

阅 读

第二期

楚雄州妇女联合会

2022年2月28日

本 期 目 录

- ☆ 只此青绿
- ☆ 真正拖垮你的，是“内耗思维”
- ☆ 有一种修养叫，不随意评价
- ☆ 母亲
- ☆ 人生没有完美

只此青绿

作者 碑林路人

白云是流动的裙摆，山是大地的魂。一轮明月朗照千年，嶙峋的峭壁上青绿点点。只此青绿，醉了时光，醉了江山无限……

一幅画卷，带着千年的古韵，在华丽的舞台上缓缓展开，凝固在画卷里的满目江山，层峦起伏，波光潋滟。高髻青衣的女子，在画卷里轻甩水袖，慢移莲步，举手投足间便是缠绵如丝的委婉。白衣少年独立岸边，眼眸中的画卷里，是惊鸿起舞的仙子，云卷云舒的江山。

寂寥空廓的江南江北，茶色的底，青色的山，薄薄的暮霭在山间流转。是谁？用春水做墨，雀翎做笔，绘出这绵亘的山势，幽静的深谷。飞瀑激流、舟楫亭桥，寺院楼台、野村渔市，精美的画工，硬朗的线条，在此刻都变成了梦幻般的精灵。

这精灵是山之魂、水之魂、风之魂、月之魂，她们在画面中舞蹈，她们在舞台上轻唱；她们扭动着腰肢，她们还原着画面中鲜亮的色彩；还原着静立之美、望月之美、险峰之美、卧石之美，还有刚毅之美、柔弱之美、古典之美、敬畏之美。

所有的美，都传递着自然与人的爱，这爱融入了巨幅的画卷。绝色的清丽，绝色的冷艳，把这烟波浩渺的江河，青峰叠嶂的群山，在绢本上藏匿了千年。

浩浩春风，携来桃花细雨，携来一叶扁舟。白衣少年，独步千载，隔着时空的远，悄然凝视着这一江碧水、这时光撑起的岁月的帆。没有黄昏、没有朝霞，只有满目的青绿和千年的诗韵，凝滞在这绵长的河山。

山色青青，湖光滟滟，微风吹起的春意，就是舞动的山魂。比山更远的是高耸的天，比天更远的是时光的潮，比时光更远的就是这凝

固的画卷。

一轮明月朗照千年，嶙峋的峭壁上青绿点点。只此青绿，醉了时光，醉了江山无限。

《只此青绿》共有七个篇章，分别以“展卷、问篆、唱丝、寻石、习笔、淬墨、入画”讲述了一位故宫青年研究员“穿越”回北宋，以“展卷人”视角“窥”见画家王希孟创作《千里江山图》的故事。

一舞《只此青绿》，将传奇的《千里江山图》搬到了舞台上，一幅画卷，在舞蹈演员的演绎下，于舞台上缓缓展开。华夏千年的底蕴在这里弥漫开来，画卷里的女子水袖摇摆，起伏之间，勾勒出的是山脉的层峦叠嶂，流淌的是女子眼眸之间的水波流转。而我们也跟随着舞者的步伐，徜徉在千里江山的世界中，她们以曼妙的身姿展现着望月之美、险峰之美、卧石之美，把中国古典绘画中的韵味完美地展示在我们眼前。

浩浩春风，携来一叶扁舟，白衣少年，隔着时光的远，凝视这一片山河。画卷与舞蹈，这看似并不相融的一静一动被巧妙地融合在了一起，只此青绿，醉了时光，醉了江山，让遥远的风重新吹向我们，让远古的月光再次照亮人间。（来源：为你朗诵 市妇联 江鸿琼）

真正拖垮你的，是“内耗思维”

有时候，所谓的人生困境，不过是你胡思乱想，自我设置的枷锁。患得患失，会举步难行；过分在意，注定心力交瘁。这种内耗的感觉就如同总有两个小人在内心打架，每天什么也没做，却身心疲惫。轻装上阵，从拒绝这三种内耗开始。

01 精神内耗

有这样一个深刻的故事。

《装在套子里的人》的主人公别里科夫，总认为生活会出现乱子，所以他出门时，即使是晴朗的天气，也会带上雨具，穿好鞋套和暖大衣。他常活在自己臆想的担忧里，最后也在忧虑中逝去。适量的焦虑，可以作为前进的动力，但频繁的焦虑，只能让自己陷入痛苦的深渊。

一个人陷入精神内耗的原因有很多，细细看来，人之所以会烦恼，根源常常在于我们把困难想得太大，把阻碍想得太多，而做得太少。烦恼如果只是被我们拿来反复自我咀嚼，而不用行动去化解，那么它必定会像雪球一样越滚越大，最后压得我们喘不过气来。

学会接纳自己，停止对困难的恐惧，放下心中的执念，别为没发生的事情和自己的臆想反复挣扎，行动起来，就能战胜一切内耗。

02 社交内耗

生命的美妙之处，莫过于人与人的交往。可有时，也恰恰是因为这些来往，让烦恼如幽草一样，从我们的心田上滋生出来。太在意别人的看法，为了顾及别人的感受而一再迁就，最终委屈了自己；周旋在形形色色的关系中，热闹之后，只剩疲惫的身心。

周国平曾说：“对于人际关系，我逐渐总结出一个最合乎我性情的原则，就是互相尊重，亲疏随缘。我相信，一切好的友谊都是自然而然形成的，不是刻意求得的。我还以为，再好的朋友也应该有距离，太热闹的友谊往往是空洞无物的。”

要减少人际关系的内耗，需要“一减一增”。“一减”，就是对损害你的人际关系尽快断舍离，那些当面笑嘻嘻，背面说坏话的伪朋友，以后见面礼貌微笑就行，不必走心深交。一味投其所好，刻意维系，是一个人走向圆滑、平庸的开始。“一增”，就是和那些有趣、有才的人聊天，获得新知、启发和力量。

断掉费力的关系，卸下沉重的伪装，主动去寻求良好社交关系的

滋养，你的未来，也能走得铿锵有力。

03 家庭内耗

古语云：不义富多扰，家和贫也足。

富裕之家，若是纷争不断，也会日渐走向衰败；贫穷的家庭，若一片祥和，也能养出上等的风水。一家人在一起，好事坏事都会遇到，若动辄抱怨、挑剔、发脾气，在颓丧的家庭氛围里浸泡久了，自然会出问题。

家庭内耗，往往比贫穷更可怕。彼此支持体谅，家业才能兴旺发达。被称为“第一完人”的曾国藩，连考七次才中了个秀才，而曾国藩父亲，从未斥责他半句。曾国藩进京考试，不仅落了榜，随身带的钱也花光，饶是如此，曾国藩还找父亲的朋友借了一百两银子，买了一套二十四史。一百两银子，在当时可是一笔不小的数目，曾父却说，你用心读这些书，我替你还债。正是有了父亲无条件的支持，曾国藩才能心无旁骛发愤图强。

遇事不指责，家和万事兴，凡事一起扛，生活才能蒸蒸日上。（来源：人民论坛网 市妇联 陈琪）

有一种修养叫，不随意评价

作者 夏一玄

很喜欢电影《了不起的盖茨比》里的台词：每逢你想要批评任何人的时候，你就记住，这个世界上所有的人，并不是个个都有过你拥有的那些优越条件。

因为每个人的成长环境不一样，感受到的悲喜并不相通，你不懂我，我不怪你。

就像有人说的：不要贸然评价我，你只是知道我的名字，可你

不知道我的故事，你只是听闻过我的行为，却不知道我经历过什么。

诚然，对待任何人事物，未了解其背后实情前，不随意评价，就是一个人最好的修养。

对看见的表象，不随意评价好坏

俗话说：眼见未必为实。有时候肉眼所捕捉到的画面，并非事物的全部真相，你看到的也许不过是浮在水面的冰山一角。

记得看过一个火爆了朋友圈的泰国广告视频：

视频的开端，经营市场的老板娘，带着极其凶煞的面孔，来势汹汹，前往收取小贩摊位租金。到卖肉的摊位前时，她极其凶横，一把夺过摔了卖肉小贩的秤。

而这个“仗势欺人”的画面，刚好被在场的网友录制视频发到了网上。

不到三天时间，视频点击量便过百万，激起众怒，舆论几乎一边倒都在责骂这位老板娘。

很多看客义愤填膺，骂她“死老板娘，变态”；还有网友呼吁“别去这个市场买菜，让市场关门”；甚至有人诅咒“这样的人，怎么不死一死”。

然而事情的真相真的是你目前看到的这样吗？接下来还有令人想不到的是：

老板娘要求市场的干净整洁，是为了吸引顾客前来买菜，照顾商贩生意；看起来凶巴巴收租金的她，商贩多给的租金，会立马退还；带走商贩，是因为商贩病犯，带他去僻静的地方休息；搬走商贩的东西，是帮商贩解决卖不出去的剩货；而引起众怒视频中摔了摊贩的秤，是因为卖肉商贩缺斤少两欺诈顾客。

视频到最后现出这样一句话：人的价值不能仅仅以你所看到的画

面作为评断，打开你的头脑，用智慧看见没看见的事。

像网上一句很有道理的话说：一个人最大的恶意，就是把自己的理解强加于别人，把所有的结果理所当然用自己的过程来解释，并一直认为自己是正确的。

而一个真正有素养的人，都应该做到，在未了解事物全部真相之前，绝不要妄自论断，学会闭嘴，有时候是最明智之举。

有时，不轻易去评价事情的好坏，也是一种修养。

对听到的事情，不加以评价和传播

曾经在网上看这样一个故事，让我特别印象深刻：

在学校里很多人喜欢结成小团体，然而，有一位女生很内向，常年独来独往，也不参与同学们之间的活动。

有一天班里的另一位女生因恶作剧，开始跟身边的同学说内向的女生有心理疾病，我们不要靠近她。

小伙伴听后又告诉了其他比较好的同学：你看那个女生独来独往，据说精神有问题，有传染病，我们最好远离。

不久后，传到了内向女生的耳朵里，版本竟变成是：她有艾滋病，和她做朋友的人，都会被传染。

事情到最后，整个校园的人知道了，所有人见到她就像见到鬼一样，躲着避着。

而在那个年代，所有人看待艾滋病就像看待瘟疫一样，她的家人也因此事被镇里人排斥和冷眼。

没有人关心真相，大家像躲瘟疫一样躲着她们全家人，却又在背后疯传流言蜚语。

最终，她的家人不堪其扰，只能帮她换了学校，搬了家。

多年后，当真相再次被传入众人之耳，所有人纷纷唏嘘，那些以

耳听之事，乱下论断传谣者，更是愧疚难当。

然而伤害已经造成，没有人能为过去的罪过买单，而谣言之下的受害者，每每回忆此时，都像一场噩梦，久久未散去。

故事到最后，分享这个故事的人说：其实我就是当年受害者的亲人。

这个故事，不管真假，其实都在警醒我们，每个人都有不同的活法，内向也好，活泼也罢，有时候，不了解实情，我们不应该以他人的性格、身边人嘴里吐露的只言片语，来论断一个人。

因为你不知道，你说出去的话，多少掺杂着偏见，而这种偏见可能会被不断放大，最后变成尖锐的利刃，毁人于无形之中。

而深到骨子里的修养，就是对于听到的事情，不随意论断他人，静坐思己过，闲谈莫论人非。

学会闭嘴，是智慧，也是教养

网上有句话说：有的人，用几个月的时间学会说话，却用一生的时间都学不会闭嘴。群处时慎言，独处时守心。

确实，说出去的话，如同泼出去的水，逞一时之嘴快容易，但往往覆水难收。

谨言慎行，有时候，不仅体现的是一个人的大智慧，更体现了一个人修养的高低。

钱钟书先生曾说过：“那些在我们背后的窃窃私语，就像饭里的沙砾或者生鱼片里没有剔干净的刺，给人一种不期待的痛。”

要知道，良言一句三冬暖，恶语伤人六月寒。

然而，善良的人看到的永远是善，美好的人看到的永远是美，凡事不以恶意去揣度他人，不以私利给他人造成困扰，也不诋毁他人。

少点戾气，不随意评价他人，不做谣言的传播者，用心做事，学

会闭嘴，是一个人深到骨子里的修养。

最后，愿你友善对待这世界，也被这世界善待。（市妇联 杨翠芝）

母亲

因为假期不长，因为路程不短，因为天气不好，等等有太多的理由让我打电话回家告诉母亲我春节不回家。母亲接到电话后，听不出她有任何情绪上的波动，只是淡淡地说：哦，那有时间我去你那住几天吧。

整个春节一直细雨蒙蒙，让人平添几许惆怅。正月初六，老天爷一改往日的缠绵，电闪雷鸣，哗哗啦啦的下起了暴雨，下午4时一阵电话铃声把窝在被子里上网的我惊起，我抓起电话，耳机里传来母亲哆嗦的声音：我已经到了A市，可人太多，买不到火车票，可能要晚些才能到你那里了，不知你们那最晚的班车是几点。我气极，大吼：这么大的雨，谁叫你来的，买不到火车票，你不会坐直达班车吗？母亲说：知道了，知道了，就把电话挂了。

我撑着雨伞站在站台下一个小时了，记不清有多少趟班车停下又走了，可依然不见母亲的身影。坐直达班车从A市到B市是两个小时，再从B市坐车到我处约四十分钟，母亲应该在晚上七时就会到达，可现在已经是晚上九时了，还没见到母亲，我开始着急，开始埋怨，鼻炎也适时发作，喷嚏连连更让我觉得寒冷和烦躁。一趟班车“嘎”的一声，在溅了我一身脏水后停了下来，终于一个熟悉的身影探出了车门。

我接过母亲沉甸甸的行李，一言不发朝家走去，母亲走在身后唯唯喏喏地说：本来想坐直达的，可后来又买到火车票了，所以就晚到

了。其实我心里明白，母亲是嫌直达班车的票价要比火车票贵一倍多。

初八午饭后，母亲说：你帮我把这衣服的边放放吧。我望望母亲身上我淘汰给她的衣服，也真有点象裹粽子，太窄了。我把剪刀、尺子递给母亲说，我下午还上班呢，你自己改吧。晚上刚到家，儿子就报告说母亲把衣车针弄断了。再望望母亲，呵呵，衣服让她改的凹凸不平，针脚歪歪扭扭，衣车针不给她拉断才怪。

在我的印象里，母亲是很能干的，我们兄妹头上带的、身上穿的、脚上套的都是她亲手做的，况且往年我淘汰的衣裤给她后，也是她自己修改，还挺合身，为何这次改不好呢，我心里直纳闷。

晚饭后，我一边帮母亲重新修改衣服，一边与她闲聊。母亲说，自去年始，她的眼睛看东西就很模糊了，如今针线活基本做不好了。我说：那明天我带你去医院看看。母亲说：不用了，在家乡已经看过医生了，说是白内障，不是很严重，能看得见就不必花那个钱，到时严重了再说吧。

我抬头望望母亲，鬓角已有了丝丝缕缕的白发，脑后粗大辫子已换成小麻雀尾，那干练、好强在菊花般的脸衬托下已变成柔和与慈爱，那双我曾羡慕的巧手，已是血管突显。

在我处小住了一段时间的母亲要回老家了，当她跨入班车车门的一刹那，已是孩子他妈的我无法顾及车上车下人们诧异的目光，泪水倾涌而出。自从我独自一人在远离故土的这座小城定居后，与母亲抑或兄妹相聚，成了我最大的企盼。

外婆在母亲5岁多时就已去世，母亲忍受了太多没娘孩子的苦，有了我们兄妹后，把所有的母爱加倍倾注在我们身上。记得在上世纪70年代，在那同样贫穷的乡村同龄伙伴中，我们兄妹是最先穿上毛衣的，那是母亲把她心爱的嫁妆——毛衣袖子拆了，在煤油灯下为我

织成一件漂亮暖和的毛衣，弟弟出生后，把毛衣全拆了，为弟弟织了毛衣毛裤。在我启蒙上学后，我也不象别的小伙伴一样，把书挟在腋窝下上学，而是把书装进绣花书包里。那是母亲利用工余把一条不能再穿的旧裤子的裤腿改装成书包，再在上面绣上五角星、向日葵等，就成了一个美观实用的书包。特别是我们兄妹脚上大方舒适的布鞋，不知引来多少大人小孩的注目。而所有这些，不知花费了母亲多少心血，包含了母亲多少慈爱。

母亲虽然识字不多，却非常看重知识，她常常对我们说：世上只有学问“晚上不怕贼来偷，白天不怕人来借”。上世纪八十年代在南下打工潮的诱惑下，我曾荒废学业，外出打工，是母亲的谆谆教诲又让我拾起书本。

母亲虽是农村妇女，却从不包办子女的行为，特别是在我们兄妹的婚姻上。我和丈夫结婚前，母亲不知要与我结婚的人是高还是矮、是胖还是瘦，当我打电话告诉母亲我要结婚了，母亲只是轻轻地嘱咐：“婚姻不是儿戏，一定要慎重，只要你自己觉得幸福，我们没意见。”在农村生活的弟弟也是自由恋爱结婚。

我们长大了，母亲却衰老了。素有做粗活比得上一个男人的母亲在前些年的一次伐竹中不小心闪了腰，一躺就是十多天，以致腰部现今每逢刮风下雨就酸痛；患了眼疾也是捂着掖着，每次报给为生计忙碌的子女们却均是一封封平安家书。

母亲养育了我们的身躯，也教会了我们为人处世的道理，我们谨记母亲“什么事都要一分为二来看”的观点，遇事不钻牛角尖，以平和的心态迎接人生的风风雨雨。（市妇联 杞荣珍）

人生，没有完美

金无足赤人无完人

这是一个亘古不变的道理

就算你做得再好再优秀

看不起你的人照样瞧不起你

如果你活在别人的眼中

你注定永远活得憋屈

都说人比人，比死人

你再优秀，比你优秀的人更多

你和别人比，是没有尽头的

与别人较劲，为难自己

是最大的傻事

比不过，心情不爽

比过了，还想挑战下一个

循环反复没有尽头

别跟别人比

只要与昨日的自己相比

今日的自己进步一点点

也就对得起今日的努力

凡事不要急于求成

慢慢来，慢慢悟

注重结果而不注重过程的人

是很难在失败中汲取经验的

凡事看远一点
如今事事无成
不代表今后也是如此
多看开一点，别太较真
摆正心态，去迎接自己的未来吧
其实回过头
去环顾人生的缺憾
你会发现每个选择的路口
你都会后悔那条没有选择的道路

人有选择都会有后悔
你我也从不例外
所以也别太在意得失

(市妇联 彭桂英)

主编：张映莲

编辑：蒋虹 赵云梅

送：州委办、州人大办、州政府办、州政协办、州纪委办、州纪委州
监委驻州人大常委会机关纪检监察组

发：各县市妇联，州属、驻楚省属单位妇工委、妇委会、女工委员会，
女企业家协会、彝绣协会，州妇联各科室

楚雄州妇女联合会办公室

2022年2月28日印制