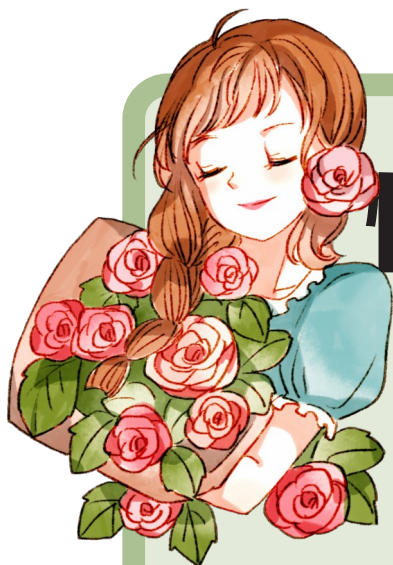




懂得赞美自己

王继怀

假日小聚，朋友说要懂得赞美自己，还说他已养成每天坚持赞美自己的习惯。这让他每天工作很开心，生活幸福快乐，人际关系融洽和睦，别人还常赞他长得年轻、性格好。

人必其自爱也，而后人爱诸；人必其自敬也，而后人敬诸。生活是一面镜子，你对它笑，它就对你笑；你对它哭，它也就对你哭。有人说，在教育孩子时，你希望孩子有某个优点而他现在没有，你就当他已经有了这个优点，鼓励他，慢慢地，这个优点就会被发掘出来，孩子渐渐地就拥有了这个优点。其实成年人也一样，赞美自己的话，会在潜意识里影响自己、调整自己，使自己不断地朝着优秀前进。

懂得赞美自己，说起来很简单，但实际上还是有不少人做不到。一些人自信不够，内心充满了自责和不满，常常是拿着自己的短板去与别人的长处比，一比较就心理失衡，沉浸在各种失落中，甚至对已经过去很久且不可挽回的事耿耿于

怀，一直纠结内耗，对自己取得的成绩却视而不见，看不到美好。久而久之，这种心态在潜意识里给自己定了位，就是觉得自己不行。

那么，出现这种问题，怎么解决呢？辩证法告诉我们，每个人身上既有优点也有缺点，我们要保持一种正向思考、乐观心态，用心去发现自己的优点、自己的成绩、自己的善举，你就会发现自己其实有很多值得赞美的地方。比如，你作息有规律，坚持早睡早起，不熬夜，早起看晨曦，看初升的太阳，早起后坚持读书、写作、运动；想想自己的工作取得的进步，自己热爱生活，懂得善待每个人，人际关系很融洽等等，这些看似生活的小事，实际上都是值得赞美的。

此外要懂得坚持，养成赞美自己的习惯，比如可向上文那位朋友学习，每天坚持赞美自己，让自己带着美好的心情去上班，自然而然工作也会更用心、更有干劲，会做得更好。然后睡觉时，对一天值得赞美的地方进行复盘总结，让自己在赞美自己的过程中不断成长、进步、更优秀。

懂得赞美自己不仅是生活技术，更是生活智慧，不妨从现在开始，学会“赞美自己”。

同学录里的夏天

田雪梅

那年夏天，教室后墙的倒计时牌撕到最后一张时，我们才惊觉离别真的来了。

后桌阿浩凑过来戳我的肩膀，顺势把他的同学录递了过来：“喂，你的第一页留给我啊，我字儿写得最好，肯定让你忘不了。”

最热闹的是大课间，前排女生把mp3传来传去，放到孙燕姿的《遇见》时，不知谁起了头，全班就着“我遇见谁/会有怎样的对白”的旋律写留言。

方明趴在桌上写了几分钟，最后把本子推给我，字迹龙飞凤舞：“以后要是没人帮你占食堂的糖醋排骨，你一定会减肥成功。”我气得鼓起脸蛋，他却嬉笑着说：“还是希望在大学里，我继续为你打饭。”引得大家纷纷起哄。

数学课代表陈薇在同学录

上画简笔画——给我的那页画了只戴着眼镜的兔子，旁边写着：“记得少熬夜，不然黑眼圈比函数图像还复杂”；坐在我斜后方的周远用红笔敲着“兴趣爱好”栏：“别写‘看书’啊，太死板了，我要你偷偷在数学课上写的那首诗！”

男生们的同学录总带着股“豪迈”气。杰的本子传到我这儿时，前几页全是篮球场上的涂鸦，中锋位置画着个穿23号球衣的胖子，旁边标着“本人帅照”。轮到我写完时，他趴在桌上冲我喊：“太煽情啦！我都要哭了。”

填同学录的那些日子像块融化的水果糖，黏黏地裹满整个5月，成了高三最后一段“明目张胆的走神”。

后来我们真的散落天涯。我的同学录里永远记着那年夏天，最滚烫的青春。

拍客



地球腰带上的绿宝石



冯小川摄于贵州荔波小七孔景区

家有牛爸

方海伦

老爸属牛，是牛爸。老爸今年88岁了，没有退休，仍然在工作，是牛爸。

老爸毕业于哈军工，是南京理工大学从事通信领域的教授。20世纪70年代中加恢复邦交关系后，他是第一批公派到加拿大Laval大学的访问学者。Laval大学地处法语区魁北克省，鲜有华人。在加拿大，老爸不但获得驻加大使宴请，政府部门也出面接待，他和另外几位学者都上了当地新闻。

当年的条件非常艰苦，公派每个月的津贴只有400加元，房租伙食之后所剩无几，老爸第一次出国的那些年，中途没有回来过。一来经济能力不允许，二来当年没有直飞的航班，要飞越欧洲大陆绕行，路途辗转周折。他每个月以写日记的形式遥寄家书，信通常要在路上走30天，等我和妈妈收到他的信，都已经是一个月前的旧闻了。

这期间，老爸只打过一个电话，那次赶上加拿大邮政工人罢工，几个月都没有收到老爸的信，妈妈开始焦虑，又没有渠道去打听老爸的消息。有一天中午，正在医院上班的妈妈听到喇叭里喊“洪医生，到传达室接国际长途”。妈妈激动地奔向传达室，第一次听到老爸的声音，千言万语化作了反反复复的“你当心点啊！”至今，老爸提起这段陈年旧事总是幽默地说：“这几分钟的越洋电话花掉我一个星期的伙食费，但是从头到尾你妈都在威胁我。”

老爸在我眼里就是个不折不扣的工作狂，工作之余，他也不热衷吃喝玩乐。他的学生遍布全球，每到一个大学访问，学生们安排当地的旅游节目他都婉拒，宁可留在酒店读文献；他对吃更是没有任何要求，一个地道的上海老克勒，一碗阳春面就能满足；他的梦想是日新月异的高科技能够研发一种药丸，里面涵盖所有营养，每天吃一粒，三顿饭都不用了，可以节省大把时间，这种想法，实在令人啧啧称奇。

老爸唯一的爱好是古典音乐，上世纪70年代，祖父平反补发工资，他的六个孩子每家都分到一笔

“巨款”，老爸拿到钱的第一时间就抱回一台电唱机和一堆唱片。老爸最爱的是贝多芬的第六交响曲《田园》和柴可夫斯基的《第一钢琴协奏曲》。他虽然经常出国，但是我们家并没有什么值钱的东西，最值钱的就是音响，他不断更新设备和买不同乐队演奏的同一部作品的唱片。

后来有了随身听，他开始玩耳机，家里会出现各种各样的耳机，他来回回比较音质；再后来，有了小型音响，我们家里不但每个房间有，连厨房、过道、玄关处随时都会有音乐响起……

可以说，老爸的世界里只有工作和音乐。他60岁退休，但是他一直退而不休，为国家培养了无数尖端科技的人才。80高龄时，还被北美的专业机构评选为最佳评审，至今仍然为学生们的博士论文和科研基金申请项目把关。老爸的状态是生命不息，工作不止。过去每年的365天，只有年初一办公大楼锁门他进不去，其余每天他都会骑着他的老人三轮车出现在办公室，那是他的精神家园。他是校园里的“名人”，我去京东取快递，送快递的老先生看到我们家的地址会跟我说：“原来你是老爷子的女儿啊！你爸爸每天骑个三轮车，他是个对国家有用的人。”让我忍俊不禁。

前几年，闺女的女儿从海外回来办回门宴，我正好在南京，也受邀参加。我那一桌两边坐的都是我不认识的亲友，我一个人坐着颇为无聊，悄悄滑手机打发时间。席间不知道谁说了一句：“这是方老师的女儿”，顿时，找我来碰杯的竟然排起长龙，我妥妥地蹭了老爸的热度，当了一回明星女儿。

看过我微信圈的朋友都知道，别人在微信圈晒牛娃，我是晒我的牛爸。

