

独一无二的偶像剧

很多人会盲目的羡慕电视剧偶像剧里男女主角多姿多彩的感情生活。其实，每个人都是独一无二的个体。任何一个人都有属于自己的一条轨道，谁也无法被他人复制与取代，无论一路上遭遇怎样的喜怒哀乐、怎样的人和事，你都有经过量身定做、只适合你自己去扮演的角色与戏份儿。

通常，大部分人都想模仿偶像的生活。所谓“家家有本难念的经”，你所钦羡的对象，在你看不到的另一面有什么样的烦恼和欠缺，你不知道，或者也不感兴趣。

每天你上学坐同一班公共汽车，或许当天出门前还跟妈妈怄气，中午吃几元钱的快餐，上课时和同学发生些小争执，周末和朋友上网聊天。这些生活中的琐碎细节，全部结合起来，就算是一种人生戏剧，你已经在演以自己为主角的偶像剧了。

生活不一定要有惊天动地的情节才叫精彩；感情，也并非要有山盟海誓才算真爱。电视中的偶像剧，因为收视率和时间的原因，必须把真实的时空压缩，然后以紧凑的剧情与夸张的情节去铺设故事内

容。这就像你透一场一两小时的电影观赏一个人长长的一生，或者了解一个民族的兴衰、一个历史的更迭、冗长和沉闷，甚至会有很多机械式的重复。这些所谓平凡单调的生活，在讲究戏剧冲突和张力的偶像剧里，是无法体现出来的。

不要一直抱怨和满足于自己所能控制与拥有的一切，其实每个人都在演自己独一无二的偶像剧。在这场戏里，你的角色和戏份儿没有人能取代。你只能真正发自内心地接受现在在自己所能拥有的一切，不管是外貌、身材、学历、朋友圈、工作环境，还是家世背景、所交往的对象，否则你就会永远没有快乐的一天。因为，一个人最大的悲哀，就是不愿做自己。

摘自《演好自己的偶像剧》

务，以表彰他为英国做出的非凡贡献。

当然，“造币厂厂长”的职位也给牛顿带来了丰硕的薪俸，他每年可以获得2000英镑的收入，这在当时已是一笔非常巨大的财富。因为，皇家当时建立的格林尼治天文台，也仅仅花了500英镑。

由于牛顿把整个身心都投入到了皇家货币铸造的工作中，已无暇再继续进行他热爱的科研工作，但他的个人和家庭生活却因此得到了巨大改善，过上了从未有过的幸福生活。为此，有人讥讽牛顿说：“他是把一个伟大的脑袋用在了一个不该用的地方，他如果继续探索科学研究，完全可以创造出更加辉煌的成就。那样他才是真正幸福的，而不是他个人得到那点微不足道的幸福。”

对于这样的议论，牛顿开始时也觉得很茫然，但他很快就释然了。他坦然道：“当你能够把别人的不赞成或看作是非常自然的结果，那么幸福就会永远伴随着你。因为，每个人对生活的认知都是独立的，个人的幸福无需别人认可。如果为了迎合别人的幸福，即使获得的成就再多，也是为别人而活着。我虽然耽误了一些科学探索研究，但还有后人会接着继续干好它。科学探索永无止境，而我的幸福却非常短暂。只要我获得了该获得的幸福，我的人生也非常有意义。”

摘自《河北日报》

难得吃顿安逸饭

在我们每个家庭的饭桌上，或许都有这样一个人，当厨房里的水烧开了，当菜凉了需要再热一下，当电话铃声响起……总是最及时地站起身来。这个人，如果不是母亲就一定是父亲。

一家人围坐在餐桌旁吃饭，母亲总是最后一个才上桌。忙好了饭菜，又将饭菜一碗碗端上桌，连筷子都摆好了，这才高声喊我们：“开饭了”。于是，一家人从各自的房间里走出来，围坐在餐桌旁，一边吃着热乎乎的饭菜，一边开始闲聊。我们习惯了这样的生活。这样的生活已经持续了几十年，好像与生俱来就是这样的。

我们的话题是聊不完的：儿子在学校里出了新鲜事；妻子单位里

的同事哪个结婚了，哪个又离了，姐姐的生意永远像股市一样波澜壮阔……在所有人中，儿子抛出的话题，常常获得最多的关注，难得发言的是母亲，她端着饭碗，眼睛盯着讲话的人，似乎插不上一句嘴。忽然有人喊：汤勺呢？母亲赶紧放下碗，站起身，喃喃笑着说：“你瞧我这个记性，又忘记拿汤勺了。”只见母亲迈着碎步走进厨房，拿来了汤勺。

大家继续吃饭，儿子突然一拍脑袋，给我们讲了一个班里发生的笑话，笑话一点也不可笑，但大人们还是很配合地笑着。儿子高兴得手舞足蹈，不小心，筷子被碰落到地上，我想让儿子自己去厨房换一双，母亲已经放下饭碗，站了起来，去厨房拿来一双干净的筷子。儿子接过

筷子随口说了声：“谢谢奶奶。”母亲笑得眼睛眯成一条线：“这孩子，跟奶奶客气啥啊。”大家埋头吃饭，谁夹起一口菜，嘀咕了声：“好像有点凉了。”是啊，外面天寒地冻，这么冷的天，难怪饭菜吃着吃着，就凉了。母亲放下饭碗，站起身，“我去热一下。”说着，端起两盘炒菜，走进厨房。不一会儿，她就端着两盘热气腾腾的菜回到餐桌旁。

大家都将筷子伸向那两盘热菜：“真好吃。”突然，家里电话响起，我正准备起身去接，母亲已经站起来，“你们快趁热吃饭，我去接电话。”母亲的饭碗，搁在桌上，已经看不到一丝热气，估计吃了一半的饭，都凉了透。我突然意识到，仅仅这一顿饭工夫，母亲就已经放下饭碗，站起来三四次。饭桌上，母亲就像时刻绷紧了的弦的士兵一样，随时待命出击。

母亲一次次站起来，是想让大家都安安心心地吃顿饭吧！

摘自《北京晚报》

物比配偶更能缓解压力。

10. 忘掉股市

光是收到对账单，应该就足以让你的血压上升了吧？事实上，中国的研究人员发现，那些密切关注股市的人，心理健康会受到股市情况的直接影响。精明的投资者明白，时间是治愈所有金融创伤的良药。那么给你的投资项目一点儿时间，给自己放个假吧。

11. 去安静的地方

图书馆、博物馆、花园都是能让你带来平和宁静的“小岛”。你可以试着在家的附近找个安静的地方，作为你的秘密“据点”。

12. 做志愿者

快乐的人总是乐于助人，帮助别人可以让你更快快乐。一项研究发现，做志愿者可以改善人们健康的6个方面：快乐、生活满意度、自信、对生活的支配感、身体健康以及情绪。

13. 有亲近的人

一项对1300名不同年龄层次的男女进行研究发现，相比那些只有两个或更少朋友的人，那些有朋友支持的人有更加健康的血压、胆固醇水平、血糖新陈代谢以及抗压荷尔蒙水平。研究同时发现，那些感到孤独、沮丧、孤立的人比那些感到爱、关注和社会归属感的人更容易得病，这个比例是3.5：1。

摘自《解放日报》

幸福无需别人认可

牛顿是世界公认的大科学家，在他漫长的科学探索岁月里，虽然取得了丰硕成果，但他的个人经济状况却一直很窘迫，经常要靠朋友资助和借贷才能维持简单生活。有时为了研究一个项目，却因资金的问题不得不中途夭折，这让他十分苦恼。

经过一个时期的艰难考虑后，在牛顿50岁那年，他做出了一个令世人震惊的决定：他要用自己伟大的头脑，为自己谋取丰厚的报酬，以便为他以后幸福安度晚年做些准备。许多好朋友劝他放弃这一想法，以免为眼前的荒唐选择而后悔终生，甚至威胁他说：“如果你真这样做了，会遭到世人唾骂的。”

也有朋友不这样认为，他们赞同牛顿的这一抉择，安慰他说：“现在看来，你只有先解决最简单的生活问题，才是头等大事。至于后人将来如何评说，那就是他们的事了，自己的幸福是无需别人认可的。”

牛顿觉得后者的话很有道理，便痛下决心，决定实施自己的计划。但由于牛顿长期工作在试验室里，很少和外界打交道，不但缺少赚钱的经验，更重要的是没有赚钱的门路，朋友们便全力以赴帮助他。先有朋友

推荐他去担任伦敦敦查特马斯公立学校校长，但他干了一段时间后，觉得所得报酬远远不够日常开支。于是，他辞掉了校长职位。1696年，他的好朋友哈利发克斯爵士告诉他，英国皇家造币厂督办一职的年薪相当可观，而那里的铸币技术已相当落后，皇室非常不满意，加上当时英国金融形势动荡，正需要他这样有头脑的人去打理，他认真考虑之后，很快做出决定。牛顿怀着忐忑的心情，答应了哈利发克斯爵士的举荐，迁居到了伦敦，担任了皇家造币厂督办的职务。

上任伊始，牛顿就把他那颗伟大头脑的全部智慧，转移到了皇家铸币货币事业上。他彻底改变过去造币厂零敲碎打的不科学做法，而是在国家财政部花园后面建起了10座大熔炉，把回收来的旧币一并集中起来，然后一炉炉地熔化掉，再把熔化后的贵金属重新铸成货币，这样极大地提高了工作效率，满足了市场货币的投放量。牛顿的工作热情和卓越成绩，为稳定当时英国动荡的金融形势起到了积极作用，也为确立大英帝国在世界的经济霸主地位奠定了坚实基础。鉴于他的卓越成就，皇室决定授予牛顿终身“造币厂厂长”的荣誉职

非常男女

丈夫情人来信

20世纪初，在列宁格勒住着一对中年夫妇。丈夫是政府官员，非常热爱自己的工作。

尽管他来自农村，又没有文凭，然而在大城市工作和生活了许多年，加之他爱动脑子，使得他见多识广。有时他能在有些场合发表演说，甚至可以同不少专业人士进行学术辩论。

可是，有谁能相信他妻子却不识了？尽管她和丈夫一起从乡下来到城市，可仍是个文盲，她甚至连自己的名字都不会写。

丈夫每每谈到此事都替妻子犯愁，可是其妻却满不在乎。

“亲爱的，你应该学会简单的读写才对。目前全国正在努力摆脱世代遗留下来的无知和愚昧。你作为一名官员的妻子却只字不识，真让人着急。”“伊万·尼古拉耶维奇，你说什么？让我学习？我连笔都不会拿，怎么学？学什么？还是让年轻人学吧。”妻子别拉盖娅对丈

夫说道。

一天上午，别拉盖娅在给丈夫缝衣裳时无意中发上衣口袋内有一封信。只见信封干净整齐，上面用端正秀气的字体写着地址，信封散发出香味。“难道他在骗我不成？这可能是情人写给他的，欺负我没文化……”

她打开信纸，生平第一次抱怨自己不识字。“有可能这封信是别人写给丈夫的。不管怎么样，我必须尽快搞清楚信里写着什么。或许我的生活会发生变化，说不定我由此要返回乡村去……”

想想丈夫近来的变化越发使她满腹狐疑。怪不得他买了顶新帽子，把胡须梳理得整整齐齐，皮鞋擦得锃亮。

她想了许多。要读懂信是根本不可能的，而把这封信给别人看又万万使不得。

丈夫回家后，她对那封信只字不提，并尽量心平气和地同丈夫交

谈。最后她突然说自己想学点文化，免得有时在家闲得慌。

“太棒了，我教你。”丈夫喜出望外。

后来的两个多月里，别拉盖娅天天坚持读、写到深夜。几乎每天深夜她都偷偷地把那封信拿出来，总想尽快弄懂它。但是每次都让她失望。

过了四个多月，别拉盖娅终于学会了简单的读写，但仍离不开字典。

有一天，她趁丈夫不在家，就拿出那封信读了起来。

她十分吃力地读了几行，觉得很累。可是信纸里散发的香味迫使她坚持读下去：

尊敬的伊万·尼古拉耶维奇同志：

我按您的要求已把书信寄出了。想必两三个月内您妻子借助字典会读懂它的。只希望我们的良苦用心能奏效。

此致敬礼

您的同事：玛丽亚·博罗尼娜

别拉盖娅连读数遍，她忍不住失声痛哭起来。

摘自《青年参考》

作又换了住处，不让这个男人再找到她。

至于那张交在她手上的银行卡——她后来果真拿它往提款机里头验证：账户里头只有两千元钱——难怪他敢交给她。他看准她不是爱钱的人，不会真的取。

虽然没有受害，可是慧诗的心还是受伤的，她自此连交朋友都很谨慎，也下定决心：“不要因为同情一个人，反而连累了自己。”

心肠太软的女生，常拒绝不了纠缠，也受不了苦肉计，反而碰不到好男人。她们常在同情的驱使下，和外在那条件及内在涵养都配不上自己的男人在一起。心肠软又观念保守的女人，甚至会“既来之，则安之”，在完全没有爱情的状况下走入婚姻，苦苦赔上一辈子青春。

好男人不会只要你的同情——不会一直说自己很可怜，一直使用苦肉计，也不会千方百计地缠着你。

摘自《意味》

距离

他们相逢在青葱年月。他心甘情愿为她做任何事情，却得不到她的爱。一任时光荏苒。

她周旋于各色男人中间，他远远地看着她气质优雅地将小腿迈进奔驰，抑或宝马，伤感地想，只要她幸福，自己就心满意足。都说爱情是自私的，但他宁愿不背负这样的字眼儿。

冰雪聪明的她在感情上却一塌糊涂，像一叶无力的浮萍，不知依托何方。当所有追逐美貌也追逐爱情的男人失去耐心相继离开时，她放纵了自己，跟一个已婚男人有了瓜葛。

他依然远远地看着，不责怪，不劝告。他想，只要她快乐就好。因为爱，他包容她。

终于在一个深秋，他遇到了喜欢自己的女孩，他对爱情无所谓的态度让对方好奇，进而对其心仪。她为他小火熬汤，她陪他过着柴米

奶：“奶奶，告诉我整个的故事！”

奶奶洗了洗手，擦干了，这才坐下来，娓娓道来：“我那时对他太着迷了，你猜我做了什么？我给他写了封情书！”

“不会吧？”孙女睁大了眼睛。

“是的，我确实写了封情书给他。我告诉他，我是多么为他着迷。他的嗓音美极了，他的模样也太帅了。第二天，我趁没人注意时，把信放在了他的桌子上！当时铃声响了，于是我就去上下一节课了。”

奶奶目不转睛地盯着奶奶。

“第二天，”奶奶接着说，“我去上课时他看了我一眼，我觉得他的眼神快让我窒息了。我知道他已经收到我的信，好想知道他对我的感情如何。开始上课了，他从桌子上拿起一沓纸，一一发给学生。我也给我递了一张，我一看，正是我写给他那封情书！可是，当我细看那张纸时，我难过得快要死掉了，你猜怎么样，他竟然批改了那封信！整张纸上都是红红的记号，他写道：‘古德曼小姐，你的文章主题还不错，但是你的语法和拼写太糟糕了。这次习作我不得不给你批个不及格。’”

“第二天，”奶奶接着说，“我去上课时他看了我一眼，我觉得他的眼神快让我窒息了。我知道他已经收到我的信，好想知道他对我的感情如何。开始上课了，他从桌子上拿起一沓纸，一一发给学生。我也给我递了一张，我一看，正是我写给他那封情书！可是，当我细看那张纸时，我难过得快要死掉了，你猜怎么样，他竟然批改了那封信！整张纸上都是红红的记号，他写道：‘古德曼小姐，你的文章主题还不错，但是你的语法和拼写太糟糕了。这次习作我不得不给你批个不及格。’”

奶奶站起来，走到炉子前，“当时我爱他爱得太盲目了。后来，好几年过去了，我从高中毕业，上了大学，有一天，在地铁上，我竟然碰到他了！他还是那么帅，一副绅士派头。我不知道他是否能认出我来，但他的样子我一辈子也忘不了了。于是我就问他，‘请问您就是某某老师吗？’他看看我，笑了起来，‘噢，你就是那个漂亮的小女孩，我带你们的高书给我！’我当时难过得要命。”奶奶说，“但是我还是害羞地点点头，他接着说，‘我得为那件事道歉，这个周六你有什么？我有两张莎士比亚艺术节的票，我敢肯定你一定会喜欢看的。’”

“于是一切就这样开始了，我总算和他扯平了。51年前，我和你爷爷结了婚。直到今天，他还称我作‘我的新娘。’奶奶幸福地叹了口气，接着说，‘你相信吗？直到今天，他仍然经常改我的语法和拼写错误！’”

摘自《河池日报》

油盐的生活。他想，爱情原本就是寡淡无味的吧，就这样吧。他忘了心中的那个她。

一晃又是一年，她再次出现，在他面前伏案哭泣，说：“我现在一无所有了。假如我回头，你还要我吗？”

他摸摸无名指上的婚戒，一字一顿地说：“对不起，我不能。”

在自家楼下，他看到新婚妻子为他亮起的那一盏灯，忽然流泪。其实他一直都知道，在她的感情舞台上，自己只是唱了一出独角戏。而在妻子的舞台上，他是永远的主角。

相逢已罢，也是世上最远的距离。

摘自《爱人》

安慰她抱了抱她：“后来呢？”

奶奶笑起来：“后来我哭哭啼啼地跑回家，他怎么能这样对我呢？我是那么爱他，可是他却批改了我写给他的情书！但是我还是坐了下來，照他的话，把他希望我改正的地方一一改过来。我一边改，一边流眼泪，眼泪滴得满纸都是，我当时真是太伤心了。”

“第二天，我把改过的信交给他，他看了之后，赞许地点点头。这就是当时的情况。你相不相信我高一的英文考试，他甚至给我批了个不及格？但是后来，我总算和他扯平了。”

奶奶站起来，走到炉子前，“当时我爱他爱得太盲目了。后来，好几年过去了，我从高中毕业，上了大学，有一天，在地铁上，我竟然碰到他了！他还是那么帅，一副绅士派头。我不知道他是否能认出我来，但他的样子我一辈子也忘不了了。于是我就问他，‘请问您就是某某老师吗？’他看看我，笑了起来，‘噢，你就是那个漂亮的小女孩，我带你们的高书给我！’我当时难过得要命。”奶奶说，“但是我还是害羞地点点头，他接着说，‘我得为那件事道歉，这个周六你有什么？我有两张莎士比亚艺术节的票，我敢肯定你一定会喜欢看的。’”

“于是一切就这样开始了，我总算和他扯平了。51年前，我和你爷爷结了婚。直到今天，他还称我作‘我的新娘。’奶奶幸福地叹了口气，接着说，‘你相信吗？直到今天，他仍然经常改我的语法和拼写错误！’”

摘自《河池日报》

同情不能当爱情

慧诗是个有同情心的女孩，因为太有同情心，差一点被害。

她的上一任男友是在网络上认识的，署名叫“伤心的小李”的男生，说自己失恋了，他对女友好到什么都给她，前女友却移情别恋，让他很自杀。

慧诗怕出人命，只要有空，就传信息安慰他，答应和他见面。

一见面，慧诗有点大失所望，他其貌不扬，又是个矮个子，光看他的眼神，就好像读到了“我很自卑”这一行字。然而，小李却是个殷勤的男人，从和她见面后，每天接送她上下班，甚至把银行卡和密码直接交给她，要她“你要什么自己去买吧”。涉世未深的慧诗母性十足，就这样答应和他交往看看。

下半段恋情差一点变成惊悚剧。认识后不久，有一天慧诗和男友的一群好友在一起，本以为男友在，多喝点酒没关系，不料当她微醺地走进洗手间时，男友的一个朋友走过来拦住她，对她说：“走吧，小姐，你在这里有危险。我看你是个家教很好的女孩子，那请你不要跟那个人在一起。”

那个陌生的男生在她出门前还说：“我刚听到你男友和其他两个朋友计划好了，今晚要一起把你……”他以前就有这种前科，你要小心。”

慧诗万万没想到，自卑男也可以有如此坏心眼，吓得夺门而出。

她换了电话，也换了网址，男人持续骚扰她，她只好换了工

摘自《意味》