

心灵驿站



没有人值得你恨

刘世河

世间有两种失去：一种是从有到无，另一种是从多到少。表面上看，前者似乎损失得更多。其实不然，因为实际上从多到少所导致的心理痛苦，远远要大于从有到无的痛苦。婚姻亦是如此，小两口一旦将日子过得成前夫前妻，不管谁负了谁，都应该快刀斩乱麻地做一了断。因为，只有将旧爱彻底翻篇，才可以更好地续写新的篇章。尤其是女人，倘若你执迷不悟，甚至一门心思想将“恨前夫”当成了你的“事业”抑或精神支柱，那就是愚蠢地把原本从有到无的失去，转变成了从多到少，而那种抽丝剥茧般的心痛，早晚会把折磨得不像人鬼不像鬼。

就像电视剧《独生子女的婆婆妈妈》里的李冬梅，居然把恨前夫当作自己活下去的动力。她开的包子铺起火了，前夫知道后觉得重新亏欠她们娘俩，所以就暗中资助她，还给她重新找了店铺。但是，当她知道这一切是前夫所为后，立马大发脾气，还执拗地以为这是对前夫晚节的玷污。真是傻人傻逻辑。其实，面对前夫的援助，要么坦然接受，要么断然拒绝，接受也好，拒绝也罢，完全都可以做得光明磊落些，何况，他之所以做这些，只不过是想为自己曾经的背叛减轻一点负罪感，充其量算是动了点惻隐之心，但并非是什么回心转意。所以，这跟“晚节”根本就扯不上丝毫的关系。再何况，他多半是想补偿一些父爱给孩子，而你作为他孩子的母亲，只不过顺便被“怜悯”了一下而已。

我身边也有这样一位老年女士，五年前遭遇丈夫背叛，当时整个人几乎疯掉。先是吧嗒着死也不离，后来又使出浑身解数，动用所有关系，目的就是让男男男身败名裂，最好是沦为乞丐，沿街乞讨。她说，只有这样方能解她心头之恨。然而，一番折腾后，人家非但没有身败名裂，反而活得却愈发地精彩起来。倒是她自己因为疲于报复，加上急火攻心，落下一身的毛病。我问她：“那说是爱之深，恨之切，你如此恨他，想必是因为太爱这个男人了吧！”她立马起身反驳：“爱他？怎么可能！这样一个狼心狗肺的男人，哪配得上我去爱！我只恨当初自己怎么就瞎了眼，看上他。”看着这位女士一脸的气愤填膺，我知道，她并非为失去这个男人而痛苦，最让她放不下的却是自己心里的那份不甘：不甘被抛弃，更不甘自己成了这场婚姻的输家。拼命报复，正是想借此好极力地为自己挽回一点面子。殊不知，既已离婚，你的索赔剧上演得越精彩，你的面子丢得就越大。本来，他已负了你一次，倘若你再去招惹他，岂不是又白白给人家提供再次负你的机会吗？

如果曾经很爱他，或者现在依然爱他，又怎忍心去报复他？真正深爱过的心，应该是一颗包容的心。这颗心甚至可以辽阔到容纳并接受爱所呈献给的一切——包括他对婚姻的背叛。如果已不爱，就更没必要去恨了。因为背叛导致的婚姻破裂，无论怎么说，背叛者都是输家。试想，离开他你只是从此失去了一个不爱你的人，而他却失去了一个爱他的人。况且，一个变心的男人，根本就是一个变质的水果，如果不趁早扔掉，只会彻底烂在手里。

所以，不要轻易去恨一个人，因为恨一个人需要付出比爱一个人更大的力气。而且，恨一个变心的男人，简直就是对女人自己的糟蹋。

其实，每一对夫妻结婚时，都是想要天长地久的爱情，但事实上却总有那么一些婚姻不能终老。离婚，对每一个人来讲无疑都是一种伤害，或多或少，或轻或重。有人说，离婚最大的痛苦是从此失去了对人的判断，我想同样失去的还有他们对爱情和婚姻的期待。离婚的经历就像一块巨石，如果你总是举着它，它便会压得你喘不过气来；如果你干脆把它放下，一切就轻松如鸿毛了。最明智的做法，就是不但要放下，而且还要勇敢地踏上去，让自己从此站得更高，看得更远。说到底，失败的只不过是一桩婚姻而已，这个世界上并没有任何男人值得你去恨。

做了父亲，才越来越深刻地体会到父爱的悲凉。

记得儿子出生的那个晚上，我和母亲焦虑地等在产房外，直到听到那“哇”的一声大哭，一颗悬着的心终于落了下来。那些天，我有事没事就躺在床上，看着儿子的小模样，我在心里一遍一遍默念：这是我的儿子，这是我的儿子！我对他笑，对他做着鬼脸，心中的甜蜜和幸福真是无以言表。

转眼，我的儿子已经十岁了，见了我就像老鼠见了猫。我不知道儿子是什么时候开始怕我的，大概是从我第一次责备他起；我也记不起第一次责备他是因为他做了什么，但我一定是觉得他可以听懂我的责备了。也许就从那一刻起，我的父爱便笼罩了一层悲凉的气氛。我开始把对儿子的爱包裹在严肃的外表之下，总是端起父亲威严的架子训斥责备儿子，似乎觉得这样才像个

父亲；儿子也一天天地越来越怕我，我们父子之间的亲昵一天天淡去。

等到孩子上了学，我对孩子的责备更是成了家常便饭，有时责备会升级到成嘶吼，甚至把自己气得浑身发抖！几乎再也没有给他过笑脸，就算他考试考了一百分，我也是淡淡地表扬一句，随即便加重语气，提醒他不要骄傲，要再接再厉！妻子和我的教育方式则截然相反，她主张鼓励，哪怕孩子一点小小的成绩和进步也会搂着儿子夸赞道：“儿子真棒！”看到他们母子温馨的画面，我真是羡慕，但作为父亲的责任和使命又不得不使我狠下心来。

有次，翻看儿子的语文课本，看到里面有这样一篇课文《精彩极了糟糕透了》：七八岁的时候，“我”写了一首诗，母亲兴奋地夸赞说“精彩极了”，而父亲看了后却说“糟糕透

万家灯火

有人说现在是一个诚信缺失、人心不古的社会，但在我身边却不乏一诺千金的人。

我们是家族中的第一代北京移民，无亲无故，凡事都靠自己打拼，生活中有许多可以想见的困难。上周末，正在朋友那里闲聊，老公打电话说周末加班，忽想到我每周末都上课，便不无担忧地问：儿子怎么办？我虽应声说没事，心里却犯了愁。朋友在一边听了爽快地说：“放我这儿啊！”

晚上回去跟老公商量，觉得毕竟是难得的周末，平日大家忙忙碌碌，好不容易赶上周末，谁不想好好休息一下。况且我出外，根本来不及送儿子，思前想后决定让他独自在家，儿子虽然不大乐意，但也勉强答应。

第二天清晨6点多钟，我便从家出发了。8点钟，朋友打来电话，问我儿子怎么没送去，我支吾说他一个人在家没事，朋友却认真地说：“孩子一个人在家多孤单，我去接他。”不容我推却，他已经出发了。因为之前她曾经来过我家，所以不太费劲就找到了。午间，我放心

城市空间



失恋的女人伤心欲绝时最常问的一句话是：“我们曾经多么相爱啊，怎么可能一转眼就不爱了呢？”当第N个失恋的女人梨花带雨地问我同一个问题的时候，我有点不淡定了。

想起当年，我也曾经经历过一场刻骨铭心的恋爱，我爱的那个男人会说很多让我脸红心跳的话，他说我激起了他压抑很久的感情，他也会做很多让我觉得很浪漫的事。他骑车载我从城东到城西，只为了让我尝一次从来没有吃过

一句话的坚守

王瑶

不下，打电话过去，只听到那边儿子正开怀大笑，朋友轻柔地说：“玩得很好，不用担心，忙你的去吧！”

其实之前我把儿子送往地，并没当回事，我想即便后来并没送去，朋友也不会太放在心上，可是朋友却不是随口说说，她急人所急，坐了半个多小时的火车跑到我家接儿子，的确是我没想到的。

想想这些年我们曾说过的话，到最后真正兑现的有多少？很多时候，我们习惯于随口说说，却并不当真，甚至有一些信誓旦旦的人把诺言当儿戏，承诺的越多，失信的越快，到最后都成了轻诺寡信的空头支票。但有些人为了了一句朴实的话，默默地信守一辈子，他们不邀功，不邀功，却用简单的一生书写诚信，而这恰恰是我们最基本的人生信条。

记得十几年前，我刚踏上工作岗位时，作为一名从业不久的新闻工作者，也曾经迷惘过，总认为只有重大的新闻事件才值得写，所以思想有些浮躁。那年夏天，连日的暴雨使全市防汛形势十分危急，我跟随一位年长的老记者深入县区蹲点采访，有一天，在小潢河（淮河的

一条支流）库区，我看到一位老人身穿打补丁的衣衫，在河边认真巡查，对每一处水位监测点，他都一丝不苟地丈量比对。库区的负责人告诉我们这位老人已年届七十，做了四十年的“闸门守护神”，以前库区每月还给他发100多元的薪水，但后来改制后，竟连这微薄的薪水都没有了，可他没有任何怨言，仍然一如既往，兢兢业业守护着闸门，年年确保了小潢河的安全度汛。我不禁好奇地问：“他为什么这样坚守呢？”库区负责人感叹地说：“新中国成立初期老人曾说过‘要看护好小潢河’，为了这句话，他坚守了一辈子！”

没想到此行对我触动最大的不是那些波涛汹涌中的英雄壮举，也不是艰难险阻下的万丈豪情，恰恰是一个古稀老人平凡但执着的坚守深深地打动了，并改变了我的人生态度。

一句话，一件事，一个人却用一辈子的时间去践行，这在物欲横流的当下，需要何等操守！在这物欲横流过去了，我时时想起老人，时时被他感动着、鼓舞着。

我每天打开电脑的第一件事，就是看他的QQ签名有没有变，看他飞信的心情短语有没有变，看他微信的资料有没有变，我渴望从他写下文字的字里行间看出点问题，至少看出我们到底因为什么分手。可是结果是让我失望的，他正常得不能再正常地过日子，晒美食图片、晒风景照、晒工作照，唯一不提的是我们曾有过的爱情。

哭过痛过也骂过，甜蜜的话还在手机里、电脑里存着，历历如在眼前，可是说这些话的人已经打算从我的生命中消失了，我用了很久才说服自己接受这个事实：不爱只是一转眼，也许他曾经爱过，可是现在他不爱了。爱走了，我伤心欲绝给谁看呢？这个连分手都不敢当面说的男人，我值得留恋吗？不爱只是一转眼的工夫，我再蹦再跳，对方已经不在乎了，又有什么意义呢？

从那之后，我开始接受不爱只是一转眼，既然爱走了，就潇洒地让它远去，告别错的，才能和对的相连，而生活从来不会吝惜，它会给每一个真心对待它的人一个美好的结果，唯有如此，悲剧才可能转了风向，爱情才能欣然相逢。

真的，请你相信，心动也许只是一瞬间，不爱可能只是一转眼，无须呼天抢地，不必悲痛欲绝，我们要做的只能是潇洒告别，淡然忘记。

世相百态

别揭孩子的伤疤

白文林

侄子刚放学回家，他就跑到我眼前，急着跟我说：“姑姑，跟你讲件事情。”

由于我正在忙做饭，觉得孩子能有什么事情呢，就去客厅冰箱拿肉。侄子却不管，边跟着我边说了起来：“姑姑，你知道表弟他这次语文考了多少分吗？他考了14分。他肯定不敢告诉你，我告诉你，你不要说是我说的啊。”

一听这话，我心一沉，14分？这是怎么考的啊？便问侄子：“你考了多少分？”

“我考了89.5，全班最高分91分，第二名。我比上次前进了2名。”

人家孩子一放学就回来做作业，我儿子每天一放学就要在校门口兜两圈，看看转转再回家，现在考试又考了14分！想到这，我真想把他揍一顿。

十几分钟后，见儿子背着书包回来了。“儿子，你最近考试了吗？”一问他，我就迫不及待地问道。

“没考。”儿子低着头，不敢看我。“那我怎么说听人家说都考试了呢？快点把试卷拿出来让我看看。”我催促道。

儿子伸手在书包里，左找右找，慢腾腾地翻了好一阵，就是“找不到”试卷，最后眼圈竟然红了，眼睛里还含着

泪水，非常窘迫地站在那，似乎在面临着一场难过去的坎。此时，我的心也软了，考这样的成绩，老师同学都知道，说不定还会受到同学的嘲笑，心里本来就难受，而且他哭了知道错了，我何必再揭他一次伤疤，让他再痛一次？如果逼他把试卷拿出来，把他打一顿骂一顿，就起作用了吗？这只能在他成长的过程中，增加一次痛苦，让他更加地厌恶学习。

于是，我把他拉到跟前，语重心长地说道：“你这次考了14分，我不问了，下次试卷一定要让妈妈看。妈妈知道，你很聪明，学习成绩肯定能提高。”

儿子听了我的话后，擦干眼泪，转过头，从书包里拿出作业本，开始认真地订正昨天默错的汉字，还自动每个汉字写了五遍，做完这些，他又认真地在那背课文。这可是他从来没有的主动，从他的行动中，我看到了他的决心。果然，一个月后，他的语文成绩有了很大的提高，考了72分。

谁都受过伤，都会有伤疤，但是当我们将伤口上的伤疤揭开的时候，只能阻碍伤口的愈合，甚至发炎感染。孩子在学习上同样是这样，当他



考得很差的时候，只要他认识到，毕竟这不是不可原谅的，做父母就不要揭他的伤疤，而是要维护好孩子的尊严，并且利用好他的尊严，让他努力地自主学习，才能在循序渐进中，逐步提高孩子的学习成绩。

人生感悟

学会独处

李爱华

当下，一个女人最可贵的品质不是贤良淑德、多才多艺，而是能耐得住寂寞。在如今这个浮躁喧嚣的社会中，要想让自己热闹起来太容易了——各种休闲娱乐活动层出不穷，如果女人再有几分姿色加才气，更加奇货可居，如果经不住诱惑，是不愁身边男人层出不穷的。

女人要想幸福，不要把自己的喜怒哀乐寄托在任何一个男人身上，先做一个对的人，再去找幸福，而不是老是乞求找到一个对的人得到幸福。无论是待字闺中，还是超级剩女，或是单身贵族，都能将本是平淡无味的生活过得有声有色。例如可以听听街巷间的歌，看看老少皆宜的剧，穿着既舒适又好看的衣服，做个淡妆，有一份高雅的爱好，有三五个与其志趣相投的友友，自己的生活圈子，过得怡然自得。

尤其是单身离异的女人，不能因为落寞就甘愿堕落，随便便去找个男人讨生活，即使经历过苦痛挣扎，也不能剥夺自己将生活过得活色生香的愿望。即使有时需要放弃，那也是更丰富的人生，没有经历过挣扎就没有懂得，哪怕曾经痛到无法呼吸。智慧的女人一定要认识到爱情和婚姻并不是生活的全部，它只是上天配给女人的另一双翅膀，所以不用来飞得更高是在是可惜。一定要学会使用，用这双翅膀飞出更广阔的世界来。

会独处的女人并非冷峻孤傲，甚至平常看起来还调皮可爱，但她永远会在自己内心留一个角落，只属于她自己，别人到达不了，只是在偶尔的发呆时沉浸在那心灵深处不为人知的世界里。

会独处的女人定会与众不同，她定会令男人为之耳目一新，当然她们并不在意这个，她们所做的一切从来都不是为了讨好与迎合。她有自己独特的人生目标，愿望期许，不会因为一些不可抗的外力因素就轻易改变。所以能独处的女人虽是落寞的，但是高贵的。一个能甘于寂寞，肯于等待，洁身自好的女人才配拥有更好的感情，因为感情的事从来都是宁缺毋滥，遇到时，就会全心对待；空缺时，也有一个人的惬意。

花季雨季

谢谢你的失约

王道明

那是那年冬天最冷的时候，万物没了生机。上帝似乎夺走了人们情感里最温暖的一面，使得所有人陷入了沉寂。她跟他约定晚上十点在校园口的大桥边见面。

她喜欢他，只是不知道他是怎么想的，不过他心里很清楚她喜欢他。她终于鼓起勇气约他见面，是因为那段时间他跟父母吵架，常常不上课，和一群混混混出去玩。她看得出来他是在故意使自己堕落。她不忍心看到那样的他，于是她决定用爱把他从悬崖边拉回来。

这或许是那个冬天最温暖的事情，当地下了决定的时候，她心中的风雪骤然停了。

晚自习开始的时候，她写了张纸条揉在手里哆嗦了半天才让同学帮忙传给他。那一刻，她分明幸福的脸上是藏不住的紧张，她想了好多好多要和他说的话，她托着下巴望向渐渐稀疏暗淡的夜空，等待着下课的铃声。

晚上十点，校门口桥头，我想让你快乐起来。大雪纷飞了好几个钟头，夜变得苍白，惨不忍睹，路上终于没有一个行人了。忽地，连她身旁那唯一一盏路灯也熄灭了，只剩下不远处一家小餐馆的灯还亮着。从九点到十一点，她孤零零地站在雪地里任风雪一遍遍肆虐这座安静的小城。她俯身慢慢靠近石桥的柱子，将弱小的身体藏在后面，努力保持着最后一丝温暖和希望。

他失约了，终究没有出现过。她再也支撑不了疲惫的身，蹲在地上哭了。

第二天回到教室，她撞见他，他脸上呈现出的是一副全然不知而又无所谓的样子。一个对她来说只是用尽了所有勇气点亮所有希望的决心，怎么会从那里只读得出来毫不相关的安然。那一刻她的心凉透了。她想，她耗时一年的单恋该停止了。

她感谢他的失约，让她一下子清醒了，长大了。她再也不会偷偷地给他很多写着积极快乐和鼓励赞美语言的纸条了，再也不会告诉他，其实她是很早就失去妈妈，爸爸又常年在外地工作的“孤儿”了。她只想证明并告诉他：生活无论多艰难，总是还会有许多温暖的，总是还有让我们去找寻快乐的理由的。

她也曾对他说过，我每天都笑着面对这个世界，所有人都觉得我似乎很幸福。那是因为我相信，每个人内心都有一个快乐的天使，只是你没有用心去寻找它。我愿意带你把它找回来，只是你能答应我陪我在你身边吗？

他自然是一直不肯答应的。至于原因他没有再问，他也不会有心思向他解释。

不久后，大雪再次袭击了这座城市。那天她走出校门，从人群中望向远处白茫茫的桥头，心里再次对他道：谢谢你的失约，让我学会热爱属于我自己的生活。而这份伤心的单恋也让她懂得，一个人有再热烈炙热的温暖和爱，若对方不想要不在乎，那么就会显得无足轻重。

本版插图 涛涛

人在途中

品味父爱

刘奔海

谁都爱听夸赞，可父亲注定不应该是那个夸赞的角色。

那天中午，儿子又做错了一件事，在我看来是一件必须严肃对待的事，便大声地训斥了儿子。这时，正在厨房做饭的妻子马上过来，捂着眼泪汪汪的眼睛训斥我：“孩子现在还小，有什么大不了的？你看你现在在吼他，他不敢反抗你，等他长大了你看他还会听你的！”我的心头一下子涌起一阵悲凉，我想到了我和父亲的关系。小时候，我的父亲也是一位非常严厉的人，常常因为我的一点小错误

了！”几年后，当我再拿起那首诗，不得不承认父亲是对的。那的确是一首相当糟糕的诗。当“我”长大后并出版了一部小说、戏剧和电影剧本后，才越来越体会到“我”当初是多么幸运。“我”有个慈祥的母亲给我鼓励，还有个严厉的父亲加以平衡，以免把我引入歧途。

早在一千四百多年前，颜之推在《颜氏家训》里就这样告诫过我们：“父子之严，不可以狎；骨肉之爱，不可以简。简则慈孝不接，狎则怠慢生焉。”

批评半天，甚至会大发雷霆。我一天天长大了，对父亲的畏惧感也一天天淡化。青春叛逆期的我越来越反感他，我不愿和他说话，更不愿听他给我谈人生、讲道理，我甚至敢和父亲顶撞。只要一听到父亲和母亲吵架，我会立即站在母亲一边和父亲怒目相向！

想到父亲，我不得打了一个冷战，我不是也会步父亲的后尘？

我曾几次试图亲近儿子，可我发现我变得不像是父亲，倒像是个狼外婆！

如今，我已进入不惑之年，才真正开始理解父亲，才愿意和他坐在一起闲聊。而父亲已老态龙钟，反应迟钝，走路需要人搀扶，吃饭掉得桌上地上都是——他已经丧失了一个男人在家中的真正权势。虽然，有时想起小时候父亲对我的严厉和苛刻还隐隐

有点耿耿于怀，但一想到他将不久于人世，心中所有的怨怒都烟消云散。偶尔父亲还会发一下脾气，但他也知道这种发脾气再没有任何威慑作用，只剩下一点像小孩子一样的任性和抗议。

电视上常看到这样一则广告：一个患有老年痴呆症的父亲在一次吃饭时，把盘子里剩下的两个饺子装进衣袋，儿子看到父亲这样，忙阻止老父亲：“爸，你这是干什么呀？”没想到痴呆的父亲却含糊地说：“这是带给我儿子的，我儿子最爱吃这个。”

也许和谐融洽的父子关系只存在于儿子还在襁褓之中嗷嗷学语、什么也不懂的时候；或者等到父亲到了风烛残年、需要儿子来关爱呵护的时候，而更多的时间父子则是一对冤家，但父亲对儿子的爱一刻也不会改变，且无怨无悔。