

平凡人生

# 心结再难也要解

□刘旭刚

绳子打了结，无论缠得多么复杂、系得多么结实，人们总能有办法解开，正如俗话说，没有解不开的结。不过，解开心结就不是一件容易的事了，要比解开绳结困难得多。心结，对于人的学习、工作、生活和身心健康有百害而无一利，再难也要想办法解开。

心结是一种心理状态，指心里解不开的疙瘩，是心里放不下的事情，是内心所受的一种压抑，也就是通常所说的一种心病。

现代文明的发展使人类愈发脱离其自然属性，污染、生活快节奏、紧张、信息量空前巨大、社会关系复杂、作息方式变化、消费取向差异、渴求公平的理念增强等，都使心理疾病逐渐增多并加重。

绳结五花八门，有大有小；心结也是各不相同，有轻有重。在这里，试着为一些心结画个素描，画得不一定像，讲得不一定对，仅供大家参考。

**考砸心结。**在学校读书需要考试，走上工作岗位后，获取职业资格证书、选择新的职业生涯等，也要参加考试。有的人本来学习挺好，水平挺高，可由于有些考试没有考好，思想上受到打击，对自己的能力和水平产生怀疑，失去自信，产生了总担心考不好的心结。往往是学习下得功夫很大，复习准备很充分，而一走进考场就犯担忧的心病，结果考考去成绩很难提高。

**挨批心结。**在学校、单位或是家中，人们难免因为学习不用功，工作有差错，做错了某些事情，受到老师、领导和家长的批评。有的人能够正确对待，把批评当做一种激励，虚心接受，努力改正，表现得越来越优秀。而有的人则不同，受到批评后，总认为自己没有错，怨气横生，逆反心理严重，久而久之产生不服批评的心结。由于自身认识不到错误，又缺乏改正错误的勇气，错误累加，错上加错，挨批的次数会不断增加，不服批的心结越来越重，导致一挨批就火冒三丈，老虎屁股摸不得。

**怨恨心结。**在现实生活中，遭到他人非议，被穿了小鞋，受到不好的影响；话不投机，玩笑开过了头，发生争吵；有困难求他人帮忙，对方有钱不借，不伸援手；朋友该捧场的不给捧场等，有些人心里就会充满强烈不满或怨恨。正如《墨子 兼爱（中）》所言：凡天下祸篡怨恨，其所以起者，以不相爱生也，是以仁者非之。意思是说凡是天下的祸患，掠夺与怨恨，之所以能出现，原因就在于人们不相爱。因此，仁义的人认为这是不对的。人们对一些可望而不可求的事，要想开一些，应多讲友善，多讲相互理解，少一些不满和怨恨，更不能潜藏心中隐忍不露，形成怨恨心结，常把我要恨你一辈子挂在嘴边。

**忧虑心结。**有人自嘲：我爱疑心，可能得了疑心病。一天到晚忧虑夫妻关系、子女关系、整个家庭关系；忧虑同事关系、领导关系、整个社会人际关系；防欺骗、防诈骗，忧虑人与人之间的诚信友善；怀疑自己的爱人是不是不爱自己了，怀疑自己是不是得了这样或那样的疾病，怀疑自己吃的食物是不是不干净等等，怀疑这怀疑那，整天疑神疑鬼，忧虑心结越发严重。轻则影响正常生活，重则会患抑郁症。

**惊吓心结。**人的一生，难免会遭受各种各样的挫折，或被恶人所伤，或遇滑铁卢，惨遭失败。有的人心胸开阔，抗压能力强，本着害人之心不可有，防人之心不可无，妥善应对各种各样的恶人所伤；以失败是成功之母的乐观态度，跌倒了重新爬起来，越挫越勇，从失败走向成功。而有的人则是一朝被蛇咬，十年怕井绳，经历一次挫折失败以后，就产生了胆小怕事的心结。遇事往往左思右想，左顾右盼，前怕狼后怕虎，谨小慎微，束缚住自己的手脚。有些事慎重对待，避免失误，这是应该的。如果事事如此，没有一点冒险精神，缺乏敢闯敢干的尽头，可能会一事无成。人的惊吓心结不能及时解开，时间长了还会出现莫名其妙的紧张、担心、害怕、恐惧等症状，并伴有自主神经功能紊乱的症状，如心慌、胸闷、呼吸困难、呼吸费力、手麻、手抖等躯体的不适等，弄不好可能得了焦虑症，抓紧治疗是唯一的选择。

以上所画素描，只是勾画了很少的一部分心结。每个人情况不同，所产生的心结也不尽相同。心结不解，对身体健康有一定的影响，对自己的学习不利，对处理好人际关系不利，对社会、集体和家庭和谐不利。那么，如何解开心结，用一句话来概括：解铃还须系铃人。

一把钥匙开一把锁。要解开自己的心结，也需要对症下药，具体问题具体分析，用不同的方法解开不同的心结。心理学家经过深入研究，给出了学会控制自己不良情绪的建议，在解开自己心结过程中不妨一试。

**自我激励。**有了信心，才会有勇气去面对；有了信心，才会在失败面前昂首前行。在遇到困难和挫折时，善于用坚定的信念、坚强的意志、坚强的力量鼓舞自己，用身边的榜样激励自己，使自己产生战胜困难、挫折的勇气，增强打开心结的力量。

**自我倾诉。**人的情绪受到压抑时，应把心中的苦恼倾诉出来，不能闷在心里，结成疙瘩。应找亲人、好友或可以信赖的人，聊聊天，诉诉苦衷，说说烦恼，求得别人的帮助和指点。有些事该想开的想开，该放下的放下，不能钻进牛角尖，不然的话，会郁闷成疾患了心病。

**自我宣泄。**气滞血瘀，生气是产生心结的主要因素。一个人当生气和愤怒时，要学会冷静，善于克制，涵养耐性，选择正确的发泄方式，可以到空旷的地方去大喊大叫，或者干一些简单的体力劳动，也可以进行体育活动，想办法把心里的怨气释放出去。有人说，男儿有泪不轻弹。但在过度痛苦和悲伤时，哭也不失为一种排解不良情绪的有效办法。在亲人和挚友面前痛哭，是一种真实感情的爆发，大哭一场，痛苦和悲伤的情绪就减少了许多，气也就顺了，这样可有效防止产生心结。

**自我调节。**宰相肚里能撑船。一个人要宽宏大量，为人处世要豁达大度，待人处事要宽厚仁慈。有容乃大，海纳百川。我们要有大海的胸怀，大海把自己放得最低，所以它能容纳百川河流，她得的也是最多。人们要把世俗人生看得平淡些，不以荣为耀，不以辱为挫，对一些事情拿得起又放得下，能容一切、一切无，拥有这样的胸怀，就不容易产生难解的心结。当心情不好或感到心理压力、郁闷不乐时，千万不要一个人关在屋子里生闷气，苦恼自己。而应该走出去，到环境优美、空气宜人的地方去走一走，看一看，舒缓一下心绪，去除一些烦恼。

一笑泯恩仇，笑不仅能去掉烦恼，而且可以调解精神，促进身体健康。人们应学会自我找乐，多培养一些兴趣爱好，高兴起来，笑起来，让一切烦恼都丢到九霄云外，每天快快乐乐的生活，即使有了一些心结也会逐渐解开。



大漠驼铃 汤青 摄



民间采风

# 包子姑姑来啦！

□尚金秀

随着嘎的一声刹车，屋内唐纯清的三岁半的小孙儿边跑边喊着，爷爷，爷爷！包子姑姑来啦！

说起包子姑姑这个称谓，缘起于国家的精准扶贫战略。二零一七年八月，我成为桑植县八大公山镇篁箕池村上村建档立卡户唐纯清的结对帮扶责任人。记得第一次到唐纯清家时，看到他喝得醉醺醺的，居住在六十平米的老木房中，屋里屋外东西乱堆放，垃圾遍地。菜园子里稀疏地种植了几棵蔬菜，厨房里缺油少盐，老两口说不上三句话就唉声叹气。

经过交谈，才知道他家户口本上只有五口人（唐纯清老两口、儿子、一个孙子、一个孙女），实际上却有九口人生活（儿媳妇和三个孙子女的户口落在湖北），夫妻两人都患有慢性疾病，常年吃药，没有种植任何经济作物，全靠儿子外出务工的两万余元维持生计。唐纯清因身体差，不爱劳动，平常不是打牌就是喝酒。

了解唐纯清的基本情况，我开始思考怎么才能进行精准帮扶。每月下乡，我都会带些米、油等生活物资，想着唐纯清家有五个小

孩，就特意在食堂买了二十多个包子，还买了一些零食，就这样，只要是下乡就带着包子、零食，慢慢地我成为了孩子口中的包子姑姑。除了要解决吃的问题，我分别从产业发展方面、危房改造、生态补偿、医疗救助、教育帮扶等方面进行帮扶。首先，产业发展方面，鼓励唐纯清学习金钱柳种植技术，并且加入村里的猕猴桃种植专业合作社，二零二零年为鼓励他复工复产，奖励了春耕资金五百元，复工复产资金两百元；其次，危房改造方面，为保障其居住安全，改善生活环境，二零一八年我为他申请了危房改造资金两万元，用于维修加固原木房并扩建房屋六十平米；再次，医疗救助方面，每年为其缴纳农村合作医疗保险费，并在其小孙儿动手术后送去两千元慰问金；最后，在教育帮扶方面，除了帮助落实学生生活补贴及营养膳食补助外，每学期开学前，还给新入学孙子女送去新书包、笔等学习用品。

二零二零年，唐纯清种植了七亩玉米，还在房前屋后种植了各种瓜果蔬菜，家里还养殖了四桶蜜蜂、三头猪。除了农业种植收入，合作社年底分红的三百多元，再加上儿子务工等收入，家

庭总收入接近四万五，人均近九千元，实现了整户脱贫。现在的唐纯清戒了酒、不打牌，每天将房前屋后的卫生打扫得干干净净，生活井井有条，老两口脸上时刻挂着笑容。他们终于懂得了，美好生活是奋斗出来的，真正的脱贫致富不仅要依靠国家的帮扶好政策，更要依靠自身积极努力，勤劳肯干。

脱贫攻坚战已经到了胜利的最后关头，对于整个国家来讲，实现了中国近一亿人口的脱贫，提前十年实现了联合国二零二零年可持续发展议程的减贫目标，对于各级人民政府来讲，落实了习总书记的以人民为中心的思想理念，漂亮地打赢了脱贫攻坚战，提高了贫困人口的收入，改善了贫困人群生活、居住、医疗、教育等条件。

我作为一名普通的国家干部，很荣幸参与了这一具有划时代意义的扶贫行动。最让我感动和欣慰的是，每次从唐纯清家走访出来，他最小的孙子女都会一把抱住我的腿说：包子姑姑，我不准你走，你别走！见实在要走的时候，只好挥着小手告别说：包子姑姑，明天记得还要来哦。

# 陆阿姨的遗憾

□吴梦

为什么两位大哥这么大年纪了还不结婚啊。陆阿姨流露出一脸无奈：因为穷啊。可是很多比你们家条件差的都能找到，两位大哥条件也不差啊，勤劳又老实，不可能找不到老婆。这时陆阿姨才说出了心里的遗憾，其实老大以前谈过一个的，两个人都到了谈婚论嫁的地步，没想到最后被人截胡了，后面老大就再也没谈过，老二因为小，大哥没结婚，他也不好找。难怪之前村支书和之前的帮扶人给老大介绍了几个对象，他却始终不露面，原来是心中有过不去的坎。

陆大哥平时话很少，都只是默默地做事。有一次我去走访，问陆大哥在哪，陆阿姨说老人在山坡上放牛，然后我去山上寻他，他正坐在一块石头上抽烟，看到我走过去，微笑着起身要给我递烟，我开玩笑地说：这么久了还不知道我不抽烟嘛。

坐在一起我问他：陆大哥，你觉得什么是幸福？他深吸一口烟说：幸福就是吃得饱，穿得暖，身体健康。

我说：这也没错，但是我理解的幸福是老婆孩子热炕头。我以前刚开始在部队的时候也不

懂，但是在部队待久了就会见到很多感人的故事，你也知道部队战士都是铁血男儿，他们虽然在守护着祖国这个大家，但是他们心中也牵挂着他们的小家。他们最柔情的一面、最幸福的时刻就是周末跟老婆小孩视频的时候。

可能我没有这个感受吧。我听陆阿姨说起你的以前，知道你是个重感情的人，但是都过去那么久了，你就不想有个温暖的家么，你就没想过让这个家更热闹一些吗，阿姨现在年纪也大了，身体也不好，她最希望看到的是你跟二哥能幸福，你也不想她留下遗憾吧。

就是因为条件差，别人才会看不起我，我也不想拖累别人。

你不能这么想，正因为别人看不起，你更要过得得好，你也不比别人差，再说现在你们条件也好了，而且国家政策这么好，多个人能多份力量，靠你们的双手共同创造美好生活。

说完我就离开了，留下陷入沉思的陆大哥，我也不知道我说的有没有用，走远了我朝陆大哥喊：希望能早日吃到你的喜糖！他笑着朝我点点头。

# 你追剧，我奖励，5.2万元一次，你来不来！

## ——电视剧《江山如此多娇》剧评大征集

在我市取景拍摄的全国脱贫攻坚重点电视剧、全省重大文艺项目《江山如此多娇》将于2021年1月10日起在湖南卫视金鹰独播剧场播出。为进一步激发各行各业干事创业的热情，凝聚推进张家界高质量发展的蓬勃力量，市委宣传部、团市委、市扶贫办、市驻村帮扶办、市文联、张家界日报社决定共同举办电视剧《江山如此多娇》观后感及剧评征集评选活动。本次征文活动由市委宣传部、团市委、市扶贫办、市驻村帮扶办、市文联、张家界日报社联合主办，张家界日报社具体执行。

**征文时间：**2021年1月10日至2月10日

**征文要求：**

1. 来稿需紧扣《江山如此多娇》剧情主题，坚持正确的政治方向，弘扬社会主义核心价值观，传播社会正能量，突出思想性和艺术性，主题鲜明、观点正确、逻辑严密、文笔流畅。
2. 为原创作品，此前未发表，作者应对作品有完整的著作权，并保证作品不侵犯第三人的著作权、肖像权、名誉权、隐私权等合法权益；凡投稿者，视为同意本征文活动的所有规定。
3. 题目自拟，文体不限；文稿标题用二号字、方正小标宋简体，正文用仿宋GB2312、三号字排版。

**投稿方式：**

1. 来稿请统一以word附件的格式发送到统一的电子邮箱，邮件标题注明“作者姓名+电视剧《江山如此多娇》征文”字样。作者须在作品正文前注明个人基本情况（姓名、单位、联系电话、电子邮箱等），以便及时联系。
2. 联系人：郭红艳 电子邮箱：272273702@qq.com 联系电话：13487841088

**表彰奖励：**

1. 本次征集评选活动设一等奖3名，奖金各4000元；二等奖10名，奖金各2000元；三等奖20名，奖金各1000元。
2. 所有获奖作者将获赠张家界莓茶一份。
3. 评奖结果在《张家界日报》、掌上张家界、爱视网、张家界公众信息网同步公示。
4. 择优刊发部分获奖作品。

