

心灵护航



微笑,让生活更美好

笑是一种表情,更是一种心情

前不久,义乌一条高速公路收费员劝返超高车辆的视频引发了网友的广泛好评,网友热赞收费员笑容甜美、服务态度好,多个抖音号点赞数达到30万+,最高评论数达到3万+。

视频中,年轻的收费员吴诗琴穿着一身整齐的工作服,戴着口罩。她把头探出岗亭窗口,微笑着提醒司机因装载超高,车辆不能上高速。司机当即答应掉头出高速,在跟收费员沟通的过程中拍下了视频,并发了他的个人抖音号上。

这条视频获得好评无数,网

友直呼:“这个态度太好了!”“太治愈了,像极了春天。”不少网友表示吴诗琴神似演员周冬雨,并留言“收费员小姐姐探出头来暖心提醒,笑容太治愈了”“戴着口罩都遮不住这温暖的笑容”。

对于自己的爆红,吴诗琴表示十分意外,但她认为,自己呈现的只是本职工作的常态,“我的微笑,希望能给司乘带去快乐,消除长途的劳累,更希望通过宣传让他们了解有关的政策和规定。”

无独有偶,在去年年初,S45义东高速福田收费中心发生了这样一件事情:有些车子没有安装

ETC却误闯了ETC车道导致交通堵塞,年轻的女收费员小斯见此情形,就下去疏导车辆,但是在小斯疏导车辆的时候,有一位不理解ETC政策的司机,将不满都发泄到了小斯身上,虽然小斯在疏导的时候并没有表现出难过,但受了委屈的她回到岗亭时,还是控制不住地哭了出来。

这时班长了解到情况,前来安抚她,委屈落泪之后,小斯后一秒就控制好了情绪,转头微笑服务。这短短两分多钟的“变脸”经过,被收费岗亭内的监控清晰地记录了下来,被广大网友称之为最美的“变脸”。

爱笑的人运气不会太差

俗话说,爱笑的人运气都不会太差。

还记得甘孜小伙丁真吗?黝黑的皮肤、棱角分明的五官、又长又密的睫毛、清澈的眼神、尖尖的小虎牙,藏区装扮让这个男孩尽显天然,强烈的高原日光和他黝黑面庞上的灿烂微笑,让很多网友一下子就喜欢上了这个“甜野男孩”。

因为在短视频里的一次偶然出镜,凭借着自己淳朴的微笑迅速火遍网络,有关他的热搜话题在微博上扎堆出现,一度让四川和西藏的

官方微博“互扯头花”,甚至在日本电视节目中也能看见他的身影。我们不禁感叹,真实自然的笑容和音乐一样无国界,治愈人心,勾出了人们对自由幸福人生的向往。

丁真的爆红没有刻意营销,甚至觉得一切都是“天意”。或许对大多数普通人而言,要突破自己的不足,获取理想生活的过程总带着辛苦的感觉,才会在看到丁真那么纯洁美好的笑容时被瞬间打动,丁真的笑容是大众的向往,每个人心里都希望自己可以像他一样简单地笑

微笑是最好的社交手段

拿破仑·希尔这样总结微笑的力量:“真诚的微笑,其效用如同神奇的按钮,能立即接通他人友善的感情,因为它在告诉对方:我喜欢你,我愿意做你的朋友。”同时也在说:我认为你也会喜欢我的。”

国家一级社会工作者、国家二级心理咨询师、市精神卫生中心心理科医生刘凯旋分享了自己的亲身经历。有一次,她在门诊外面遇见一位神情沮丧的女生,因为女生当天没有预约,她简单询问了几句情况,热心地推荐了其他医生,并告知如

果要等她,可能要等两个小时。“当我两个小时以后再次走出门诊,她竟然还在等我!”刘凯旋好奇地问她怎么还在等,女生回答,是她的笑容让你,我愿意做你的朋友。同时也在说:我认为你也会喜欢我的。”

国家一级社会工作者、国家二级心理咨询师、市精神卫生中心心理科医生刘凯旋分享了自己的亲身经历。有一次,她在门诊外面遇见一位神情沮丧的女生,因为女生当天没有预约,她简单询问了几句情况,热心地推荐了其他医生,并告知如

的个人魅力,更能打动人心的了。而且,微笑是会传染的,一个人的欢笑可以带动身边一群人快乐起来。

刘凯旋说,社交场上,微笑可以拉近人与人之间的距离,善意的微笑对于病人来说,可以激励病人早日康复。在生活中微笑是最好的“润滑剂”,微笑能给人带来友善的、积极的、亲切的反应,在给别人带去快乐的同时也给自己带来快乐,缓解烦躁情绪。微笑能使自己倍感自信,微笑是内心深处的自然流露,融化了人间的寒冷,是生命里最美妙的音符。

笑一笑,原来有这么多好处

“人最善于识别幸福,在识别惊奇、恐惧和中性表情方面的准确性最差,识别悲伤和愤怒的准确率介于两者之间。”刘凯旋表示,良好的情绪能影响包括杏仁核在内的大脑情绪加工区域神经系统的发育,童年处于微笑环境中的家庭不容易在以后出现抑郁、焦虑、药物使用和进食障碍。

研究表明,微笑能刺激人的奖赏系统促进多巴胺的分泌,增加人的幸福感。微笑除了影响人的中枢神经系统外,同时会带动胸、腹、嘴、唇、面部肌肉的运动,其中单是面部肌肉便有十三块被同时牵动,还使得心血管系统健康加强运行,血液中的肾上腺素增多,同时体温上升,呼吸及心跳均加快,其功效堪比运

动健身。还有科学家研究发现,笑具有止痛的作用,笑会引发大脑自然产生内啡肽,而内啡肽有镇痛作用。

如何找到更多笑和微笑的方法?

如果所有这些微笑好处都让你问自己如何才能帮助自己更多地笑和微笑,那么你可以做很多事情。

如果需要,请强制执行:因为即使是假的微笑也可以增加您的幸福感,所以要开心,那么要做的第一步,就是即使您不喜欢它也要微笑。

找幽默:如果您感到沮丧或只是发现自己已有一段时间没笑了,那就去看一部有趣的电影,读些笑话,或者以自己喜欢的任何方式寻求幽默感。

最美的爱情莫过于执子之手与子偕老

听金婚夫妻传授爱情“秘诀”



全媒体记者 余依萍

在相亲类电视节目上,在网文“鸡汤”里,总有些困于情感漩涡中的年轻人在求解关于爱情的最优答案。

答案当然得靠自己去生活里找,但下面这3对金婚夫妇,携手走过半个世纪的故事,或许能带给我们些许启发。

把好家风传承下去

今年75岁的赵爷爷,与比他小两岁的金奶奶已经携手走过52年。

金奶奶告诉记者,赵爷爷就是她的炊事员,年轻的时候就这样相互配合做家务。她洗菜洗衣服,老伴就负责帮忙打下手做饭。赵爷爷说,既然选择了金奶奶作为妻子,那就意味着一辈子的相互扶持,相互分担和守护这个小家庭。

“1950年新中国的第一部《婚姻法》出来就是一夫一妻制,从那时候开始所有的人,只要一结婚就是一辈子,没有说中途分手的说法,所以那时是真的执子之手,相互到老,很多很多人都是这样。”赵爷爷说,半个世纪以来,夫妻俩几乎没有吵过架、红过脸,取而代之的是相互关心,相互帮助。

赵爷爷俨然是一名十足的暖男,他乐呵呵地告诉记者,他们婚姻保鲜的秘诀就是互相关心,互相理解,自己知道自己的职责,该怎么做,不仅对自己负责,更要对爱人负责。

采访中,赵爷爷常说的一个词,就是“责任”,只有对自己亲人有爱和责任,家庭才会和谐。赵大爷这样说,也这样做了,他的一言一行也影响着女儿。

“我应该也是继承了父母的这种基因,觉得应该做得更好。”赵爷爷的女儿说,父母的言行深深影响着她,她的婆婆如今已经九十多岁高龄,现在她还专门把婆婆接到家里,和70多岁的母亲一起帮着照顾。

女儿孝顺懂事,家庭和睦温馨,对赵爷爷和金奶奶这对走过金婚的老人来说,又多了一份幸福,而这样的幸福,源自夫妻俩一生以身作则,不断传承下来的好家风。

当年那桌喜宴的味道,如今还记得

朱爷爷是做家常菜的大厨,年轻时候在村里给人做酒席,刘奶奶则在帮忙农活顾小孩,两人一个76岁一个74岁,结婚已经有51年了。

做菜考验耐心,细致的人才能把一道美味的菜肴做得出彩,朱爷爷便是如此。从他给刘奶奶剪头发就能看出来,剪子一挥一落间无不小心翼翼。“当时跟了他,给我做的第一顿饭就是我们的结婚喜宴,什么白切鸡、红烧肉、萝卜汤,那个年代难得吃顿好的,还是他做的,味道忘不了!”刘奶奶至今回想起来,似乎还回味无穷。

“年轻时候给我做饭,老了还给我剪头发,这老头还真是什么都愿意为我做。”美好的爱情是什

么样子?大概就是我愿为你付出所有。

白头偕老,也曾一地鸡毛

张爷爷和郑奶奶故事的开头,并不是花前月下你依我依。

上个世纪70年代,张爷爷已经长成个结实的大小伙子,可他的婚事急坏了老母亲。因为父亲走得早,家里没了顶梁柱,张爷爷的母亲托了好几个媒婆,可大家伙勤勤勉勉地找了大半年,依然没说动一个姑娘。无奈之下,他们只好把眼光投往郊区的农村。

那年的郑奶奶梳着大辮子,一双眼睛神采奕奕,下地干活,在家做饭样样出彩。唯一的缺憾在于户籍:不是城镇户口,没有正式工作。他们都不是对方的理想型,更像是一种即将携手面对生活的“战友情”:妥协中掺杂了一丝期待,期待里又暗含了几分失落。

这种关系,是打从开头就奔着过日子去的,爱情倒成了锦上添花的点缀。所以也没费多大周折,他们就结为了夫妻。

婚后,郑奶奶生下三个孩子,张爷爷乐得合不拢嘴,但有时也愁得睡不着觉。快乐是因为血脉延续,发愁是因为,多出来的三张嘴意味着更多的粮食和蔬菜,也预示着更多的汗水和辛劳。为了生活中的柴米油盐,两个人也没少拌嘴。进入中年的两个人,在各自的工作中疲于奔命,为各种各样的问题而心力交瘁,却都无法感知对方的辛劳,而是无限放大自己的委屈。

五十多岁时郑奶奶生了病,张爷爷急得团团转,喂汤喂药地守护在床前。郑奶奶鼻子一酸,差点掉下眼泪来。“活了50多年,我从没得到过这样的照料。”

一晃半个世纪,如今的老夫妻却活成了人人羡慕的模样。早起遛弯买菜,两个人的早餐一周不重样,煎饺、豆浆油条、小笼包、米粉,有时还会坐公交车,去市区的肯德基吃汉堡喝咖啡。夜幕降临,老两口早就吃罢晚饭,正在楼下的空地打羽毛球。

可郑奶奶说:“当年我可一点都不想嫁给他!”

张爷爷也说:“当时,我也挺嫌弃她的!”

经济宽裕了,儿女也都长大离家,屋子空荡荡的,心仿佛也跟着变宽了。当然,吵也吵不动了。今年下半年,孩子们还准备为他们操办一场隆重的金婚典礼。

◎记者手记 >>>

金婚是一个特别美丽的词语。它代表着同甘共苦,意味着半个世纪的风雨波澜,本身就是坚贞与坚守的代名词。但作为局外人的我们,却只看到白头偕老,看不到漫长一生的鸡毛蒜皮。

常常有人说,我不羡慕白头热吻的情侣,只羡慕夕阳下挽手的老人。但是,挽手的老人,也是由热吻情侣一天天变化而来的啊。

你若羡慕得紧,不妨也拿出耐心来,好好经营属于自己的那一份。等到红颜老去两鬓斑白,若身边人还在,也会有孩子指着恩爱如初的你们,悄声说一句羡慕。

“生活一地鸡毛,但我们能白头偕老。”携手走过半个世纪,感情在岁月中不断升华,这可能就是爱情最美的样子。

◆心理答疑

失恋受打击如何快速走出阴霾?

问:我最近的心理状态很糟糕,情绪波动大,容易发脾气,甚至一发脾气就会失控,且经常失眠,晚上睡不着,白天没精神,已经形成恶性循环。之所以这样,我想和半月前与男友分手这件事有关。这次分手带给我很大的打击,我尝试了很多办法去调节,效果都不大。我要怎样才能恢复分手以前的状态呢?

心理咨询师答:恋爱分手这件事对于很多人来说,都会导致一段时间情绪上的低落、难过、悲伤,甚至出现失眠、焦虑、无意义感,等等。这些负面情绪让我们的身心感到不舒适,因此很想



图片来自网络