

珍惜拥有

□李星星

张爱玲在她的《红玫瑰与白玫瑰》中写道：也许每一个男子全都有过这样的两个女人，至少两个。娶了红玫瑰，久而久之，红的变了墙上的一抹蚊子血，白的还是“床前明月光”；娶了白玫瑰，白的便是衣服上的一粒饭粘子，红的却是心口上的一颗朱砂痣。

这寥寥数语极精准地勾勒出不少人“得不到的才是最好的”的心理状态，很是妙绝。可掩卷又不禁叹息，为何总有那么多人在得到时不知珍惜，却又偏偏在失去后追悔莫及？

古有“父母在，不远游”，而当世之人，以可以为父母提供更好的物质条件为由，在名利场上摸爬滚打，将父母双双送入养老院。等不到自己达到理想时，就听闻了父母逝世的噩耗，真是“子欲养而亲不待”了。其实，又何苦抓着功名利禄不放呢？即使不能挥金如土，享受奢华，只要清粥小菜，家人安康，这又何尝不是一种幸福？明明已拥有却不知珍惜，而惆怅于未得到的，最终连已有的也握不住了，这才是人生的悲哀。

我这么说，当然不是鼓励安于现状，不思进取。我只愿多一些人能学会珍惜眼前人、身边物。若你有幸得到了自己追求已久的人或物，就请仍保持着对它最初单纯的热爱。不要因为到了手，把玩两三天后就觉得索然无味，遂将其弃掷墙角。而对于未得到，也没必要去暗自神伤，甚至于被欲望遮了眼，做出一些不理智的行为。

得到固然是种幸福，有所追求也是人生的常态，但我觉得更多人应该学会的是如何面对失去，以及在得失中做出选择。超然如庄子，在妻子去世时“鼓盆而歌”，不去哭哭啼啼，而是为妻子能够安息于大自然之中而感欣喜。还有，他在面对高官厚爵的诱惑时，仍愿“曳尾于涂”。这在别人看来是失去，但“子非我，焉知我不因此而乐”？

如果生命是一张纸，那么得到和失去就是这张纸的两面，任一面的充实都会使这张纸更有韧性，更加丰盈。得到也好，失去也罢，都该是人生的收获，让我们更加成熟。

不要总觉得“求不得”和“已失去”是最美，多将视线停留在“已拥有”上才是智者所为。

得到红玫瑰会赞她的鲜艳热烈，得到白玫瑰会赏她的纯洁娇羞，左右都是美的享受，又何必难为自己呢。

◎——投稿/方/式

平顶山新闻网——鹰城网事
或投至 ycb2013@qq.com



粥中品荷

□廖华玲

家乡河流纵横，湖畔、池塘甚多，水中的荷花便成了夏日里一道美丽的风景。

酷暑来临，荷花绽放。这时，家乡的水塘俨然是一片绿海着浪，荷叶一层层地铺陈，一层层地漫开，连绵推涌，间或几支白如雪似胭脂的莲花点缀在浓绿之中，水淋漓的香，沁人心脾。抬眼处，尽是“霞包霓荷着，天然地，别是风流标格；重重青盖下，千娇照水”的诗意。水中荷色，令人淡泊明志，那么一碗碗看似简单、滑腻的荷叶粥呢？是否时时有心中无限宁静致远的感觉呢？

中医认为，荷叶性平，味苦涩，有解暑热、清头目、止血之功效。因此，每到盛夏，我都要到水塘里采摘鲜嫩的荷叶，做荷叶粥。荷叶粥的做法简单：数杯清水一杯米，放在锅里文火慢熬。熬至八成时洗净的荷叶盖在

粥面上，十来分钟，绿汁便从荷叶顶上溢出来，浸染到粥里，荷叶香气尽在米粒之中，米粒晶莹剔透，荷香与米香和谐地融合在一起，一锅清淡碧绿的荷叶粥就呈现在你面前了。荷是水的女儿，只有水的女儿，才有水一样清爽的香气，一缕缕地在鼻翼间环绕，整个房间充盈着淡淡的、幽幽的荷叶清香。

水至清则无鱼，粥至清则无味。荷叶粥浓稠味美，荷色生香，低眉之间，天然植物的香味扑鼻而来，沁人心脾，那种诱惑力真的无法抵挡！用白净的瓷碗汤匙舀一勺，慢慢放入口中，香糯的荷叶粥不用和牙齿接触，就会绵软细腻地滑入喉咙中，满口清香，味美至极。眼观，细品，清目爽口，暑意全消。浸濡于粥中荷色，思绪飘荡在绿海里，心中升腾起一种无可言明的感动。于是，我不断地告诫自己要如荷的品质般生活：要像荷那样，清廉纯洁，脱俗高雅；要像荷那样，傲

骨铮铮，永不折腰；要像荷那样，出淤泥而不染，濯清涟而不妖。一碗荷叶粥就是一方山水田园，就是一方精神家园。

心静自然凉。烦躁的夏日，不妨静下心来，喝上一碗荷叶粥，你会感到心灵的清凉：粥取荷之绿，荷吸粥之稠，初看，尘缘杂念之意顿消；再品，心境神明了许多，荷之品、荷之性、荷之韵，尽在这粥中荷色。



填志愿的那些事

□洛水

高考分数一公布，填志愿成为“天下大势”。考生、亲朋、家长和专家众说纷纭，一纸志愿，牵动起全社会的神经。听谁的？或许可以向那些“过来人”取经。

先看一道志愿的选择题。A：地方师范；B：北京大学。怎么选？俞洪敏选了B，事实证明，他选对了。这不是奇迹，只是选择。他解释说，“很多分数比我高的人没敢填写北京大学。”“旗鼓相当勇者胜。”填志愿拼得是信心，还是勇气，一念之差，天壤之别。

央视著名主持人张越就“不幸”了。她把志愿表填得像试卷一样完整，“我第一志愿是北大中文系，接着是南京大学中文系……第十志愿是首都师范大学。”师范类提前调档，她被第十志愿首都师范大学录取了！一个小细节，打乱“全盘棋”，还好没打乱人生。

填志愿不仅需要信心和细心，更要兼具“大江东去”的胸襟和视野。

易中天《三国》品得耐人寻味，对填志愿也眼光独到。身为博导，对女儿的前途，他只指导，提供信息，不包办。这也值得很多家长学习！他综合各方面因素，以大视野、大格局进行全方位的剖析，概括出填志愿的“三维坐标系”和“四项基本原则”。

“三维坐标系”即：X轴是城市，Y轴是学校，Z轴是专业。不难看出，“三维坐标系”设置的是宏观框架，是大纲，如同人生的鸟瞰图。那么，如何“专业”施工呢？别急，易老师还有“四项基本原则”的锦囊妙计：兴趣原则、优势原则、创造原则、利益原则。

“四项基本原则”好理解，也实用。“兴趣”是动力，“优势”是脱颖而出的前提，“创造”是实现自我的途径，“利益”是生活之本。这时，如何填志愿就昭然若揭了：“三维坐标系”是纲，“四项基本原则”是领，纲领以外，考分是最重要的“登云梯”。

易中天不止嘴上说，还亲自到女儿青睐的高校，逐一勘察。他把收集的资料交给女儿，让她自己选择。后来，女儿选择并考取了同济大学。由于都是依照自己的意愿，她在大学期间如鱼得水，年年获得一等奖学金，毕业时还被评为上海市优秀毕业生。

填志愿是高考的一部分，应该相信考生，让他们完成，展现自己的志和愿。热心帮忙没错，但过犹不及，毕竟人生和志愿都是他们自己的，其他人只是旁观者，要扮好的也是旁观者清的角色——正视分数，提供信心、勇气和信息，把握每一个细节，做个易中天们那样的“博导”。

心理咨询热线 为您排忧解难

为给两报读者提供更好的服务，解决大家在紧张忙碌的工作、学习和生活中遇到的心灵困扰，平顶山日报传媒集团读者俱乐部与平顶山市心航心理咨询师和公共营养师职业培训学校联合开展“关爱随行”心理咨询活动。凡两报读者均可拨打本周值班咨询师陈鲜电话

13393755592 咨询各类心理问题。我校第26期心理咨询师和公共营养师专业培训已经开始，想让自己和家人身心更加健康者请抓紧时间报名参加学习。地点：新华路和矿工路交叉口向西100米市一高对面工贸学院。咨询电话：徐老师15136929664

本期咨询案例
陈鲜(上期续):1自我实现——你对现在的大学生活从内心深处感到了失望，想象中的大学生活和现实有很大差距，在你内心产生了不良影响，理想和现实的差距使你的生活过得没有新意缺少激情，这是你失去动力的最大原因。建议：重新找准自己的坐标。余秋雨先生曾经说过，人最重要的是给自己定位，你对自己的现状要有一个清醒的认识，然后给自己定向，要知道自己该干什么。要尽快适应环境，制定一份学习计划，写清楚该以什么样的态度去干，该取得什么样的效果！

2 缺乏交流——课余时间不丰富，集体活动参加得太少，失去了许多和大家交流的机会！其实不管你交流的内容是什么，只要开口说了，就满足了你心里对于交流的需要，而这种需要是你有时候意识不到的！我们发现话多的人一般性格开朗，较少有心情不好的时候，这是因为交流是一种有效的宣泄不良情绪的方式。把自己心里想说的全说完了会有一种特别轻松的感觉。交流是几种基本需要之一，而你却因为错误的认识将它压抑了，所以你心里面就会感觉不舒服！【待续】

今日学法 律师在线

为回馈读者，服务社会，平顶山日报传媒集团读者俱乐部与“省法律援助先进集体、省华侨法律援助服务站”——河南倚天剑律师事务所联合开展“法在身边”法律服务活动：每周工作时间，凡两报读者均可拨打倚天剑办公电话3388775或登录http://

www.itiki.cn(倚天剑律师网)进行咨询，由资深律师解答、评析，帮助读者学法、用法。活动期间，两报订户持会员卡到倚天剑律师事务所咨询免费，法律事务代理费用优惠20%。

值班律师：薛喜林、肖国军

律师看法 本期解析律师：王长安、黄云翔

同被告，行政复议中的“官官相护”将成为历史；扩大了受案范围，将行政机关的征收、征用及补偿决定，行政机关不履行或者违法变更、解除政府特许经营协议、土地房屋征收补偿协议等行政协议，没有依法支付最低生活保障待遇或者社会保险待遇等热点问题纳入受案范围；规定在行政诉讼中相关民事争议可以申请一并审理等。总之，这次行政诉讼法的修订，将对我们每个人及国家的经济社会生活产生重大影响，对实行依法治国具有里程碑的意义。

市民：听说行政诉讼法的修改挺大，对我们普通人的生活有影响吗？
河南倚天剑律师事务所王长安、黄云翔律师：新修订的行政诉讼法已于2015年5月1日开始施行。这次修法旨在排除民告官中的“立案难、审理难、执行难”等阻碍，增设了许多新的制度和规定：如登记立案制度，为老百姓打开“立案”大门；行政机关负责人出庭应诉制度，解决了告官不见官问题；复议机关决定维持原行政行为的，为共