

## 把情绪调成静音



□钱永广(安徽天长)

搬入新房后,隔三差五,我就会听见楼下的一对小夫妻争吵,让我不得清静。

这对小夫妻,丈夫小刘是一个典型的大男子主义,情绪化比较重,遇到不顺的事,总喜欢把气撒在老婆身上。可他老婆呢,偏偏不肯买他的账,因此,有时半夜里,我都会被他家的争吵声惊醒。

有一次,我刚吃过晚饭,从他家又传来了争吵声:“菜怎么这么咸?给你说了多少次了,难道你就不长记性?”

他们夫妻每次争吵时,我和妻子都会凝神静听,并默默祝愿他家的战争能够立刻停下来。其实,小刘在单位绝对是一个好人,他对领导百般尊重,对同事总是谦恭有加,笑容满面,因此口碑极好。可我总是有点不明白,为什么小刘一回到家,就像变了一个人似的,对妻子大吼大叫呢?难道他是一个两面人,在单位全是伪装的?一连好多天,我就这样疑惑着。

有一次,我和小刘同在一个酒桌吃饭,我和他多喝了几杯。那天晚上,当我们一起回家时,我借着酒胆,试探着问:“你在外面那么谦恭,笑容可掬,怎么一回到家,就像换了一个人似的,总对妻子横挑鼻子竖挑眼呢?”

在我们居住的那幢楼里,小刘对妻子的态度,谁都知道。见我问他这个问题,他倒不好意思起来,喃喃地说:“你不懂的,在单位我能对谁吼?对领导,对同事,都不能,回到家里,如果我还把怨气憋在心里,那我岂不要疯了?”

小刘的解释,似乎有一点道理。是啊,一个人,长期处于超负荷工作状态,精神压力大,情绪上如果长期受到压抑,长此以往,心理上就会出毛病。可工作压力再大,回家就该对妻子吼吗?男人在单位工作压力大,女人在单位工作就没压力吗?倘若女人也像男人这样,回家无端地朝男人刁难,那这个家,还要不要存在下去?看来,小刘借口压力大,回家对妻子吼的理由根本就站不住脚。

在单位,我的工作压力也很大。和小刘不同的是,我在单位受气回家后,一般不会对妻子吼。因为我这方面是有过教训的。记得那还是我刚结婚没多久,有一次,我不知哪来的胆量,自诩理亏,但还是和妻子吵了一架。接下来几天,妻子和我赌气,既不做饭,也不洗衣拖地。母亲知道后,赶紧进城来。母亲说:“工作中,受到一点委屈,没有什么了不起。当你受气后,你以为你能对谁吼?在单位,你不敢对领导吼,因为你害怕失去饭碗;你不敢对同事吼,因



为你害怕失去他们的支持和友情。可你知道吗,如果你对妻子吼,你失去的可能是一个家!那些因为吵架而离婚的夫妻还少吗?你想想,你对领导和同事吼,你失去的可能只是饭碗和朋友,可对妻子吼,你失去的可能就是一辈子的幸福啊!”

母亲的话,浅显易懂,让我突然愣住了。可一个大男人,受气就该往肚子里咽吗?

见我一言不发,母亲转而轻松一笑说:“当你有了坏情绪,你要学会自己调整,就像我们使用的手机,遇到不顺的事,要学会把情绪调成静音,以免让情绪影响伤害到自己和他人!”

“把情绪调成静音,以免让情绪伤

害到自己和他人”,母亲的话,瞬间击中了我,给了我启发。原来,小刘在单位不对领导和同事吼,是启动了情绪静音模式;而一回到家,情绪就调到了响铃和振动,难怪小刘在单位和家里判若两人。后来,当我把我母亲的话告诉小刘后,他久久无语。接下来的日子,我再也听不到他家的争吵声了。

是啊,每个人的生活中,总会遇到不如意的事,总会惹得我们生气,并引发我们情绪上的“海啸”。事实上,当我们有了情绪,如果实在受不了,那就把情绪调成静音,一个人好好待一下吧,因为一个人静静待一下,对别人,对自己,都是一种爱和能力。

## 721.顺帝即位

公元1331年八月,元文宗驾崩于元上都(内蒙古锡林郭勒),在位五年,享年二十九岁。十月,元宁宗(元文宗之侄,时年七岁)继位。一个月后,短命皇帝元宁宗糊里糊涂地死了。大臣请求元文宗之妻立文宗之子为帝,皇后以太子年幼为由拒绝。公元1332年六月,元文宗的另一个侄子妥欢帖睦尔出任皇帝,是为元顺帝。

## 722.突降血雨

公元1334年(元统二年)正月庚寅日,汴梁(开封)地区突然下起了血雨,“着衣皆赤”。下黑雨,下酸雨,都与环境污染有关,下血雨是怎么回事?

## 723.等级森严

公元1337年四月,元顺帝下诏,重申严禁汉人、南人、高丽人拥有武器和马匹,汉人、南人不得学习蒙古文字。所谓南人,指的是南宋治下的汉人,蒙古人觉得北方汉人比南方汉人地位略高。其时,广西、广东屡发暴乱,元朝的丧钟已经敲响。

## 724.嫁娶成风

谣言猛于虎。公元1337年五月,社会上突然风传朝廷要在民间挑选童男童女,闹得全国上下人心惶惶。有女儿的人家都匆匆将女儿嫁人,短短一个月时间,未婚女青年“嫁娶殆尽”。等到大家明白只是谣传时,悔之已晚。

## 725.皇兄拜弟

公元1343年十月,元顺帝赴大都(北京)太庙祭祀祖先。进入元宁宗的祭室时,皇上问礼宾司官员:“我是宁宗之兄,还要给他跪拜?”左右也拿不定主意。太常博士(主管祭祀)刘闻回答:“宁宗虽然为弟,但他当皇上时你是臣属,应该跪拜。”元顺帝这才不情愿地一拜了事。

## 726.起用南人

进入公元1352年,各地农民起义风起云涌,攻城陷地,元朝官军节节败退。元顺帝预感到了危机,皇上三月下诏:“南人有才学者,中书省、枢密院、御史台皆用之。”蒙古人一直看不起南宋遗民,但手头实在无人可用,只好不情愿地起用江南汉人。这期间,元顺帝依旧时不时住在元上都(内蒙古锡林郭勒),遥控指挥。(老白)

ICBC 中国工商银行

“我眼中的工行”征文

投稿邮箱 pdsghrbs@163.com

邮寄地址 平顶山晚报周刊中心

联系电话 17737080500

童年的记忆是跳跃的、间断的、无意识的。童年一个夏日的晚上,我被爸爸拉着小手去很远的地方看电影,看的什么不知道,只记得散场时人很多。回来的路很宽,人很少。路灯的黄光很亮很刺眼,路旁有两个两层大楼很气派,双开门的把手很亮,上边有银行的字样。后来才知道那个电影院叫平顶山电影院,那条路叫矿工路,那个银行就是现在的工行平顶山分行所在地。那时到现在,我的半生时间里,每次经过那

儿,都会勾起我儿时对工行的记忆……

长大乃至成家后,我一直生活在新新街,那里是生活着五万多人的煤矿居民区。市场虽繁荣,却只有工行一家网点。在过去很长时间内,对我而言,可能对大部分我的同龄人而言,工行就是银行,银行就是工行。当时,也觉得银行的功能就是存钱,存钱就有利息,就会保值,生活就有保障。中国经济发展到今天,商业银行遍地开花,银行的功能花样翻新,但在常住人口接近一个小县城的新新街,我心中的银行还只有工行。几十年来,工行的楼始终是这里街面上最好的建筑,不但满足人们正常的金融业务需求,坏天气路过那里,还能站在工行大楼宽阔的前檐下遮风避雨,寻

求庇护。工行陪我走过了漫漫中年阶段。

2016年11月的一天,在单位办理退休的我突然接到通知,要我第二天上午带着工行卡去办理安全抵押金到账手续,说是分批次的,过期就不知道什么时候才可以再上账了。我平时不管钱、卡,当时我又不在家,开车回去办理需要时间,因此担心误了办理时间。于是,我赶快给家人打电话让在新新街工行排队等我,我开车往家赶。我知道银行开展业务都现代化了,自动取号,按号排队,再着急也不可以逾越,这是规矩。我还是急急赶到新新街后直奔工行,大厅里秩序井然,长凳上规规矩矩坐满了排队等待办理业务的人。我头上汗流浹背。柜台前一个白净的中年男子穿着

工行制服,正在给一个女顾客讲解什么,看我急不可耐的样子就和蔼地问我办什么业务。我说办卡,他忙对那个女顾客说:“对不起,请您稍等一下”,就对我说,“把身份证给我。”我把身份证给他后,站在一边出汗。他在一台机器上捣鼓,我输入密码后,几分钟就把卡办好交给我了。我说谢谢,他说不客气,就又招呼那个女顾客了。我很少办理银行业务,感觉银行都是一个模子的,都是存钱和取钱,原来我对哪个银行也没有特别的印象,但这次经历使我很感动。没想到在我人生进入晚年的关口,一次和工行的匆匆接触,工行却给了我快捷、优质的印象。

工行将陪我走完人生的路途。(张彦平)