

朋友圈的“幸福项链”

自从申请了微信，我很少发朋友圈。觉得自己的生活既非锦衣玉食，也无名车豪宅，更不要说域外旅游见闻，身边几乎没有有什么能够和别人比拼和分享。但是，今年的一些事情却让我的抗拒心理彻底改观。

最初，母亲在美食微信公众号发一些家常菜，为了帮她提升人气，我专门转发了她的一个焖面制作教程。没想到刚刚发布一个小时，留言和点赞竟然超过了100次。很多人留言称赞：“正宗的家常焖面，勾起了我的味蕾欲望和童年回忆。”也有人说：“想妈妈了，每次回家她也是给我做焖面吃。”一位大学舍友的留言对我触动很大，她说：“妈妈做出的美食，永远是世界上最珍贵的味道！渴望这种简单而平凡的幸福！”



舍友的话让我惊讶不已，拥有好几家公司的她应该是天之骄女，怎么会羡慕我这样为了生活疲于奔命的人呢？我顺手回复她：“哈，尝遍山珍海味的富婆竟然贪恋凡夫俗子的一日三餐？”她发给我一个鄙视的表情，颇有感触地说：“真正的幸福不在于拥有金钱的多寡，而是这种触手可及、俯身皆是的小幸福，你别身在福中不知福！”

舍友的话让我陷入沉思，整天忙碌的自己，是否忽略了生活里的微幸福：上班累了一天，到家就吃得上母亲准备的美味饭菜；生日收到老公精心准备的礼物；就餐忘带饭卡，不熟悉同事帮我解除尴尬；在超市花半价买了自己最喜欢吃的蛋糕；上班途中被人善意提醒电动车大灯未关……诸如此类的事情，真是不胜枚举。

其实，那些被忽略的小事，却蕴含着家人、朋友、同事、路人的关爱，这些触手可及的“微幸福”组成了我人生的每一个真实的瞬间。幸福是一种感觉，无论你是平民百姓，还是显赫高人，人人都拥有感受和分享幸福的能力。

想通了这一点儿，我不再抗拒在朋友圈晒一些微幸福：

儿子送的卡通画、母亲做的精美甜点、外甥出国带回的精美手串、同事送的生日礼物、给父母制作的电子相册、给小侄女织的毛衣外套、网友邮寄的十字绣……真是不晒不知道，自己以前觉得不值一晒的事物，在朋友圈竟然被纷纷点赞。慢慢地，我学会了从平淡的生活中发现快乐和惊喜，学会了在平淡如水的日子里感受微幸福的甜美。

我由此真正体会到幸福总是不经意间发生。当人生不如意的时候，不要抱怨命运不眷顾自己，要学会珍视身边那些散落的微幸福，将它们串成陪伴、慰藉、滋养我们一生的“幸福项链”。只有当你懂得惜福的时候，才会成为人生的赢家。

王文莉/文

“回报”的微妙

女儿的实践作业差一点儿就大功告成了，但因为缺了一个小物件，被迫搁置。找了很多地方，问了很多地方，都没有找到。就在女儿束手无策之时，她的好朋友在老家的角落里翻出来一个东西，正是女儿想要的。女儿的实践作业顺利完成，开心得不得了。

我笑着说：“要不是好朋友，你的作业还不一定能在规定时间内完成呢，你可得好好感谢人家。”女儿说：“我当然很

感谢她，可是她说了，她是我最好的朋友，很乐意帮助我，而且从来不求回报。”女儿很感动，还有一丝骄傲。

我点点头，明白女儿的意思，但还是继续问女儿：“你的好朋友喜欢什么？你不妨准备一个礼物，给她一个惊喜。”

女儿的神情有些不解：人家都说了不求回报，自己这么刻意“回报”，会不会显得生分了？我告诉女儿：“礼多人不怪，即使人家没有帮这个忙，作为

好朋友，送给对方一个礼物也是正常的吧？”最终，女儿接受了我的建议，挑选了一本好朋友喜欢的书送给她。

“你知道吗？她特别开心，都高兴得跳起来了！”女儿向我描述送礼物时的情景，脸上露出笑意，却仍有一丝疑惑：“她一再告诉我，不需要我的回报，难道她说的是假的？”

我连连摇头：“当然不是，她说不需要你的回报是真心的，同时，收到礼物时的开心也

是真心的。她不求回报是她的事情，你表达你的心意是你的事情，这样，你们两个人都会收获快乐。”

其实，在人与人交往的过程中，很多事情都是这样，对方是真的不求回报，你没有任何表示的话，他并不会生气；但如果你给出了你的“回报”，他也会很开心。这听起来似乎很微妙，但道理其实很简单：爱心或善意都需要回馈，只不过体现的方式不同罢了。

张君燕/文

晚稻米

不久前，和朋友去一家私房菜馆用餐。菜馆在郊外，有自己的种植基地，蔬菜、水果、大米大都产自基地。

菜肴陆续上桌，虾仁炒黄瓜、盐烤青花鱼、辣椒白玉菇……虽不是什么大菜，但每一样都极其用心。吃到最后，众多食客竟然被最后上桌的米饭所折服。温和的光线下，蒸熟的米粒细长饱满、晶莹剔透，散发出稻米独有的清香。尝一口软糯劲道，细细嚼来，一丝香甜慢慢在唇齿间萦绕。不用任何菜蔬下饭，一口下去，米香就已封存在口腔。

见我们好奇，老板自豪地告诉大伙其中的秘密：“蒸米饭的米是一种晚稻米。”晚稻米？在普通人的认知中，晚不如早好，晚稻米一定不如早稻米好。可老板却说，晚稻米比早稻米生长周期长20天左右，不但有利

于营养物质的积累，而且品质好，口感也好，市场上的晚稻米价格普遍比早稻米贵好多。

不久前，网上有一个热搜，“中职生考上国科大博士研究生”。新闻中的女孩中考落榜无缘普通高考，只好上了职业中专。上学期间，她恶补英语和数学，通过不懈努力考入湖南农业大学。在校期间，她始终不曾懈怠，最终被国科大录取为博士研究生。对于自己的逆袭，她说：“越努力越幸运，只要敢于开始，什么时候都不怕晚。”

人生在世，不可能事事跟得上别人的节奏。由于自身或环境原因，比别人晚了几步，不要怕——成功没有时间表，只要怀揣梦想，并付诸行动，任何时候开始都不算晚。

侯美玲/文

不计较

朋友的母亲今年95岁，独自生活在乡下，生活完全能够自理，每天浇花种菜，然后到邻居家聊天。我见过老人家，特别开朗好客。我问她长寿的秘诀，她说不知道。朋友觉得，他母亲长寿的重要原因从不是跟人计较。

朋友说：“儿时，有人偷摘我家菜



园里的菜，母亲发现后从不计较，不去追查和谩骂，就当没事发生。村里有人以各种理由向我家借钱，只要家里有，母亲就会借，不少次都是有借无还，但母亲也不去追要。她说，人家如果有钱自然会还，如果没有，你再怎么去要，他也没得还。”

喜欢计较的人，大多以自我为中心；而不计较的人，优先考虑的是别人。计较的人，容易焦虑、痛苦和内耗；而不计较的人，不易有负面情绪，更容易获得身心健康。

徐悟理/文

