

积极的情绪 是治愈一切的良药

杨绛先生说：“人间没有单纯的快乐，快乐总夹带着烦恼和忧虑。”

杨绛虽然出身于名门，却经历了动荡和战乱；虽收获了羡慕旁人的爱情，却也经历了白发人送黑发人的锥心之痛。但无论世事如何变幻，她始终保持着积极向上的精神。

如今，杨绛先生虽已辞世多年，但她身上乐观、坚韧的精神，却依然指引着无数的人。



1

“每个人都有一段异常艰难的时光，生活的压力，工作的失意，学业的压力，爱的惶惶不可终日，挺过来的，人生就会豁然开朗，挺不过来的，时间也会教你，怎么与他们握手言和，所以不必害怕。”

这段话，是杨绛在经历了无数生活的磨砺后总结出来的。

面对生活中各种遭遇，她都能保持着乐观积极的态度。

一次，杨绛被安排在公共厕所打扫卫生，当其他同事推开厕所的门时，被眼前的景象惊住了。因长年无人管理，厕所里满是污秽、臭气熏天，大家纷纷避之不及。

杨绛却从容不迫，找来工具和去污粉，还用布条和竹竿自制了拖把，用了十天时间，把厕所打扫干净，让每一个来上厕所的人，不再需要捂着鼻子进来、急急忙忙出去。

大家都对她佩服不已，好奇她是如何坦然面对这些脏活累活的。

杨绛笑着回答：“因为我把这里当成了我的书房，等我干完活，就能躲在这里看书了。”

“我们并不是因为生活圆满、身体健康才感受到积极情绪的，而是由衷的积极情绪创造了圆满与健康的生活。”情绪价值高的人，无论遇到什么

样的困境都能苦中作乐，保持良好的心态，帮助自己熬过那些艰难的时光。

积极的情绪，就犹如黑夜里的一点微光。帮助我们跨过低谷、战胜困境，在迷雾中找到奔向幸福的路。

2

钱钟书的堂弟钱钟鲁曾说：“杨绛大嫂就像一个帐篷，把身边人都罩在里面，外面的风雨都由她来遮挡。”

1937年，在杨绛生育女儿期间，钱钟书经常因为“笨手拙脚”而闯祸。他不是一不小心砸坏家里的台灯，就是打翻墨水瓶，还把门轴也弄坏了。每次他都会苦着脸向爱妻求助，杨绛听了也不气不恼，只是微笑着说：“不要紧，我能搞定。”简简单单一句话，顿时让钱钟书安下心来。

当钱钟书犹豫自己没有时间写书的时候，杨绛对他说：“不要紧，你可以减少授课的时间，我们的生活很省俭，还可以更省俭。”为了让丈夫能够安心创作，杨绛扛起了养家的重担。每天，她都要走很远的路去郊区的小学代课，还会去当家庭教师来换取生活费。

即便物质生活捉襟见肘，无论是砍柴、生火，还是洗衣、做饭，全都由她自己一个人来完成。

杨绛从不抱怨，始终保持着从容乐观的心态。一句“不要紧”，伴随着先生和女儿的一生，给他们带来了无限的温暖。

情绪价值高的人，无论遇到什么样的困境，都能够给予身边的人积极的情绪价值，帮助他人走出低谷、渡过难关。

生活中，每个人都难免会经历艰难和困境。怨天尤人，只会徒增烦恼；积极乐观，却能化痛苦为快乐，传递给身边的人正能量。

3

“一切快乐的享受都属于精神，这种快乐把忍受变成享受，是精神世界对于物质世界的胜利，这便是人生哲学。”

人生，总是充满了无常，与其自怨自艾，不如调整好情绪，去做力所能及的事情。

1997年，杨绛的爱女钱媛因病离世。次年，她深爱的丈夫钱钟书也离她而去。“我们仨”从此失散了。

当身边的人都为她感到无比惋惜，不知该如何安慰她时，杨绛没有因为悲痛而倒下。她乐观地笑称，自己现在是“钱办主任”。

她将钱钟书留下的7万多字的手稿，悉心整理、翻译，出版了《钱钟书集》。她还将夫妇俩的全部稿酬，都捐赠了出来。设立了“好读书”奖学金，来帮助贫困学子实现读书梦。

2003年，杨绛先生把他们的故事写进了自己的新书《我们仨》里，用温柔和坚定的力量给无数人带来了生活的勇气。

稻盛和夫说：“人生的道路都是由心来描绘的。所以，无论自己处于多么严酷的境遇之中，心头都不应为悲观的思想所萦绕。”

好的情绪，是治愈一切的良药。低谷时，用积极的态度渡己；困境中，用豁达的态度悦人。

当我们在心中播下一颗积极情绪的种子，便会收获欣欣向荣的生活。

来源：人民网

作为历史上最出名的“驴友” 徐霞客的旅费从哪来？

徐霞客，是中国历史上最出名的“驴友”。他不仅爱旅行，花30多年时间游遍中国21个省、市、自治区，而且还爱写日记——多达60万字的游记，被后人整理成《徐霞客游记》。

翻开《徐霞客游记》，他出游时，不仅骑马，还带仆人，吃饭下馆子，住宿进“酒店”，经常带上礼物拜见朋友，抱回纪念品孝敬母亲……可谓不差钱的主儿。要知道，徐霞客活着时从来没有靠发表文章挣过稿费，游记出版时，他早已经去世了，不可能拿到版税。而且那会儿没有网络自媒体，他不能像如今很多旅游博主一样，靠粉丝与流量变现。

那问题来了，徐霞客不做官、不经商、不务农，他的旅费从何而来？这得先了解徐霞客的身世。徐霞客并非寻常人家的子弟，他出身于梧棲徐氏，也就是江南巨富之家。徐霞客的高祖徐经与唐伯虎是好朋友，一同入京会试，后因牵扯进了考场舞弊案，两人最终未能上榜。可见，徐家也不是单纯的富商，同时还享有“清江文献巨室”之名，其所筑的“万卷楼”中藏有大批宋、元两代的古文献。

徐霞客的太祖父徐元献，是梧棲徐氏以文才著称的佼佼者，高祖徐经在江南也颇具文名；祖父徐衍芳更是终年读书，想要金榜题名，但未能如愿（此时徐家开始家道中落）。父亲徐有勉则拒绝入仕，靠艰难创业让家道中兴。徐霞客是含着金钥匙出生的。15岁时，应过一回童子试，没有考取。幸运的是，他有个志行纯洁、喜欢游历的父亲，还有个豁达明理、



勤勉达观的伟大母亲。父亲去世后，本应守在母亲身边的徐霞客，在母亲鼓励下决定远游。

所以，前期徐霞客的旅费主要靠家庭财富。但有一个问题，徐霞客出远门，游历时间很长，尤其到一些蛮夷之地，就算有钱，带多了也不安全。在他的游记中，就曾记录多次遭遇强盗，几度绝粮。但徐霞客是有充分准备的，他不仅练就了一身的野外生存能力，在解决资金困难方面的手段也是花样百出。

首先是借。比如有一次被打劫后，“余周身无一物，摸髻中犹存银耳挖一事。”这可怎么办？借呗！被抢之后的徐霞客，弃舟登岸，直奔衡阳的朋友金祥甫家。“是日忽闻一会。得百余金，予在寓知之，金难

再辞，许假二十金，予以田租二十亩立券付之。”人家并不富裕，用民间集资方法东凑西凑了100两，这才借给徐霞客20两，而代价则是徐家20亩田的田租。

其次是赠。比如徐霞客沿途到访，住宿很多寺庙，基本都是免费吃喝的。最幸运的是，徐霞客游广西时得了个好东西——中军唐玉屏“以马牌相界”。马牌是什么？马牌是明代军事人员给驿站出示的信物。只要出示马牌，沿途驿站就要接待，主要是派人挑行李和管吃住。他使用马牌大概两个月，一直到他离开广西。

除了借和赠，让自己的名声与独特魅力发挥最大作用，也是徐霞客解决旅费问题的重要手段。比如通过好友陈眉公介绍，他认识了昆明名士唐大来。唐大来不仅资助了他游云南的旅费，还为他写了数封“推荐信”，介绍给其他的好友。这种“因友及友”，一环套一环的接力帮助，在很大程度上保证了徐霞客旅费的可持续性。

虽然徐霞客家底殷实，有很多朋友资助，自己也有很多办法，但当他用生命完成最后4年万里遐征时，还是出了很大的问题。“是日复借湛融师银十两，以益游资。”刚出门11天就开始借钱，可见他的旅费已捉襟见肘。尽管困难重重，但徐霞客仍白天行、晚上记，乐此不疲，孜孜不倦。

哪怕险象丛生，哪怕生死未卜，哪怕身无分文……徐霞客的方向不会变，也从没有想过放弃。也正因如此，他途中遇见的那些人、那些事、那些风景，成就了他非比寻常的一生，也成就了名垂千古的《徐霞客游记》。

在徐霞客短短55年的生命里，大半生都在路上。他用行走和文字，给我们留下了一种宝贵的精神：“大丈夫当朝碧海而暮苍梧。”

马庆民