

网事·博客



活着，理想才有实现的一天

博主：冰溪洋

言辞犀利是央视名嘴白岩松的优势，他主持节目不呆板、不媚俗，主持风格自成一派。作为新闻媒体人的白岩松，承受着大众无法想象的压力，压力曾经把他逼得想自杀，但最终他成功地摆脱了抑郁情绪。

白岩松曾经在一期电视节目中说：“在人的一生中，快乐与痛苦只占5%，其余的是平淡的生活。”

刚做主持人时，白岩松因为发音不准而经常读错字。当时，台里规定主持人读错一个字罚50元，曾有一月他不仅被罚光了工资，还倒欠台里钱。有时候，他千辛万苦地做了一期节目，节目却因为种种原因被领导枪毙了，他心中非常不好受。重重压力之下，他不愿意说话，只用笔和妻子交流，还曾连续四五个月严重失眠，天天琢磨着自杀。他当年在做《时

空连线》主持人时，观众曾寄给他一张明信片：“每天早上起来看你哭丧着脸，我一天的好心情都没有了。”

好在白岩松能坦然面对工作上的压力，他认为读错字被罚、节目被领导枪毙都属于正常的工作状态。因此，面对隔三岔五的打击，他有很强的心理调节能力：“状态特好的时候，我会有危机感；状态特差的时候，我就会平静下来好好想想，说不准前面还有好事等着自己呢！”

长年的精神紧张和高强度的工作，加上多愁善感的性格，使白岩松比常人有更多的烦恼，但是他练就

了一套独特的处理沮丧的方法。这一套方法被刊登于央视新闻评论部的工作手册第12页上，白纸黑字，非常正式。

- 1.洗一次热水澡，然后决定活下去。
 - 2.想一想只有活着，理想才有实现的一天。
 - 3.忘记把素材卖给市场的想法。
 - 4.先假设自己是错的，然后试着证明之。
 - 5.总结经验，确定下次的应对策略。
 - 6.给你的制片人打电话，问有什么选题可以马上做。
- 工作的目的是让人生更精彩。如今的白岩松有很强的社会责任感，表面上，他的语言更华丽、更有诗情画意，但他睿智的眼神告诉我们：他的思想更加深邃。



争吵五分钟后一定要笑

博主：朱凌

婚后，我和他经常争吵，每次都在双方朋友或父母的调解下才能和解。有了孩子之后，孩子成了我们的心头肉，可是我和他争吵的时候，还是丝毫不考虑后果，吵完了冷战，冷战完了接着吵。

直到有一天，当我与他再度争吵时，女儿吓得大哭起来，边哭边说：“妈妈，我怕。”听到女儿的哭声，我和他同时停了下来。将女儿抱在怀中，我大哭起来，倒是女儿边哭边给我抹眼泪。

那天，女儿对我说，她在幼儿园里也和小朋友争吵过，只是过一会儿二人和好了。女儿对我说：“妈妈，你和爸爸能不能吵一会儿就不吵了？只吵五分钟，行不行？”女儿的话说得我心里酸酸的，我拼命点头，对她说：“妈妈答应你，以后和你爸爸吵架五分钟后一定笑。”

当得知这一切后，老公轻声说：“是我不好，不该和你吵，如果我能够退让一下，你也不至于和我吵个没完。今后我尽量不和你吵架，即使吵架，五分钟后也一定要笑。”

这样的一个约定，对双方都起到了约束作用，当我和老公再度发生争吵的时候，我与他同时在五分钟后笑了起来，然后就事论事，分析争吵的原因。女儿再也没有被我们的争吵吓哭过，更多的时候，她在一旁帮我们看时间，到了五分钟，她一手拉着我，一手拉着她的爸爸，监督我们同时向对方说对不起。

其实，婚姻当中，夫妻二人并没有什么大的是与非。多数时候的争吵，仅是因为一些小事情，可正因为是小事情，吵多了，也会在一定程度上伤害到双方。特别是孩子在争吵的环境中成长，于身心非常不利。

争吵五分钟后一定要笑，成了我和老公相处的准则，无论谁与谁吵，都保证做到五分钟后让怨气烟消云散，如今，我的婚姻生活不再像以往那样在争吵中度过。在此，我想说的是幸福的婚姻没有所谓的秘诀，关键在于吵过之后你反省了没有。

(请各位博主与本报联系，以奉薄酬。)

玉兰花

博主：刘墉

在我的绘画班里，有个学生每次来上课都会带许多玉兰花分给同学，所以一到星期四就馨香满室。我好奇地问这个学生：“你哪里来的这么多玉兰花？”

“我在家里树上摘的。”

“每次去摘不是很麻烦吗？”我问。

“麻烦也值得。”她笑着说，“每年这个时节，我家的玉兰树开满了花，朋友来访，总是一进门就赞不绝口，说是香极了，可是我们反而不觉其香。有一天，祖母突然宣布：以后，只要树上有玉兰花，我们就要摘一些送朋友。祖母说，花总是要谢的，自己拥有过多，反不觉得其芬芳，何不拿去送给没有花的人，让馨香弥散在每个朋友的身旁呢？从此全家人都这样做，我们因此结交了更多的朋友。”

学生的这番话令我感慨不已。有些东西我们拥有过多，反而感觉不到它的美好，何不将它分给那些需要的人呢？

新浪微博 <http://weibo.com/lywanbao>
腾讯微博 <http://t.qq.com/lywanbao>
微信公众号:lwbb20

