



## 老妈开的“幸福药方”

那天我跟老妈聊天，说起最近我总是情绪不振，仿佛是幸福感缺失。老妈说：“我看出来了，你回到家话很少，脸上连个笑容都没有，饭吃得也少。”我叹口气说：“心理‘亚健康’，是现代人的通病。过几天去医院开点药试试。”老妈说：“你身体没病，开啥药？你这种情况，我给你开个药方吧！”老妈是个通达乐观的人，很多事情都看得透彻。我有什么心里话都想跟她说。

老妈想了一会儿，说：“要我看，你现在就是缺乏好好调整。调整一下，情绪就好了。我给你开的这个药方，叫做幸福药方。这个幸福药方是二分锻炼、三分知足、五分乐观。”还别说，老妈这个“幸福药方”还蛮科学。

老妈说：“先说锻炼，我现在每天坚持跳广场舞，觉得特别好。有时候不怎么开心，就出门跳上一会儿。看着大家跳得那么欢腾，心情也就好

了。活动完饭也吃得香了。”我很认同老妈的说法，说：“运动能够让人身体分泌一种叫多巴胺的物质，这种物质能让人产生快乐。”老妈说：“你说的这些我不懂，但以后你按我说的做，别总在家里窝着，每天跑跑步！”我向老妈做了个加油的手势说：“锻炼身体，愉悦心情！”

老妈这个人心态特别好，原因就在于她懂得知足。老妈不爱跟别人攀比，所以总能保持心理平衡。她喜欢跟以前的日子比，最常说的一句话是：“以前都吃不饱，如今这么好的条件，还有啥不知足的。”“知足常乐”的道理我们都知道，但真正做到的不多。老妈对我说：“你知道多少人羡慕你吗？有这么好的工作，家庭也不错，日子过得富裕，人得知足。”老妈这样的话说多了，慢慢对我产生了影响。有时候想想，我有什么不知足的，工作没什么烦心事，孩子健康，夫妻恩爱，老妈身体好，心态好，还能充当我

的“心理治疗师”。我要跟老妈多学学，学着知足。

老妈又说：“人活着，乐观最重要。凡事都要看到好的方面，这些年经历了这么多事，我看出来了，啥事都有利有弊，即使坏事也有好的一面。咱过日子呢，就得乐呵呵地过！”老妈是个乐观的人，总能发现事情积极的一面。记得那年我家做生意赔了钱，老妈说：“赔钱算啥？花钱买个教训。留得青山在，不怕没柴烧。”当时沮丧的老爸被老妈如此这般劝导一番，豁然开朗了。老妈还是个会“选择性记忆”的人，好事她记得牢牢的，不好的事从来不提，渐渐就彻底忘了。这是老妈的人生智慧。

“二分锻炼，三分知足，五分乐观。”老妈为我开的这个“幸福药方”真不错。我想好了，按老妈说的去做，成为一个像老妈一样热爱生活的人。

马亚伟

## 老爸“云”回老家

老爸在我这里住了快一年了，因为各种原因，一直没有回老家。我看得出来，他思家心切。我经常看到他站在窗前，朝着老家的方向眺望，眼神里有点落寞。尤其是最近，正是老家乡亲们忙碌之时，老爸更想回家看看他日思夜想的老朋友以及那些熟悉的庄稼地了。

那次老爸对我说：“不知你五叔在咱家田里种的麦子长得啥样？”老爸年纪大了，种不动庄稼了，于是把土地交给五叔打理。五叔种了老爸的地，他这也不放心，那也不放心，总是打电话嘱咐他该怎样做，还说：“你五叔知道，我不是想指导他种庄稼，就是想跟他聊聊老家的事，聊聊庄稼的事。”没想到老爸对老家的感情如此深切。

为了解老爸这份思乡情，我特意下载了软件，让老爸能“云”回老家。当手机上出现熟悉的风景、农家房屋、村中小街，老爸眼神里闪过光亮，立刻就沉浸到熟悉的画面中。他感慨地说：“真是太好了，用手机就能看到老家！”

接下来，我又视频连线老家的人。五叔和老爸都用老年手机，无法视频，五叔便请堂弟帮忙。堂弟接收视频的时候，他正站在家乡的麦田里，五叔也站在旁边。堂弟笑呵呵地说：“大伯，您不是想这些庄稼吗？瞧瞧，今年的麦子长得好多！”老爸在视频里看到堂弟和五叔，还有麦田，兴奋地说：“老五，你种的麦子长得不赖，我在手机里看得清楚。”五叔大声说：“大哥，今年的麦子肯定大丰收！”老爸嘿嘿一笑说：“老五，你这嗓门还是这么大！”电话里尽是老哥儿俩的笑声。

视频过后，我告诉老爸，这叫“云”回老家，听上去是不是还蛮诗意的？老爸笑说，对，就像腾云驾雾回老家一样，很快就到了，还能把老家的风景看个够！ 王国梁

## 父亲的养鱼梦



一向爱吃鱼又爱钓鱼的父亲有一个梦想，那就是拥有一口属于自己的鱼塘。

5年前，父亲在老家整修了房子后，坚持要在家门口挖一口鱼塘。我们认为这事儿费钱又费力，极不划算，挖鱼塘的钱还不如留下来养老，便三番五次劝他放弃，可父亲听不进去。他请来挖机师傅，用了好几天功夫终于挖了一口鱼塘出来。我们嗤之以鼻，他却鼻子一哼，理直气壮：“我自己的钱，爱怎么用就怎么用，你们管不着。”

鱼塘修好了，蓄了水，父亲开开心心地搞来一桶鱼苗，小心翼翼地倒进了鱼塘里。可没多久，鱼塘边就浮起了死鱼苗，一片片、白花花的。父亲心疼，却不死心，特意跑去养鱼场请教，回来后又像模像样地装了一台小型增氧机，又兴致勃勃地买来鱼苗放养。“准备养鱼发家致富？”我打趣。“就是这么想的，有什么不妥？”他倔强地回我。

他不仅在自家的鱼塘里放了鱼苗，还在邻居家不用的两口鱼塘里放了鱼苗。反正鱼塘空着是空着，放点

鱼进去，过两年就长大了，到时候会大丰收呢。他常常这样一边说一边乐不可支地笑出声来。看到他不停憧憬的样子，不知怎么的，那个“小猫种鱼”的故事就会冒到我脑海里来。我有点犯怵！

果然，有鱼儿长到半斤重死了。一条一条漂在鱼塘上，父亲心急火燎，四处打听是什么毛病，最后不得不跑了一趟县城，买来鱼药撒上，总算挽回了一些损失。

每天早上，父亲没吃早饭就去给鱼割草，每天傍晚，饭刚到了肚他就去鱼塘边转悠，从这个鱼塘转到那个鱼塘，像巡视他的宝藏，满脸都是得意和骄傲。他看着鱼儿一天天长大，比看到我们塞给他生活费还开心。

父亲爱钓鱼，自己有了鱼塘后，钓鱼更勤了。钓上来的鱼，小鱼他会放掉，大点的被他做了红烧鱼、清蒸鱼。见他钓，邻居便去钓，村子里的人也去钓，他见了，也不管。有人说他傻，城里都是按天来算钓鱼的，那样做就有钱赚。他却笑呵呵地回答：“年轻人生活压力大，钓钓鱼，能

缓解压力。乡里乡亲的，为了这点事儿闹得不愉快不值得。”即使钓鱼的人知道这些鱼塘是父亲的，主动找到家里塞给他钱，他也仅象征性地收一点。

去年年底，鱼儿丰收，鱼塘里尽是鱼，也尽是人。周围的人都来了，有人下塘捉鱼，有人在塘边捡鱼，有人在旁边看人捉鱼，这场景比过年还热闹。看着一筐筐活蹦乱跳的鱼，父亲首先做的是，把大的挑出来，让邻居们带回家去，每家都分到了好几条。留够自己吃的鱼后，他才开着三轮车拉到镇上去卖。活蹦乱跳的鱼，换成了一大叠红红的钞票，他捏着钱数着我的面数了又数，骄傲地抬起头：“说不定哪天，我就能以养鱼为生哦。”我笑：“这么伟大的梦想，一定能实现。”

有天傍晚，我回家看父亲，正想推门进去，忽然又听见他得意的声音：“等以后种田的事干不了了，我就专心养鱼，卖鱼的钱要是能养活自己，就不会给孩子们添麻烦，说不定还有多的，给孩子们添几个呢。”我听了，眼睛不觉潮了。 刘希

