

非虚构微故事
记录生活百态



欢迎投稿“生活”副刊
邮箱: 13938039936@139.com

◎感悟人生

改变自己 到底有多难?

□雷亮

想必很多人都经历过这样的事情：对自己生活或工作中某些方面想要提高、改变，却总是因为这样那样的理由，一拖再拖，想法慢慢就被搁置了。其实不是不想改变，而是改变所付出的努力，要大于现在没有改变所承受的痛苦。改变的结果值得期待，却止于改变，难道改变真的那么难吗？或许我们应该换一种思维，不妨多想想改变后得到的快乐，当这种快乐大于没有改变所承受的痛苦时，你就有动力去改变了。

我有一个朋友，是一名建筑设计师，目前在一家设计院工作。前些天他跟我说，他有一个令他很痛苦又没法改变的坏习惯，让我帮忙支支招。他平时工作很忙，下班回到家后很累，理性告诉他应该赶紧睡觉，第二天还得早起，可是他却不由自主地玩手机到深夜一两点，以至于每天早上都精神恍惚，状态很不好。朋友想要改变，但睡前不玩手机，他内心是痛苦的，就忘了第二天他将迎来的痛苦，改变以失败告终。其实，改变是一个需要分阶段进行的长期工程。我建议朋友一步一步来，开始先用手机来帮助睡觉，比如用听来代替眼睛看、用手翻，我相信只要调整好心态，朋友肯定会有所改变。

不禁想起初中时看过的一个电影《风雨哈佛路》。故事的女主人公叫利兹，一位金色头发、生长在纽约的女孩，她从小生活在一个不幸的家庭里，母亲因吸毒染上艾滋病，精神崩溃，父亲因酗酒进了收容所，唯一的亲人外公又不肯收留她，她8岁便开始乞讨为生，15岁时母亲去世。尽管面对种种不幸和困难，小利兹仍没有放弃自己的人生，她克服种种不利条件，从17岁开始，用两年的时间学完了高中4年的课程，获得1996年纽约时报一等奖奖学金，进入哈佛大学学习。这是一个真实的女孩自强不息改变人生的励志故事。她用她的坚持，完成了人生的蜕变，她让我们相信：即使生于绝望，也可以活出希望。

正如利兹说的那样：我可以寻找各种理由使自己低头，也可以迫使自己创造更美好的生活。我们都是普通人，但通过改变，可以让我们的生活不再普通。

◎人间真情

信任

□许艳军

天气晴朗，阳光明媚，我决定去街上逛逛，狠狠地败一次家，来犒劳我这一周的辛苦。

下楼坐公交车，没想到人民路在整修，公交车调整路线，18路车在五一路与建设路口就把我撂下了。算了，权当健健身吧！我沿着五一路向北，一边走路，一边看着身边人流穿梭。

突然，斜刺里窜出一个女人，焦急地对我说：“同志，同志，我给你一元钱，你帮我打个电话吧？”我一激灵，脑海里各种骗子骗人的桥段闪现出来，难道是我遇到骗子了？我本能地往后退了几步，忙不迭地摆手，说：“我还有急事，还有急事……”一边说，一边就想夺路而逃。没想到，她紧追了几步，走到我面前，说：“同志，我的眼睛不好，找不到公共电话，麻烦你给我朋友打个电话，让她来接我一下，你放心，我给你钱。”她边说边从手里的一卷纸币中找出零钱。我将信将疑地站住了，说：“那我帮你打个电话吧，我不要你的钱！”我掏出电话，正要拨号，随口问：“你要去哪儿呀？”她急忙告诉我，她要去移动公司后面的一个家属院，但她不知道这个小区的名字。为了取得我的信任，她说得又快又急。随后，她又说，今天她是坐三轮车过来的，三轮车师傅在这个路口转了一圈，她的视力不好，看不清这是什么地方，所以迷路了。

移动公司东边有家属院吗？这一片都是商业区，好像没小区。听她这么一说，我立刻收回手机，指着前方说：“移动公司就在前面路口往东走，没多远，大概50米就到了，你去吧！”我们对话的间隙，我细细打量她：她大约40岁左右，穿一件小碎花衬衣，黑裤子，两



只眼睛大而无光，左眼呈现淡淡的蓝色，似乎是假眼珠，右眼极力大睁，好像在判断方向。她一听路不远，用乞求的眼光望着我说：“同志，要不麻烦你把我送到移动公司门口吧？到那儿我就迷过来了，知道怎么走了。”反正到那儿我也顺路，这事对我来说是举手之劳，我爽快地答应了。她非常高兴，不住地道谢。

我们边说边走，不一会儿就到了她说的那个地方。我朝南一看，果然，移动公司东面有一个小巷，不远是两扇铁门，一个家属院就坐落在移动公司大楼后。她一看见这个小巷就高兴地说：“哦！我知道路了！”她再次向我道谢，高兴地向里面走去。

目送她远去的背影，我感觉很惭愧。一向觉得自己是个善良的人，遇到需要帮助的人总是能帮就帮。可是，今天，当我面对一个真正需要帮助的人时，却推三阻四，唯恐上当受骗。我在心里默默地对她说：“大姐，对不起！”

如果我们有缘再相见，我一定会请求她的原谅。无故被我冤枉的大姐，我亵渎了你的信任！

◎家庭煮妇

五月，爱上西红柿清汤面

□梦之韵

五月，树荫清凉，随着气温的升高，身体对热的不适，让平时经不起美味诱惑的胃口一落千丈。但为了给身体提供必需的能量，还是要尝试适合胃口的食品。

偶尔一次在菜市场买菜，看到时令蔬菜西红柿和嫩绿的茼蒿、荆芥，感觉很诱人。我各买一些。中午，按自己特简单的做法，把砂锅置于火上，加清水后，把切好的西红柿放入锅中，中火烧开，把西红柿煮成汤汁，然后开始下面。如果没有手擀面片的手艺，最好用超市买的最细的鸡蛋面代替，薄的面片和细细的鸡蛋面，用清汤煮才能吃出软而滑的感觉。面在锅中微煮两三分钟，把洗好的茼蒿和荆芥置于锅里，汤煮开后关火，最后把提前用盐、香油、胡椒粉、醋腌好的葱花拌入，一锅清爽可口的砂锅面就完成了。



砂锅清汤面省时省力，用的都是时令蔬菜。在阳光下自然成熟的西红柿有一种诱人的味道，皮薄汁多，口感酸甜。可生吃、做汤，可与各种美食搭配，无论怎么吃都那么爽口。

五月，我钟情西红柿清汤面！

心有0息
吉列货车

超低首付 | 0利率0月供 | 1小时极速审批





吉利汽车
GEELY AUTO

- 一证“吉”速贷，最快1小时审批
- 半付半贷，尊享零息零月供
- 20%超低首付，即享附加品贷款服务，尊享两年零息
- 帝豪GS首付30%，日供低至40元起，更享受三年低息优惠
- 新帝豪首付30%，日供低至38元起
- 新远景首付30%，日供低至27元起

买吉利汽车，到漯河广信

地址：源汇区107国道与桂江路交叉口向西200米路北

销售热线：0395-3282999