

积攒快乐情绪 生活多一抹亮色

阅读提示

情绪是一把双刃剑 ,好的情绪让人心境洞开满目阳光 ,坏的情绪让人沉闷压抑性格乖张。学会换角度思考 ,才不至于让人在暂时的困顿和磨难面前退缩 ;学会积攒快乐情绪 ,生活定会多一抹亮色 ,日子定会多一些美好。



情绪是一个一个积攒起来的。开门七件事 ,油盐柴米酱醋茶 ,市井生活 ,谁也概莫能外。出门遇一菜农 ,在寒风中卖菜 ,豌豆尖从5元一斤卖到了今天的8元。不爽的人会想 ,真贵 ,菜价都是这些菜贩哄抬起来的 ;达观的人则换角度 ,寒风中等一个顾客 ,真难 ,生活不易 ,互相体谅吧。

不爽的人回到家里 ,免不了又是一番抱怨 ,全家人听了 ,心中都像哽了一块秤砣 ,满屋子弥漫的都是沉闷压抑 ;达观的人回到家里 ,会赞美今天的豌豆尖鲜嫩 ,趁势让面条和豌豆尖来一场约会 ,这一天的肠胃都会快乐。

不同心境的人把不同情绪带回家中 ,对家人的影响是不一样的 ;把不同情绪带到工作中 ,对同事的感染也是不一样的。

身为凡人 ,很多时候会被情绪左右 ,各种大大小小的情绪每天包围着我们。不是每一种情绪都能让人内心快乐 ,也不是每一个人都能随心所欲驾驭情绪。但换一个角度看问题 ,常常可以让情绪有不同的走向。

有两个人 ,开车上班途中发生了刮擦。事情虽小 ,带来的结果却不同。有一天参加朋友婚礼 ,这二人凑巧坐在了一桌 ,都是朋友的朋友 ,也算 不打不相识 。其中一人就说 ,那天刮擦后他就反思 ,如果不是睡过了头急于赶路 ,如果不是为了赶路疏于观察 ,那天可能就不会出现意外 ,小刮擦或许是一个警示 ,让他避免更严重的问题。这样一想 ,他反倒宽心了。

另一人就不同了 ,那些天他都不舒服 ,因为上班迟到被扣薪水不快乐 ,因为修车上下班不方便不快乐 ;上班没好脸色吓得同事都离他

远远的 ,晚上回到家又无故和家人斗嘴讨气恼 ,总之这场小刮擦让他心情坏透了。

现在 ,二人坐在婚礼同一桌上 ,几杯酒下肚 ,肺腑之言一出 ,什么心结都解开了 ,世间哪有什么不快乐 ,所有的不快乐其实都是思维陷入了死胡同 ,心结一解 ,生活依然美好 ,阳光依然灿烂。

而生活中 ,好心情需要培养 ,好情绪要学会积攒。快乐 虽然不是什么稀罕品 ,但缺少快乐就会过得很憋屈压抑。如何让各种情绪趋利避害 ,把快乐的一面从众多情绪中分离出来为我所用 ,既需要岁月历练 ,也是一件技术活。

前不久看电视 ,一个心理医生的话值得思考。他说他每天都在手机上记录快乐 ,每天经历的大小事都会在他的大脑中过滤一遍 ,滤去的是那些琐碎和不堪 ,留下的是快乐和阳光 ,事情再小 ,他也会记录下来。比如有人把路边垃圾拣拾到垃圾箱 ,他会觉得美好 ;看见年轻人搀扶老人过路口 ,他会觉得温馨。即便有时候路遇一个陌生人的微笑 ,他也会开心半天。这些快乐日积月累 ,不经意间成为一种习惯 ,闲暇翻开 ,脑子里浮现的全是美好的一幕幕 ,日子里的苦与累全都烟消云散。现在这种快乐情绪贯穿在他高效率的工作、和谐的邻里同事关系中 ,成为一种积极向上的力量。

可见 ,情绪是一把双刃剑 ,好的情绪让人心境洞开满目阳光 ,坏的情绪让人沉闷压抑性格乖张。学会换角度思考 ,才不至于让人在暂时的困顿和磨难面前退缩 ;学会积攒快乐情绪 ,生活定会多一抹亮色 ,日子定会多一些美好。

(杨力 55岁)

中国体育彩票浙江省20选5第20309期开奖公告信息		
开奖日期 :2020年12月27日		
本期销售金额 :136,940元		
本期 开 奖 号 码 :01 04 05 11 15		
本期 出 球 顺 序 :15 04 01 11 05		
本期中奖情况		
奖级	本地中奖注数	单注奖金
一等奖	107注	500元
二等奖	375注	50元
三等奖	5,345注	5元
0元奖金滚入下期奖池。 本期兑奖截止日为2021年2月25日。逾期作弃奖处理。 本信息若有误以公证数据为准。		

中国体育彩票7星彩第20132期开奖公告			
开奖日期 :2020年12月27日			
本期全国销售金额 :17,098,542元			
本期开奖号码 :552979+6			
本期中奖情况			
奖级	中奖注数	单注奖金	应派奖金合计
一等奖	1注	5,000,000元	5,000,000元
二等奖	3注	105,824元	317,472元
三等奖	19注	3,000元	57,000元
四等奖	1,078注	500元	539,000元
五等奖	16,627注	30元	498,810元
六等奖	821,751注	5元	4,108,755元
合计	839,479注	---	10,521,037元
117,099,750.69元奖金滚入下期奖池。 本期兑奖截止日为2021年2月25日。逾期作弃奖处理。 本信息若有误以公证数据为准。			

中国体育彩票浙江省20选5第20308期开奖公告信息			
开奖日期 :2020年12月26日			
本期销售金额 :123,542元			
本期 开 奖 号 码 :03 12 16 17 18			
本期 出 球 顺 序 :18 16 17 12 03			
本期中奖情况			
奖级	本地中奖注数	单注奖金	
一等奖	2注	13,867元	
二等奖	246注	50元	
三等奖	4,100注	5元	
0.00元奖金滚入下期奖池。 本期兑奖截止日为2021年2月24日。逾期作弃奖处理。 本信息若有误以公证数据为准。			

中国体育彩票排列3(浙江省)第20308期开奖公告信息			
开奖日期 :2020年12月27日			
本期全国销售金额 :20,785,890元			
本省(区、市)销售金额 :1,660,940元			
本期 开 奖 号 码 :574			
本期中奖情况			
投注方式	全国中奖注数	本地中奖注数	单注奖金
直选	8,553注	567注	1,040元
组选3	0注	0注	346元
组选6	23,440注	1,635注	173元
10,275,119.20元奖金滚入下期奖池。 本期兑奖截止日为2021年2月25日。逾期作弃奖处理。 本信息若有误以公证数据为准。			

中国体育彩票排列3(浙江省)第20307期开奖公告信息			
开奖日期 :2020年12月26日			
本期全国销售金额 :20,859,328元			
本省(区、市)销售金额 :1,708,488元			
本期 开 奖 号 码 :695			
本期中奖情况			
投注方式	全国中奖注数	本地中奖注数	单注奖金
直选	8,838注	908注	1,040元
组选3	0注	0注	346元
组选6	26,775注	1,197注	173元
10,283,965.40元奖金滚入下期奖池。 本期兑奖截止日为2021年2月24日。逾期作弃奖处理。 本信息若有误以公证数据为准。			

中国体育彩票排列5第20308期开奖公告信息			
开奖日期 :2020年12月27日			
本期全国销售金额 :13,251,286元			
本期 开 奖 号 码 :57430			
本期中奖情况			
奖级	中奖注数	单注奖金	应派奖金合计
一等奖	28注	100,000元	2,800,000元
合计	28注		2,800,000元
402,577,911.10元奖金滚入下期奖池。 本期兑奖截止日为2021年2月25日。逾期作弃奖处理。 本信息若有误以公证数据为准。			

中国体育彩票浙江省6+1第20132期开奖公告信息			
开奖日期 :2020年12月27日			
本期销售金额 :1,342,722元			
本期中奖情况			
正选号码	特别号码		
969583	3		
奖级	本地中奖注数	单注奖金	
特等奖	0注		
一等奖	0注		
二等奖	14注	5,839元	
三等奖	235注	300元	
四等奖	2,144注	20元	
五等奖	27,154注	5元	
45,718,305.77元奖金滚入下期奖池。 本期兑奖截止日为2021年2月25日。逾期作弃奖处理。 本信息若有误以公证数据为准。			

中国体育彩票排列5第20307期开奖公告信息			
开奖日期 :2020年12月26日			
本期全国销售金额 :13,607,512元			
本期 开 奖 号 码 :69555			
本期中奖情况			
奖级	中奖注数	单注奖金	应派奖金合计
一等奖	36注	100,000元	3,600,000元
合计	36注		3,600,000元
398,884,780.96元奖金滚入下期奖池。 本期兑奖截止日为2021年2月24日。逾期作弃奖处理。 本信息若有误以公证数据为准。			

中国体育彩票超级大乐透第20132期开奖公告信息			
开奖日期 :2020年12月26日			
本期全国销售金额 :309,220,768元			
本期开奖号码 :33 03 16 21 35 07 10			
本期中奖情况			
奖级	中奖注数	单注奖金	应派奖金合计
一等奖	7注	8,732,884元	61,330,188元
二等奖	9注	6,986,307元	34,931,535元
三等奖	189注	139,407元	13,940,700元
四等奖	16,286注	380元	4,885,880元
五等奖	24,324注	280元	4,864,880元
六等奖	33,817注	180元	3,381,780元
七等奖	732,982注	15元	10,988,730元
八等奖	7,747,839注	5元	38,737,495元
合计	---	---	181,563,573元
本期一等奖出倍 :安徽(基本1注 追加1注)、河南(基本2注 追加1注)、广东(基本4注 追加3注)、772,089,653.02元奖金滚入下期奖池。 本期兑奖截止日为2021年2月24日。逾期作弃奖处理。 本信息若有误以公证数据为准。			

中国体育彩票排列3(浙江省)第20306期开奖公告信息			
开奖日期 :2020年12月25日			
本期全国销售金额 :22,166,104元			
本省(区、市)销售金额 :1,783,706元			
本期 开 奖 号 码 :438			
本期中奖情况			
投注方式	全国中奖注数	本地中奖注数	单注奖金
直选	9,089注	1,181注	1,040元
组选3	0注	0注	346元
组选6	22,890注	1,061注	173元
10,548,952.64元奖金滚入下期奖池。 本期兑奖截止日为2021年2月23日。逾期作弃奖处理。 本信息若有误以公证数据为准。			

中国体育彩票浙江省20选5第20307期开奖公告信息			
开奖日期 :2020年12月25日			
本期销售金额 :144,574元			
本期 开 奖 号 码 :01 03 04 05 16			
本期 出 球 顺 序 :01 05 03 04 16			
本期中奖情况			
奖级	本地中奖注数	单注奖金	
一等奖	4注	7,096元	
二等奖	361注	50元	
三等奖	4,881注	5元	
0.00元奖金滚入下期奖池。 本期兑奖截止日为2021年2月23日。逾期作弃奖处理。 本信息若有误以公证数据为准。			

中国体育彩票排列5第20306期开奖公告信息			
开奖日期 :2020年12月25日			
本期全国销售金额 :15,280,632元			
本期 开 奖 号 码 :43862			
本期中奖情况			
奖级	中奖注数	单注奖金	应派奖金合计
一等奖	63注	100,000元	6,300,000元
合计	63注		6,300,000元
395,817,100.08元奖金滚入下期奖池。 本期兑奖截止日为2021年2月23日。逾期作弃奖处理。 本信息若有误以公证数据为准。			

中国体育彩票浙江省6+1第20131期开奖公告信息			
开奖日期 :2020年12月25日			
本期销售金额 :1,591,596元			
本期中奖情况			
正选号码	特别号码		
6333464	6		
奖级	本地中奖注数	单注奖金	
特等奖	0注		
一等奖	1注	53,303元	
二等奖	4注	26,651元	
三等奖	157注	300元	
四等奖	2,212注	20元	
五等奖	31,101注	5元	
45,391,278.75元奖金滚入下期奖池。 本期兑奖截止日为2021年2月23日。逾期作弃奖处理。 本信息若有误以公证数据为准。			

中国体育彩票7星彩第20131期开奖公告			
开奖日期 :2020年12月25日			
本期全国销售金额 :24,503,446元			
本期开奖号码 :850038+9			
本期中奖情况			
奖级	中奖注数	单注奖金	应派奖金合计
一等奖	0注	---	0元
二等奖	6注	69,880元	419,280元
三等奖	39注	3,000元	117,000元
四等奖	1,798注	500元	899,000元
五等奖	29,533注	30元	885,990元
六等奖	1,182,376注	5元	5,911,880元
合计	1,213,752注	---	8,233,150元
119,242,502.17元奖金滚入下期奖池。 本期兑奖截止日为2021年2月23日。逾期作弃奖处理。 本信息若有误以公证数据为准。			