

## 你的情緒價值

◎網路文章

人與人之間，情緒是會傳染的。

金庸曾給蔡瀾的書寫過一篇序，裡面提及兩人之間的友誼。金庸喜歡和蔡瀾四處遊玩。蔡瀾的瀟灑和有趣，常常能驅走沿途的陰霾與不愉快。他從不抱怨食物不可口，不抱怨汽車太顛簸……最低劣辛辣的義大利土酒，他喝得津津有味；新加坡大排檔上的小吃，也能品嚐出不一樣的味道。

金庸後來身體抱恙，每逢宴席，仍喜歡坐在蔡瀾旁邊。金庸對此解釋說，因為跟他在一起，就感到歡樂。和情緒價值高的人，無論是身處泥淖，還是遇到挫折，生活都可以過得有滋有味。

曾國藩提出一個“八交九不交”原則。其中有一類可交往的人叫：惠在當厄者。在曾國藩看來，這種朋友會在你低谷時，給你支持和鼓勵。

1997年，是宋丹丹人生中最灰暗的時刻。36歲的她婚姻破裂，仿佛一夜之間失去了所有，情緒崩潰到一度想要自殺。有天早晨，天已經大亮，她卻並沒有起床拉開窗簾，而是想著怎麼結束生命。突然她接到多年好友倪萍打來的電話，倪萍問她在幹嗎？宋丹丹躺在床上，流著淚說自己想死，倪萍接過話說：“你先別死了，先到我家來給我擦地吧。”

宋丹丹趕過去以後發現，倪萍並不是真的想讓她幫忙打掃衛生，而是做好了飯菜等她，請她吃飯，和姥姥一起安慰、鼓勵她。

那段時間，倪萍給了宋丹丹很多精神上的安慰，鼓勵她振作起來，重新開始生活。回憶起這段往事，宋丹丹充滿感激地說道：“在我人生最困難、最坎坷的時候，她給我特別大的支持，陪伴我走出了最為黑暗的時光。”

一個人在痛苦的時候，仿佛被重重高牆圍住，苦苦掙扎卻不見天日。這時，你能給予一份希望，這便是一種善良。也許別人正在苦楚中苦熬，你暖言暖語，助他走出了消沉。也許別人跌入低谷裡，

萬念俱灰，你搭把手救贖了他。這種充滿關懷的慰藉，是世間最難得的善意。

名嘴竇文濤曾提起過自己一段很窘迫的經歷。初中時，他頭一回上臺演講，提前好幾天就把稿子背得滾瓜爛熟。沒想到一上臺，看著台下黑壓壓的人頭，他嚇得大腦一片空白，人都不聽使喚了。等講到一半時，他腦袋嗡地一聲，竟然忘詞了。

整整一分鐘，竇文濤和下面幾百號人面面相覷，現場靜得掉根針都能聽見。那一刻，他感覺自己簡直是世界上最孤獨的人。他拼命回憶下一句詞，可越急就越想不起來。明明沒人說話，他卻覺得所有人都在偷偷笑話自己。想著想著，他突然感覺到左褲腿裡一陣暖流，下一秒，他就當著全校的面落荒而逃。

回到家的竇文濤絕望得不行，第二天甚至不敢去上學。沒想到，當時的老師不僅沒批評他，還當著同學誇起了他：“沒關係的，你就是第一次演講太緊張了，誰上臺不緊張？而且你前兩段朗誦得真的特別好，是個演講的好苗子。”三言兩語，如同一束光，照亮了他灰暗的世界。

竇文濤後來感慨道：“沒有老師的那段話，就沒有現在的我。”因為他本來發誓，這輩子打死也不會再登臺了。可老師一番善意的安慰，不僅維護了他的自尊，還機緣巧合地成就了他的主持事業。

有時，一件尷尬的事，一句嘲笑的話，會成為一輩子的傷疤。作家胡辛束說，在生命的艱難跋涉中，別人一句簡單的鼓勵，往往就能給你無限的動力。人生之路，道阻且長，幸運之事莫過於，在一些關口，能遇見渡你一程的人。他們用鼓勵幫你解開心結，幫你搭橋鋪路。

在心中種花者，別人聞到的是芳香；在心中栽荊棘者，別人碰到的是尖刺。能提供情緒價值的人，往往就是善良的人。

