

感恩節：旅行的意義

版面編輯：姜舒窈

感恩的心

作者：未知

我們的人生之路總是陽光明媚,晴空萬裏,到底哪一縷陽光最耀眼?有人說是優異的學習成績,有人說是給予別人幫助……而我認為在我們的人生路上最燦爛的陽光應該屬於知恩圖報,感謝幫助我們成長的每一個人。是的,學會感恩,是一種情懷,學會感恩,更是一種情懷!

“我來自偶然,像一顆塵土,有誰看出我的脆弱?我來自何方,我情歸何處,誰在下一刻呼喚我?天地雖寬,這條路卻難走,我看遍這人間坎坷辛苦。我還有多少愛,我還有多少淚,要蒼天知道我不認輸。感恩的心,感謝有你,伴我一生,讓我有勇氣作我自己。感恩的心,感謝命運,花開花落,我依然會珍惜。”

在這感恩的節日裏,一首感恩的歌,唱出了它的真諦,也把我帶入了深深的沉思……

花兒不可能一年四季都常開不敗;月亮也不可能從月初圓到月尾;身有殘疾的人渴望擁有健全的體魄;饑寒交迫的人希望一生衣食無憂;生活富足的人追尋精神的充實……

恰恰因為生活中有着這麼多缺憾,我們才有了更多美好的追求。不要過多的奢求什麼,不要過分的抱怨生活的不公、命運的不平、造化的弄人。相反地,我們應該常懷一顆感恩的心。

也許我少了別人所擁有的,但卻得到了他人所無法收獲的。拋卻所有憤恨不平,拋卻所有怨天尤人,讓我們心懷感恩,感謝我們的父母,因為他們給了我們最寶貴的生命;感謝所有愛過我們的人,因為他們讓我們沐浴了陽光;感謝所有傷害過我們的人,因為他們教會了我們成長;感謝生命中所有的快樂幸福,因為它們使心田洋溢着芬芳;感謝生活中所有挫折磨難,因為它們讓心靈變得更加堅強!

有了一顆感恩心,這世界就不再是窮山惡水,人生就不再是波翻浪涌,生命就不再是暗淡無光,生活就不再是味同嚼蠟……

落葉在空中盤旋,譜寫着一曲感恩的樂章,那是大樹對滋養它大地的感恩;白雲在蔚藍的天空中飄蕩,繪畫着那一幅幅感人的畫面,那是白雲對哺育它的藍天的感恩。因為感恩才會有這個多彩的社會;因為感恩才會有真摯的友情;因為感恩才讓我們懂得了生命的真諦!

“感恩”是一種認同,這種認同源于心靈深處;“感恩”是一種回報,這種回報潔淨無暇;“感恩”是一種欽佩,這種欽佩應該從內心湧出……

如果生命是一朵花,那它就應該綻放在飛雪連天的冬季,讓寂寞無助的心靈得以溫暖與慰藉;如果生命是一棵樹,那它就應該兀立在荒蕪的曠野,讓天涯孤旅者能有納涼小憩的地方;如果生命是一枝小草,那它就應成為蔥蘢原野的一份子,點綴盎然的春意。生命的意義在於奉獻與融入在於感恩……

感恩的心,是一顆智慧的心,無論我們是尊貴地生活還是卑微地存在,無論生活在何處,有着怎樣曲折特別的生活經歷,常懷一顆感恩的心,自可沉澱出許多的浮躁不安,消解內心的積憤與不滿,收獲健康的心態、完美的人格和進取的信念!

學會感恩吧,即使我們不是最美的花朵,也要為大家而盛開別樣的歡樂……

(文章轉載于百度網)

一直在路上

作者：姜舒窈

有人說過一句話：“打算去一個地方,不是因為風景對自己的吸引,而是‘我要去’的這個決定。”

自從來到美國之後已經有五個年頭,每年大大小小的假期讓我有機會去外面走走,探探美國大好風光。在紐約街頭感受過繁華的熱鬧,也加州西海岸吹過咸卻又舒適的海風;

在奧蘭多迪士尼體驗了一把人生的刺激景象,也在亞特蘭大也嘗試過了各種各樣味道的可口可樂;去過的地方數不勝數,來過大城市也去過小村莊。但從來沒有遇到過能讓自己感動的景色。

而我現在,在猶他州鹽湖城的不知名的一片雪地裏。前邊是聳入雲霄穿着銀白色紗衣

的大雪山,旁邊排列着各式各樣從沒見過但卻眼前一驚的小木屋,耳旁傳來朋友們堆着雪人的歡笑聲以及大自然迎着風樹木間奏出的交響曲。我望着雪吹來的方向,感受着舒適的寂靜以及森嚴的山與樹,感動的心情油然而生。

可能在其他人眼裏只是普通的雪與樹木的交融罷了,但我並不是單單被這風景的美麗所折服,為之感嘆。那是一種神奇的“偶遇”,像是來到了一個地方,這個地方所呈現的東西比你想象中來的更加意想不到,也同樣更有深意與奧妙。



亞裔社區門診 2016 年服務時間			
日期	基礎科醫生	專科醫生	特別服務
12/17/2016	張晶 (James Zhang)		
01/21/2017	徐治 (Zhi Xu)	周繞 (婦產科)	
02/25/2017	李志雄 (內科, 神經科)	唐玉珠 (睡眠呼吸科)	
03/25/2017	胡培怡 (家庭科)	孔鳳鳴 (放射腫瘤科)	
家庭科: 胡培怡, 毛海洪, 嚴皓, 郭雄, JuanChang 內科: 楊紅梅, 徐治, 何成師, 崔環普 (內科/麻醉), 張晶 (神經科), 李志雄 (神經科), 姜文東 (內科), 韓新強 (心內科), 王勤 (腎科) 田建明 (消化科) 其他專科: 李清 (眼科), 陳劍 (口腔科), 王重光 (口腔科), MillieChang (口腔科), 陳雅瑜 (小兒科), 蕭蘇紅 (中醫針灸科), 高秀瑩 (心理諮詢), Eugene Hsiao (整形外科) 地址: 印城華人教會 (地下室) 3450E. 116th Street, Carmel, IN 46033 時間: 周六上午 9-12 時; 就診兩天前預約, 額滿即止; 必須有電話回復。如無電復, 恕不診。 預約電話: 317-550-9703			

(承接上下文)

我為之感動更加深刻的原因便是這個決定所給我帶來的這個奇遇。在來到這個地方之前,並沒有太大的感覺,在腦海裏想象出的也是像屯子一樣的景色:無趣,毫無新意,到處充滿淒涼的感覺。沒有太大的期待,也祇是想去一個同樣的地方感受一下‘並沒有很溫暖’的感覺,也同樣想找着‘熟悉’的感覺。

而我卻被美景震驚了。這樣的景色與這樣親密的人。很久沒有和心愛的人一起感受良辰美景和‘不虛此行’的心情。這份感動的心情也想永遠地秘密地在保留在我與愛的人的心間。我望着溫柔的風雪閉着眼睛領悟着旅遊的真諦。多少的風景與文化對於我來說都開始變得表面。也許就是想要這份奇遇,想要將這份秘密的感動分享給最愛的人,想帶着他們一起體驗這般感動的心情,也想要之間的愛情,友情,親情像奇遇一般永遠充滿新鮮,充滿感動,充滿永久性。

(照片來源:姜舒窈本人)

我們走在尋找自己的路上

作者：李語謙

第三年在美國的感恩節。第一年第二年與高中摯友在芝加哥,今年和大學朋友在波士頓。關於感恩節為什麼出去旅遊,仔細想想,似乎祇有一個膚淺的答案-大家都出去了,所以我也出去了。而這個答案還似乎更加歸於本次旅行的理由。這讓我有點悲傷,悲傷自己在趨於一個無腦的隨波逐流模式。

第一年的芝加哥感恩節,是一個打開世界的旅程。腦子缺弦,終於在重要時刻“進城”。最重要的是脫離了還無法適應的大學校園,跟摯友在芝加哥激動會和,住在離黑人區很近的青年旅館,在巨大聖誕樹旁激動拍照,一人誤點11oz的牛排心疼錢結果肚子爆炸,來回暴走在密西根大道。見到你們真好。

第二年的芝加哥感恩節,是一個辛苦路上的加油站。依然是跟着摯友,還有摯友的兩個大學同學,男女結伴進城。更加熟練的路線圖,一些之前還沒有開發的新的景致。還是一肚子的話。依然見到你真好。

第三年的波士頓感恩節,原本依然是芝加哥感恩節。原本可以在芝加哥一次更多祇有的會面,陰差陽錯的無法參加。原本就并不太想來的地方在得知錯過後變得更加不情願,這也讓我同時陷在了不真心實意的小愧疚中。半年後再次來到和父母來過的地方,似乎不僅僅



是因為自己的變化,更多是因為同行的人而帶來了不同的體驗。而這種體驗,與好與壞,總要在多年之後才能辨認。或者無法辨認,落下一句:都是生活。

都是生活,再不情願也終於在某個瞬間和新的世界接壤,然後取其精粹慢慢融入身體,成為一個更加豐富的人。全是生活,學會接受,學會辨

認,學會進步,學會感恩,學會珍惜,這是走在越來越精彩路上和更加溫暖又上進之心的關鍵。

而在這一刻認識到也不晚的是,感恩節才不能讓代購占滿腦袋。記住路上人們的笑容,向所有值得感恩的人表達愛,開始着手做那些還沒有開始的回饋之舉,于他人于我。

下一次旅行,撇下混沌撇下遺憾,帶上心帶上成長帶上陽光,帶上一肚子的真心話,跟最重要的人說。

(圖片來源:李語謙本人)

趙喬專欄：拖延癥

不知道各位有沒有經歷過拖延癥,在我看來這算得上是一種精神上的疾病了,或者這麼說有點太嚴重,可是最起碼委婉的說拖延癥也是一種人格上的弱點。負責任的說,我已經得了拖延癥到病入膏肓的境界了,如果說一般的拖延癥祇是把事情留到最後足夠做完的時間做,那麼我的拖延則是把事情壓縮到最後幾分鐘做,這才是拖延癥最嚴重的程度。至于說那些拖延到最後都不做的人,那已經超出了拖延癥的範疇了,那屬於非暴力不合作。

拖延癥這件事,一開始是一個人不情願做某一件事情但是又必須做,這種不得不做的情況導致了顧左右而言他的情況,隨着時間的消磨到了最後的時間不得不做,這才把工作用一種不能算是非常認真的態度完成。但是隨着這種情況的越來越多,習慣堆積的越來越壞,拖延癥就不僅僅作用在一些不得不做,也不祇針對那些不願意做的事情了,對於一些必須要做並且稱不上不想做的事,仍舊不願意及時完成。道理非常簡單,但你有一些清閑的打發時間的並且充滿樂趣的事情做的時候,你肯定是不願意去完成一些費時費力費神的工作了。

大家肯定以為我寫這篇文章是為了讓大家知道怎麼對付拖延癥,很是抱歉鄙人真的不知道如何對付拖延癥,不然也不至于病入膏肓了。畢竟,人懶了什麼都救不了,在可以不動腦的時候,人肯定不會主動去動腦的,那多費能量啊。所以,拖延癥的患者簡直無藥可救,如果真的有救的話,有一些說法是比如鍛煉身體,改良作息,建立起勤快的慣性就能阻擋拖延癥的信息,我覺得是有道理的,但是作為一個意志不堅定的懶人這個實在是難以達到的目標。講道理,如果能有意志力建立起勤快的作息,一個人怎麼能懶到得末期拖延癥啊?這就是悖論!作為一個連採購都可以拖到最後一刻才去的人,我負責任的告訴你,你需要一個能督促你幫助你的小伙伴。

其實我覺得,拖延癥可以作為一個科研命題,研究拖延癥的成因和治療方法肯定是非常有前途的。因為就我來說,我是希望能夠改善一下我的拖延癥的。但是話說回來,也許拖延癥祇是你對於所要做的事情沒有熱情的表現,這種情況下,你就要審視一下自己究竟為什麼要做這件事,究竟要不要做這件事了,如果對一件事充滿熱情的想完成,真的會任由時間被拖延掉嗎?也許你會被花花綠綠的各種娛樂項目分神,也許你會被安逸的感覺誘惑,但是對於真心想做,總是會騰出時間的吧。在此與拖延成性的各位共勉了。