

# 最新治愈文章长篇 电台励志治愈系文章(优质5篇)

人的记忆力会随着岁月的流逝而衰退，写作可以弥补记忆的不足，将曾经的人生经历和感悟记录下来，也便于保存一份美好的回忆。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的范文吗？下面我给大家整理了一些优秀范文，希望能够帮助到大家，我们一起来看一看吧。

## 治愈文章长篇篇一

常听人说：你的形象，就是你的名片。

它不仅决定着别人看待你的第一印象，更决定你能在未来的路上走多远。

形象越好的人，不管在什么地方，都越容易开挂。

-01-

以前看过一部电视剧《她很漂亮》，里面就讲述了这么一个故事：

出生于富裕家庭的金惠珍，原本拥有着美貌的外表和满贯的财富，但一场家庭变故却使她失去一切，甚至与从小一起长大的青梅竹马天各一方。

她本来有着良好的皮肤底子，但到青春期后，却因为黑暗而忙碌的生活放弃了对自身形象的追求，整个人因为不修边幅而变得难看起来。

就像人群中最不起眼的丑小鸭，在这个美貌主义盛行的国度，显得格外尴尬和突兀。

即使终于和想念已久的初恋重逢，对方也完全没有认出她来，甚至以无礼的举动对待她。

金惠珍就此深受刺激，终于明白过来，开始奋发向上改变自己：

于是等金惠珍回到公司的时候，整个人的面貌焕然一新，不仅收获了大家全新的目光，更得到属于自己的信心，不管工作还是爱情，全都手到擒来。

你看，其实并不需要大张旗鼓，更不需要花费多多，只要稍微放点心思收拾一下自己的外表，你或许就能得到全然不一样的结局。

-02-

一直以来都很喜欢的可可·香奈儿曾说过：“穿着破旧的裙子，人们记住的是裙子；穿着优雅的裙子，人们记住的是穿裙子的女人。”

的确，你的形象里，其实藏着你一生的运气。

传说中的“时尚女魔头”香奈儿本人正是这句话的最好践行者。

香奈儿的身世并不如我们想象中美好。

她出生于一个法国的小县城，父亲是杂货小贩，母亲是全职主妇，早在她六岁时便因患上肺病去世，之后父亲便抛下五个兄弟姐妹而消失。

年幼的香奈儿一直被寄养在粗俗的姨妈家，但尽管如此，她都从未放弃过对于美的追求。

在孤独的童年岁月里，她经常躲在阁楼的角落里，为自己的洋娃娃设计各种心爱的服装。

而后更是穿着简约的礼服和自己设计的礼帽，只身前往巴黎闯荡，在各种高档场合释放出自己的灵气和才华，甚至因为去骑马不便，而开拓地创造了女式裤装的先例，将女人从繁复的裙装之中解脱出来。

她始终坚信着，不管在什么样的环境下，都要保持最精致、最美丽的自我，即使生活不曾取悦于她，她还是创造了自己的生活。

靠着自身形象，在衣香鬓影的时尚圈，闯出一片天。

的确，纯粹的以貌取人不可取，人不应该只看外貌而存活，但我们必须要明确一个观点：

在你拥有良好形象的时候，别人才更愿意去了解你的灵魂、了解你的思想、了解你的才华。

或许形象不是生存的必需品，但它一定是打开某扇门的敲砖石。

-03-

如果你整天把自己打扮得邋里邋遢，不修边幅，那么你对外所呈现出来的态度，一定是糊里糊涂、满不在乎。

如果你整天把自己打扮得赏心悦目、干干净净，那么你向外界所传递的信息，则一定是积极向上的。

莎士比亚说过：“上帝赐予我们一张面容，而我们为自己造就另一张。”

也许二十岁之前，我们的长相由父母决定。那么，二十岁之后，我们的形象则由自己负责。

这并不是说你需要花多少钱、多少时间把自己打扮成完全不同于自身的样子。

而是要培养出对生活尊重的态度，穿适合自己的衣裳，清爽干净则可。

你的形象越好，就越容易过上开挂的人生。

励志文章2：心宽天地宽，心安处处安

不管昨夜经历了怎样的泣不成声，早晨醒来这个城市依然车水马龙。开心或者不开心，城市都没有工夫等，你只能铭记或者遗忘，面对并且接受。人总是在闲逸的时候，容易多些愁绪，殊不知，这世上，只要身体健康，没有什么是大不了的困难。

不要在意别人在背后怎么看你说你，因为这些言语改变不了事实，却可能搅乱你的心。优秀的人总能看到比自己更好的，从而树立全新的目标；而平庸的人总能看到比自己更差的，倒也是容易满足。其实，只要不是不求上进。知足常乐也是好的。

给自己一份好心情，让微笑时刻挂在脸上：给别人一份好心情，让生活也对我们微笑。千保健，万保健，心态平衡是关键。高官不如高知，高知不如高薪，高薪不如高寿，高寿不如高兴。

淡然的姿态，泰然的处事，不争不嗔，不怒不怨，学会低调，懂得藏拙，大智若愚，韬光养晦，这未必不是养生的最佳境界。所谓不急不恼百年不老，不懒不谗益寿延年。

不论当下处于何种状态，倘若无法改变，就说服自己欣然接受。尝试着欣赏你目前的环境，爱你目前的生活，在无意义之中去寻找意义，在枯燥之中去发现乐趣。你要知道，岁月流逝，不慌不忙，开心一天，不开心也是一天。

累的时候，就缓一缓，每一次一休息，都只是为了更有力的重新起步。痛苦中不呻吟，贫困中不埋怨，失败中不颓丧，打击中不屈服，生命才会铿锵有力。

人们常说，信念是一个人的精神食粮，然身体，却更是革命的本钱。有什么别有病，没什么别没钱。缺什么也别缺健康，健康不是一切，但是没有健康，一切就都会失去意义。房宽地宽，不于心宽；千好万好，不于心好。房子修的再大，也是临时住所，人生百年，最终却只有那个小木匣子才是永久的安身之家。不妄求则心宽，不妄做则心安，屋宽不于心宽，身安不于心安。

或许，人的一生可以忽略很多事情，但最不该忽视的，就是健康。运动可以代替保健品，但所有的药物和保健品都不能代替运动。今天你没有时间为健康投资运动，明天你可能就会有时间感受失去健康的苦楚。智者要事业不忘健康，愚者只赶路而不顾一切。

不珍惜健康的人，是因为他们不曾经失去过健康，更是因为他们不明白健康的可贵。生命在于运动，大家都知道，运动是健康的投资，长寿是健身的回报。相逢莫问留春术，淡泊宁静比药好。人无泰然之习惯，必无健康之身体，合理的饮食，规律的起居，适量的运动，愉悦的心态，才是身心俱健的基石，更是千金难买的财富。

忙时井然，闲时自然；顺多偶然，逆多必然；得之坦然，失之怡然；捧则淡然，贬则泰然。心态是最好的年轻态，健康品。树老怕空，人老怕松。戒空戒松，从严而终。天怕乌云地怕荒，人怕疾病草怕霜。花美，美在绚丽；人美，美在健康。

给自己一点时间，放缓一下前进的脚步，体察一样你最重要的身体，是否需要你的慰问与关怀。你若爱它，它必惜你；你若护它，方保康健。切莫等到健康欲别，才恍然觉得，原来它才是最值得追寻和拥有的重中之重。

时光，因爱而温润；岁月，因情而丰盈；生命，因努力而繁荣；生活，因健康而绚丽。只有我们经历着，珍惜着，感念着，也养护着，日子，才能一天天幸福着，也快乐着，生动着，也充满活力着.....

励志文章3：真正的富有，是你脸上的笑容

你有多久没有发自内心的微笑了？

你开着车在路上，想着那个还没有谈下来的项目眉头紧锁；

你坐在办公室里，为着本月要完成的业绩焦头烂额；

你挤在地铁里，想着孩子的英语不好奥数要补，长吁短叹；

你奔波在路上，想到噌噌噌往上窜的房价和被套牢的股票，脸上愁云密布；

你常常忧心忡忡，你笑不出来，你觉得好多压力，你笑不出来，这是个人人焦虑的时代。

成功的觉得还应该更成功；富有的觉得财富还是不够；普通人发愁房价、物价飞涨；上班的焦虑没有加薪升职、身材却越来越胖.....

似乎人人都在叫苦、人人都在喊累。

我们到底要什么？

我们总觉得拥有的太少；我们总觉得成功了就会幸福；我们总

觉得富有了就会笑口常开。

于是，我们拼命去求得更多。求得了，我们笑，求而不得，我们就苦恼。

可是，我们是否忘了生活的本质？忘了我们的初心是什么？

生活原本不需要那么多，是我们为他赋予了太多外在附加的条件。

原本：穿衣是为了保暖遮体，不是为了风靡万人；吃饭是为了充饥果腹，不是为了豪华大餐；住房本是为了遮风避雨，不是为了攀比享受；车子本是为了代步便捷，不是为了炫耀比酷。

宋丹丹接受采访的时候曾说：我们原本只想要一个拥抱，不小心多了一个吻，然后你发现需要一张床，一套房，一个证。然后是源源不断的需求。最后才想起你原本只想要一个拥抱。

是的，很多烦恼是我们“求”得太多。

佛曰：人生有八苦：生，老，病，死，爱别离，怨长久，求不得，放不下。

既然人生“本苦”，而人一生又追求离苦得乐，那怎么样才能快乐呢？

卡耐基说：“让你快乐或不快乐的，不是你拥有什么、你是谁、你在哪里或你在做什么，而是你对此怎么想。”

所以，快乐是一种心境。生活就如一面镜子：你对它哭，它也对你哭；你对它微笑，它也对你微笑。

当你你感到沮丧时，是因为你活在过去。你会感到担忧和焦虑，是因为你活在未来。

但是当你感到满足，开心和平和时，你才是活在当下。不念过往，不惧将来，活在今天就好。

消除烦恼心理，不要杞人忧天，珍惜当前的美好生活，每一天都应该过得有意义。

杨绛先生在100岁时感言：我们曾如此渴望命运的波澜，到最后才发现，人生最曼妙的风景，竟是内心的淡定与从容；我们曾如此期盼外界的认可，到最后才知道，世界是自己的，与他人毫无关系。

佛曰：命由己造，相由心生，世间万物皆是化相，心不动，万物皆不动，心不变，万物皆不变。

快乐是一天，不快乐也是一天，为什么不天天快乐呢？

愿我们每天都有发自内心的笑容，真正的富有，是你快乐的心境，是你脸上的笑容。

## 治愈文章长篇篇二

### 治愈系阳光美文【1】

不要着急，攀比只会让人生的天平倾斜

你的心里，有多清澈，你的理智有多成熟，你的心理有多少抱怨，请认真的，冷静的理理自己！

冷静是智慧美丽的珍宝，它来自长期耐心的自我控制；冷静是一种成熟的经历，来自于对事物规律不同寻常的了解。

一个冷静的人不会在任何事情面前大惊小怪，即使在大风大浪中也会如岩石般屹立于海岸，岿然不动。

保持冷静，就会拥有处变不惊、泰然自若的人生。

我们已经习惯在比较的差距上感受人生的意义，体会幸福与悲伤。

但是，攀比的结果是使人生的天平倾斜。

在朋友聚会中，“在哪里发财”、“一月能赚多少钱”、“房子有多大”成了人们拉家常的主要内容。

然而，这些原本很普通的问话，对于一些人来说却可能是被点到“痛处”了，甚至由此引发了他们的心理疾病。

我和她在一起很多年了，两个人如胶似漆，好得不得了。

然而，最近一段时间，她却表现得郁郁寡欢。

而且每当我下班去她单位接她时，她不再像以前那样高高兴兴地坐上车，搂着我的脖子问我想不想她。

现在，我发现，下班后李敏总是要等其他同事差不多都走完了才不紧不慢地出来。

我为此忍不住数落了她几句，没想到她委屈地说：“你以后不要把摩托车开到公司门口来了，那边有个巷子，你就停那儿，我保证一下班就过来！”她还说，“最近在公司里自己老公开什么车成了办公室的热门话题，老黄平时在办公室不显山不露水，这段时间可找到感觉了，打„嘴仗“谁都打不过她。

没办法，她老公开的是宝马，车牌号又带几个8，在公司门口一摆，就让人羡慕得不得了！像帕萨特、本田也风光得很，还有波罗车又乖又洋气，普桑也还勉强看得过去，就怕你这样开摩托的，让我在同事中间一点面子都没有。

再怎么羡慕，自己的摩托也变不成别人的宝马呀！但我的心里

还是一往平静，而且感悟甚深。

攀比者的表现不外乎以下几种：做事情三心二意；朝三暮四；浅尝辄止；静不下心来，耐不住寂寞，稍不如意就轻易放弃，从来不肯为一件事倾尽全力。

其实，立志成就伟业的人应拒绝攀比，拒绝急于求成。

让攀比的心多一些个性，给燥热的心多一点清凉，使急于求成的心多一些冷静、成就大事的决心和旷日持久的恒心。

盲目攀比的人总是轻易地修改自己的目标，对任何事都难以有恒久之心。

当你看到别

人事业有成时，如果能从中看到努力的方向，脚踏实地好好工作，也许下一个事业有成的人就是你自己了。

治愈系：愿你被世界温柔对待【2】

被这世界温柔款待，我有两次印象非常深刻的经历。

一次是，高中，我15岁。

我家在农村，在县城上的高中。

周末会回农村的家，当时身边有很多附近村的孩子都是骑自行车回家，有70里的路程。

我们刚刚脱离了父母，热衷于做一切让自己看起来懂事，独立的事。

我当时年纪小，脑子也没长好。

只是听说顺着一条路一直骑就能到家，而且还能省5块钱车费，就开开心心的推着车子出门了。

只有我一个人，他们不是有事不回家就是说会下雨，要坐车回家。

我用没长好的脑子想，怎么会下雨呢？还坐车，你们实在太弱了啊！

我自己一个人上路了。

我从早上6点出发，一直骑，沿着传说中的那条直路，我不知道为什么，还是迷路了，已经9点了，按照他们教给我的时间与路线，我在9点的时候应该已经到镇上了。

但是我还是孤零零的一个人骑行在一条荒芜而陌生的路上，那条路不知道什么时候从柏油路变成了土路，我知道我迷路了，我开始着急了，不知道应该继续往前还是退回去。

上天知道我心急如焚，可能是为了叫我冷静冷静，下雨了。

是一场大雨。

我被那雨淋得狼狈不堪，同样不堪的还有那条土路，已经不能骑了，我推着车子在雨里走了半天，就是走不出那满身的泥泞，雨还在下，我的鞋子好重，沾满了泥，车轱辘也沾满了泥，我只能拼命的往前滑动，祸不单行，在那泥泞里，鞋底由于泥地的吸附被我挣掉了，那可是一双冬天的雪地鞋啊……我在路边捡了一根绳子，把鞋帮和鞋底系上，继续向前推。

雨一直下，我那时候觉得我不可能出去了，这是一条没有人的破泥路，下着雨，不会有人来了。

我永远出不去了。

我真绝望啊，我推不动了，我的鞋子系的也不太紧，我只想站在路边哭一场。

我看周围一个人也没有，别说人了，一棵树也没有啊，哭了也不会引起一点风吹草动吧，就一个人僵在那雨里。

我的温柔的款待就在这个时候出现了。

他20多岁的样子，穿个雨衣。

慢慢的走近我，我那时候小，还在心里挣扎着要不要向他求救，他会不会拒绝我？他越来越近，我看着他，他也看着我，他走到我跟前，说，你去哪啊？这泥路能推动啊？我跟他说我去x镇，他说你走错了，他扛着我的自行车往前走，我拖着那双破鞋跟在后面，他走的好快，我那破鞋把我拖累的实在跟不上他节奏，大概走了20多分钟，他把我领到了一条柏油路上。

等我也到的时候，他已经把我车轱辘上的泥全清理了。

他说，你沿着这条路往前骑，别搞错了啊。

我知道自己不堪的样子，不太好意思看他，一直低着头说谢谢谢谢，我走了。

雨不知道什么时候停的，我一直往前骑，没敢回头。

因为眼泪止不住的一直在流。

我出来了，从一条荒芜泥泞的小路，因为一个好像只是因为我会出现在那条路上的陌生人。

我在下午2点的时候回到了家里，到家时，所有人被我狼狈的样子惊呆了。

这件事情一直作为我不长脑子的佐证，深深的刻在他们脑海中。

我也因为这件事情，成功从一名温柔少女转型成一个诙谐新星。

还有一次是，3月18日，我的孩子，他来了。

治愈系美文：我和她的故事【3】

我很少写关于妈妈的文。

我写了很多关于奶奶的，写了不少关于爸爸的，但是关于妈妈，我真的没怎么写过。

确切的说，我从来没有写过一篇文章是专门给我妈妈的。

她是名英语教师。

1990年9月，她生下了生命中的第二个女儿。

24岁的她当时很失望的看着怀里的女孩，按照国家规定她最多只能生两胎，可是她想要个儿子。

7天后，朋友说要把她的二女儿抱走抚养给他当女儿，她老公不同意，说多个女儿也好，但是她想着这样也没什么不好的，于是同意了。

一个星期后，她老公和婆婆去朋友家把二女儿抱了回来，说舍不得。

从此她的生命里出现了一个让她失眠无数个日夜泪干无数次，

但却永远也无法抛弃的女儿。

从小我跟她的关系就很不好。

也许是性格使然，我很叛逆，不是一般的叛逆。

很小很小就不喜欢别人管着，喜欢自己的事情自己做，喜欢自己决定什么时候做作业什么时候看电视什么时候去玩什么时候睡觉，喜欢所有的事情都自己来决定，不喜欢别人约束自己。

很小的时候她就教我学英语，于是我不学，很小的时候她就不让我大中午出去玩，于是我偏要去。

什么事情我都喜欢跟她对着干。

每次她管我，我就会冲她大声说，你反正都不要我的了，管我做什么。

她就会不说话然后转身离开。

小时候我没有户口，姐姐和弟弟跟着她在镇上上学，开展人口普查的时候，我就得躲。

我总是被人笑话我是多余的，我也总是这样觉得。

小学我经常打架，最听不得别人说你是女的怎么怎么了。

我痛恨自己是女孩子，因为是女孩子，所以没有身份，所以要躲，所以只能一个人在这个学校读书。

于是我逼着自己变得强大，什么都要跟男孩子比，我要证明，我就算不是男孩子，我也可以比男孩子强。

后来我做到了，我什么都比弟弟强，可是我觉得好像这一点

都不重要。

小时候我做尽了坏事，打架，偷东西，勒索，抢东西，附近邻里每个人听到我的名字就直摇头。

我曾被人抓住绑在树上暴晒了一个下午，曾被人拿着竹鞭追着打，你根本不能想象那时候我的模样。

我甚至不知道为什么那时候我要那么做。

也许看到因为我她被人骂觉得特别舒服，每次我做了坏事，她就会抓着我到人家家里道歉，我看着她低头说不好意思说对不起，我就觉得那样很好。

我每次做了坏事她打我，我就不跑，说你打死我吧。

有时候还会跑到马路中间躺着，说来辆车把我撞死吧，死了更好。

那时候我的家长会她从来没有来参加过，都是我爸来开的。

其实我成绩好的出奇，我经常不读书不做作业不听课，但是我就是考的很好，考的比弟弟好。

后来五年级我终于有了户口，她千辛万苦帮我转到了在镇上的学校，半年之后又换了第四个学校，全镇最好的小学。

那年小学升初中考试我考的很好，英语成绩排在全镇前十名，我得到了第一个礼物——梦寐以求的电子琴。

初中的我更加叛逆。

跟着一帮朋友整天混，因为我讲义气，经常打架我是第一个冲上去，走在校道上谁不顺眼也会踹一脚，逃课，喝酒，泡网吧打游戏。

她本来是我们班的英语老师，上课第一天我就让她难堪，我睡觉故意打呼噜，还伸懒腰打呵欠，踢凳子说话弄声响，第二天她跟校长申请换去了隔壁班上课。

我经常闯祸，她总是上完课就匆匆的跑来办公室把我领回去。

我习惯了。

初二的时候刚好分到跟一直暗恋的男生同班，还成了好朋友，我迅速坠入单相思并且不可自拔。

她觉察出了端倪，并且犯了一个错误，偷看了我的日记，我当着她的面把日记撕了一张一张烧给她看，我咬着牙齿瞪着她，眼里都是仇恨。

深夜里拿刀割自己的手腕，总觉得她是我这辈子最恨的人。

我成绩仍然很好。

我执意要跟喜欢的男生考同一所学校，她跟班主任偷偷把我志愿改了，后来我考上了重点高中，但这却我更恨她。

其实我们的关系一直都很不好，直到后来我慢慢长大了，直到后来她生了一场大病，直到后来奶奶去世了。

不知道什么时候开始我变了。

慢慢开始懂得，开始理解她，开始体谅她，开始爱惜她。

其实她一直很爱我。

从小她就注重对我的教育和培养，从小我就拥有很多书，很多体育用品。

我从小身体就很不好，走路会无缘无故摔跤，身上总是很多

淤青，而且一直化不去，她总是带我去检查，哄我吃药，每天监督我吃钙片。

初中的时候一段时间厌食，什么都不吃，160的身高70斤不到，瘦的跟骷髅一样，肉不吃，青菜不吃，汤不喝，饭也不吃，有时候两天才吃一个苹果。

### 治愈文章长篇篇三

小松鼠多多在树上生活，大家叫他树松鼠；小松鼠乐乐在地面上生活，大家叫他地松鼠。他们都是今年春天刚刚出生的，是很好的朋友。

这天，乐乐蹲在橡树下的石头缝里挖地洞，乐乐说：“冬天要来了，我要建一个新家，准备冬眠。”“冬眠？”不需要冬眠的树松鼠多多奇怪地问。“到了冬天。我要在洞里睡上一大觉呢！”乐乐说。

乐乐用找来的食物堆满了家里的仓库，多多把找来的东西藏到了大森林里。

冷风吹起来了，乐乐准备去冬眠了，多多有些难过。“别担心，明年春天我们再见面吧。”乐乐安慰多多。

天下起了大雪。幸好多多身上有很多毛，还有一条大大的尾巴，盖在身上好像一床厚被子。可是，冬天的森林真是冷清，小虫子们藏在树上睡着了，瓢虫们也挤在树上睡觉了。大雪还在不停地下。

多多储存的食物也剩得不多了。“我讨厌冬天！又冷又饿，还没有朋友。”多多心情糟糕极了。

“我去找一些朋友，这样冬天就会有意思起来了。”很快，多多和一只雪白的兔子成了朋友，他们经常玩捉迷藏。

这个冬天，多多学会了很多东西，他也看到了小伙伴们是怎样战胜寒冷和饥饿度过冬天的。

有一天，多多发现，自己藏了橡子的地方长出了一棵橡树苗。原来，春天不知不觉地来临了。

青蛙、蛇，还有小松鼠乐乐，都从冬眠中醒来了。

“这个冬天过得好吗？冬天的大森林是什么样子的呢？”乐乐看到多多后开心极了，问了很多问题。

多多也开心地给乐乐讲述着大森林里冬天的故事。

## 治愈文章长篇篇四

放学了，小刺猬兄弟俩一块回家，他们在公共汽车站等车。一会儿，来了一辆车。车上乘客很多，小刺猬弟弟急着往车上挤。

突然，站在小刺猬弟弟背后的小熊、小兔、小猴，他们大叫：“啊——！好疼，小刺猬，你刺到我们了！”

还未上车的小刺猬哥哥一边说：“对不起，他不是故意的。”一边把小刺猬弟弟拉下车。

从车上回到车站后，小刺猬哥哥对小刺猬弟弟说：“下次，你别再那么急了，你看，把别人都扎疼了。”

小刺猬弟弟似懂非懂地点了点头。不一会儿，他又把这事儿忘到天边去了。

没过多久，车来了，小刺猬弟弟又要往车上挤了。小刺猬哥哥再次把他拉了下来。

小刺猬弟弟疑惑不解地问：“哥哥，你为什么要把我拉下来？”

“刚说过的话你忘了吗？”哥哥说。

小刺猬弟弟这才想起哥哥刚才的话。

小刺猬哥哥想：再这么下去，我们永远不能上车。正在他冥思苦想时，看见了一个水果摊。于是，小刺猬哥哥想了一个妙计。买了一大堆苹果，又让小刺猬弟弟和自己在上面打滚，让苹果穿在刺上，这样就不会扎别人了。滚好后，刚好，一辆车来了，他们有挤上了车，不过这次，他们谁也没有扎到别人。

儿童经典睡前故事文字版(二)：熊妈妈请客

这一天是熊妈妈的生日，熊妈妈一早就上街买回了好多好多吃的东西。小熊也把屋里打扫得干干净净。小熊在厨房里看妈妈做菜，听到笃笃笃，敲门的声音，它跑到门口问：“您是谁呀？”客人说：“头带红帽子，身穿花花衣，清晨喔喔啼，催人早早起。你猜我是谁？”

“哦，我知道，您是公鸡伯伯。”小熊打开门，请公鸡进屋来坐。

一会儿又听见，“砰砰砰砰”地敲门声，小熊连忙跑到门口问：“请问您是谁啊？”

客人说：“是我们。”一个先说：“头像老虎不是虎，只爱吃腥不吃素，脚穿钉鞋走无声，白天睡觉夜捉鼠。你猜我是谁？”

又一个说：“粽子头梅花脚，身后拖把弯镰刀，身穿一件皮大衣，坐着反比站着高。你猜我是谁？”

“哦，我知道，是猫奶奶和狗阿姨，请进来吧。”

刚好关门，又响起了“咚咚咚”地敲门声，小熊连忙跑到门口问：“请问您是谁啊？”

客人说：“我年纪不算大，胡子一把，头上长犄角，就爱喊妈妈。你猜我是谁？”

“哦，我知道，您是山羊大叔。”小熊打开门，请山羊进屋来。

过了一会儿，又听见“笃笃笃”地敲门声，还没等小熊问是谁，客人就说话了：“身穿白绒袍，头带黄纱帽，走路满慢腾腾，游泳像船摇。你猜我是谁？”

“哦，我知道，您是鹅大婶，快进来，客人都到了。”

客人们走到熊妈妈面前，恭恭敬敬地鞠躬说：“熊妈妈，祝您生日快乐，身体健康。”

熊妈妈乐得哈哈大笑。“呵呵，谢谢，大家请坐，今儿大家都别走，就在我家吃饭啊。”

熊妈妈做好菜，小熊就往外端。他把鱼端给了公鸡伯伯，把青菜端给了猫奶奶，把嫩草端给了狗阿姨，把骨头端给了山羊大叔，把小虫子端给了鹅大婶。

端完以后，小熊对客人说：“吃吧，吃吧，请大家别客气。”

可是公鸡伯伯抿着嘴，猫奶奶眯着眼，狗阿姨低着头，山羊大叔扭着脖子，鹅大婶扁着扁嘴巴，它们谁也不做声，谁也不吃。

小熊一见急了，跑到厨房里去告诉妈妈。

“妈妈你做的菜，他们谁也不爱吃，怎么办呢？”

熊妈妈赶快跑到客厅里一看：“哎，傻孩子，你把菜送错了，它们当然都不吃了。”

小熊想了想，走到客人面前不好意思地说：“对不起，我把菜都送错了。”

说着就把菜按照客人爱吃的重新摆了一下。

这次客人们都高兴了！他们大口大口地吃了起来，吃完饭，他们都高兴地唱起歌来。

儿童经典睡前故事文字版(三)：小蚂蚁坐汽车

小蚂蚁在汽车站爬上了公共汽车，“我要到森林里去看外婆。”

汽车里呢，早就坐着小狗、小牛、小猴、小猪，好多好朋友。“我要到森林里采花。”“我要到森林里捉迷藏。”“我要到森林里的湖边去玩。”“我也要到森林里的湖边玩。”嘀嘀——汽车开了。

大家唱起了歌，真高兴。嘀嘀——汽车开到半路的时候，上来了熊婆婆。“我要到森林里去看我的外孙小熊。”大象司机听了，往车厢里看了看，自言自语道“呀！往哪里坐呀？座位全坐满啦。”

正在这时，“熊婆婆，来我这儿坐吧！”“熊婆婆，来我这儿坐！”“熊婆婆，来我这儿坐！”这时候，小蚂蚁冲着熊婆婆，用的嗓门喊了起来“不，不，不，熊婆婆，请您来我这儿坐！”“那，你坐哪儿呀？”熊婆婆问。“你先坐下，我就有地方坐啦！”小蚂蚁神秘地眨眨眼睛。

熊婆婆坐到了蚂蚁的座位上。咦，小蚂蚁去哪儿啦？怎么不见啦？“小蚂蚁，小蚂蚁，你在哪儿呀？”“熊婆婆，我在这儿哪！”声音就在熊婆婆的耳朵边。噢，原来，小蚂蚁爬到了熊婆婆的肩膀上坐着呢！

一路上，小蚂蚁给熊婆婆唱了好多支歌。那些歌很好听，很好听。你瞧，熊婆婆笑咪咪地歪着头，听得多快乐呀！

## 治愈文章长篇篇五

那天特别冷。

我出门去办事，中途冷得受不了，看到有间咖啡店，就顺便进去，点了咖啡，和一份炒饭，取暖的同时，解决了午餐。

这间连锁咖啡店里，大部分都是隔断。

隔壁有两个人大约在上英语课，旁边的小包间里，过了一会儿来了几个人在谈事情……

我恍惚间，突然想起三年前的自己。

2012年的很长一段时间里，我的状态都很不好。

当时遇到了一些事情，好似走到了人生的僵局——退，无路可退；进，又无路可进。

如果你有了一定的人生经历，你一定有过这样的时候，好像所有糟糕的事情，接踵而至，你被迎头痛击，来不及喘口气，下一件事又让你痛苦不已。

在24岁之前，我相信大部分的人生都是平静的，朝九晚五，结婚生子，我相信不会有那么多狗血的故事发生在每个人身上，我相信大部分的人生都是“岁月静好”。

但是渐渐长大，经历过一些事情之后，我才在不动声色中相信，原来，每个人平静的笑容背后，都有过被岁月刻刀刻下的伤痕。

没错，生活就是这样。

哪怕我们把它描绘得再绚丽多姿，哪怕我们用再好看的滤镜，生活也不会永远都是小清新的。

好多时候，它会露出狰狞的一面，吓唬你，恐吓你，让你猝不及防，痛哭流涕。

在那个到处都在传说世界末日的2012年，我就是那个沉湎于低落情绪里的人。

每天都上班下班，每天都面对家人孩子，脸上是平静如水，心中却有万千滋味。

我不知道未来会怎样，只能咬牙坚持吧，每天给自己打气的只能是：生活还要继续啊。

那是我跟自己相处最多的一段时间。

几乎每个周末，我都会去离家很近的那间连锁咖啡店里，找一个小隔断，要一点喝的，然后发呆，写字，或者看书。

我就一个人呆着，不说话，少则一下午，多则大半天。

虽然我并没有那么悠闲的心情，但是我每一次尝试，都跟自己说，你看，还有多少惊喜等着你啊。

那时候，我其实没有那么多稿子要写，我甚至都不知道自己要写什么。

好多时候，我不过是拎着电脑离开家，让孑然一身的自己，

稍微有点空间，可以放松心情，可以暂缓情绪。

后来我想，我真的很感谢那段时间的自己。

因为当面对一些困难和痛苦的时候，我们总是习惯下意识地去求助或者倾诉，有时候，变成了抱怨与吐槽。

可是，你知道，有些东西渗透到心里去之后，别人的帮助或者倾听，是无关痛痒的，最后的最后，你必须从心里去面对自己，面对痛苦，去释放，去消化，去接受。

学会独处，是非常非常重要的事情。

直到今天，哪怕我最要好的朋友，我最亲近的家人，都无法真正理解，我曾经经历过什么。

因为说出来的每一寸感受，都经过了权衡，都经过了思虑，都不是最本真的样子。

而最真实的情绪，只有自己，能够真正体会。

而也只有我自己真实的理解与面对之后，那些痛苦才不会是永久的痛苦，而变成我生命的一部分。

它可能永远都在。

可是，它却永远都无法再伤害到我了——我知道你的样子，我知道你的本事，而我，把你关在了记忆的笼子里，我们和平共处，我们相安无事。

相对于男人而言，女人好像很难独处。

小时候在家人的呵护下，长大后我们总是成群结队，再大一点，我们有闺蜜，有爱人，我们去哪里都要喊上小伙伴，科学家的分析里也说，女人们更乐于分享，无论是成长还是痛

苦。

我自己大部分时候也是。

高兴的时候会跟家人亲朋分享，不开心会喊着好朋友去大吃一顿，来消解那些不期而遇的负面因子。

但是，学会独处，实在是太重要。

从前我会尝试着打坐，放一点音乐然后安静地坐一会儿，放空自己；

当你学会跟情绪相处之后，当你能够参透它的真相，当你明白事情是怎样发生的，技法好像就不那么重要了，重要的是，你一直在跟自己一起。

这些话，我想说给那些跟我一样曾经在生活中遇到痛苦悲伤的人听。

我知道，你们的人生遇到过很多难以绕过去的坎儿，你们碰到了很差的人，遭遇了很痛苦的事，你们偶尔会想，别人的人生，更简单一些吧?!

我知道，因为我也曾经有过那样的时刻。

那么，请你试试看，给自己一点时间和空间，让自己和痛苦单独相处一会儿，试试看能不能把它装进你心底的那个笼子里，和它和平共处，而不是用你的痛苦来饲养它，让它更加强壮有力来伤害你。

写到这里，突然想到《少年派的奇幻漂流》。

当年没能真正理解的电影，如今却真的理解了。

是的，人生和自我，都不是用来战胜的，而是用来相处。

那个下午的咖啡店里，我喝着一杯甜热的卡普基诺，由衷地觉得很幸福，很知足，也很感谢，三年前的那个自己。

安静而独立地走过情绪的泥沼，成为今天的自己。

愿你们，也是。

励志文章2：我努力，是为了让我的本事配得上我的情怀

不知道你有没有一种感觉，有些人活在你的身边，就是一堂生动的人生课程，不需要任何导师，也无须教材，她的经历与成长只不动声色地，会让你懂得那些原来刻在书本上的情节，化成人物原型，就是真实又感人的故事。

比如古丽。我遇见她的时候，我十九岁，她二十三岁，在车轮滚滚的十年之后，她让我看到了什么叫“情怀”，什么又叫“本事”，什么叫相得益彰。