**情感故事素材第一期**

**1.一个小男孩坐在咖啡馆靠窗的位置读故事书，一个戴着金丝眼镜的老人颤巍巍走了进来，坐在男孩对面的桌子上，静静地看着男孩读书。**

**男孩儿抬起头，好奇地看着老人。老人对男孩儿笑着，起身坐到男孩对面，想伸手摸男孩的头，男孩躲开了，老人眼睛里写满了失望和痛楚。**

**老板娘快速走过来：怎么了？**

**老人（局促不安）：不好意思，和我家孩子小时候长得一模一样，没忍住……**

**老人抖着手从口袋里掏出一个小本子，翻出一张男孩儿的照片。**

**男孩：哇~真的好像我！爷爷，这个哥哥在哪儿，我要找他玩。**

**老人：他在美国，很远很远的地方……没时间回来看我……**

**男孩：爷爷，以后你可以来找我玩。**

**老人和男孩一起读书：你是月亮吗？怎么，露珠儿落在你的脸上会叮咚响吗？……**

**2.前几年有过一段跟朋友一起住的经历，那时候朋友和家里闹矛盾，和我聊天，说不想在家了，想来我这城市找工作，我想了一下自己一个人住，来了无非添双碗筷的事，两个人还热闹，大致记得是三月份的一天，晚上八点我去地铁站接到提着行李箱背包的他。他是厨师做菜很好吃，我每天下班到家基本都是晚上10点，到了家基本就懒得做饭了，吃饭我俩基本是AA费用。  
开始的一个月还好。我睡眠很浅，有点动静就能醒，醒了就睡不着了，朋友是一把熬夜好手，深夜两三点还在打王者，开着外放，有时候还会刷某音，和别人打语音电话，所以我经常从深夜惊醒，瞪眼到天亮，时间长了有点吃不消了，就跟他说了，可以戴个耳机，这样大家谁也不影响谁，我上班也挺累的，需要休息，每说一次，就会戴耳机几天，过几天继续外放，如此往复，有时候会为这事吵吵几句，就这么住了两个月，朋友有天说要去单位住，提着行李箱就走了。  
过了一阵我给他消息，想问他啥时候回来，结果我发现我被删了，也挺唏嘘的。他人挺好，我也不差，其他也没有因为什么事有过争端。**

**3.一个姑娘，暂且叫她小晴。一个性格直爽，明眸锆齿的女孩，任谁跟她相处，都会给她很高的评价。她直爽且倔强，这种性格让她在恋爱中摔得遍体鳞伤。失恋两年了，一直倔强到不肯放手。**

**昨天我接到她的电话，她终于做出决定，要跟自己告别了。我听后很惊讶，因为这两年我也是陪她一起经历过来的。她突然的释怀，让我称赞的同时，忍不住问了句为什么？**

**原来：前两天，小晴终于没忍住，给前任发了短信：我爱你。不曾想，收到回复：你是谁？**

**这句话却比任何厉声斥骂更具有伤害，小晴心想：原来一直是我，放不过自己。**

**4.以前上学的时候我特别喜欢一个人。**

**那时候我们异地，每天晚上都捧着手机聊到凌晨。**

有一天我们和往常一样视频，我说我想他，他安慰我说快睡觉，周末就见到了。接着互道晚安后我一直在床上滚了很久也睡不着。

终于等到天亮，我起来洗洗头发就坐车去了机场，买了最早的一个航班。见到他就飞奔到他怀里的时候，我才知道那种温暖真的富可敌国。

大概所有的喜欢都很相似，无从掩饰的贪心，却又甜蜜的知足。

我也说不好到底怎么样才算爱一个人。

**我只知道，情话再多，都没有见面有用。**

**此时此刻，我想你，想去找你，想见你，必须见到你。**

1. 最近一次，是我老公的外公去世，八十多岁，我只见过他一次，我跟我老公订婚的时候，临走时老人家颤颤巍巍拿出一千块钱给我，说是他的心意，一定要我收下。后来我老公休假结束，我也回了自己家，之后我们领证是在驻地，也没回婆婆家，婆家比较远，三千里地，平时我也不回去。没想到，竟然是最后一次见面。
2. 男孩和女孩是一对情侣，女孩喜欢感受下雨，男孩总是在下雨的时候为女孩撑伞，伞的大半部分都是遮着女孩的，每次雨水都打湿了男孩的身子，他没说什么，只是默默看着女孩陶醉的脸。他觉得很幸福，女孩也觉得很幸福。  
   有天，男孩和女孩去游玩，男孩挽着女孩的手，正路过一个建筑工地，女孩兴奋的跳着，嘴里还在说着些什么。男孩很少说话，只是默默的看着她开心自己也开心。正说着的时候突然从楼上落下一块不大不小的碎石，正朝女孩头上砸来，此时已经来不急了，男孩一把抱过女孩，女孩尖叫了声……他想用自己的身体挡着碎石，正当快着地的时候，男孩猛的翻了个身让自己身体朝下，结果只是女孩的手被碎石砸到，骨折了。女孩也才刚反应过来，痛的叫了出来，结果眼泪出来了，  
   她想：古话说"夫妻本是同林鸟，大难临头各自飞"这句话果然没错。想着强忍着痛从男孩身上爬了起来。  
   看也不看男孩一眼慢慢的跑了。此时男孩在背后呼唤着女孩的名字，声音颤抖，嘴唇已经发白。他拿出手机拨了女孩的号码，女孩没接，再拨还是没接。反复几次他放弃了。
3. 她们从小一起长大，六岁的时候，他帮她揍了隔壁欺负她的小胖，咧着带着淤青的嘴角说：“笨蛋，你不要哭了。”十二岁，他说她不喜欢她的短头发。她撇撇嘴，一脸不屑，却还是慢慢的蓄了长发。十六岁，她在他家睡。他假装睡着，却又在半夜爬起来，偷吻了她的嘴角。十八岁，她拿着收到的情书，问她觉得那个男孩子怎么样。他一脸无所谓，说她觉得好就好。她说那个男生送了她一对情侣戒指，他随手拿了桌子上的易拉罐拉环，霸道的套在她指上，一脸别扭的告诉她，这个都比情侣戒指好。二十二岁，两人大学毕业。去了不同的城市。二十四岁，听说他恋爱了。二十六岁，听说他失恋了。二十八岁，接到他的电话，说他要结婚了。婚礼上，她是他的伴娘。新娘羡慕他们那么多年的好关系，她只是笑笑，没有说话。婚礼结束的时候，她悄悄离场。请了别人把礼物带给他。他站在新娘身边，看着手心里的两枚易拉罐拉环，突然的红了眼眶​​​
4. 一晚回忆起来大吵了一架，她收拾完东西就要走，我在一旁沉默不语袖手旁观，但我一想到我们大学旁在乡下郊区晚上连个活人都看不到，她说她拉着行李箱走到镇上的KFC坐车回宁波，坐到天亮看她真的拿着行李箱准备出门的我慌了，从后抱住了她她在挣扎，她哭了，然后就笑着问我原来你也会挽留我。
5. 十月一没抢到回家的票，没法参加发小婚礼，一个人躺宿舍哭。突然看到有票了，立马收拾东西！回家！瞒了所有人！一千二百公里，二十多个小时的硬座，5个小时高速，突然出现婚礼现场，换上了伴娘服。我最爱的女孩，希望她永远幸福。
6. 一家餐饮店里，妈妈领着小孩来点餐，小男孩说，我想要牛肉虾饭，虽然这有点贵，但我很想吃。他妈妈点了点头，正准备买小男孩又说，我换个便宜点的吧，我要鸡肉饭，鸡肉饭是我们菜单上最便宜的饭。
7. 他喜欢拍风景，我故意去挡他的镜头，他拍下了我的手的照片，后来发现他没有删那张照片，我问原因，他说我的手上缺个戒指，他会努力给我想要的生活。
8. 电梯里，一个小女孩很天真地问：“妈妈，姐姐为什么不站起来自己走？”  
   坐轮椅的姐姐和推轮椅的婆婆同时开了口。  
   “因为我不好好吃饭呀！” “她耍懒！”   
   小女孩还想说什么但被妈妈制止了，她们出了电梯后，婆婆跟姐姐说：“小朋友都这样的，等她长大一点就懂了，你别放心上。”  
   姐姐很温柔地打断：“她这个年纪挺好的。”
9. 在肯德基，对面一个妈妈带着小儿子，小男孩五六岁模样。  
   “你三岁的时候爸爸去山村当支教老师了，爸爸非常优秀，他实在太累了，爸爸睡着了。”  
   “你知道了吗，你要当一个男子汉，也做一个优秀的人。”  
   小男孩似懂非懂地点点头。  
   妈妈给小男孩钱去点餐，看见她在座位上泪流不止。
10. 一个人没钱 又换了新工作  大箱子自己一个人运到楼上 一个人在拥挤的出租屋宿舍里忍不住放声大哭  但那段时间没有想过认输回家  我一直觉得人一定要善良才会拥有好运 所以搬箱子的时候有电梯我搬离了出租屋 虽然现在也住着宿舍但宽敞明亮 工作也是我喜欢的。看吧！你总得给点机会让 阳光照进来呀
11. 他给我讲题目，讲了好几遍我还是不太懂，又不好意思再麻烦了，于是就在他打算更细致地讲解的时候说我懂啦。他盯着我两三秒然后笑了，"说谎的小朋友选择压轴题蒙不对哦"。​
12. 他是转校生，非常招女生喜欢，书包里放着一个女孩的照片，约定高考完在一起。我们成了朋友后，我知道了他喜欢的类型，是倪妮那种，但我和倪妮差距甚远，所以17岁的我不想破坏这段关系，刻意回避。22岁他和初恋分手，我发现我们能做朋友，但是作为恋人他给不了我想要的，所以我决定一辈子都不要告诉他了。
13. 每天吃过早餐之后一起去上班，下班会时不时带上一束鲜花来接我，晚上他做晚饭我打下手，然后放一部喜欢的电影边吃边看，床单这次铺我喜欢的粉色，下次换他喜欢的灰色，我们也会瞒着对方准备惊喜，楼下超市的阿姨那天打趣到“又来给你媳妇儿买红糖啦”，他腼腆一笑，我也笑了。
14. 昏暗的操场  三三两两跑步的人  我们并排坐在操场中间  他抬头说：“你看  天上好多星星” 随即躺下草坪  “你也躺下一起看吧”  可我觉得我也躺下就像一起睡觉  心生羞愧:“不要”  他起来  按着我的肩膀轻轻一推  我倒下了  他也躺下  然后一起看星星
15. 在电影院等入场，一对大概五十多岁的夫妻拿着爆米花进来，大叔一直在吃。  
    阿姨：“你个男娃儿一直吃这种东西。”  
    大叔：“小时候没吃过嘛！” ​​​​
16. 火车上，听到一位叔叔正跟家人打电话。  
    “答应过孩子的事就要做到，火车票能值几个钱，我这坐的硬座。”  
    那头又换孩子接电话。  
    “爸爸在火车上，明天早上就到家了，乖一点，听妈妈的话，有小礼物。”
17. ​​​​学校下社区志愿活动，给老人按摩、量血压。  
    给一个老爷爷按摩时，他眼含泪水的说：“越战时我是医护兵，那时候我要是像你们一样上过医科大学，我肯定能救更多的战友。” ​
18. ​​​爸爸冠心病住院了，主治医生来查房，顺便解释病情：“你血管这里就跟狗咬了一样，缺了一块，原来是双行道，现在变成单行道了，只能跑跑自行车一类的。抽烟喝酒就跟大货车一样，过得多了就得堵，堵了，人就没了。”  
      
    隔壁床的大爷问：“那我这种安支架的是什么情况？”  
    医生答：“你这隧道是直接塌了呀，我们又给你用支架撑起来了。”  
    另一床的大爷接：“我这隧道都塌了四条了。”
19. 小时候喜欢和妈妈手拉手肩并肩地走，但现在经常走在妈妈身后  
    长大后渐渐发现，妈妈总爱将东西往自己身上背  
    无论是对哥哥或我，以前某人说我跟我妈一样受得了苦干得了活  
    但我发现 我远不及妈妈的百分之一，她从来都不是女超人，只不过她成为了一名妈妈 ​
20. 在理发店，旁边有对母子，听见妈妈问儿子：“你是不是很在意别人对你的看法啊？”  
    小男孩点点头。  
    妈妈说：“你想笑就笑，想哭就哭，你是世界上最可爱的小孩。” ​​​
21. 在街上，遇见城管在查小地摊，小贩们蹬着三轮车四散逃跑，剩下一个卖水果的阿姨被逮住了。  
    城管：“你怎么不跑啊，别人都跑了，就你还在这，等我们抓呢？”  
    水果摊阿姨：“我没三轮车…”  
    城管：“行吧，你走吧，这儿不让摆，下次别让我们逮着了！" ​​​
22. 去女子监狱看妈妈，旁边一个女生正在写要给妈妈买的东西，笑着跟警察姐姐聊天。  
    “我的妈妈可好了。”  
    “嗯，妈妈都很好。”  
    “她最好了，她是这个世界上最善良的人，她是因为我爸不好才进来这里的。”  
    顿时想哭，她仿佛是另一个我。 ​
23. 在医院，陪爸爸等穿刺结果，前面坐了三个四十岁左右的阿姨，中间的阿姨一直在哭，旁边两个阿姨也在抹眼泪。  
    本应是十一点取结果，延迟到十一点半才开始喊名字，终于轮到前面的阿姨取结果了。阿姨把报告背着面拿回来，一直不敢看，走到另外两个阿姨面前才小心打开。  
    三个人看着结果，突然就像小孩子一样相互拥抱起来，又哭又笑起来。  
    “还好还好，吓死了！”  
    “现在放心了！”  
    “我就知道你没事！”​​​
24. 去驿站拿快递，旁边有对老夫妇正和快递员争论着什么。  
    快递员有点为难：“有什么证据证明吗？我也不好给你啊。”  
    老先生有些急了：“是我儿子的火化证，你打开看看，名字是对得上的啊！”  
    快递员向老先生确认：“多少岁啊？”  
    老先生：“他才三十九。” ​​​
25. 上下班坐公交经常碰到的一个司机先生，每位乘客上车，他都会对乘客说一声：“阿弥陀佛。”    
    有次在车上，听他跟乘客聊天，乘客聊到他信佛教 ，他说：“希望大家一生平安，信佛信基督都没关系，只要平安就好。” ​​​
26. 妈妈高中要举办毕业三十年纪念晚会，她负责联系同班同学，今天联系上了当年的班草，班草早已中年发福。   
    听见妈妈对着电话说：“还记得吗？你当年说要把全班的女生都追到手再甩掉。”
27. 路过公司楼下的补鞋摊，一位环卫大叔正撑着扫把，站在一旁看补鞋爷爷工作。  
    “你快坐下，坐下来看，顺便歇会。你们能坐下吗？”  
    “可以，不让巡逻的人看到就行。”  
    “不管，你坐下看。他要是说你，我就去说他，歇一会怎么啦，天气这么热，要歇一会的，你快点坐下！”  
    环卫大叔乐呵着推辞说不用了，继续撑着扫把，站在一旁看爷爷补鞋。​​​​​​​​
28. 过年的时候，堂哥用车子载我回老家，同行的还有另一个堂哥和女朋友，中途路过一户人家，门口站着一个人，他们聊起来。  
    “那人是个傻子，我和娃子从小就欺负他。”  
    “就是，当时我们还扇他耳光来着。”  
    “你们打他，他不还手？”  
    “我们人多咯，他打得过？”  
    堂哥又回忆了一阵那些他俩和村里小伙伴欺负那个“傻子”的时光。  
    “他后来怎么样了？”  
    “他那样子还能怎么样，后来也没上学，就一直在家里靠父母养着呗。”
29. 坐了16个小时的硬座，周围乘客们在聊天，聊到坐火车的煎熬。  
    一个小哥叹气：“唉，我老坐这趟车，21个小时习惯了。”  
    大家以为他是为回家乘车。  
    又听他说：“谁让我的爱情在这呢？” ​​
30. ​​今天来个客户查询手机号码，输入号码后显示销户了，他愣了愣把身份证收起来了，问他这个号码多久没用。  
    他一边收拾东西一边说：“刚出狱，六年了，当然没啦。”  
    同事多问一句：“没人交话费吗？”  
    他摇摇头：“应该没吧…” ​​​​
31. 在银行，旁边一个大姐姐突然叫住刚办完事的一个大叔：“您好…请问您以前是XX中学的老师吗？”  
    大叔：“是啊，你是？”  
    大姐姐：“您以前教过我！”  
    大叔：“我看你有点面熟。”  
    大姐姐：“哈哈哈，那都多少年了，那是九几年的事，我当时上初一，现在我儿子都要上初一了。” ​​
32. 爷爷今天80大寿，我们家给爷爷包了个红包，爷爷把红包递给了奶奶。  
    奶奶：“干嘛放我这，放银行呗。”  
    爷爷：“你就是我的银行，放你这就等于放银行了。”  
    奶奶：“那可没利息啊。”  
    爷爷：“没有就没有呗。” ​​​
33. 高考失利，放榜那一天，好多亲戚朋友打电话问我妈成绩，我妈偷偷躲在房间里讲电话。  
    “我觉得已经很好啦！我和她爸也不是文化水平高的人，什么事都靠她自己，我已经非常满意了，要求那么高做什么。” ​​
34. 地铁上，对面坐着一对母子，小男孩三四年级的样子，他把妈妈的头揽到自己的肩膀上，妈妈歪着脖子靠着。  
    过了一会妈妈开口：“算啦，妈妈脖子都僵了，等你长大了再给妈妈靠吧。”
35. ​​​​她曾经是他的大学老师，大他6岁，事业有成。他是她最优秀的学生，倾慕她多年。为了他，她离婚。前夫不依不饶，到处上告。最后，她失去了唾手可得的副教授职称，因为作风问题被学校开除；而他被她前夫打得下肢瘫痪，被暴怒的父母赶出家门，不仅失去行走的能力，而且大学肄业。她与他，一起被世俗放逐，背井离乡；他们施展才华的平台一夜之间消失，只能凭着爱和激情颠簸前行。

在陌生的异乡，他残疾，她无业，日子是可以想到的艰难，曾有过的壮志凌云被残酷的现实碾成碎片。

他说：“在现实面前，爱情的力量不如想象得强大。”她说：“爱情使我们走在一起，但能一直走到今天，是因为责任与共同的担当。”

他们说着这些往事时，语气淡然，而我心里却似惊涛骇浪一般。他们曾经有过最高远的梦想，如今却过着如此简单的日子。

1. 小顾的父亲是一个地地道道的农民，对待庄稼表现出了超乎寻常的珍惜和敬畏。但是有一件事，却让小顾很不理解。

每次收完庄稼后，父亲总会在地里留下一些干瘪的稻谷。刚开始，小顾以为是父亲不小心遗漏的，便提醒父亲。父亲却说：“别管了，让它们留在那儿吧。”后来小顾才明白，那些干瘪的稻谷是特意给鸟雀留下的，是它们安全过冬的保障。

父亲精于劳作，庄稼常常能获得大丰收。有一年，邻省因天灾粮食歉收，一些人不得不外出谋生计。那段时间，父亲总会在院子外面挂一个竹篮，篮子里面有时放着两个馒头，有时是两块红薯，或者是几个窝窝头。

“把食物放到外面不怕别人偷了去吗？”小顾疑惑地问。父亲摇摇头，笑着说：“为了填饱肚子而伸手的，那不算偷。我们把食物放在外面，就是为了能让过路的外乡人填一填肚子，如果能吃饱饭，谁愿意背井离乡呀！”

有一次，小顾透过窗户看到一个衣衫褴褛、风尘仆仆的路人拿出了篮子里的馒头，狼吞虎咽地吃完之后，朝着他家的房子深深地鞠了一个躬。

如今，父亲年事已高，他告诉小顾：“人要活得善良一点、大气一点。假如人生有三碗粥，一碗自己吃，一碗给家人亲友吃，剩下的那一碗要分给那些与你毫不相干的路人吃。”

父亲的“三碗粥”，不仅仅是出于善良和爱心，更是一种人生境界。

1. 那年，他们相爱。他在公司负责综合业务。她是护士，每月有三分之一的时间值夜班。

一天晚上，她和同事闲聊，提到了他。同事提议，兰姐，你不是说他不够浪漫，花也没给你送一朵吗？要不，今晚让他帮你送一份夜宵，考察一下他对你的感情？

深夜，他把资料准备好，觉得有点累，便和同事们一起喝了点酒。饭后，他才记起她的夜宵。他赶忙到城门坡，打包了一碗大排粉。

提着粉，他心里总觉得不踏实。她从来没有过多的要求，自己第一次为她送夜宵都不走心，他在心里不停地埋怨着自己。

他走在空荡荡的街上，风吹过来，滑过肌肤，微微地冷。

走了一段路，醉醺醺的他，认识到了水花酒“见风倒”的厉害。他怕摔倒，下意识地把粉口袋装在上衣右边的荷包里，拇指和食指捏住粉口袋，轻轻地扣在荷包的边缘，踉踉跄跄地向医院走去。

到了医院护士值班室，她看着喘着粗气、两手空空的他。问道，你给我带的夜宵呢？他右手打着颤伸进荷包里，粉口袋没抓着，手里却抓着一把粉丝，汤汁和粉丝从指缝间漏了出来，他右边荷包下面，被油汁浸湿的裤子格外刺眼……

大家都被眼前的情景惊呆了。她却向他走去，紧紧地拥抱着他。

事后，同事纳闷儿地问她：“兰姐，他一个大男人，送夜宵这种小事都做不好，你怎么还……”

“不，”她温柔地说，“他喝醉了酒，还惦记着和我有关的小事，是个有心人。

1. 父亲发现15岁的女儿不在家，留下一封信。

“亲爱的爸爸妈妈，今天我和兰迪私奔了。兰迪是个很有个性的人，身上刺了各种花纹，只有42岁，并不老，对不对？我将和他住到森林里去，当然，不只是我和他两个人，兰迪还有另外几个女人，可是我并不介意。我们将会种植大麻，除了自己抽，还可以卖给朋友。我还希望我们在那个地方生很多孩子。在这个过程里，也希望医学技术可以有很大的进步，这样兰迪的艾滋病可以治好。”

父亲读到这里，已经崩溃了。

然而，他发现最下面还有一句话：“未完，请看背面。”

“爸爸，那一页所说的都不是真的。真相是我在隔壁同学家里，期中考试的试卷放在抽屉里，你打开后签上字。我之所以写这封信，就是告诉你，世界上有比试卷没答好更糟糕的事情。你现在给我打电话，告诉我，我可以安全回家了。”

父亲当即泪奔！

1. 疲惫不堪的回到家，看着空荡荡的房子，心里无比落寞。。。

“我们复合吧，我受不了一个人的生活，我压抑的快要窒息了。。。”

 我打电话给前女友。

 前女友：我还是那句话，你换套小公寓我就回来，你整天在公司忙，那四百平米的别墅我住着没安全感。。。”

1. 一位白发苍苍的老教授在学生毕业的最后一节课时说：“这是我给你们上最后一堂课了，这是一堂简单的实验课， 也是一堂深奥的实验课，我希望你们以后能永远记住这最后一堂课。”

教授说着，取出一个玻璃容器，又注入了半容器清水。教授把盛水的容器放进一旁的冰柜说：“现在我们将它制冷。”

过了一会儿，容器取出来了，里面的水凝结成了晶莹剔透的冰。

教授说：“ 0℃以下，这些水就成了冰，冰是水的另一种形态， 但水成了冰，它就不能流动了。”

 “现在，我们来看水的第三种形态。”

教授边说边把盛冰的玻璃容器放在酒精炉上，并点燃了酒精炉。

过了一会儿，冰渐渐溶化成了水，后来水被烧沸了，咕咕嘟嘟地翻腾出一缕缕乳白色的水蒸气，在实验室里静静地氤氲着、弥漫着。过了没多久，容器里的水蒸发干了。

教授关掉酒精炉，让同学们一个个验看玻璃容器，说：“谁能说出这些水到哪儿去了呢？”

学生盯着教授，他们不明白这最后一堂课， 学识渊博的教授为什么给他们做这个最简单的实验。

教授看着那些不愿回答这个问题的学生说：“水哪里去了呢？它们蒸发进空气里，融进蓝蓝的辽阔无边的天空。”

教授微微顿了一顿又说：“你们可能都觉得这个实验太简单了，但是……”教授口气一转，严肃地说：“它并不是一个简单的实验！”

教授瞅了一眼那些迷惑不解的学生说：“水有三种状态，人生也有三种状态。水的状态是由温度决定的， 人生的状态是由自己心灵的温度决定的。”

教授说：“假若一个人对生活和人生的温度是 0℃以下，那么这个人的生活状态就会是冰，他的整个人生境界也就不过他双脚站的地方那么大；

假若一个人对生活和人生抱平常的心态，那么他就是一掬常态下的水， 他能奔流进大河、大海，但他永远离不开大地；

假若一个人对生活和人生是 100℃的炽热，那么他就会成为水蒸气，成为云朵， 他将飞起来，他不仅拥有大地，还能拥有天空，他的世界和宇宙一样大。”

水的温度靠火的加温达到 100℃，而人心灵的温度则靠正面的思考、乐观的心、亲友的关怀、温柔体贴的心、对这世界的好奇心、勤奋努力等等来加温。

1. 我目前就处于低谷中。十年的婚姻生活让我筋疲力尽，我想放弃，可他不想。我很累，厌倦了这样的生活，我需要他时，他不是沉默，就是摔门而去，独留我一人难过，怀孕生子时的做法让我很受伤。经历过许多事儿，我觉得他可以陪我乐，但不能共患难。我知道下次我需要他时，他可能又是那般无情。这样的日子反反复复，没有尽头，我做了很多努力，每次怀着期望，每次都是失望。这些日子，我有些想明白了，既然这样，把他当做陌生人吧，我的欢喜我的忧，与他无关，他的忧喜，亦与我无关。
2. 对我而言，最艰难的日子，不是高考失利的痛苦和迷茫，不是没有考到专业证书的郁闷和失落，而是自己24岁那年，被一个自认为最好的朋友骗进了传销组织。所谓的1040工程。为此，我让家人伤透了心，欠了好多钱，辞去了原来的工作，失信了很多人。断了跟很多朋友的联系。后来醒悟时，足足用了两年时间才把钱还清，因为从原来单位辞职，还沦为了餐厅服务员。每次发了工资，就想到还钱。生活的所有一切都是为了还钱而生活，还有周边的压力和声音。但是这一切，我都一个人熬过来了。虽然现在不是很好，但毕竟一切已经进入正轨，我会继续生活下去，没有什么比生死更重要。
3. 16岁，本是我最美的花季，却被一场车祸撞碎。右小腿粉碎性骨折，大腿部分皮肉腐烂，切除了，盆腔骨折，肠道破损，流血流到只剩几克。重症室呆了一个星期，住院半年，手术四次，全身只有脸上没有伤疤，七级伤残。现在23岁，我可以正常地走路，甚至奔跑，我可以去吃想吃的东西，去看我想看的风景，如果不说，没有任何人能通过表面看出我曾经受的伤。16岁躺在抢救室的我，没有想过我可以熬过来，我可以完整地活着。所有当初你觉得活不下去的所有苦痛，都会被时间抚平，然后总有一天，被你笑着说出来。
4. 有一次坐公交车站着，然后旁边站了个姑娘，有一个猥琐大叔站她旁边，然后假装颠簸可以是想揩油，那个姑娘骂了他几句他也没有反应，我就看不下去假装很凶的样子骂了他，然后把那姑娘拉过来了一点儿帮她挡住了，然后下一站他就下车了。 其实我也害怕得发抖，最后姑娘下车前笑着对我说谢谢我差点就哭了。
5. 家里是镇上的，初中的时候去市里上学，寄宿亲戚家，有点自卑，曾被后面男生拿圆规扎，鼓起勇气和班主任说了事，他不搭理我。周末回家，那会没有手机，我爸没有在车站接到我，我一个人从车站走了四公里走回家，就为了告诉我妈我被欺负，我爸妈周一找到学校让老师和那个男生给我道歉。
6. 高一打暑假工，和闺蜜一起，虽然挣的钱都交给了爸爸妈妈，那是我第一次感觉自己长大了，可以挣钱了，将来也有能力照顾爸妈的，然后就特别独立，学主持，练普通话，一个人，搞定工作，在完全陌生的城市闯荡，虽然存款没有很多，但是爸妈需要什么的时候，我的钱，总能派上用场。
7. 我是现在在一线支援的白衣天使，救人的事情是在去年夏天，我永远无法忘记那一场景，以为电视中出现的画面，我亲生经历了，当我打开病房卫生间门把她抱下来，剪刀剪掉脖子上的绳子的时候，我看到的深深的勒痕！是专业素养和勇气克服一切挽救了她
8. 因为是女孩 差点被家人抛下。长大后，知道了这件事。很多事情努力做到和男孩一样。高中的时候，班级一位女同学在体育课上脚崴了，走不了了 ，没法走到医务室。没有男生愿意抱她去，然后我把她抱去了(中间休息了几次 还有一位女同学帮忙辅助)后来我们班的男同学叫我男神。
9. 27岁辞职，推翻放弃一切一个人去国外求学，上研想读自己喜欢的专业，但去了并没有自己想象的那么简单也没有上到自己喜欢的专业，又不能和家人朋友说自己的现状，求学中途差点抑郁。两年咬牙坚持，顺利毕业回国半个月就找到了工作，但这工作又被所有人不看好，自己选择的路跪着也要走完。
10. 高中130斤 上大学后，开始接触健身反弹与瓶颈让我无数次想放弃，但真正意识到自己可以强大到无需用饱腹感来气代替安全感时，汗水和心跳便成了坚硬的铠甲。运动带给我的不至有志同道合的朋友、参加马拉松的成就感、规律的生物钟、素颜出门的自信、甜蜜稳定的爱情，更是那一份自律即自由的坚定！
11. 研究生在读期间意外怀孕，老公博士毕业在即没法解决异地问题。租了一间小房子，独自面对身体上的不适和学业上的压力。日常生活学业两不误，一直坚持到宝宝出生。现在宝宝一岁多，健康活泼，我已经准备好毕业答辩，等待博士offer。每个女孩都是花木兰，我们温柔且强大。为爱选择，但不要被“爱”绑架。
12. 不顾家里人的阻拦从金融专业转到了自己喜欢的专业，其间面临着对于前途的迷茫，对于新领域的未知和恐惧，面临着家人的质问，面临着保研夏令营的压力，但最终还是勇敢地选择了做自己。现在还算比较成功的跨专业保研到了自己喜欢的专业，很感谢当初那个没有妥协，勇敢和周围的环境作斗争的自己。