

# 因为淋过雨，所以想替别人撑伞

“因为自己淋过雨，所以总想替别人撑把伞”，一个人只有心里装得下别人，有换位思考的品质，才能真正做到慷慨施予。用推及己人的温暖化解身边的悲伤，是最难得的善良。“因为替你撑过伞，我才知道这世界可以如此美好”，照亮别人，亦是成全自己。

## “撑伞”是一种温暖的循环

在这个信息爆炸的时代，每天我们都会接收到各种各样的信息，社交平台就成了日常获取知识和经验的重要渠道。在浏览社交媒体的时候，博主们分享的涉及生活方方面面的经验帖总是让我忍不住按下收藏键，这些小指南总能帮助我们及时“避雷”。

记得在刚毕业的时候，因为错过了校招，找工作成了我的一大难题，那一阵子面试始终没有好的结果，令我手足无措。就在我几乎要被“毕业即失业”的洪流淹没之际，我在微博上刷到了一个叫“社畜茶水间”的账号，上面许多提问投稿中有着和自己经历类似

的困惑和挑战。评论区的网友以自己的亲身经历给出合理又详细的建议，比如如何选择适合自己的工作、如何在职场上建立人脉以及保持心态平衡的方法等等。实用的建议如同一场及时雨，让迷茫的我快速找到了自己的定位。工作以后，我也时不时会去浏览“茶水间”，并在工作中有意识地应用这些职场策略，逐渐适应了工作节奏。

这种“撑伞”行为，到现在已经形成了良性循环。作为一名cosplay爱好者，我对此深有体会。记得10年前，我刚开始接触cosplay时，每一步都充满了挑战。那时候并没有像现在这么丰

富的流媒体形式，许多博主从更早接触的前辈身上吸取经验，制作成长条图文的形式再分享出来，从选角色、化妆到服装准备都有涵盖，通过这些攻略我也很快就掌握了技巧。现在，cosplay已不再是一种小众爱好，许多曾经被帮助过的人在成长之后，也开始主动分享自己的故事与经验，远比当年的还要细致得多。

从厨房小白到烹饪高手的秘籍，从单身公寓到温馨小窝的改造攻略，从理财小白到财务自由的逐步规划……乐意分享经验的前辈让我们受益匪浅。  
杨晨伟

## 从彻底绝望到充满希望

2018年7月10日，阳光透过窗户，洒在白色的床单上。我躺在病床上，目光呆滞地望着天花板。这是我确诊淋巴瘤后，第三次住院接受化疗的日子，整个世界对我来说，已经失去了色彩。曾经我是一个对生活充满热情的人，现在被病痛折磨得身心俱疲，万念俱灰。

每天睁开眼，就是接受病痛残忍的折磨，脑中闪过的都是一死了之的方法。然而，就在我准备放弃最后一丝希望的时候，我的家人和亲朋好友们成为了我坚持下去的支柱。虽然我胃口极差，但妈妈每天还是翻着花样给我带好吃的；爸爸不善言辞，每当我痛苦的时候，他总是紧紧握住我的手，给我力量；我的亲朋好友们轮番来看我，和我聊天，给我送花，还给我带来了最新款的游戏机。他们用实际行动告诉我，无论多么艰难，他们都会陪伴在我身边。他们的关怀如同一束光，照亮了我心中的黑暗。

在接下来的日子里，我继续着漫长而艰苦的治疗。化疗带来的副作用让我痛苦不堪，但每当我想起亲人们

期待的眼神，我就会咬紧牙关，告诉自己不能放弃。我还参加了医院组织的癌症患者支持小组，与其他病友分享彼此的故事，最有趣的是我们还互相攀比谁的光头更好看。时间一天天过去，我的病情竟然奇迹般地稳定了下来。在一次全身检查之后，我的主治医生拍着我的肩膀跟我说，我可以开始计划出院后的生活了。那一刻，从未有过的喜悦从心底迸发上来，我喜极而泣，泪流满面。我知道，这是我新生的开始。

后来，我加入了淋巴瘤癌症俱乐部，成为了一名志愿者，用自己的经历去鼓励那些还在与癌症抗争的病友。我告诉他们，即使在最黑暗的时刻，也不要放弃希望，因为爱和希望就是我们最强大的力量。每次有病友向我倾诉痛苦，我耐心地倾听他们的故事，尽可能地给予他们更多的咨询和帮助。现在，每当我想起那些因为我的鼓励而重新燃起希望的朋友，我的心中就充满了满足和幸福。我知道，这场与癌症的战斗改变了我，也让我明白了帮助他人是件很幸福的事情。  
郑圣乐

## 与人为善，让温暖流淌

回首往事，若你曾淋过雨，那无人撑伞的悲苦滋味定是难以忘怀。在成长历程中，不管身处顺境、逆境，我们都要懂得力所能及为他人撑伞。

犹记得刚步入职场的自己，经常加班加点与酒店财务对账至深夜，但误差率仍居高不下，看着邮箱里发来的月底绩效和不多的工资卡余额，我一度陷入情绪崩溃的边缘，不禁掩面而泣。组内同事见状，默默来到我身边，有的帮忙整理发给酒店的传真，有的看到系统内我名下还有没核对完的订单，协助逐条处理并指出存在问题。

团队的暖心举动给了我莫大的鼓励，擦干眼泪、振作精神，我再次投入到工作中。通过大家的共同努力，我们团队终于在年底考核中迎来“高光时刻”，每个人如愿拿到奖金。后来由于个人发展我离开团队，但那份温暖未曾忘却。如今，每当部门新来的实习生向我请教工作上的事宜，不管多忙，我总会放下手头事宜，充满耐心、毫不保留地指导他们。从他们的身上，我仿佛看到了曾经的自己。

生活有时像一块回音壁，你喊出什么，它就回应你什么。随着年龄增

长，当你设身处地为他人着想，就会收获更多的真诚。朋友分享过她与婆婆的一段往事。她说，婆婆是一位素食主义者。每次来他们新房，婆婆总是做一大桌菜，自己只吃几碟简单素菜。有一次，她于心不忍，就参照网上搜索的教程，专门开小灶，用豆制品做了一道素红烧肉，色香味俱全，婆婆吃得很开心。在朋友怀孕和坐月子期间，婆婆把她当自家闺女尽心照顾，所以姐妹中她产后恢复最好。风雨人生路，善良就是淋过雨的我，为你撑一把伞。往后余生，愿你我都是一个善良的人。  
董红

## 一个包子的温暖

只有经历过风雨，才能更深刻地理解他人的处境与需要，怀揣着共情与善良去施予帮助。而当你为他人撑伞时，你会发现，这不仅是照亮别人的路，更是成全了自己的心。

作为一名水务工作者，我的日常工作繁忙而琐碎，常常在时间的追赶中忘却了自己的基本需求。今年年初的一个早晨，一件小事深深触动了我，成为我心中那把温暖的“伞”。

那天，由于出门晚了，我没来得及吃早饭，匆忙赶到了单位。当我到达单位时，迎面碰上了正在打扫卫生的保

洁员张师傅。这位来自甘肃天水的大叔，总是默默无闻地在清晨的冷风中为我们清洁环境。张师傅看见我匆匆忙忙，关心地问了一句：“小伙子，吃早饭了吗？”那一刻，我心里一暖，心想着自己早已顾不上这些细节，便如实回答道：“还没来得及。”

让我意外的是，张师傅毫不犹豫地从一个袋子里掏出两个包子，把其中一个递给了我。他的动作坚定且利索，仿佛生怕我拒绝一般。“一定要吃早饭，否则要得胃病的！”我连忙推辞道：“张师傅，您做体力活，这点早饭您

留着吃吧，我不饿。”然而，张师傅执意把包子塞到我手里，面带关切地补充道：“我刚才已经吃过了，你快吃吧！”

看着张师傅那质朴的面容，我心里其实已经猜到他没有吃过。或许，那是他为自己留的午饭。可他的坚决和真挚让我无从拒绝，只能默默接过包子。包子虽小，却让我的心感受到了一种无价的情谊。也许，我未来有很多机会能够回报张师傅，但我更希望能够将这份温暖传递给更多的人。因为替别人撑伞，不仅是帮助他人，也是在帮助自己。  
陈琪

## “你可以做到，我陪你！”

淋过雨的人，都会知道淋雨的滋味，感谢为我撑伞的朋友，让我体会到雨后彩虹的珍贵。

记得上初中那会儿，体育考试分数要计入中考成绩。其中，篮球、排球、足球三大球类需要三选一参加。选足球的人不多，女生更是寥寥无几，被我最先排除了。我选择了篮球进行练习，几节课下来，被老师“劝退”了：“你三步上篮时的脚步动作有点乱……”

之后，我便开始练习排球。排球训练主要包括和同学面对面抛球以及对墙颠球。几次训练下来，手上已是青一块紫一块。由于体育课时间有限，我便自己买了排球，打算在家里练习。“这样子练习墙壁会裂开的……”我练了没几次，就被爸妈“警告”了。

那段时间，我有些不知所措。同学小周来找我：“放学后可以先回家吗？我们练习半小时排球吧！”结束了繁忙的一天的课程，我们相约来到操场，她本来就练得很好了，其实相当于是在做我的“陪练”。“你这个手势要这样才对，不然手腕容易受伤。”她时不时会教我一些“秘诀”。就这样，放学后练

球成了习惯。

有一次练习中，我的手指不慎受伤出血，眼泪在我眼眶打转。“我感觉这几项球类运动我都不擅长啊！”小周便安慰我，“你现在已经比之前多颠十几个球了，再练练，你可以做到，我陪你！”随即她就跑去边上的小卖部，为我买来创可贴贴上。那一刻，我感觉充满力量。经过一段时间的训练，在最后的大考中，我们都取得了不错的成绩。

狂风暴雨中，是她把伞倾向了我。在那以后，我便许下的心愿，我也要成为那个在雨中为别人撑伞的人。后来，有一个亲戚的妹妹临近中考，在纠结体育考试选什么项目。我便推荐她选择排球，“正好我的排球还挺新的，你需要练习的话，我就送给你吧！”我还给她推荐了适合周末练习的开放型操场，平时我有空的时候，还会陪着她一起去练习。

也是由于中考那段时间的训练，我爱上了球类运动。平日里，我会经常约着朋友们一起打乒乓球、羽毛球，而小周，依旧是我很好的“陪练”。

张戴怡

### 七嘴八舌

你为人撑伞的时候，你的手举得高高的，就已经超越了很多。

——万德福

我们永远也不会知道，下一步和什么人打交道，但是我们知道，风雨见人情，落泪见人心。

——冰宝

与经历风雨者同行，方能更深刻地体会世间百态，倒也是种难得的智慧。

——ctry

爱因斯坦说过：“世间最美好的

东西，莫过于有几个头脑和心地都很正直的朋友。”

——程晨

为别人“撑伞”的时候，也要注意帮助他人的方式和方法，避免给别人带来不必要的困扰或者压力。

——小米兰

要记住在大雨中为我们撑伞的人，是这些人组成了我们生命中一点一滴的温暖。是这些温暖使我们远离阴霾，是这些人使我们变得更加善良。

——海鸟

