

看似忙碌的人生

2010年时我在日记里写:“我们之所以会觉得焦虑,无非是因为现在的自己和想象中的自己,很有距离。”而我们离想象中的自己越来越远,很大程度上都是因为我们在一点点地辜负自己。

关于焦虑,我发现我们或多或少地都陷入了一个怪圈,这个怪圈叫:我们看似忙碌,实则焦虑。我们总是心血来潮想学习,于是买了很多单词书,再也没有翻开过;我们总是备受刺激想健身,于是找了很多攻略,再也没有动过;我们总是信誓旦旦要读书,于是买了很多书,再也没有打开过。

名家赏析

中午下了课,接到通知,下午4点整还要参加一个会议。

3点59分,我准时到了会场。在整整两个钟头里,我和其他的人一样聆听、发问和讨论,只是觉得特别的心平气和,并且,常常控制不住那唇边的一抹笑意。在我快乐的心里藏着一个秘密,没有人知道我刚才去了哪里。

我去了一趟海边,那个来回有一个钟头车程的海边,那个在初夏季节里特别清爽特别细致的海边。有太阳,但是也有厚厚的云层,所以阳光刚刚能使我觉得暖和,刚刚能使海水在岩礁之间闪着碎亮的光;有风,但是也有好多高高的木麻黄,所以风吹过来时就添了一分温柔,吹过去的时候又多了一分转折。

细细的沙丘上丛生着藤蔓植物,低矮的绿叶间开着粉紫色的小花。我把鞋子脱了,赤足从温热的沙上走过。不是假日,海

听了一次风

一位女士来到大师面前,不停地向他抱怨自己丈夫如何不好,大师坐在那里静静地听着。

后来,大师终于说话了:“如果你能成为一个好妻子,你们的婚姻就会比现在幸福得多。”

我们总是花很多时间在社交网络上,把认为有用的东西另存为,直到你的硬盘存满了资料,你还是没有看过。

我们忙碌,可我们却没有真的去了解那些自己精挑细选留下的内容。我们花时间收集,却忘了最重要的其实是花时间去消化。

你说你想要当自由撰稿人,可从不见你努力写稿;你说你想考研,可从不见你背单词做题;你看到学霸时嗤之以鼻说这样活着没意思;你看到有人旅行又不屑一顾地说这只是随大流。我开始怀疑你挂在嘴边的是不是

边空无一人,海浪的声音因而显得特别有节奏,沙丘也特别洁净特别细柔。我稍微计算了一下,大概有50分钟的时间可以由我自己支配。于是,选了沙丘上背风的一面斜坡,懒懒地躺了下来,用一种散漫的心情,我在初夏的海边听风,听浪,听那远远的唱着歌的木麻黄。

50分钟过去了以后,我就站了起来,拍拍裙子上的细沙,穿上鞋子,很快地走回车上,很快地重新回到尘世,重新和周遭的一切有了接触。

在会议桌前,在聆听和询问之间,总会有几次恍惚的刹那,在那个时候好像那海浪的声音、海水的颜色、海风的触摸仍然环绕着我,仍然温柔地跟随着我,使我情不自禁地微笑了起来。

我的快乐不过只是因为在这天下午,向生命做了一个小小的争夺,夺回一些我原该享有却一直不能享有的生活。

操纵

“那我应该怎么做呢?”女士问。

“只要你不再费心让他成为一个更好的丈夫,你就是个好妻子了。”大师回答。

据《羊城晚报》

逃避现实的借口,我开始怀疑你是不是在一遍遍地逃避和自我安慰中变得惴惴不安。

一本书买了不看也不过是印着字的纸而已;单词书买了不肯充其量就是26个字母的排列组合;下载的演讲公开课不听也只是一堆无用的影像,可能你只是随手下载了,就再也没有去看过。于是有一天你发现,堆积的东西已经看不完了。

你看着一个个公开课、一本本单词书,无从下手从而越发焦虑。拖延和等待,是世界上最容易压垮一个人斗志的东西。

我不知道这样的人有多少,

但是我可以肯定,每个人身边几乎都有这样的人。他们做一些事情,并不是出于自己的爱好,或者深思熟虑的结果。而是他们想要让自己忙碌起来,可以让自己看起来不被别人落下太多。

不要看到别人做什么好,就去尝试做什么,因为每个人表现给你看的不一定就是全部。很多时候你跑到别人的轨道上了,才发现那个不适合你,看起来光鲜的其实也有属于他们自己的苦逼。看到全部,再谨慎地做选择。

那么怎么打败焦虑?打败焦虑的最好办法,就是去做那些让你焦虑的事情。 据《广州日报》

珍惜身边的四种人

愿意拉你一把的人

人生中,低谷、失意、无助在所难免。如果此时,有人不在意他人的冷眼,愿意伸手将你拔出泥潭、拉出低谷,陪你东山再起,这样的人,一定铭记于心、记得感恩回报、值得深交一辈子。

真诚给你掌声的人

“赠人玫瑰,手留余香”。真诚地为他人鼓掌、为他人的成就感到高兴难能可贵。为别人鼓掌的人,不是刻意抬高别人、贬低自己,更不是溜须拍马、阿谀奉承,而是恰到好处地对别人进行肯定,看到别人身上的闪光点,愿意同优秀的人共事,懂得“见贤思齐”的道理。

时常惦记着你的人

一些人,见了面称兄道弟,拍着胸脯保证这个保证那个,让人感觉他只手遮天、无所不能,而真正遇到困难找他帮忙时,他却又推三阻四,找理由为自己开脱。真正惦记着你的人,平时或许与你“君子之交淡如水”,却会在你病时嘘寒问暖,在你困难时拉你一把,在你面临抉择时给出中肯的建议。

懂得感恩报恩的人

“谁言寸草心,报得三春晖”“滴水之恩当涌泉相报”……生活中,我们无时无刻都要学会感恩,感恩父母、感恩生活、感恩老师、感恩朋友,是他们让我们在生活中更好地体味酸甜苦辣,更好地实现人生价值。一个懂得感恩的人,路越走越宽,一个忘恩负义的人,路只能越走越窄,最终覆水难收。 据人民日报官微

爱惜自己是一种教养

来福选登

本栏目投稿邮箱:
sdjbrmjl@163.com

最近网上有段视频很火。有一个小女孩,在街上做了个测试。她拿着一支烟,看到在街头抽烟的人,就请求他们为她点烟。这些人有穿着随意的中年男子,有西装革履的白领男士,甚至有胳膊上纹身的毛头小伙。但是,他们都一一拒绝了。有的还关切地问:“你父母呢?小孩子不能抽烟知道吗?”

小女孩在他们拒绝之后,递给他们每个人一张小纸条。他们在看了纸条之后,都默默地把烟掐了。那张纸条上写着:“你能爱惜一个陌生人,为什么就不能爱惜自己呢?”

是的,现实生活中有许多人,他们常常叮嘱孩子要注意饮食、不要吃垃圾食品,自己却常常胡吃海喝;他们叮嘱爱人不要熬夜,自己却常常半夜泡吧;他们叮嘱父母要注重养生,自己却经常加班……他们总以为自己年轻、精力旺盛,所以随意挥霍着时间,透支着精力,不知道爱惜自己的身体。

爱默生曾说过:“健康是人生第一财富。”拥有健康的人,才拥有希望;拥有希望的人,才能拥有一切。健康是一个人最重要的本钱,是一个人幸福的基石。无论是为一日三餐奔波的平民百姓,还是星光耀眼的成功人士,没有了生命,一切都是枉然。

在电视《我的前半生》里,罗子君因丈夫背叛而离婚,内心极度痛苦。她在朋友唐晶家里吃了两片安眠药、喝了半瓶酒,想躺在沙发上好好睡一觉。恰巧被唐晶的男友贺涵看到,赶忙把她送到医院洗胃。罗子君醒来后,贺涵对她说了这样一番话:“保证自己的身体健康,在现代社会,不仅仅是为了你自己,还是为了你身边的亲朋好友,为了尽可能少的打扰人家,占用人家的时间,这是一种必备的教养。”

的确,学会爱惜自己,也是一种教养。我们通常认为,身体是自己的,我的身体我做主,我想怎么样就怎么样,我生病我自己难受,与别人无关。事实却不是这样,自己的身体不仅仅是自己的。一个有能力爱自己、而不爱自己的人,是自私自利的,是缺少责任感的人。

学会爱惜自己吧,这不仅是对自己负责,也是对家人最好的爱护! 陈洪娟

UGO
优购物

更高品质的视频购物

以居家生活用品为核心
致力于打造国内领先的电视购物频道

