世说新语

提升幸福感的16件小事

有句话说得好:“你不要总希冀轰轰烈烈的幸福,它多半只是悄悄地扑面而来。”每个人都渴望幸福,但幸福其实就掌握在我们自己手中。今天,与你分享16个提升幸福感的小妙招。

关于心情状态——

心若阳光,一切都灿烂

1.多跟朋友联系

很多时候,我们总以为友情是一直深厚的。事实却是,任何一种感情都需要用心呵护。朋友之间彼此珍惜,才不会生分;常来常往,关系才能更加稳固。

2.偶尔奖励自己小礼物

遇到烦心事的时候,送自己一份小礼物,给自己一个开心的理由。取悦自己是最幸福的事情。如果没有人爱你,你要记得爱自己。

3.忘记一些事情

那些让你痛苦的回忆和经历,与其一味计较,不如选择忘记。人情世故不简单,但你可以简单过。把烦心事丢掉,才能腾出地方摆放鲜花。

4.少比较,会知足

生活千种,人各百态。别总盯着别人的生活看,学会理性地控制欲望。当生活变得简单而有格调时,心情自会跟着明朗积极起来。

关于生活方式——

经营岁月,美好自会向你而来

5.早睡早起

再昂贵的护肤品和保健品,都不如早睡早起。早睡,有助于恢复精力,让你身体健康;早起,让你有更好的状态迎接新的一天。早睡早起,才是最好的养生。

6.自己做饭

闲暇的时候,试着做几顿饭。在翻炒中感受食材的变化,体验烹饪的乐趣,为生活增添几分色彩。

7.整理房间

定期收拾房间,处理旧物。房子可以不大,但要干净明亮。在整洁的环境下生活,心情自会变得清爽。

8.偶尔独处

留一处安静的角落,给自己一些独处的时间和空间。独处能让我们停止无意义的消耗和透支,还自己一份清净、一份纯粹。

关于个人习惯——

自律自爱,在喧嚣中寻找从容

9.保持容貌整洁

容貌,是一个人最直观的名片。干干净净,能让人感到一种尊重;谈吐儒雅,体现的是见识与教养。

10.坚持锻炼

除了进健身房,你也可以通过其他方式来锻炼身体。比如少乘电梯,多走楼梯;管住嘴,迈开腿。坚持锻炼,你的身体和状态会改善很多。

11.勇于创新

我们也许无法抵挡年龄的增长,但不能早早就换上一颗衰老的心。无论何时,都要保持年轻的心态,勇于创新,去探索新鲜的事物,去发现更好的生活。

12.懂得倾听

张口说话很容易,好好沟通却不简单。好的沟通不是只有诉说,更需要倾听。想评价别人时,先学会成为一个倾听者。学会理解他人,是有效沟通的第一步。

关于自我提升——

在时光深处,修炼最好的自己

13.有空多读书

读书,是这个世界上成本最低的投资。你可以在浩瀚的书籍中汲取充足的精神养料,不断提升和完善自己;也可以在广袤的书籍中汲取到超群的智慧,开阔思维和格局。

14.培养一个爱好

培养一个工作之外的兴趣爱好,比如画画、唱歌、游泳,或是学一种乐器,学一门手艺。兴趣,是你平淡生活里的调味剂、增色剂。

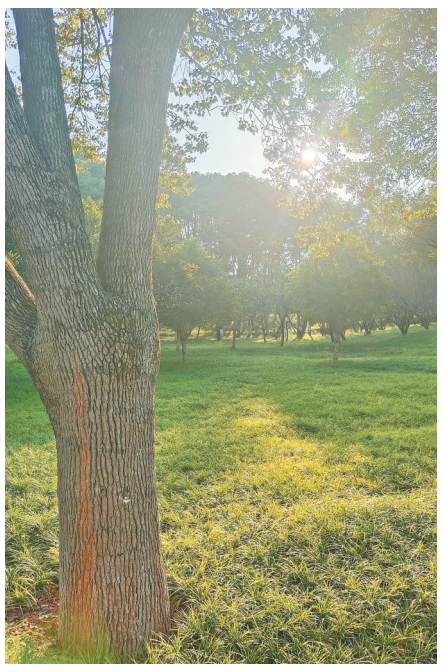
15.每日睡前复盘

每天入睡前花10分钟左右的时间,回想下这一天是怎么度过的。有哪些做得不好的地方,有什么事情让你有了新的感悟和思考。只有不断反思,才能不断成长。

16.少抱怨,多努力

抱怨是会上瘾的,但沉溺于抱怨并没有用。只有停止抱怨,才能集中精力解决问题。唯有多加努力,才有赢的可能。

摘自《人民日报》



娟子 摄

十一月四日风雨大作（其一）

宋·陆游

风卷江湖雨闇村,
四山声作海涛翻。
溪柴火软窗毡暖,
我与狸奴不出门。

人生韵味

冬令“闲趣”里嚼出别样乡愁

零食小品指“闲趣”之类,似与大荤大油无关。

冬日里嘴淡,闲来总想咀嚼些什么。葵花子香,南瓜子醇,最有嚼头的是西瓜子,西瓜子分咸的、甜的、五香的、奶油味的、话梅味的等,口味各领风骚。我的妻子是嗑瓜子能手,瓜子进嘴,“咔”一声裂开,跟着“噗”一下吐壳,其唇齿动作之迅捷少有人及。我天生不会嗑瓜子,笨齿拙舌,也嫌琐碎,往往连壳带仁嚼烂在一起,不能下咽而干脆吐掉,结果什么实惠也没落下。前些时候,妻子买回一罐瓜子,里面有一个剥壳器——大约是精明的商人专为我这等人配备的——把瓜子放入剥壳器,轻轻一夹,壳裂仁出,方便多了。瓜子仁是吃进嘴了,瓜子壳上的滋味却未尝到一丝。妻子笑话我,瓜子不嗑哪有滋味,岂不是吃了等于没吃?这话有些道理,世间有些事情不能省略,享受的就是过程。

比如吃花生。花生的吃法很多,早先有一种小米花生,经过风干浓缩,比一粒米大不了几许。拈几粒,无须搓捻,吹口气,红衣粉屑纷纷飘落。味道似乎也被浓缩了,极香,嚼一小粒,回味悠长。小米花生佐酒最佳,我常看见好酒的老爷子坐在南墙下负暄,半碟花生米要对付下一碗白酒呢。后来,市面上出现了油炸“大红袍”,以及糖渍花生、多味花生、红泥花生等,小米花生遂为人所淡忘。我则爱吃炒花生,最好连壳炒,什么佐料也不要放,为的就是保留它的原味。我的妻子也爱吃,每次听见巷子里一声吆喝“炒熟花生咧”,她就出去买几斤,回来装在铁盒里,串门时随手抓几把装进袋子,出去与四邻分享。吃炒花生犹如我们平时过日子,没有烈火烹油,简简单单却有滋有味。

新枣上市大约是在立秋以后,冬日则成为干枣。枣是热烈的,给人一种红红火火的感觉,招人喜欢。但它也有品级之分。妻子在干果行里工作过,她说鸡枣最好,甜而香;灰枣也不错,比鸡枣大,甜度不减;最差的是泡枣,品相尚可,却大而无味——就像某些没有内涵的人。我最爱吃山西大枣,《白毛女》里唱的“大红枣儿甜又香”,指的就是它。这种枣个大核小,咬一口全是肉,无论生吃熟食,都甜得像浸了蜜。

山西村民放在屋前晾晒的红枣为古镇增添了颜色。

其实“闲趣之王”非板栗莫属。但我近年来吃到的板栗多数不甜,肉质也劣,据说是气候环境的缘故。但街上大铁锅里翻炒的板栗,一粒粒油光发亮地张着嘴,露出黄灿灿的笑脸。我忍不住还是要买,虽然也知道吃起来没有早先那种饴糖和着油砂散发的焦香了。

零嘴中还有核桃、龙眼干和外来的开心果等等,它们皆是干果中的上品。这些干果一般不必精加工,但也可略讲点品位。

每年冬天,妻子将红枣和白莲伴以桂圆肉和银耳,用文火慢炖。不一会儿,闻到枣香了,又一会儿,莲香也飘逸出锅了……汤成之后加几勺白糖,搅匀后盛在白瓷小碗里。慢啜细品这一碗汤,身子暖和尚在其次,那份爽滑宜口让人十分受用。我戏称之为“四仙汤”。这些干果在生长中承载了日晒和雨露,收摄了天地灵气,积聚成植物精华,人们常常服食它们,想必也可以颐养天年。

我们旧时最难忘的是米泡,也称米花。刚炸熟的米泡是热的,抓一把塞满嘴,嚼几下,齿颊间顿时米香四溢——生米只有炸成米泡,它本来的香气才能淋漓尽致地被发挥出来。

巷子里每隔十天半月就有炸米泡的小贩到来。炸米泡用不着吆喝,炮声一响,生意自动上门:多半是孩子,拿着布袋或者盆和桶循声而来。孩子们相互之间也是熟识的,于是边玩边等他一炮一炮地炸。来时一碗生米,走时半袋鼓鼓囊囊的米泡。米泡是当年升斗小民最常吃的零嘴。

炸米泡有一套“行头”:一口炒锅,圆鼓鼓的铁家伙,两头细中间粗,形似一枚炸弹;一个炭火泥炉;一个手拉风箱;地上还拖着一条粗布长袋,用来接炸熟的米泡。操此营生的汉子戴一顶破草帽,满面黧黑的烟火色。他坐在矮脚杌子上,一手拉风箱,一手摇炒锅,烟瘾上来时,忙里偷闲腾出一只手,从棉袄荷包里抽出一支烟叼在嘴上,又用火钳从炉子里拈一小块红炭将烟点着,烟雾便丝丝缕缕地从鼻孔里逸出。

一根烟工夫,火候到了。他吐掉烟屁股,起身喝道:“炸了啊!”所有的孩子都捂着耳朵跑开,远远地看他用一根短铁棍撬住“炸弹”一头,脚一蹬,响起一声巨响。长布袋鼓胀而起——就在这响声中,生米“脱胎换骨”,变成白白胖胖的米泡了。

米泡的吃法多样,除了当零食外,还可以盛在瓷碗里,加上糖,用开水一冲,做成鲜香甜美的米泡茶;还可以将米泡加饧糖拌黑芝麻,搅匀晾干,切块后就是米泡糕;也可做成米泡球,给孩子拿在手里,边吃边玩。

除了炸米泡,还可以炸蚕豆、黄豆、豌豆等。经此一炸,这些食材都变得喷香酥脆了。它们虽然粗简,但小巷里几乎人人爱吃。

大约到了20世纪末,各色包装精美的零食争相向孩子们“抛媚眼”,此时大人的荷包也鼓了起来,米泡开始式微。此后,炸米泡的声响在城市的变迁中日渐稀落,终于随着被拆除的小巷一同湮灭。

如今,有些集贸市场还有米泡卖。米泡被包在透明的大塑料袋里,我打开袋子抓一把尝尝,跟先前的味道相似,但哪里及得上刚出锅时的香脆甜美?当然也少了一份街坊邻里聚在一起边聊天边大嚼大啖的情味。

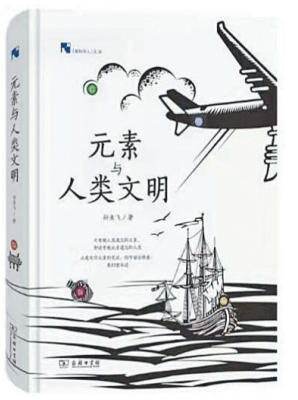
冬闲日子里的“闲趣”,嗑着、嚼着,心头不觉泛出一缕淡淡的别样乡愁……

摘自《朝花时文》苗连贵

阅读推荐

《元素与人类文明》

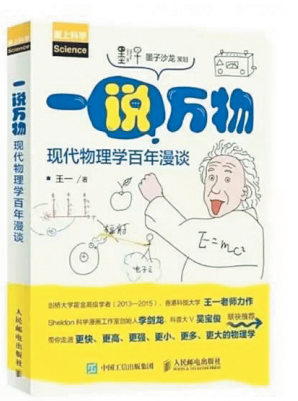
本书以金、铜、硅、碳、钛这五种重要的化学元素为主线,通过选取文明史的瞬间或实物,从化学元素的视角去审视和解读,将这些元素与人类文明有机关联,让读者看到化学元素并不是远在实验室里的抽象符号,而是细致入微地参与着人类生活的重要角色,与历史变革发展息息相关,进而塑造着宏大的人类文明。



作者:
孙亚飞 著
出版社:
商务印书馆

《一说万物:现代物理学百年漫谈》

本书以独特的视角和生动的语言,用“更快、更高、更强、更小、更多、更大”这样一组高度凝练的词汇,提纲挈领地描述20世纪以来的物理学概貌,通过科普的浅显论述和诙谐的卡通漫画,展现多姿多彩的物理世界。



作者:
王一 著
出版社:
人民邮电出版社

《追星星的少年》

本书将不同时代三个少年跑步的故事巧妙连接,展现了孩子们如何在平凡生活中一步步超越自我、实现梦想,用以小见大的笔法凸显中国共产党成立以来如少年追梦、不断前行,同时也歌颂了为国争光、顽强拼搏的中华体育精神。

作者:
杨娟 著
出版社:
江苏凤凰少年儿童出版社

《飞机楼》

本书是一本以飞行员为题材的少儿长篇小说。作者以自己的童年经历为基础,运用儿童的视角和心态,讲述了女孩小竹在空军大院的童年生活。作品再现了父辈们的勇敢与付出,写出了家属院邻里之间的温暖与信任,也呈现了人民空军充满荣耀、不断壮大的发展历程。

作者:
张子影 著
出版社:
二十一世纪出版社集团

华青 整理

请相关作者告知联系方式以奉稿酬