

世说新语

改变自己 从管理情绪开始

不对家人发怒火,控制脾气

你有没有经历过这样的时刻:和朋友相处时,你会为了维持关系忍受矛盾,可回到家,父母的一句唠叨却让你大发雷霆;工作压力大时,你会为了公司利益忍气吞声,可回到家,妻子的一句调侃却成为你恼怒的理由……

我们常常不自觉地把自己在外面受到的怨气带回家,却忽视了家人也在努力生活着,他们并没有比我们轻松多少。我们的每一次发火,都是在拉开与家人的距离;我们的每一分怒气,都是刻在家人心上的伤痕。对待家人,遇事不责备,平常多宽恕,是一个人最基本的修养。

不让自己生闷气,稳定心态

情绪就像洪水,宜疏不宜堵。越是身在低谷迷茫时,越要学会腾空自己,不生闷气、放下负担,稳定心态、见到阳光。有句话说得好:“心态始终保持平衡,情绪始终保持稳定,此亦长寿之道。”



人生偶遇的失意并非没有希望。顺境固然可以助人获得成功,但逆境往往才能够激发出更好的自己。一条路走不通时,就换另一条路走;一件事想不明白时,就换个心态解决问题。当一个人扛过了所有黑暗就会发现,曾经以为的苦难早已变得不值一提。

早已变得不值一提。

遇事别太情绪化,戒掉冲动

事情发生了,解决的关键在于我们自己的心态。有人为一些小事纠缠不休,从微不足道的口角,演变成拳脚相向;也

有人遇到急事就心态爆炸,把小事酝酿成大祸。然而情绪过后,一切的后果终究需要自己来承担。

遇事太过情绪化,日子只会是阴雨连绵,不见晴天。正如一句谚语说的:“一怒之下踢石头,只会痛着脚指头。”伴随岁月积累的,不应只有年龄,还应该有控制情绪的能力。戒掉冲动,减少戾气,才能让生活多一点风平浪静。做人冷静,做事理智,才能掌控自己的人生。

处世莫要太消极,保持乐观

诚然,生活有时并不那么美好,但生活就是这样,有黑暗,也会有光。与其用消极的态度处世,不如积极地面对生活。对于可控的事情保持谨慎,对于不可控的事情保持乐观。不论身处何地,都别忘了守好心中的明月,照亮人生的一片天地。

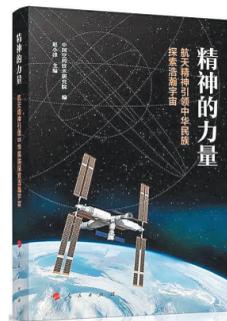
很喜欢一句电影台词:“人呐,得自个儿成全自个儿。”管理情绪,是处世的智慧,也是改变自己最好的方式。愿你以平常心对待无常事,迎着阳光,温暖前行。

摘自《人民日报》



《精神的力量:航天精神引领中华民族探索浩瀚宇宙》

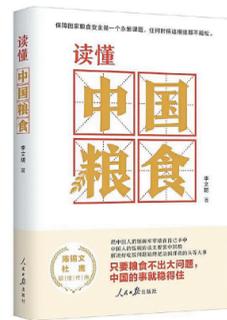
本书以百年党史为背景,深情讲述中国航天奋斗历程,深刻阐发航天精神内涵,充分展现航天精神引领中华民族探索浩瀚宇宙、发展航天事业、建设航天强国的磅礴力量。



作者:
中国空间技术研究院 编
赵小津 主编
出版社:
人民出版社

《读懂中国粮食》

本书从宏观、中观、微观三个层面讲述粮食安全,阐述了粮食生产根基、市场化方向改革、天下粮仓和统筹内外战略等内容,探讨了在新发展阶段迈向粮食强国的政策走向。



作者:
李文明 著
出版社:
人民日报出版社

《又见干戈暗洛阳:“八王之乱”的历史教训》

本书剖析了西晋“八王之乱”这个影响深远的重大历史事件的来龙去脉,揭示了国家动荡之际人民的苦难与士人的哀屈,告诫人们历史的经验值得吸取,治乱的教训不可或忘。



作者:
肖能 著
出版社:
东方出版中心

《大唐气象:唐代审美意识研究》

本书以唐朝人的审美意识为研究对象,从文学、书画、乐舞、雕塑、建筑、城市建设、哲学思想等多个维度深入,在品味唐朝人审美情趣、探讨唐朝人审美观念的同时,生动再现了那个声色交错、流光溢彩的盛世,呈现出开放多元、繁荣鼎盛的气象。



作者:
陈望衡 范明华等 著
出版社:
江苏人民出版社

华青 整理

请相关作者告知联系方式以奉稿酬

品味诗词

四首春风诗词 送给温柔的你

春天,站在阳光下,一阵风吹来,没有寒意,只有清凉,那是春风的模样。当春天吹拂大地的时候,带来了希望,带来了生机。春风吹过你的耳边,似乎在低低地说:快醒来吧,春天来了。在田野上,在山岗上,春风催开了花,吹绿了草,带给大地生机勃勃。分享四首春风诗词,一起在春风中来感受春天之美吧!

子夜四时歌

南北朝·佚名

春风动春心,
流目瞩山林。
山林多奇采,
阳鸟吐清音。

在山林里,春风是可以看见的。不信,你顺着目光看去,那山林中,风吹林动,是风的脚步。山花烂漫,那绚丽的颜色,是春风的杰作。那南方飞来的小鸟,欢快地叫着,唱出一串串动人的音乐,清脆悦耳。沐浴着和煦的春风,人的心情也好了,有了新的心思,亲爱的人啊,你在哪里呢?

菩萨蛮

宋·高观国

春风吹绿湖边草,春光依旧湖边道。
玉勒锦鞵泥,少年游冶时。
烟明花似绣,且醉旗亭酒。
斜日照花西,归鸦花外啼。

春风带来美丽的春日,还会带来思念。这一天,高观国来到湖边,展眼望去,湖边的草儿青青,早已被春风吹绿。湖边的路上,依然春光美丽,眼前的美景,勾起了回忆。那湖边的小路上,年少的词人骑着马儿,欢快地游乐。此情此景,词人陷入了沉沉的回忆中。

且到酒家中,以求一醉,等到夕阳西下时,听到耳边鸦啼,方才回过神来。

春风是美丽的春日象征,更容易勾起对往日美好的怀念。春风带来的,不止希望,还有伤感与思念。

春风

清·袁枚

春风如贵客,一到便繁华。
来扫千山雪,归留万国花。

最简单的文字,往往能表达最深沉的情感。最直白的文字,往往代表着来自心底的喜欢。这首诗就是如此。语言简单,诗意明明白白。春风像贵客,只要它一来,天地之间,一片繁华。春风来到人间,千山之雪被扫掉,春风过处,留下万国花园。短短20个字,却境界阔大,可谓华丽,像极了春风的特性。朴素文字,却有直抵人心的滋养力量,令人满怀春日的勃勃生机和深切希望。

春风

唐·白居易

春风先放苑中梅,樱杏桃梨次第开。
荠菜榆英深村巷,亦道春风为我来。
在白居易笔下,春风是一个有生命力的物体。不信你来看,春风先催开苑中的梅花,然后,樱花、桃花、梨花接连开放。春风又是一个博爱的人,不止施恩苑中花,亦爱深谷村庄中的花。生活在村庄中的荠菜花、榆英,也争相说道:春风是为我而来。世人之所以喜爱春风,不仅因为它带来美丽与希望,更因为它的博爱与无私,对于世间万物,它都是同样对待。

世间草木,俱受春风恩惠。

节选自《唐诗宋词》



静斋 摄于绣湖公园

心香一瓣

在时间施展的魔法前 我释然了

前段时间,我嫂子跟我爸妈吵架了。原因是嫂子收拾屋子时扔了好多我爸妈囤积的“垃圾”。嫂子说有关于“断舍离”的书上写到,一件东西如果两年不用就该处理掉,不仅仅是因为占地方,还因为弃用的东西会产生“怨气”,从而影响到主人的身心健康。

这种说法本来就缺少科学依据,老人们显然更不会同意。他们对此自有看法。比如孙子的玩具在老人家眼里是宝贝,尽管孩子们已经读大学了,但看到那些玩具就像看到他们小时候的可爱模样,老人怎舍得扔掉呢?我们眼里的“破烂物件”,还有我母亲亲手给我哥织的毛衣,我父亲手修好的一把伞……这些,是他们的记忆,是过去某个熟悉的瞬间。这些我们所不理解的东西,满是他们过往



岁月的痕迹。其实老人可能也不是爱囤积,只是对“过去”舍不得放手。

我对爸妈说:“嫂子是不方便跟你们说实话,要是我就直说了——‘这年头更值钱的不是这些物件,而是放置东西的房子!’”接着,我故意岔开话题,约他们陪我去看房。我的用意是让他们把注意力从那些旧事旧物中抽离出来,往前看看,接触这个时代的脉搏,同时也让他们知道我成天在操心着什么。

我驱车载着他们前往一个楼盘。置业顾问热情地围着我们转,像导游一样介绍整个小区。我爸对于看房的积极性很高,但关注点似乎有点偏,他一个劲儿地问置业顾问:“这房子的地基要打多深?”对方被他问得一头汗,结结巴巴地回答:“叔叔,我可不是搞工程的……”我在一边听着,使劲憋着才没笑出来,我爸真是购房者中的“一股清流”啊。如今的购房者都显得很内行,问的往往是“容积率多少”“土拍价钱几钱”“备案价多少”等专业问题,这些均在置业顾问的知识范围内。我估计他从没见过有人像我爸这样,问这种只在项目评审会上才会提出的问题。置业顾问于是转移话题,告诉我们小区里有诊所,还配备老年人活动中心。对于这些,我爸这位机械工程师根本不关心,他几十年前的职场角色已然上身,认真地叮嘱这位年轻人:“请你问一下搞工程的,这地基打了多深,回头给我回话。”态度不容置疑。

我妈的反应则截然相反。置业顾问使劲地介绍楼盘附近规划的地铁和商业设施,我妈却在一旁嘀咕:“最好别发展起来!”她才弄不清楚房产增值全靠周边设施的规律,只觉得那种空寂辽阔的自然是最美的,如果被什么商业场所破坏了就太可惜了。后来,她竟然靠在售楼部的那个长沙发上睡着了。

总而言之,我爸妈对买房毫无兴趣。他们一听到看房结束便如释重负,兴高采烈地说:“那咱们去山上摘柿子?”我嘴上说“陪你们玩儿去”,心里却在紧张地计算着:“如果买下刚才的楼盘,首付款

还差多少……”我忽然觉得这一幕好熟悉,小时候我缠着爸妈玩的时候,也曾见过他们脸上这种强忍着不耐烦的表情,虽然勉为其难陪我玩了,但明显看得出来他们心不在焉且心事重重。

下午爬山时,我不断地发微信与置业顾问讨论两个楼盘的性价比,我爸在一边不停地催我:“别玩手机了,赶紧去摘柿子呀。”一瞬间,我恍然觉得我爸变成了小孩子,准备又起腰来跟我吵架:“你不陪我玩,你是坏人!”我真想与他理论一番:到底是买房子重要,还是摘柿子重要?然而话到嘴边还是收回去了,转念又想到自己小时候。如果当年的我听到那些“正义词严”的话,肯定会充满沮丧,但内心又对做个大人不无向往。

如今角色反过来了,我竟然成了那个忙着“重要事情”的大人,我的父母成了抱怨我不好好陪他们玩的小孩。与孩子不同的是,他们可能并不愧疚,而是觉得自己抱怨得对:“你怎么对玩这么不上心?这么好玩的游戏你竟然也三心二意,真是够无聊乏味的!”也可能,他们的心情也有点像我小时候,对我不无艳羨,觉得做个背负重担的“大人”,那种有担当有力量的姿势也很好看。

到了我父母这个年龄,对体能和力量变得既畏惧又向往,他们特别热衷于锻炼身体,也很自豪于自己能坚持早起,他们以自己的方式对时间宣战,就像我作为一个中年人,试图用投资来获得安全感。我们明明知道,这些像西西弗斯推石头上山一样,都是徒劳,但谁都不能否认这些投入的过程有其意义。

我们越长越大,父母却越来越小,时间在对我们施展残酷的魔法。当我把角色代入后反而释然了,在时间面前,我们都是脆弱而渺小的,哪有什么大事情?哪有比陪伴亲人更大的事情?

我在山上跑,感觉浑身充满力量。一回头,父母落在后面,正在吃力地追赶。我站在原地等待父母,决定不再关注手机,我对着他们喊:“你们别着急,慢慢来,有我在!” 摘自《朝花时文》肖遥