



善待自己 过张弛有度的生活

结交益友

古语云,与善人居,如入芝兰之室,久而不闻其香,即与之化矣。结交益友,可以排忧解难,收获一份良好的心态,增加人生的宽度。生命中人来人往,多结交好的朋友,世界就可以是你想要的样子。

适量运动

流汗使人放松,运动让人快乐。工作压力大时,别犹豫,来一场属于自己的长跑;遭遇挫折时,振作起来,打球、游泳、跳操,随你开心。每天坚持适量运动,久而久之你会发现,身材越来越好,内心也越来越强大。运动不只解决烦恼,还令生活充满无限可能。

心态乐观

有人说,“生命中,我们都接到不同的剧本。平淡或浓烈,欢笑或眼泪,我们总要演好,直至落幕。”积极乐观的心态,是幸福生活的钥匙。不管发生什么事,记得告诉自己,一切都会过去,好事自会发生。

记录美好

晚间的夕阳,路边的野花,屋顶的树叶……随手拍下的照片或写下的文字,可能都会在不经意间变成生活里的小确幸。善于捕捉生活中的美好,可以惊艳整个岁月。每天记录下几件让自己感到愉悦或感激的小事,便可见人生明朗,万物可爱。

助人为乐

力所能及地帮助别人,既可解他人之急,亦能传递善意。雨天你愿意给别人打伞,别人才会愿意在晴天时为你遮阳。熟人相帮,友情方能长久;生人相帮,就是积一生福气。学会在小事上予人方便,自己也能收获幸福和快乐。

好好吃饭

人间烟火气,最抚凡人心。饭菜虽然简单,但充满着对生活的热爱,亦能抚平内心的浮躁,温暖而有力量。世事再纷繁复杂,也不过一日三餐。越是疲倦、烦躁,越要用心对待每日伙食。学会在一饭一食中汲取温暖,疗愈自己,无疑是对生活的最大尊重。

高效睡眠

不良的睡眠习惯,损耗的是精神,拖垮的是身体。好好睡觉,是对健康的最好投资,也是富养自己的最好方式之一。没事儿早点睡,才能用饱满的热情,去追求那些你想要的未来。坚持睡前摒弃一切杂念,保证高质量睡眠,醒来便是新生。

亲近自然

置身于大自然,我们会感动于万事万物的各种美好,身上的疲惫往往会一扫而空,胸怀亦会随之敞开,得到心灵上的放松和安宁。到大自然中去,当你走出去,每一步都会是风景,每一步都会是欢喜。

人生是一场长途旅行,愿你善待自己,轻装前行,在张弛有度中把生活过成自己想要的样子。

林十九

即使失去一切 明天仍在你手里

1

人生就像踢足球,你不会永远进球,但会一直奔跑。喷泉之所以漂亮是因为它有了压力;瀑布之所以壮观是因为它没有了退路;水之所以能穿石是因为永远在坚持。

人生亦是如此。即使遭遇了人间最大的不幸,能够解决一切困难的前提是——活着。只有活着,才有希望。无论多么痛苦、多么悲伤,只要能够努力地活下去,一切都会好起来。

低质量的勤奋,不过是营造一个我很努力的幻觉。勤奋不是马不停蹄,而是有效利用手头的的时间;努力不是一味埋头苦干,而是用智慧解决问题。

最好的状态是一点点向喜欢的东西靠近。

2

你要忍,忍到春暖花开;你要走,走到灯火通明;你要看过世界辽阔,再评判是好是坏。

我们这些人三三两两地走着,在不知不觉间,以最美丽的样子,走过了我们最美好的时光。

决定去做一件事情,或是去养成一种习惯,甚至是去爱一个人;开始这些事情最好的时机,一般都是——此时此刻。不要垂头丧气,即使失去一切,明天仍在你手里。没人记得你的难堪,却有人仰望你的勇敢。

3

人生不如意事十之八九,真正有格局的人,既能享受最好的,也能承受最坏的。生活不乏精彩,只是有时候,我们的眼睛盯着乌云不放。学习要加,骄傲要减,机会要乘,懒惰要除。

4

现在为难你的人和事,都是在逼你成长,并无任何恶意,你若争气,它们便不再与你过不去。一个努力的人,人人见了你都会想帮你。如果你自己不努力,人家想拉你一把,都不知道你的手在哪里。不要害怕犯错,做错了,我们仍有收获;不做,我们只会两手空空。

任何外在力量的辅助终究只是暂时的,真正掌握在自己手里的东西才会成为你强大的依靠和资本,愿你的每一天都在成长。

不管做什么,都不要急于回报,因为播种和收获不在一个季节。但只要播下种,持续下去用心耕耘就一定会有收获。

世界上最可贵的两个词:一个叫认真,一个叫坚持,认真的人改变了自己,坚持的人改变了命运。努力是会上瘾的,特别是尝到甜头之后。不努力也是会上瘾的,特别是在床上玩手机的时候。成长就是,从前我难过的时候,油盐不进,茶饭不思;现在,能一边流泪一边去厨房给自己下碗面,还不忘加两个荷包蛋。

5

有些底线是必须要坚守的。在原则那里,你失守的越多,人生就沦陷得越多。别人看到的是鞋,自己感受到的是脚,切莫贪图鞋的华贵,而委屈了自己的脚。

多少人抱怨生活千篇一律,下一秒又告诉自己不安分的生活会有多危险;一边羡慕那些说走就走的人,一边按部就班。喜欢的事自然可以坚持,不喜欢怎么也长久不了。

一个不想蹚过小河的人,自然不想远涉重洋。人的平庸,多数不是因为自身能力不够,而是因为安于现状,缺乏雄心壮志。 宗玮

一幅壮观的乡村生活图景

长篇小说《宝水》讲述的是太行山深处的宝水村从传统型乡村到文旅特色型乡村的转型故事,政府部门、村民、返乡者等多方力量的参与和支持让古老的乡村重焕生机活力。

小说主人公地青萍幼年跟在祖母身边长大,她的童年是在福田庄度过的,后来和父母回到城市生活。父亲因为借车事件去世,让她心生怨恨,以至拖延回去没有见到祖母最后一面。这件事让地青萍在成人后对乡村的态度变得既亲切又疏离,既渴望又畏惧。后来地青萍丈夫早逝,她被严重的失眠所困扰。地青萍提前办理了退休,听从好友老原的建议,和他一起回到宝水村打理客栈。地青萍之所以决定去乡村,是因为她偶然发现乡村的夜晚能或多或少缓解自己的失眠症,而初到宝水村时的意外小憩,更是坚定了地青萍搬来宝水的决心。

在宝水村的日子,她逐渐把自己的心扉向乡村打开,试着去倾听,去感受,去理解,慢慢地她开始与自己和解、与过去和解,不但彻底治愈了失眠,地青萍和老原两人心底的郁结全部得到疏解,心结完全打开,两个人收获了爱情,心无旁骛地走到了一起。不得不提的是,地青萍正是在对宝水村具体事物的参与中,在乡村的新旧碰撞交融下,见证了新时代背景下乡村的嬗变,而她也获得了新生和蜕变。这可以说是小说的重要主旨所在。

乡村是文学的重要表现领域。乔叶说,“宝水”既是村名,也包含了生活是创作的宝贵源泉的意思。这样的“一语双关”,的确有着惊



人的力量,它使小说的内涵,有着无限延展的可能性。《宝水》的语言特别传神,乔叶运用了三成书面语、七成方言土语,写活了人物个性特征,带动了故事推进。小说中乔叶的视角也很特别,她既是乡村的一分子,同时又保有一个外来者的冷静视角。她这样的身份,使得作品不只是聚焦于一个乡村,而是使宝水村的故事与当代中国紧密相连,加深了这部作品的现实意义。

小说《宝水》还真实地反映出了很多的乡村风貌,包括花草植物、庄稼蔬菜、土语方言,不同阶层人物的各色性格等等……内容丰富细致,堪称一幅壮观的乡村生活图景。 卢永