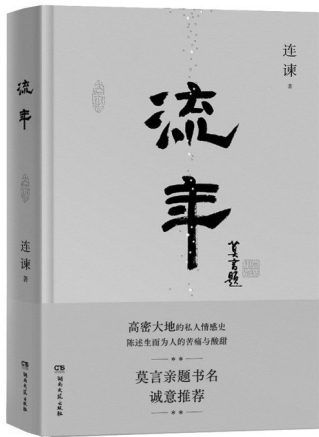
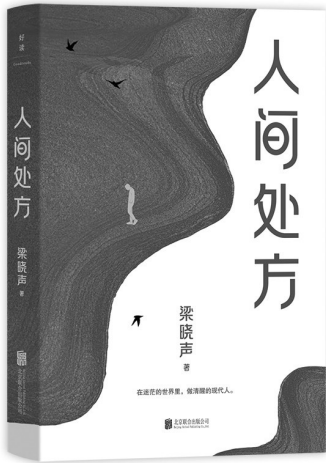




《流年》

《流年》由5个中、短篇小说组成,它们既互相独立,又可相互串联,合成一部有关李老汉祖孙3代的长篇。这些高密乡起风镇的故事,纵跨60年的光阴,是时代江河图腾中的背景细节,幽微而生动。这部作品虽只有11万字,但体量极大,涵盖60年的光阴。作者以极其客观中立的叙事立场,讲述了李氏3代人的爱恨纠葛。通俗、凝练的文字里,蕴含着作者对故乡风物深沉的怀念与爱意。



《人间处方》

《人间处方》是茅盾文学奖得主梁晓声2023年新编散文集。全书分为四辑,共收录24篇口碑之作。在书中,梁晓声与年轻人谈理想、论孤独、说爱情、聊人生……以一种客观不失温暖、体贴富含真诚的方式,为焦虑的人拨开观念的迷雾,帮助他们走出精神困境、重获清醒人生。

来源:光明网

当一个人感到烦恼时： 去读书、去运动、去整理

1 去读书

生活中的烦恼,大多数是庸人自扰。因为当自己的心态不够好,格局不够大,心胸不够开阔时,遇到芝麻大点的小事也会被难倒。

当一个人的思维受限时,就会自己把自己困住。就像一只蚂蚁怎么也爬不出自己挖的坑,就像一个蜘蛛怎么也逃不开自己织的网。

当你心情不好时,最好的排解方式就是读书。因为打开书本的那一刻,你就聚集了所有的高人和高手。他们会告诉你迷茫时,应该倾听自己的内心;他们会告诉你困惑时,应该有自己的思考和主见;他们会告诉你失意时,应该要相信黎明和春天很快就会来临。

我们生活中遇到的所有问题,几乎都能在书中找到最好的答案。

如果烦恼是一条鱼,书就是一张网。当一个人读的书越多,越会将烦恼一网打尽。书籍会让你明白,大多数的都不值一提。曾经你以为迈不过去的坎,翻不过去的山,过不去的河,只需借助书中的智慧就可以轻松地化解。

当你不断地提升自己的维度时,烦恼就会离你越来越远。

2 去运动

一个人的烦恼,大多数是想出来的。你越是坐着不动,烦恼就越会蜂拥而至。因为当你彻底停下来时,头脑里就始终想着做不完的工作以及操心不完的事。

当你去让身体动起来时,烦恼也就会烟消云散。

此时,你只是一圈又一圈地跑着步,只是一个又一个地跳着绳,只是一组又一组地做着拉伸。一个人在锻炼身体时,头脑里就不会装有太多的杂念。你不会因过去的遗憾而焦虑,也不会因未来的不确定而担忧。

此时锻炼不仅会让你的身体更强健,也会让你的内心更清明。

有时,运动留下的汗水会让你扎实地活在当下;有时,运动时的煎熬会让你的内心更坚韧;有时,运动后带来的舒爽会让你感到无比的快乐和满足。

一个人的生命不仅在于奋斗,也在于运动。只有当你动起来时,烦恼也就没有了立足之地。

3 去整理

当一个人心情不好时,身边的环境多半也是乱糟糟的。也许你的工位上堆满了乱放的文件,沙发上堆满了乱扔的衣服,灶台上堆满了还来不及洗的碗。

有时,一个人的外在环境,往往是内心的反映。

有一个网友曾问:“当我的生活一团糟时,要怎么做才能带来好的改变?”有个高赞回答是:“打扫房间,从最小的事开始做起。”

当你感到特别毛躁时,不妨停下来做一次整理。可以把工位上的办公用品重新摆放整齐,也可以清理出衣柜里不合时宜的衣服,还可以扔掉家里堆放的多余杂物。

当一切杂乱无章时,一个人的内心也很难平静。在清理垃圾的同时,也是在清理你心中的垃圾。在整理物品时,也是在整理你那颗凌乱的心。在擦拭灰尘时,也是在擦拭你内心的灰尘。

把你的生活整理好,人生才会不断地变好。

来源:人民网



人生之路,总在起伏之间。
为人处世有智慧、有章法,才能在纷繁世事中,活出幸福人生。

1 做人德为先

书中有言:“先莫先于修德。”人生在世,第一件要做的事情,就是修养自己的德行。

一个没有德行的人就如没有双脚,在生活中寸步难行。

那些有德行的人,守住了自己做人做事的底线,夯实了自己生命的厚度,故而能得到幸福的人生。

农夫锄草,要除去对庄稼有害的东西;贤能的人,也要时时刻刻修养自己,除去对德行有害的杂草。

修身养德,方能渐行渐远。

做人德为先

待人诚为先

做事勤为先

2 待人诚为先

“天地为大矣,不诚则不能化万物。”如果一个人不诚信、没准则、没底线,无论他多么优秀都只能是失败。

一个诚而无欺的人,才是一个真正自信的人。

精诚所至,金石为开。

待人真诚,会使人产生与你交往的愿望,能帮助你消除人生路上遇到的障碍,使困境变为一片坦途。

3 做事勤为先

业精于勤,荒于嬉。“勤”这个字,最讲坚持,凡是有所成就者,都离不开勤奋。

常言道:“一勤天下无难事,一懒世间万事休。”天道酬勤,勤能补拙,更能让你脱颖而出。

以勤行事,事必成。做人做事,都应将勤当作立身之要,一分耕耘,必有一分收获。

君子务本,本立而道生。

人生在世,德以立身,真诚以待人,持勤以行事。

当你立好了自己的品格,它将会是你这一生最好的引路标。

来源:新华网