

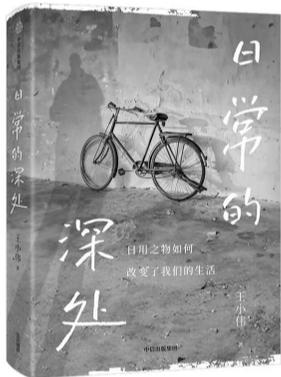


《万物可爱》

作者:汪曾祺

出版社:四川文艺出版社

《万物可爱》精选了汪曾祺的四十篇散文:草木篇——在一草一木间遇见万物可爱;美食篇——在一茶一饭间治愈焦虑不安;旅程篇——走过一程山水,探寻世界广阔;故人篇——怀念亲朋故友,感悟时间之美。这本书收录《葡萄月令》《端午的鸭蛋》《跑警报》《金岳霖先生》等名篇和十幅汪曾祺先生珍贵水墨画。读一点汪曾祺的散文,你会更热爱这个世界。



《日常的深处》

作者:王小伟

出版社:中信出版社

为什么柴火灶比煤气灶烧菜更香?为什么炉子似乎比暖气更暖人心?这种对过去生活的罗曼蒂克的想法值得玩味。作者以技术哲学为基,打破学术和文学的壁垒,把物当成主角,刻画一段我们共同走过的集体历史。
来源:光明网

默默努力, 生活会给你带来惊喜

我们身边总是不乏这样一类人:他们表面平静如水,内心却波澜壮阔;他们从不炫耀、不说教,而是懂得付诸行动;他们看似不显山不露水,实则苦心孤诣,直至成事、成功。真正卓越的人,都懂得一个道理,在别人看不见的角落默默努力,远比夸夸其谈更有力量。

1

潜心耕耘,蓄势待发

亦舒曾说过:“做人凡事要静,静静努力,静静收获,切忌喧哗。”

2023年10月,第81届雨果奖获奖名单揭晓,作家海漉获奖。

雨果奖被视为科幻小说界的“诺贝尔文学奖”,海漉是继刘慈欣、郝景芳之后第三位获得雨果奖的中国作家。

可提起海漉是谁,很多人都是一脸疑惑,网上关于他的资料也是少之又少。后来大家才知道,原来海漉是生活在深圳的一位金融工作者,并非职业作家。

2011年,海漉开始尝试创作科幻小说,但因为种种原因不得不中断。直到2016年,他的工作发生变动,才有机会腾出更多时间来从事创作。

他白天上班,晚上回到家,就关起门来静静地读书写作。就这样,坚持了快10年,海漉终于得到了外界的认可。

所有的收获,都是默默耕耘的成果;所有的“横空出世”,都源自不动声色的努力。

作家沈从文一生最推崇的品质,就是“耐烦”。

他解释说:“北方话叫发狠,我们家乡话叫‘耐烦’,要扎扎实实把基本功练好,不要想一蹴而就。”

沈从文刚开始写文章时,寄出去的稿件都石沉大海。但他并不浮躁,沉住气慢慢钻研,写完一篇文章会连续修改好几遍。经常在桌边一坐就是七八个钟头,不知疲倦地细细打磨。

在不厌其烦地写写改改中,沈从文的文章越写越有灵气,终成名家。

尼采曾说过:“谁终将声震人间,必长久深自缄默。”

每个优秀的人都有一段默默努力的时光,我们把它称之为扎根。坐得住冷板凳,经得住诱惑,坚持不懈去付出,才会在岁月磨砺中熠熠生辉。

2

真正的努力,从来不需要人尽皆知

生活中,我们有时候会在不经意间犯下这样的毛



病,就是在做成一件事之前,先宣扬出去。然而,人生不需要太多观众为你呐喊助威,与其事事张扬炫耀,不如悄悄努力,享受过程,等待好的结果。

企业家李开复在书里写道:“不动声色地前行,往往能超越那些大声喧哗的人。”

1962年,陈忠实高考落榜后,不甘心一辈子都当农民,一心想当个作家。他白天干活,晚上抄书,经常在深夜独自点个油灯钻进屋里埋头创作。写了3年,1000多个夜晚,他的第一篇散文《夜过流沙沟》终于发表。

陈忠实随后创作小说《信任》,获得全国优秀短篇小说奖,他也因此来到西安市文化馆工作。

1982年,路遥出版了小说《人生》。陈忠实读完以后大受触动:“得搞个大的,写一部白鹿原的近代社会变迁史”。他辞去工作,从西安搬回老家,耗时六年完成了《白鹿原》的创作。《白鹿原》出版后,引起文坛的极大震动,被称为当代恢宏壮阔的巨著。

不浮躁、不喧闹,长年累月,脚踏实地、不动声色地付出,终会在将来某个不经意的时刻,给你送来惊喜。

在自己还不具备足够的实力之前,少说话,多做事。当自己具备了足够的实力之后,也要时刻保持谦卑的态度,低调而不张扬。

真正厉害的人,往往是在众人当中不显山不露水,默默而持续地进步。

往后的日子,愿你在沉默中积蓄力量,在低调中丰盈生命,在不动声色中成就自己。
来源:人民网

控制情绪的三把钥匙

难过时运动

运动是一剂良药,不仅可以治愈很多不开心,还能重塑你的生活。

人生在世,难免踌躇满怀,若一味痛苦难过,只能在内耗中蹉跎人生。身处低谷时,不妨试着运动,在挥洒汗水的间隙,让不良情绪随之散去。运动,不仅能增强体魄,还能改善坏情绪,让人的内心变得更加强大。当人静下心来好好运动,苦闷的生活才可能焕发生机,进而掌握人生的主动权。

痛苦时读书

有位作家曾说过:“阅读的最大理由是想摆脱平

庸。早一天就多一份人生的精彩;迟一天就多一天平庸的困扰。”

诚然,生活难免会让人感到疲惫,但总会有一本书能消解人生的苦。读的书多了,心胸就开阔了,人生视角也会随之改变,自然能去除烦恼。

这世间,没有谁的生活始终充满幸福快乐,难免会有痛苦相伴。读书,是随身携带的避难所,可以给人力量,让人更好地处理生活的不如意。

人只有不断阅读,才能摆脱认知局限,在波涛汹涌的人生航程中找到方向。漫漫长路,最是书香能解忧。你读过的书,终将成为行走人生的最大底气。

有本书中说:“如果情绪总是处于失控状态,就会被感情牵着鼻子走,丧失自由。”

人活一世,没有谁能事事如意,与其被情绪奴役,不如改变心态好好生活。只有控制好情绪,不断提升自我,余生才能不困于心,不乱于情,自在生活。
来源:新华网

人生沉浮,难免会被情绪左右,有人不断内耗自伤,有人学会自控自愈。若是一味沉溺于负面情绪中,只会让自己的身心备受煎熬,甚至陷入苦难。唯有在起伏不定的情绪中,找到安稳身心的一隅之地,方能把握自己的人生。

生气时冷静

古语有云:“天下有大勇者,猝然临之而不惊,无故加之而不怒。”很多时候,发火和生气不仅不能解决问题,反而会将事情复杂化,激化矛盾。

真正的强者从不因愤怒失去理智,能在生气时保持沉默、冷静。只有弱者才会一味释放怒气,给别人带去伤害的同时,也让自己深陷痛苦。

越生气,越要学会自我调节,这样才能化解很多矛盾,避免让脾气赶走福气。