

## 《四季露营》



《四季露营》以露营中会用到的各种设备作为切入点,对市面上常见的露营设备进行了一次系统梳理,帮助初学者快速识别不同设备对应的场景。此书以四季作为分章依据,在每个章节前,贴心地罗列了适合春夏秋冬的装备清单,并附有实物图示,使准备工作简单高效。一共80道比较好做的户外料理,分别对应四个季节:春天尝鲜、夏天解暑、秋天补膘、冬天暖胃。

## 《从此鲜花赠自己》



过度看别人眼色、修复破碎的自尊心,已经花费了主人公“我”人生的大部分时间,余生“我”不想再这样下去了。比起成为大家都认可的好人,“我”更想做一个满足自己的人。从今以后,“我”要将自己的心放在首位,把感到负担的关系倒出来、清空、保持距离。从今以后,“我”要将鲜花赠予自己,成为浪漫而有趣的人。

## 《在菜场,在人间》



这是一部以菜市场为主题的作品。在菜市场摆摊至今的18年里,作者陈慧遇见过形形色色的人和故事。这一次,她将日常所见化作真诚的记述,将一个个平凡生命的庄严与贵重,通通写入这本书。从小镇菜场见证烟火人间,聒噪中自有热闹人情味,轰隆中自有现实喜悦感。

来源:新浪网



## 中年以后, 学会清理“人生缓存”

人的大脑就像手机,运行太久会产生很多“缓存”。手机缓存过多,占用大量内存空间,就会出现运行卡顿。人也是这样,身上的“缓存”过多,滞留了太多的精神垃圾,也会过得十分痛苦。

年轻时,我们总是习惯给生活做加法,什么都想要。然而,随着年纪增长,精力与时间有限,储存太多,只会身心俱疲,不堪重负。

中年以后,要想生活过得舒心,事业忙而不乱,就得学会定期清理下面三种“人生缓存”。

## 1

### 清理过时的知识

有一条“知识折旧定律”:一年不学习,一个人所拥有的知识就会折旧80%。哪怕是一个具有颇高学历的人,只要脱离研究领域四五年,知识基本上也就“落伍”了。

在这个高速发展的时代,科学技术、知识信息都在飞速迭代。我们过往的经验和积累固然重要,但对于一些陈旧观念和知识,如果不及时清理并更新,便会被时代淘汰。

“人生就像行走在海里的船,所有的经验与知识在海啸面前都是空白。若你觉得只有一个

老船长就已足够,或许下一场海风就能将你席卷、摧毁。”

学习是终生要做的事情,它不仅是为了“有用”,更是为了让自己保持“奋斗”的状态,保持充足的底气,多一份选择的自由。

中年以后,学会及时清理过时的知识,不断迭代新的“软件”来更新自己。即使很多知识是原本陌生的,通过终身学习,我们依然能了解这世间万物。

保持“输入”状态,持续自我升级,才能在不确定的世界里,永远保持竞争力。

## 2

### 清理纷乱的念头

很多时候,我们忧心焦虑的事,不过是杞人忧天。

《焦虑分子》一书中曾讲过一个数据。

某机构对2000名中年人进行了一项调查,结果发现,72%的人认为生活一团乱麻,自己正变得越来越焦虑:孩子顽皮不听话,就担心他以后考不上好学校;父母身体不好,就焦虑万一生病钱不够怎么办;手上有两个客户太刁钻,就害怕对方找茬,导致自己完不成业绩……

勤加思虑,的确有利于做出正确判断,但过多无意义的思量,只会使人走进死胡同,被焦虑环绕。如果总是习惯性地想得太多,脑海里杂念丛生,结果只能陷入内耗的折磨。

余秀华在《无端欢喜》中写道:“大海上波涛汹涌,但波浪下面几万里是平静的。生活的本质是水,而非水形成的波浪。”焦虑便是生活中的波浪,波浪越多,生活就越动荡。毫无意义的揣测,只会掣肘自己能力的发挥,内心徒增负重。

人生总有为难的事,当我们清空纷杂思绪,对不可控的事情保持谨慎,对于可控的事情保持乐观,便会发现,那些焦虑的问题已在行动中烟消云散。

别在焦虑中度过今天,更不要带着焦虑迎接明天。毕竟,“那些你所担忧的事情,在未来99%都不会发生。”

## 3

### 清理负面的情绪

心理咨询师、作家武志红说:“不要憋爱,也不要憋恨,不要憋哀,也不要憋怒。让内在的情绪流动起来,黑色的恨就会转化成白色的爱与阳光,滋养自己。”

人到中年,身上担子越来越重,事情也越来越多,崩溃往往只在一瞬间。

负面情绪积压过多,就会溢出来,让生活充满烦恼和痛苦。

当情绪出现问题时,如果奢望简单地依赖时间去冲淡一切,往往会事与愿违。被压抑的负面情绪并不会随时间消失,只会如雪球般越滚越大,最终堵死情绪的出口。淤积在身,会带来巨大的伤害。

有了负面情绪,并不代表我们不成熟,只是

意味着此时情绪正在影响我们,它需要及时排解、释放。

消除坏情绪,可以宣泄,也可以倾诉,在生活中找到一个空间,给情绪一个出口,放走坏情绪,迎接好心情,才能让我们以一个更健康的状态去享受更好的生活。

作家李敬新曾经说:“清空不必要的缓存,腾出空间,电脑才不会卡顿;人生也是如此,只有及时清除了无用的垃圾,生活才能永远保持一分轻松。”

中年以后,真正的清醒,是学会整理自己的头脑和内心,排除负面情绪,减少过多思虑。摒弃多余负累,保持自我更新,才能在删繁就简中,实现人生蜕变。

来源:人民网