

做到这些，  
成为更好的自己

时光清浅处，一步一安然。生命的丰盈在于内心的饱满，生活的美好缘于一颗平常心。把握当下美好的生活，过好属于自己的每一天，努力活成更好的样子。

1  
忙而不慌，闲而有度

平凡的生活中，于忙碌之余，寻一份美好，觅一份闲适。有时累了，索性抬头仰望一下辽阔的天空，看看飘逸的白云，感受微风轻吻脸颊的温柔与惬意，内心的委屈与疲惫也在瞬间烟消云散。

忙里偷闲，不是让自己偷懒，而是在繁忙琐碎的生活中给自己留一点空隙，暂且抛开现实的牵绊，舒展一下身心，然后，以更好的姿态前行。

唯有懂得忙里抽闲，劳逸结合，才能把日子过得有条不紊。不必为了赶路把自己累得气喘吁吁，忽略了身边触手可及的美好。压力再大，琐事再多，也要腾出一点时间，享受一份悠闲。

2  
苦中寻乐，笑对余生

人生总有一些事情是我们无力改变的，生活也不可能样样顺心。既然有些事情无法改变，就不要在心里苦苦纠结，折磨自己。能做到的，我们竭尽全力，做不到的，就释怀吧。

不要让生活的苦，吞没了你所有的快乐，苦中寻乐，不是不谙世事，也不是逃避现实，而是一种智慧，一份从容与洒脱。

3  
安静自持，内心丰盈

能让一个人真正好起来的，不是生活本身，而是自己。当你真正好起来了，生活才会慢慢好起来。真正的平静，不是避开车马喧嚣，让自己远离人群，与世隔绝，而是在内心修篱种菊。聪明的人，有容纳山河的视野，有坚韧不摧的心态，看淡人生沉浮。做好自己，不人云亦云，不曲意逢迎，不艳羡他人，不迷失自己，不惧孤独，才能活出属于自己的精彩。

在忙碌中，携上一颗闲心，让生活张弛有度！在喧闹中，坚守一份宁静，让生命精彩丰盈！

来源:新华网

1  
微笑，鼓舞自己

生活总是有苦有乐。爱笑的人并不是生活上万事如意，而是他们明白，能够战胜困难的永远不会是沮丧忧愁，而是乐观与微笑。

不论何时，笑容总能带动自己积极向上的情绪，让自己更有信心和干劲。在直面挑战、战胜困难后，我们终会收获更好的自己。

每个清晨，给自己一个美美的微笑，告诉自己：“美好的一天开始了，你要加油哦！”发自内心的笑，能让一个人由内而外充满能量。

2  
微笑，温暖他人

爱笑的人心里住着太阳，在照亮自己的同时，也温暖着他人。

一个带着理解与鼓励的微笑，能拉近彼此之间的距离，能给人带去宽慰，也能传递温情与力量。

你释放出的善意，会变成一股暖流，激励着他人也成为温暖的人。世间最美的“语言”，就是你真诚的微笑。

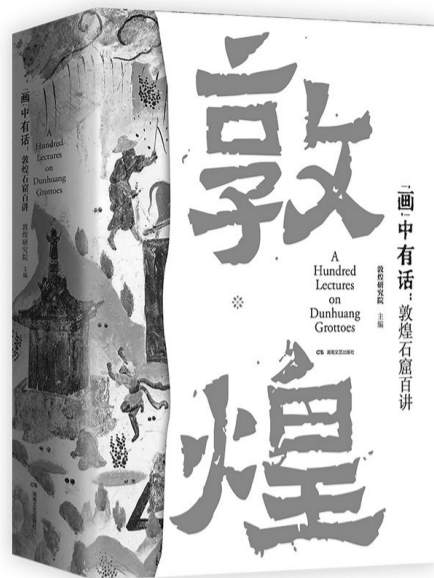
3  
带着笑意的眼睛，能看见最美的风景

微笑是盛开在脸上的花朵，散发着迷人的芬芳。生活中多一点微笑，就多一份快乐和温暖，就多一点乐观和力量。

时常把笑容挂在脸上，是一种得失从容的智慧，是一种积极乐观的精神，也是一种热爱生活的态度。

生活百般滋味，愿你微笑面对。简单的心境，才能拥有快乐的心情；带着笑意的眼睛，才能看见最美的风景。

来源:人民网

真正的富有，  
是你脸上的微笑

## 赴一场瑰丽恢宏的艺术盛宴

丝绸路上的驼铃、精美绝伦的壁画、肃穆端庄的佛影、翩跹飘舞的飞天……位于河西走廊西部的敦煌因莫高窟而兴，莫高窟又因窟内气势恢宏的艺术呈现而闻名于世。那么，究竟是什么因缘成就了敦煌莫高窟？敦煌文化的独特魅力又从何而来？翻开《“画”中有话：敦煌石窟百讲》一书，从中不难找到答案——是中华民族永不停歇的创新精神，是一代代工匠们“执一事，终一生”的不懈坚守与极致匠心，最终让深藏于大漠深处的千年石窟，在历经风雨涅槃后迸发出夺目的光彩。

与众多介绍敦煌莫高窟艺术书籍不同的是，这本书聚焦的不是普罗大众耳熟能详的常见石窟，而是莫高窟中的特窟，以及它不开放洞窟中的壁画、建筑与彩塑部分。所谓特窟，是指历朝历代在营建这些石窟时，集中展现出雕绘水平最高、艺术水准超绝、人文意蕴也最为丰饶的标志性建构。这些集大成的窟体背后，到底隐藏着怎样的庐山真面目？释义中编撰者以时间为经，以绚烂至极的窟中艺术为纬，将上自北魏下至元代，10个朝代15个不同历史时期，近1700年时光里，莫高窟中的10个特窟及40个不开放洞窟的稀世珍品，一一呈现在书中的100个章节里。

这些窟中珍宝，虽然静默于历史的深处，却无处不呈现出国人奇巧的艺术构思。最典型的例证，就是北凉时期的斗四藻井，原本这些稀松平常的民间装饰艺术，在被匠心独运的匠师们总结提炼，大量运用到特窟、不开放洞窟中后，古风蔚然的莫高窟立时便呈现出别样的风姿。历经岁月的淘洗，这些式样繁多、造型各异的饰艺，业已成为我国图案艺术宝库中的重要组成部分。虽然，早期的藻井图案难免有些简单浅陋，但一描一绘里却尽显返璞归真之美。特别是到了后期，随着时代的变迁以及人们审美观念的转变，这些图案又逐渐由简变繁，俏丽华贵中无一不彰显出绚丽多姿的深长韵味。由是观之，透过这一张张极具装饰性的图案，不但生动映射出外来文化对中华传统文化的浸润，而且，还真实地展现了民族工匠们超凡脱俗的创新能力。

纵观莫高窟中的壁画、建筑与彩塑，艺术上最为纷呈、技艺上最为精湛的，莫过于巍巍大唐时期。鉴于此，全书特意将这个朝代分成了初唐、盛唐、中唐、晚唐四个部分，每个部分都择其精华，在夹叙夹议中予以对比评析。初唐的低调内敛，盛唐的恣肆汪洋、中唐的包容互鉴，晚唐的雄浑凝重，既风格独立又彼此依存。万古流芳的敦煌莫高窟艺术，均在这些仙风道骨的壁画间，在精巧别致的窟中建筑里，在斑驳疏影的件件彩塑中，得以全面展示。尤其是特窟和不开放洞窟中的一勾一勒、一墨一染、一廊一坊、一雕一琢，更显大家风范，尤见非凡艺术造诣。

“画”中有话言未尽，万古敦煌天地留。翻开浪漫而诗意的《“画”中有话：敦煌石窟百讲》，跟随作者穿越北凉，涉足北魏、西魏，徜徉北周、隋朝，神游大唐，寻幽回鹘和五代，览胜于宋、西夏和元朝。敦煌石窟俨然一座风情万种的画廊，无论是霓裳飘飘的一飞冲天，还是舞伎反弹琵琶的优美造型；抑或是尸毗王割肉贸鸽的神话传说，乃至张骞出使西域图这样史诗般的巨幅绘制，都将蕴藉深厚的敦煌文化细致入微地展现开来。

纸上览胜沁心脾，敦煌中的精华石窟是当之无愧的民族瑰宝，时常感怀于它盛大辉煌的艺术魅力，不但镌刻在洁白的书页里，更长存于浩然的天地间。

来源:光明网