



学会放下烦恼 才能迎接美好

生活中,你有没有过这样的经历?

比如遇到了一些难事,就会连着好几天闷闷不乐;因为一次遗憾,回想起来还会时不时暗自伤神,不肯释怀……这些坏情绪就像生活的“垃圾”,迟迟不肯扔掉,只会带给自己不好的影响。

不为过去的遗憾徒增烦恼,也不为眼前的挫折糟心烦恼,如此,才能敞开心胸容纳生活的美好。

不要用一时的挫折内耗自己

当人因生活中的挫折,而处于情绪内耗的状态中时,身体会受负能量磁场的影响,长此以往会对健康造成损害。

曾国藩说:“物来顺应,未来不迎,当时不杂,既过不恋。”

人要懂得活在当下,少为未来忧虑,也不要因过去而痛苦。当我们拥有了豁然明朗的性情与自心清净的处世之态,便能将当下过成人生最好的时节。

大家都读过杨绛的故事。她一生经历的多次挫折,都是常人不能承受之重。

但关于她的故事,最为人津津乐道的,却是她常挂在嘴边的一句“不要紧”。

她好像从来不会慌张,丈夫钱钟书每次闯“祸”,她都能想尽办法,很快解决,从不把能量

消耗在“担忧”上。

钱钟书染黑了房东的桌布,杨绛说:“不要紧,我会洗。”钱钟书不小心砸了台灯,杨绛说:“不要紧,我会修。”钱钟书额骨上生了一个疔,杨绛说“不要紧”,一步步照着护士的指导护理,连疤都没有留。

而杨绛豁达的人生态度,其实源自她的父亲。

小时候杨绛母亲每天晚上都要记账,有时对不上账便觉得苦恼。杨绛父亲就夺过账本,一笔写上“糊涂账”,免得母亲心烦。

杨绛和父亲恰恰从两个方面印证了他们的人生哲学:永远不要和自己过不去,也不要总困囿于“挫折感”中。

在许多大事小事里,朝前走、向前看,才会摆脱内心真正的包袱和阴霾。

不要对曾经的遗憾耿耿于怀

“逝去的从容逝去,重来的依旧重来,在沧桑的枝叶间,择取一朵明媚,簪进岁月肌里,许它疼痛又甜蜜。”汪曾祺写在《人间草木》中的一段话,道出了面对昨天的最好姿态。

昨天的太阳,晒不干今天的衣裳。成熟的人,不会让太多的昨天占据自己的今天。

公元1499年,明代画家唐寅怀着连中三元的志向踏入考场,却意外陷入科考舞弊案,终身禁考。

生性高傲的他无法接受这个事实,索性“破罐子破摔”,赋闲在家,靠饮酒赋诗和作画维持生计。

每次卖完字画,他就会纵情享乐,一醉方休,只为排遣心中愤懑。然而,常年沉溺于声色犬马的结果,是后半生穷困潦倒,无人问津。

最终在凄凉的桃花庵里,他结束了自己潦倒落魄的一生。

人生总有遗憾,若不能及时释怀,就会错过更多。一次“科考”遗憾,唐寅搭上了自己的一生。

人生路上,倘若任何不快、不舍都记挂于心,那么纵使天下之大,也处处是牢笼,举步维艰。

遇到不顺心的事情,要有“狼吞虎咽”的勇气,让他尽快过去,不要细细咀嚼、频繁回头思量。越过去,往前走,着眼于那些美好的事物,才不至于辜负自己,辜负人生。

等到过一段时间回头再看,就会发现,当初令自己纠结不已的事情,根本就不值得一提。

人这一生,最大的对手是自己,最大的依靠也是自己。唯有学会与自己和解,坦然接受生命中的黯淡与荣光,才能活得愈加通透。

来源:人民网

刘洪： 月亮运行的 「善算」者

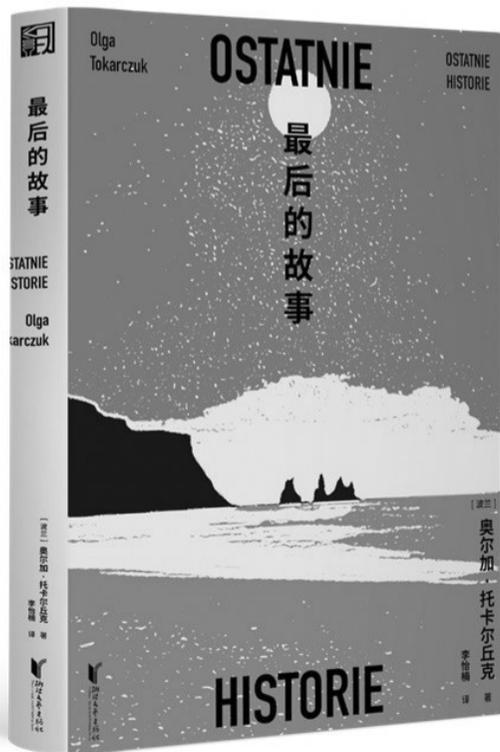
月食是一种当月球运行进入地球的阴影时,原本可被太阳光照亮的部分,有部分或全部不能被直射阳光照亮,使得位于地球的观测者无法看到普通的月相的天文现象。月食发生时,太阳、地球、月球恰好或几乎在同一条直线上,因此月食必定发生在满月的晚上(农历十五、十六、十七),如《说文》所说“日食则朔,月食则望”。中国早在西汉时就有明确的官方史书开始记录月食。作为古代天文学最为发达、记录最为完整的国家,我们在记录月食时还会记录宿度,也就是月食发生时,月球在天空中的位置。

中国古代对月食的研究十分深刻。这就不得不提到伟大的古代天文学家刘洪。他第一次从各个方面提出了精确的月球运动理论,解决了大量关于月球运动的难题,奠定了中国“月球运动”学说的基础,使历法进一步走向精密。可以说,只要天上的月亮圆缺不已,照耀大地,刘洪的功绩就永远不应被人忘记。

刘洪大约出生于东汉永建四年,是我国古代杰出的天文学家和数学家,珠算发明者和月球运动不均匀性理论发现者,被后世尊为“算圣”。

刘洪撰成的《乾象历》一书,是人类传世的第一部引进月球运动不均匀性理论的历法。在刘洪之前的100多年,已有学者(如李梵、苏统)发现月亮的运动有时快有时慢,而且最快的位置捉摸不定。现在我们知道,月亮绕地球运动的轨道是一个椭圆,月亮过近地点时走得最快、过远地点时走得最慢。刘洪通过多年观测记录的数据分析出,在月亮运行的一个周期里,这个“最快点”是相对稳定的。刘洪通过长期测量得出,月亮从“最快点”走到下一个“最快点”要用27.55476日(现在称作“近点月”),他求出的这一数值和现在的测值27.55455日相差甚微。从此,中国人真正确认了月球运行的轨道是椭圆形的。 沈滔

《最后的故事》



[波兰]奥尔加·托卡尔丘克著
李怡楠译
KEY-可以文化 | 浙江文艺出版社

本书是2018年诺贝尔文学奖得主奥尔加·托卡尔丘克“更克制、更冷静;更亲密、更温柔”的长篇小说,记录了三代女性来自不同时空的心灵私语:伊达因车祸来到一间乡野小屋,她与一条垂死的狗滞留在了这个她度过童年的地方;帕拉斯凯维亚常年居住在山上远离尘烟的房子里,她的丈夫在星期日的晚上去世了;玛雅离婚后带着儿子前往位于中国南部的小岛旅游,遇到一位患病的魔术师。母亲、外祖母、女儿,她们的道路早已分开,生命却又紧密相连。现在,她们将独自面对避无可避的“死亡”。这是她们“最后的故事”…… 景杉