

## 生活再忙， 也别忘了“充电”

我们每天都要面对各种各样的问题和挑战。当感觉能量、情绪和认知不足时，就该停下脚步，及时“充电”，这样才能过得开心，活出精彩。

### 1 学会休息，为能量“充电”

身体状态不佳时，强打精神只会事倍功半，达不到预期的效果。

有位作家曾说：“想要做好一件事情，与其疲惫不堪勉强而为，不如休息充分重新出发。”

在感觉精力不足或是毫无头绪的时候，我们不妨停下来，给自己“充充电”。或是外出散散步，或是找人聊聊天，抑或睡觉、发呆、运动，只要能让自己身心得到放松，停下来便有了意义。

等到“充电”完毕，能量满满的体会焕发出别样的活力，让结果事半功倍。

### 2 调整心态，为情绪“充电”

日复一日的工作，鸡毛蒜皮的小事，有时会让人情绪低落。懂得为自己的情绪“充电”，时刻保持一个好心情，我们也会意想不到的收获。

听过一句话：“学会控制情绪，是一个人成熟的标志，控制好了一自己的情绪，你的人生就赢了一大半。”调整心态，是要让积极情绪战胜消极情绪，也是为情绪“充电”的过程。



心向阳光，时刻不忘为情绪“充电”，让心情保持“满电”状态，就一定可以战胜各种困难挑战，收获美好的明天。

### 3 不断学习，为认知“充电”

俗话说：“活到老，学到老。”生命不息，学习的脚步永远在路上。

当感觉自身思维有局限时，学会给自己的认知“充电”，提升自我认知力，方能内心不惑，活得清醒。

不论何时何地，保持学习的习惯，是成功的必经之路。

面对知识的浩瀚和生命的短暂，如果不去探寻世界的真谛，只是原地踏步，生活也会失去向前的动力。唯有不断学习，提升对事物的认知，方可感受世界的美好，成就非凡的人生。

能量、情绪和认知，是生活中不可或缺的存在。善于为其“充电”，保证能量充沛、情绪稳定、认知提升，生活便会顺遂如意。

忙碌的日子里，愿你我都做个善于给自己“充电”的人，完善自我，无惧挑战，收获精彩的人生体验。

来源:新华网

## 心宽，路就会宽

生活中的种种境遇，说到底，都是对我们心态的考验。心宽则路宽，心静则福来。心自在，人生就自在。

### 遇难不悲观

人生起起伏伏，没有谁能一帆风顺。学会理性地看待困难，迎接挑战，对于每个人而言，都是一堂必修课。

那些乐观的人，并不是不会遇到困境。但他们能积极面对，懂得对结果尽力而为，顺其自然。

其实很多事情都有两面性。悲观者在机会中看到困难，乐观者则在困难中看到机会。多怀揣希望与信心，你会发现，原本愁苦的心能重新装满阳光。

### 遇利不计较

生活由各种各样的关系所组成。

一个人处理关系的方式，将在很大程度上影响他的生活状态。要学会把胸怀放大一点。遇到纷争了，若无伤原则，就让一让，退一退。

平时相处中，大家多一份互相理解，你帮我一把，我助你一臂，互惠互利，方能各得其所。

做一个不较劲的人，生活会因你的宽容而变得更和谐，更圆满。

### 遇事不勉强

人生很窄，得失只在方寸间；人生很宽，成败犹在千里外。

走错的路，做错的选择，爱错的人，这些本就是人生的一部分，是我们必须接纳的过去。

做人，要练就平常心。坦然面对种种得失，随缘自适，随遇而安。如果事与愿违，请相信命运另有安排。总有一天，所有的失去会以另一种形式归来，在不经意间，赠你满怀欣喜。

从现在起，把心放大一点，把事缩小一点。从容做人，淡然做事，不悲观，不计较，不强求，在平和与快乐中，过好每一天。

来源:人民网

## 与花对视 倾听花语



在繁忙喧嚣的现代生活中，我们渴望能有一方宁静的角落，让心灵得到片刻的休憩。作家王国华的《掌上花园》宛如一扇通往宁静与美好的窗户，引领我们走进一个微观而又充满魅力的世界，感受他对生活、对自然、对生命的深刻感悟与赞美。

此书是王国华写花述己之作，所写二百多种花卉皆亲眼目睹，或临摹其状，或描绘其态，不追求成为百科全书，只想把自己所看到、所理解、所牵挂的花写出来。笔下的花，成了一个有灵性的生命，读来如故友相逢，似知己谈心。表面写花，实则述己。读到一朵朵花，看到的却是作者内心世界的万千一隅。他每写一种花，都凑近来与之对视，俯下身来倾听花语。观察之细，情感之真，乃成散文佳品。

在书中，王国华以其独特的视角，将目光聚焦于那些常被我们忽视的微小植物，读后令人心生温暖。“去年开车行经此地，车外的红色一掠而过。知道那是火焰木，等想起去寻它时，花已尽，只剩下满树空空的绿。”作者说，今年再来，终于得见。“路边一丛九里香，小碎花，一朵挨一朵。白色，浮在一人高的绿叶上喊叫。”行人纷纷停住，凑近了用鼻子闻，浓香，没人嫌花朵小。

作者的笔下，每一株花草都拥有独特的个性和灵魂。三月是隔离带植物集中开花的日子。“女贞，亦是忠贞的隔离带分子，受命阻挡一切应被阻止的事物。但它绝不硬碰硬。先是以白花晓之以理，再以枝叶说服。一番僵持，也就小半天了。”“红绒球从一堆绿色里跳出来，和所有花儿一样，它是这个植物家族派出来的代表，与人类握手。”类似的植物被作者赋予生动的形象和丰富

的情感，体现他对细微生命的关注和尊重，让我们重新观察那些看似平凡的存在，发现它们所蕴含的生机与美好。

“叶子落在路边或是水中，花儿都知晓，都同意。它们彼此的默契，就像你我一样。”通过与植物的相处，作者领悟到生命的坚韧与脆弱，感受到时间的流转和岁月的变迁。在他的花园中，每一株植物的生长与凋零，都如人生的起伏与波折。米兰，花朵极像小米粒。那些黄色的米粒儿，用手轻轻一碰就掉。“我为米兰祈祷。看它们走在悬崖边上，一边是削尖的峰峦，一边是深不见底的深渊。越小越安全。远处传来隐约的歌声。”即使是最微小的生命，也在努力地绽放自己的光芒。

书中文字优美流畅，引人深思。王国华运用丰富的修辞手法，将植物的形态、色彩、气息与精神描绘得淋漓尽致。三色堇在积蓄力量，筋脉中有劲风吹。背负着这样的名字，自然知道朝哪个方向走。“那张生动的猫脸，在悄悄形成。只要眼睛能眨动了，如画龙点睛一样，心念瞬间就破土而出，身体中的力量也随之膨胀。那是不可估量的力量。”这样的描述，让我们窥见这种看似稀松平常却又志存高远的植物，是如何抱定决心，绽放出自己最美的那一面。

与花对视，倾听花语。展卷读花，实则读人、读世界——我们不仅能学到丰富的植物知识，还能感受到作者对自然的敬畏和对生活的热爱，为大家的心灵带来滋养和慰藉：前行中，我们不要忘记停下脚步，去欣赏身边的美好；不要忘记在内心深处，为自己保留一片宁静的花园。

来源:光明网