

心放宽了,
看什么都顺眼

1

大概很多人都会经历一些说起来事儿不大,但想起来闹心的时刻。

比如生活一地鸡毛,怎么也做不完的家务和没完没了的唠叨;工作也不顺,努力了不一定得到想要的回报,在很多个深夜一边失眠一边焦虑;就算是亲密如枕边人,也会偶尔生出“他怎么还不懂我”的郁闷。

横亘在眼前的这些烦恼,似乎一眼望不到头,不知道什么时候才能好起来。我也曾这么以为。

有段时间特别忙,我负责的不少项目都在赶进度,偏偏对接的客户要求又多,一个方案往往要来回沟通,修改四五遍。沟通那么多却迟迟拿不到结果,我变得极其烦躁。

孩子也不省心,学习不主动,做作业拖拖拉拉;坏习惯改不了,晚上老不睡,早上起不来。这个年纪的孩子,又打不得骂不得,让人十分焦虑。

好不容易撑到周末,可以在家休息半天,我张罗着拆洗窗帘打扫卫生。没想到窗帘灰尘太多,在清洗时导致洗衣机排水管堵塞。我慌慌张张地去找工具,结果又把电脑碰翻在地……

一连串的突发事件,让原本就压抑的我一下子爆发了,看谁都碍眼,最后逮着淘气的孩子一顿吼。一时间,家里被我折腾得鸡飞狗跳。老妈听说后,让我去她那歇歇。

我到时,老妈正在给生病的老爸洗脸,接着又去做饭,还趁太阳出来忙着晒被子、晒萝卜干,时不时去招呼她的那些小鸡小鸭……她一边忙碌,还一边跟我絮叨,月初点的菜种子发芽了,邻家小哥回来带了外地特产送她,抽空炒了花生、蒸红薯片……

很难想象,她一天中要照顾病人、要照料鸡鸭,还有地里的农活,居然还有兴致去念叨生活的小美好。相比之下,我突然觉得自己这段时间太暴躁了。

老妈仿佛看出我心事重重,也有意无意点醒我:“这人呐,只要心态对了就啥都对了,多大个事呀。”

晚上回到家,我反复琢磨老妈的话,发现自己心态确实出问题了。有时候不是生活太糟糕,而是我们的情绪太容易被牵动,没有好心态,生活难免就会一团糟。

2

美食家蔡澜有一个习惯,每年开放微博一个月,为众多网友解疑答惑。

其中有个问答被点赞冲上前列,“每天担心爷爷离开,除了担心焦虑,我觉得活着很无趣,每天恐惧死亡。”蔡澜回:“有何用?”

确实,面对离别、压力、变故、残缺等人生难题,担心、焦虑,甚至恐惧,除了徒增烦恼,并没有什么实际用处。不如把心态放平,保持对生活的热情,把当下的日子过好。

曾看过这样一个故事:一天,作者在火车站遇到一群拄拐杖的男孩。孩子们行动不便,每过一道台阶都艰难而缓慢,但路过之处,他们发自内心的快乐感染了很多。

作者也被这快乐感染,和领队老师聊起来。原来孩子们一开始也消极过,但慢慢地,他们认识到,与其痛苦、抱怨,不如像正常孩子一样快乐地生活。

孩子们的自信、乐观,让他不由得脱帽致敬,并终生谨记于心。

没有谁的生活一直顺心如意,但它也不会糟到一无是处。把心态放好,柴米油盐的琐碎里也能发现趣味。

可能有些状况难以改变,但我们可以选择用什么样的心态去面对。同一件事,以好心态去面对,看到的通常就是希望和美好。反之,则是问题和不满。

你怎样对待生活,生活就会怎样回报你。所以,我们常常看到,心态好的人,总能把生活过成自己喜欢的样子,活得随性而自在。

身边有那么多值得开心的事情,被人惦记的温暖,完成小目标时的满足感,独处时做一些悦己的小事自我治愈,收获赞美时的自信,和家人闲坐灯火可亲,都能让心情舒展,重拾开朗自信。

何必盯着不开心的,怨天责人,自我烦恼?

3

曾看过一则访谈,有位大叔失去两位家人,自己也感染了疾病。一时间,他的生活陷入一片恐慌和混乱。

好在,在朋友的关心和鼓励下,他从颓丧中慢慢调整过来,一边积极配合治疗,一边在网上晒温馨日常。

他向网友介绍自己的家,室内收拾得干净整洁,茶具、雕塑、花瓶等摆放有序;他晒家里的小狗,小家伙在积雪里奔跑的活泼让人眼前一亮;他分享自己抵抗病毒的经验与心得,积极的心态感染了无数人。这份乐观令人敬佩。

生活中,我们可能也有过这样的经历:年会唱歌记错词,始终难以释怀,毁了一整晚的好心情;谈了很久的对象分手了,颓丧不已,再也不敢相信爱情;工作遇到挑战,开始怀疑自己,消极对待,影响任务进度。

相反,好心态的人会化悲观为积极;欣赏别人的精彩表演,留下更多美好回忆;好好爱自己,等待遇见更好的人;越挫越勇,哪怕最后失败,起码学到了经验。

很喜欢这样一段话,“洗一个澡,看一朵花,吃一顿饭,假使你觉得快活,并非全因为澡洗得干净,花开得好,或者菜合你口味,主要因为你心上没有挂碍。”

心放宽了,看什么都顺眼,相反,再好的景致也会黯然失色,再美的佳肴也味同嚼蜡。

人之一生,有别离、失意、痛苦、求而不得,而最好的应对,莫过于看开看淡,拿得起也放得下。心态顺了,做事也就顺了。

愿我们都能保持好心态,一起无畏前行。

来源:人民网

穿越时光的生命赞歌

在遥远的西北,敦煌,这个名字宛如一首流传千古的诗篇,诉说着丝绸之路上的繁华与梦想。陈继明的《敦煌》便是一部穿梭于时空的史诗,细腻地描绘了信仰、艺术与生命在这片土地上的交响。

这部作品以唐代的贞观盛世为背景,以敦煌的神奇魅力为线索,巧妙地编织出一幅跨越古今的璀璨画卷。在这部作品中,读者得以一窥敦煌那古老而神秘的面纱,感受那份跨越千年的辉煌与静默。

《敦煌》是一部让人心驰神往的小说,它以祁希这位唐代画师的视角,引领我们穿越沙漠的风,感受那些被岁月遗忘的故事。祁希,这位曾经的宫廷画师,不仅是一个技艺高超的艺术家,更是一个有着深厚情感与独特思想的个体。他用自己的画笔,记录了那个时代的风云变幻,也描绘了自己内心的波澜起伏。他的人生轨迹,似乎向我们诉说着一个关于艺术、信仰与人性的不朽传说。

这篇小说不仅重现了敦煌的历史风貌,更巧妙地与现代元素融入其中,让读者更直观地了解历史。作家在创作这部作品时,力求避免将敦煌图腾化,而是将其视为一个活生生的存在,充满了灵性和包容性。

他还以如椽的巨笔,描绘了敦煌的颜色、虚空、天地,以及那里的忧伤、慈悲和博大。小说中的人物和事件,虽然是虚构的,但却建立在扎实的历史研究基础之上,作者通过丰富的想象力,让读者感受到了敦煌的神秘和魅力。

《敦煌》中的人物形象栩栩如生,无论是主要人物祁希,还是其他配角,都有着鲜明的个性和丰富的内心世界。他们的命运交织在一起,编织成一幅丰富多彩的历史长卷。他们的故事,不仅仅是个人的成长史,更是敦煌乃至整个中华民族的文化史的缩影。

作者笔下的敦煌,既有历史的厚重,又有艺术的灵动,让读者在翻页间,仿佛能触摸到那些壁画的温度。《敦煌》是对生命的赞歌,是对艺术的颂扬,更是对历史的深情凝望。

《敦煌》是一部文学的璀璨瑰宝,它以无声的力量,邀请我们一再潜入其深邃的内涵,每一次的阅读都是一次新的探险。这部作品不仅扩展了我们对敦煌这一文化圣地的认知边界,更在无形中升华了我们对生命丰富性的理解。每当我们翻开它的扉页,就如同揭开一层神秘的面纱,将新的启示如同晨光般洒满心田。它又如同一股温暖的春风,轻柔地拂过心湖,激起层层涟漪,注入了无限生机与力量。

《敦煌》的魅力在于它的丰富和深邃,它既是一幅穿越时空的历史长卷,也是一首对生命意义的颂歌。它让我们在阅读的旅途中,不断探索,不断发现,不断成长。

来源:光明网

