

真正内心强大的人， 都有屏蔽力

不知你有没有发现，周围那些生活相对潇洒自如、情绪稳定的人，其实很早就掌握了屏蔽力。不把时间和精力浪费在不值得的人和事上，生活便会特别舒心。



1

当我们耗费大量的时间和精力在一些无效信息上，被动接受着各种碎片化的、贩卖焦虑的人和事身上，就会让自己陷入一种“认知偏差”。

比如，可能是因为自己太在意外界的评价和看法，导致自己想太多，常常以为自己过得不如别人，从而陷入自我否定和怀疑。这时，学会屏蔽就尤为重要。

当人与人之间的距离被拉近，没有人可以不比较、不焦虑。但其实在信息时代来临之前，我们不会过于密切、频繁地了解别人生活的样子。

很多你以为的现实，往往是“失真”的。当你真正拥有屏蔽力，外界的任何风吹草动都无法轻易摧毁你。

2

不知你有没有留意到，很多人的内耗都很严重。

对方没回信息，就担心是不是自己说错了话；每天思考自己做的事、说的话有没有惹谁不高兴；明知道太在意别人的看法会累，但就是忍不住反复纠结……

在意别人的看法很正常，这便是“镜像自

我”：我们把别人当成了镜子，通过他们的评价来认识自己。当别人对自己有不好的评价时，我们就很容易自责，活得战战兢兢。

每个人的经历不同，面对的“人生课题”也不同，我们无法从外界的评价里认识真正的自我。

当我们屏蔽掉别人的闲言碎语，认准“只有自己才能对自己负责”，便能从内耗中走出来。

3

很多时候，我们的负能量并不是来源于自己，而是来源于为他人的坏情绪负责。

学会用“课题分离”，分清楚哪些情绪不该由我们承担。

主动屏蔽不必要的负面情绪。“任何消耗你的人和事，多看一眼都是你的不对。”要知道，你的体验，你的幸福才是重要的。

在这个信息高速交换的时代，拥有屏蔽力，变得越来越重要。不揣测任何人的想法，不去设想一些没发生的事情，简单点，钝一点，慢一点，你会发现你过得很自在。

一旦屏蔽力开始发挥作用，你会更专注自己、实现自我，或许这才是人生“开挂”的秘诀。“你把时间花在哪里，人生的花就开在哪里。”

来源：中青网

好好爱自己，从这三点做起

一个懂得自爱的人，任何时候，都会活成一束光。不仅照亮自己的路，还能温暖身边的人。

自爱的人自律，完善自己

有句名言说：“能约束自己的人，最有威信。”

有人说，约束自己最显而易见的表现，是对时间的支配。而守时，体现了一个人最基本的态度。

人只有懂得时间的珍贵，才会分秒必争，珍惜别人和自己的时间，在自律中完善自己，走向更大的成功。

人应该时时处处管住自己，约束自己。这是赢得成功、赢得他人尊重的最基本因素之一。

自爱的人自信，正视自己

生活中，往往那些有成就、能够做出一番事业的人，都是自信的人。

每个人生来都不是完美的，但自信的人能化阻力为动力。他们懂得调整心态，克服不完

美带来的阻碍。

通过正视自己，找到内心最想要的，为这个目标去努力，去奋斗，这就是自信的力量。

自爱的人自强，突破自我

生活，总会有遇到困难的时候，甚至陷入困境无法自拔。

现实中，我们有时也会抱怨命运的不公。但这世上，没人能让我们放弃，除了自己。

自强，就是我们最坚实的铠甲，让我们能够一往无前。

一个自爱的人，会因为想要成为更好的自己，而严于律己；一个自爱的人，会在成长中正视自己的优缺点，不断矫正自己，让自己变得愈发自信；一个自爱的人，会在一次次磨练中不断超越自我，让自己越来越强大。

自爱的人，始终知道自己想要的是什么，他们内心深处往往有着最坚定的目标，并为此不断前行。

让我们做一个自爱的人，在人生道路上，活出不一样的精彩。

来源：新华网

自然与生命的深度对话

近日，我读了作家周闻道的散文集《只为卿云》，感触颇深。全书分为“相约”“介入”“在场”三部分，收录了《呼伦贝尔的冰火之约》《只为卿云》等27篇佳作，讲述了作者行走丽江古城、玉龙雪山、怒江峡谷、大梁江等地的所见所闻，也浸润着作者对自然、社会、历史、人生和生命本质的独特发现。

国学大师季羨林先生曾言“散文要有真精神”。何谓真精神？不管是抒情，还是叙事，散文的精髓在于真实。季羨林先生的观点与周闻道提倡的“在场主义”有异曲同工之处。“在场”就是去蔽，就是敞亮，就是本真。“在场散文”就是无遮蔽的散文，就是敞亮的散文，就是本真的散文。譬如，周闻道在散文《呼伦贝尔的冰火之约》中，谈到自己作为四川人来到冬季呼伦贝尔大草原的感受，“草原消失了，冰雪统治着世界，这是我的第一印象。四野茫茫，天地一色，记忆被清零，我甚至辨不清东南西北。方位与草原，是在主人一句不经意的介绍中找回来的。”这样的感受非常真实，我阅读至此，颇有身临其境之感。

周闻道是写景状物的高手，寥寥数语，就能给我们勾勒出宏大的场面。譬如呼伦贝尔冬季冰雪那达慕大会前的一段描述，就颇见功力：“牧民们身着各色民族服装，牵来牛马和骆驼，聚集在一起，有的策马雪域，有的在试马鞍，有的则在与来客闲聊、合影。人群的旁边，是一带洼地，与其余雪地有明显区别。那一带洼地隐隐地来，蜿蜒而去，头和尾，都没有走多远就消失了。一丘高地，似曾相识，微微隆起，挡住了洼的来路；洼的尾，则被苍茫的白色吞噬。”南方人到此，除了满眼新鲜，就是感到彻头彻尾的寒冷。而当地牧民对此则习以为常，这让周闻道不由感叹：“生存法则就是铁的定律，必须首先征服自然，才能发展自己，追梦才有可能。”

由此，我们也可以看出周闻道散文创作的一些特征，那就是擅长运用丰富的联想和卓越的感悟，将看似平凡的事物赋予深刻的内涵。他常常从一个微小的细节出发，如一片雪花、一棵古树、一座古桥，展开天马行空的联想，将其与历史、文化、生命等宏大主题相联系，让我们重新审视自己与自然、社会、历史的关系。这就是“文以载道”，但是这里的“道”，要潜移默化，要润物无声。如果仅仅是填鸭式的说教，那就让人心生厌恶了。

周闻道的散文风格真挚、深邃、博大、慈爱，却又略带忧郁。他的文字中既有对自然美景的陶醉与赞美，又有对生命苦难的悲悯与同情。在描写自然的美好瞬间，读者能感受到他内心的喜悦与宁静。然而，当他触及人类面临的困境、历史的伤痛以及生命的脆弱时，文字又透露出一种深沉的忧郁和无奈。这种情感的交织，使得作品更加真实、动人，让读者在情感上产生强烈的共鸣。比如在描写古老文化在现代社会中逐渐消逝的篇章里，我们能体会到作者的惋惜之情。这种对文化传承与消逝的关注，体现了作者的社会责任感和对人类命运的深切关怀。

彭忠富

