

1

生活中总有一些可爱温暖的片段，曾有一名修理工写下广告：太阳能维修。有人在下面写：月亮可更换。路过的人觉得可爱，拍照发在网络上。于是网友续写：星星不闪，包退换。

平凡而琐碎的日常里，总有人能在边边角角，寻到闪烁的星，而后擦拭干净，藏入心底。

★一顿早餐

清晨的睡眠似乎尤其珍贵，以致早餐变得可有可无。

不妨吃一顿早餐再出门，暖融融的食物进了胃里，开启一天的元气生活。匆忙的节奏，从坐在餐桌前的那一刻起，变得从容且有条理。

★一趟通勤

都市人的生活，总是离不开通勤。拥挤的地铁，颠簸的公交车，是大家都离不开的交通方式。总有一些人，即便是一两个小时的通勤，也能悠悠闲闲，安静自在。

有人在地铁上读书，有人在公交车上看日出，有人在马路边漫步，也有人，在清晨的阳光下，拍摄一朵花的生长。

在旁人看来，这无法理解，但对他们自己来说，这却是最简单的幸福。

2

★一场日落

书里总爱写到喜出望外的傍晚。

因为傍晚有夕阳落入山岗，有微凉的晚风拂过衣角。

傍晚时，就该出去走走，然后，在马路旁驻足，看一场夕阳“沉入”高楼大厦，或许，它会在夜晚，替某个人上班。

余下的霞光洒在行人的发丝衣角，绘成一幅绚烂的画作。

★一次对话

人总是需要一个倾听者，将心事一一吐露，就不再是独自承受一座大山。

或许信赖的人并不能给出移山法宝，却能让这座山，从此开满鲜花。如此，虽然日后仍要面对各种纷扰，但却充满勇气。

总要一些来自旁人的春风，吹开这满山的花，生活，才能从单一的色调，变得五彩斑斓。

3

★一首歌

音乐是很奇妙的，我们在某个阶段常听的曲调，在后来的某一日再重听，仿佛那时的清风，再一次拂过脸庞；婆娑的树影，重新在眼前摇曳；连鼻尖嗅到的芬芳，都是那时面前的花的馥郁。

一个个音符，变成了时光机，载着当下的思绪，瞬移到往昔的岁月里，站在熙攘的街头，感受时光流动的曼妙。

★一颗“通透的心”

人只有发自内心爱自己，才能够不断地治愈自己。

拥有一颗“通透的心”，去发现太阳的热烈，月亮的温柔。

平凡的生活里，无处不在浪漫与欢喜。

愿你有这样一颗通透的心，在心底种出一片桃花源，拥有你的水云间。

愿你活得赤诚而尽兴，总有小事令你欢喜，总有美好令你着迷。

爱这珍贵的人间，也爱每时每刻的你自己。

来源:新华社

提升自己的“反脆弱”能力



有人说：“成年人的世界，谁不是一边打伞一边奔跑。”内心强大的人，往往无惧风雨。他们能够在风雨中，不断治愈自己。

人与人之间的差距，不仅仅在于客观因素，更在于内心的坚韧程度。

“反脆弱”，愈挫愈勇

没有谁的人生，是一帆风顺的，总要经历大大小小的挫折。

但有一些人遇到挫折，首先会从自己身上找原因。当他们发现了问题的原因，便会毫不犹豫地改正。

等到他们改正了自身的问题，再去解决问题，自然会更加得心应手了。

从另一个角度来讲，挫折也是有益于一个人成长的。

当一个人经历了各种挫折的磨砺，他的心志会变得更加坚韧，他对于世界的认识，也会更加深刻、全面。不再容易心浮气躁，夸夸其谈。

一个人只有把挫折当成自己的“磨刀石”，愈

挫愈勇，才能最终迎来柳暗花明。

“反脆弱”，从容淡定

有的人一遇到事情，便会心慌意乱。在这样的状态下，即使是简单的事情，也会出错，更何况是难以解决的事情呢？

真正厉害的人，即使遇到再大的事情，也能够稳住自己的心态，从容地去应对。

这份从容，不但能够让他们更加全面、细致地去思考问题，同时，也能够带给周围的人一份“安全感”。

古语云：“水静极则形象明，心静极则智慧生。”

一个人想要让自己有足够的智慧，去应对当下的难题，最快速的方式，就是先让自己的心静下来。

事实上，我们每个人都是充满智慧的，只不过是各种情绪所干扰，所以才产生了迷惑。

让自己的心先“定”下来，自己本有的智慧，自然会显现出来。

修好自己的从容心，是一个人最了不起的能力。

“反脆弱”，顺应变化

有远见的人，往往会居安思危。他们时刻关注外界的变化，然后通过改变自己，来适应外界的变化。

面对变化，人能够做的，就是不断地调整自己，让自己赶上时代的步伐。

一个人只有不断地更新自己，才能让自己更加容易地去适应日新月异的世界，也才能让自己拥有足够的抵抗风险的能力。

一个人可选择的路径越多，那么，他的“反脆弱”能力，就会越强。

那么，如何增加自己可选择的路径呢？那就需要拓展自身的能力，多学一门技能。

人生，就是不断努力、学习拼搏的过程，你只有让自己懂得更多，学得更多，才能在生活遭遇转折时，给自己更多的选择。这个世界上，真正能够给自己安全感的，只有自己。

只有让自己变得强大起来，方能“任凭风浪起，稳坐钓鱼船”。

龙靖

《年少早识苏东坡》

再现大家的成长之路

苏东坡的名字历久弥新，他是优秀的儿子、好兄长、好老师、大官、官场精英，也是重情重义、风趣可爱的友人，他还是天才的诗人、画家和书法家……“东坡热”经久不衰。

《年少早识苏东坡》是一部为青少年量身定制的传记，细述苏东坡从眉山少年到文学家、政治家的成长之路，展现其光照千年的文学成就和四十载匡济百姓的为官实绩。

少年时期，苏东坡也曾有过调皮捣蛋的时光，玩泥巴、爬树、掏鸟蛋，他的特别之处在于年少立志，志向远大，不懈努力，严于律己，且胸怀仁爱，从而成就了非凡的人生。

书中苏东坡形象鲜活立体，人生沉浮不改率真底色，坦然面对坦途与困境。林语堂评价苏东坡：“他最大的魅力，不是让内心被环境吞噬，而是超出环境，以内心的光亮去照亮生活的路。”

青少年可以从中领略到苏东坡博大的精神世界和非凡的才情，汲取他的人生智慧，获得成长的力量。

为了确保小读者无障碍深入阅读，本书精心设计了生僻字注音、地名注释等辅助功能，提高了阅读的流畅性和理解度。书中还穿插了历史场景的插画，增强了视觉冲击力，让小读者仿佛身临其境，增强对苏东坡生平及时代背景的理解。

来源:光明网

