

# 春日,提升能量的6件小事

岁月不居,时节如流。  
四季更迭匆匆,春日稍纵即逝。

人生如四季,这短暂的春日就像人一生中为数不多的盛放时刻。与其任春光流逝,不如主动拥抱这生机勃勃的季节,借助一些小事来唤醒身心能量。



1

## 户外踏青,感受春日生机

草木萌动的春日,是心灵放空的最佳契机。寻一个空闲的日子,暂别案牍劳形,给心灵放个假。

走进自然,接触花草树木,与家人、朋友共赏春色。静下心来,聆听鸟儿的鸣叫,看它如何飞翔;细观花开,欣赏一朵花盛放的姿态。

赏春风拂面,听河水流淌。放下情绪和烦恼,感受当下,体会愉悦的心情。生命自有规律,当我们静下心来,观察自然万物的生存状态,便能从中获得对生命的全新感悟。

当脚步与自然同频,你会发现:草木顺应天时抽枝展叶,流水不争先后却奔涌向前——生命的智慧,正藏在这份从容生长之中。

2

## 栽种绿植,享受春日安宁

若说踏青是与自然对话,那么培育绿植便是将春天迎入生活。

择一盆心仪的植株,从埋种、浇灌到见证嫩芽破土,如同呵护一个沉默的生命伙伴。

用心感受它生长的每一个细节,看它慢慢发芽、抽叶。你会在培育的过程中感受到它的独立与坚韧。它默默生长,却在无声与寂寞中传递出一种蓬勃向上的生命力。

有时候,你还会发现绿植上的小昆虫,近距离观察这些自然生物的慢生活,你会发现它们也有自己的节奏。

欣赏万物的生存轨迹,恰是喧嚣时代里难觅的疗愈良方。

3

## 读本好书,让思想随春意舒展

春天不仅是自然的复苏,更是思想抽枝展叶的良机。

当绿意爬满窗台,不妨让思想也随春意舒展。

选一本好书,找一个安静的角落,泡上一杯春茶,舒适地开启一段阅读时光。阳光在书页间流淌,思维也在书页间碰撞。

在阅读中汲取养分,犹如春日万物在阳光和雨露的滋养下蓬勃生长。那些掩卷沉思的瞬间,恰似种子在泥土中积蓄力量,终将在某个清晨绽放成思想的繁花。

4

## 记录幸事,感受春日美好

春天是一个美丽的季节,细心观察便能发现微小的美好。

随手拍摄美景,捕捉春天的痕迹。无论是街上飘落的花瓣,还是树枝上冒出的新芽,都是绝佳的春日风景。

每天记录日常的小确幸,比如遇见了一个人、喝到一杯好茶、看到一朵花开、听到一首喜欢的歌、与家人朋友的团聚。

人需要时不时向内审视,才能清晰地看到自己成长的轨迹。

记录的意义不仅在于留住这些瞬间,更在于培养自己感知幸福的能力。

学会在每个细小的美好中获取能量,便能始终平静而坚韧。

5

## 初试新菜,品尝春天味道

春回大地,万物复苏,各种春菜破土而出,它们富含各种营养,是大自然对人类的馈赠。

把新鲜的荠菜洗净切碎,与猪肉末搅拌均匀,包成饺子;将香椿末与鸡蛋一起搅拌均匀,放入油锅中翻炒,鸡蛋的嫩滑与香椿的清香相互融合,吃上一口,满嘴都是春天的气息。

穿梭于市集挑选春菜的过程,何尝不是一场与土地的对话?当灶火燃起,食材在锅中欢腾,烹调的不仅是春味,更是对生活的热忱。

6

## 户外运动,跟随春日节拍

春日气温舒适,是运动的好时节。

春天的户外,随处是运动的场所。在公园慢跑,任花香萦绕鼻尖;于草地练瑜伽,感受脊柱如新竹拔节。户外瑜伽、太极、骑车、徒步……都很好。

运动后的通透感,恰似冻土消融的溪流,冲刷掉淤积的疲惫。感受身体与自然的共振,你会重新听见血液里奔涌的生机——那正是春天最慷慨的力量馈赠。

有人说,一个人能观察落叶、鲜花,从细微处欣赏一切,生活就不能把他怎么样。

生命鲜活的人,总能怀揣着生活的那份期待,去发现生活中微小的美好。去有春的地方,看山川茫茫,河浪滔滔。

在这个春天,把自己归于自然,去感受自然的力量。要像一颗种子那样,向阳生长,不负春光。

来源:新浪网

## 《二次成长》

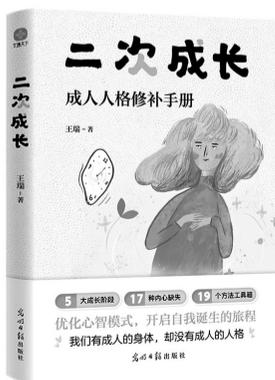
作者:王瑞

出版社:光明日报出版社

我们每个人都有二次成长的机会,这得益于我们心理和精神世界极强的可塑性,二次成长其实就是对已经定型的人格重塑的过程。二次成长就像是自己做了一次自己的父母,用我们理想中的父母的样子对待自己、呵护自己,支持包容自己的每一次试错。

存在感、分裂感、安全感、信任感、探索欲、羞耻感、自我怀疑、主见、自尊、内疚感、责任感、价值感、多维度自我、行动力、胜任感、自卑感、自我统一……这本书剖析17种内心缺失,找到你的人格答案。书中有作者自身受“原生家庭”影响的痛苦经历,也有自我成长和探索的方法。

来源:光明网



## 《丝路风云》

作者:金建军

出版社:现代出版社

一部大汉国四百年间开拓和经营西域的壮丽史诗。

这本书生动描绘了两汉英雄辈出的时代,以及他们开拓与经营西域的辉煌历程。从张骞首次凿空西域的壮举,到汉匈争霸的激烈战场,卫青、霍去病、赵破奴、李广利等将领,英勇远征,不断拓展西部疆域。这些英雄人物的非凡壮举,为西域带来了先进的农耕文化和技术,更促进了中原文明与西域文明的深度交融与发展。

西域,这片遥远而神秘的土地,最终成为文明交流融合的璀璨明珠。

来源:中华读书报

