

做个“容量大白重轻”的人

○ 慧蓉



听过一个生物学家讲生物进化论,他的一个观点很有意思。他说:石器时代的男女分工已经有了明显的区别,男人外出打猎,能不能带回大型猎物,要碰运气;女人采集野果,则靠挑选。

对比当下的生活,购物、挑选是女人的生态,也是女人的修行。在购物中,我们不仅学习如何省钱、如何变美,更学会像一件好物品那样生活。

“容量大、自重轻”,是我现在对一只好包的基本要求。都说女人爱包如命、“包”治百病,那么,我们在买包中学到了什么?

我很早以前就在考虑这个问题,总要求一只好包包“容量大、自重轻”,那我自己呢,能否像挑剔一件好东西那样去挑剔和要求自己?

所谓容量大,自然是肚里能容,容天下之谓。

要做个容量大的人,首先要够自信。你越自信,别人越伤不到你。但自信是一种很玄的东西,女人怎样才能自信?是要有足够的美,还是要有足够的钱,抑或是找个好老公?这些都不够,或者说,这些外在的东西既能给你自信,也能随时抽走你的自信。别人拿不走的自信,是用“会想”去撑大自己的容量。

有人说心胸是委屈撑大的,我反对。恰恰相反,心胸要富养,你没有委屈,才能胸怀天下……无论遇到什么事情,一定要往不委屈自己的方向想。别人对你态度不好,你要想,她活得一定很苦,算了,我过得这么好,何必跟她计较;别人不回你微信,你要想,她一定是太忙了,算了,我过得悠闲又精致,何必跟她计较。

至于埋怨别人,其实是在委屈自己,你恨一个人,相当于把伤害你的刀,交到了他的手里。你允许他伤害你,你才会恨他,如果你决定忽视他,那他一定进不了你的眼里。

当女人变得“会想”,自然心胸博大,心胸一大,幸福感是一定会up的。

“自重轻”,外在的表现是控制体重,这是基本。体重控制得好,随着岁月流逝能带给你很多钱买不到的福利和快乐。你不一定要瘦,但一定不能太胖。我无意于歧视任何体型,仅从身心健康角度,建议大家把控制体重当成终生信仰与习惯。

心态上的自重轻,第一是要健忘,所谓健忘,其实就是放下。无论多大的事儿,哪怕亲人离世这样的事情,也要想办法用最快速度走出来。这中间有一个窍门,就是及时放下痛苦,做能让自己快乐的事。不要觉得沉迷于痛苦有多么伟大,除非你的痛苦能产生造福于人类的伟大艺术作品,否则,及时行乐才是造福人类。然后,培养让自己身心轻盈的兴趣爱好。兴趣爱好是我们人生中最重要仪式感,它并不高深,可以渗透在平凡人生的每一天。

我一个朋友,已婚,老公不工作,孩子学习一般,她工作也就那样,反正就是平凡的人,有着平凡的烦恼。但她的“自重”很轻,因为她喜欢看书,每天晚上临睡前看半个小时言情小说,看完灯一关,觉得活着真不错,无论什么年龄都能在书里感受到爱的怦然心动。

另一个朋友,工作很忙,但她喜欢在自己的城市“旅行”。经常利用午休时间,一个人去逛小店、吃甜品。她说,女人只要学会偷偷享受一个人的时光,不过分依赖别人带来的热闹,通常都能过上轻盈而自省的生活。

“自重轻”最重要的一点是欣赏自己的平凡。越早学会跟平淡人生相处,越早直面现实——自己终其一生的努力,不过是为了成为一个平凡普通的女人,越能帮助你早日变成一个自重很轻的优雅女性——行人事,知天命;会努力,更会放松。

无论什么时候,会做、会想、会放过自己一马,这样的女性,就像一只好包。“容量大,自重轻”,既悦己,又悦人,不知不觉,就能活成人群中的焦点,吸引他人的目光。

附近的人

○ 张帮俊

现在微信很火,“附近的人”更是拉近了生活在同一个城市里人的距离,大大增加了人与人相识的可能性。你加我,我加你,很快就能成为微友,就可以聊天了。

附近的人显示的是距离与地域,从中间大概能判断微友距离的远近。有的人到一个人的地方,打开“附近的人”开始搜索自己中意的对象。比如,电影院、咖啡厅、公交站,一次随意的搜索,可能就结识一段美丽的邂逅。特别是对于渴望爱情的男女来说,附近的人里隐藏着美丽的爱情种子,等着你去遇见他(她)。

现代都市人是寂寞孤独的,渴望能有一个人能陪伴、倾听、分享。虽然现实里也有朋友,但是,很多人戴着伪装的面具,掩盖着自己最真实的模样。而在网络上,却可以卸下面具,面对陌生人讲讲自己的故事,释放内心的压力。如果能遇到投缘的,说话投机的,那更美妙不过了。当然,也真的会有人在附近人中找到了幸福的另一半。

附近里的人里显示的那些微友头像,想和谁聊,想加谁为好友。除了第一印象外,网名、头像也是吸引人的因素。当然了,要想多了解,就得从这个人的朋友圈下手。从中能感知此人的一些生活状态、兴趣喜好。就如同相亲一样,看看是否中自己的意。

人与人之间是讲究缘分的,有的人看第一眼就不舒服,不入法眼,也就无法成为朋友。有的人虽然加了好友,可是话不投机,很快又被对方给删除掉了。还有的,刚开始聊得火热,可是,新鲜劲过去了,越聊越没趣了,慢慢变成鸡肋了。好似帝王宠幸过被打入冷宫的妃子一样,静静地呆在好友列表里。某一天,无意中发现,对方不知何时起也早把你拉黑了。自此,你和她之间的聊天成为往事,也成为茫茫人海相遇又相离的那些人。

林子大了,什么鸟都有。附近的人里也藏着各种身份不同的“鸟”。纯粹聊天交友的,做微商发广告的,推销茶叶卖药的,甚至还有色情服务的。可以说,这些形形色色人的存在,让附近里的人变得不那样干净。不过,想一想,其实,也正常不过了。现实生活中,附近里的人不也是各行各业,五花八门。打开窗户,吹进来的不光只有微风,有时也会飞进来只苍蝇。由于是附近的人,你认识的人也会待在那里。所以,对于那些爱聊天的人来说,要睁大眼睛看清楚,出言要谨慎,交友须慎重,不然,遇上难堪甚至大麻烦就不好了。

附近的人是张虚拟的网,它将现实的你我牵到了一起。认识是缘分,那就好好珍重,真心交友,用尊重与信任真诚相待。

母亲为我疗心伤

○ 王国梁



了,别人自然会高看你一眼,不敢欺负你。”母亲的话说得入情入理,虽然她连学校的门都没进过,但对我的处境分析得很到位。母亲的话,我全都听了进去。果然不出母亲所料,没多久同学们就接纳了我。后来我的学习升到了班里前几名,大家对我更是刮目相看。我还在那所学校交到了不少朋友,有些成了我一生的挚友。

大概就是从那时候起,我开始信赖母亲,也愿意把自己的苦恼讲给她听。母亲是耐心的倾听者,也是水平高超的疏导者,总

能够解我之困,为我疗愈心伤。母亲善解人意,我甚至觉得她能够洞悉人的心理,总能用合适的方法为我疗伤。

我高考落榜那年,非常沮丧和难过。至今记得,我趁家里没人的时候,一个人放声大哭。可是无论我怎样发泄,就是走不出落榜的阴影。母亲也看得出来,这是我人生中第一次很大的打击。她不再像以往那样,在我身边循循善诱地讲道理给我听。因为她知道,大道理我都懂,不用她讲什么。她相信时间可以淡化伤痛,于是便默默地等我走出心灵的困境。与此同时,母亲每天变着花样为我做好吃的。吃饭的时候,她还故作轻松地开玩笑:“要我说,世上啥事最重要,是吃饭!好好吃饭,就没有过不去的火焰山。”我终于冲母亲露出笑容。在母亲的陪伴和呵护下,我走出了阴影,选择去复读,终于在第二年考上大学。

后来的人生道路中,我又经历了失恋、工作受挫、创业失败等等人生的难关。有时候遇到困境很难走出来,我就会选择回到乡下,在母亲身边住几天。母亲的陪伴,对我是最好的心理治疗。母亲陪我聊聊天,我会觉得那些压在心头的沉重的东西会渐渐土崩瓦解,一切都冰消雪释。有母亲在,我会觉得这个世界上没有什么事能难倒我;有母亲在,我就会感到了莫大的精神支撑;有母亲在,她传递给我的豁达通透的人生态度会让我释然……

母亲的爱,是我疗愈心伤最好的药!

老年人要学会转变角色

○ 黄绍祝

退休后,很多人感觉失去了“身份”,生活节奏、周围环境、人际交往、社会地位、工资待遇等一系列变化,很容易让人情绪低落、心情郁闷,进而产生空虚感,甚至怀疑自己的价值。

退休是特别大的应激事件。退休前后生活节奏的改变,尤其是心理落差,会让人变得很敏感,有些人甚至长期精神紧张,引发焦虑、抑郁、幻觉等心理问题,进而影响身体健康。再加上退休前后是身体的“多事之秋”,认知能力、体力、反应速度等身体功能开始明显减退,心脑血管、内分泌系统等慢慢出现各种毛病,一旦退休过渡不顺畅,对身心健康影响极大。

经常可以看到,有的人在工作岗位上生龙活虎、精气神十足,才退休几个月就像变了一个人,萎靡不振仿佛苍老了好几十岁。

50岁后做到几个改变,才能从容退休,享受美好晚年生活。

找到新的自我认同。50岁开始,应及早了解自己除了工作外还有什么专长与价值。建立自我认同十分重要。工作时虽然有压力,但也有升职、加薪、奖金以及同事的认可,精神和物质方面都可以获得满足感。但退休后容易无所事事找不到价值感,此时可利用自己的知识、经验或兴趣爱好建立新的自我认同,例如带徒弟。

利用退休前的10年时间积极学习。许多“过来人”认为,若能在这期间坚持学习,人生下半场可能会过得截然不同。

学着养成良好的生活习惯,为退休生活创造良好的身体条件。培养一个兴趣爱好。很多人年轻时没有真正的兴趣爱好,过了60岁后,体力难免会下滑,很难有动力从头培养一些积极的兴趣,会觉得电视、手机这种不太费力的事物比较有趣,进而加重“无所事事”感。退休前5年,要主动了解自己还缺少哪些晚

年生活能力,如营养及用药知识,通过学习补齐短板。

及早规划退休后的财富和生活蓝图。可以通过对其他老年人退休生活的观察,以及对自己退休生活的模拟来规划未来生活。经济保障和人际关系也是规划的重点内容。政府和社会亟需为老年人提供生活、心理等方面的专业辅导。

不论什么时候,应对退休这一应激事件,都要稳得下来,沉得住气。

身心健康是幸福晚年的基本需求。50岁后,身体可能会发生较大变化,因此要定期做健康检查,保持规律运动的习惯,重视心理健康,提升积极的人生态度,可学习正念、冥想等,正确看待疾病,学会与之和平共处。

退休后不能懒在家养老。从退休前10年开始,逐渐增加社会事务参与度,如参与社会公益、社区志愿活动等,培养社交能力。退休后,尽量利用人生经验,和家人、朋友、邻居、社区一起创造和谐的生活圈。

维持爱的能力、保持高质量友谊。爱自己、爱家庭、保持良好的友谊是丰富老年生活的源泉,也是增进幸福感的关键。

温暖亲近的人际关系是良好人生的关键。快乐自在的退休生活,不单只依靠足够的财富,还要仰赖家人和朋友的支持。



别怪我不愿对您说

○ 骆晓云

就不说了。

中国的父母其实非常关心孩子,只是关心的方式大部分是物质上的而不是精神上的。许多父母整天盯着孩子多穿衣服,多吃饭,却较少坐下来跟孩子谈心,不去了解孩子心里的感受。而且孩子大概过了小学三年级以后,父母与他们就没什么肢体上的接触了。中国父母的关心是含蓄的,不挂在嘴边的,需要孩子从日常生活的细节中去体会父母的用心。偏偏我们的孩子因过度保护,在人际关系这方面的智慧开得太晚,有的甚至上了大学还不能体会到父母的爱心,而以为父母不在乎他。

无论是多么坚强独立的孩子,都一样渴望得到父母的关怀。对孩子来说,心灵的需求远大于衣食上的满足。孩子是每个父母一生最重要的投资,值得我们投注最多的心力。当你年老躺在床上时,财富和曾有的成就能给你带来多少快乐?你最需要的难道不是亲情吗?

养育孩子决不是提供好的物质生活,一个合格的父母更应该关怀孩子心灵的需求,洞悉孩子行为背后的缘由,及时解开他们的心结,让孩子能真正健康地成长。

生命的陈酿

○ 马亚伟

这两瓶酒,何尝不是朋友生命的陈酿呢?其实我们每个人,不都是这样被时间赋予了醇厚的味道吗?青春闯荡的岁月,谁不是单薄莽撞的?那时候,我们空有一腔豪情,欲上青天揽明月,也想乘风破浪渡沧海,可我们整个人就是一株站不稳的小树,在风雨中摇摇摆摆,被一些莫名其妙的力量左右着,无法掌控自己的命运。还好有时间推着我们前行,让我们在一路的颠簸中终于站稳了脚跟。生命的路,没有一段是平坦的,我们磕磕绊绊,跌跌撞撞,最终踏出了属于自己的那条路,找到了属于自己的风景。人就是一瓶酒,经过了时光的发酵,经过了岁月的沉淀,慢慢有了成熟自信的醇香和稳定温厚的品格。

上天是公平的,岁月会赐给了我们生命的陈酿。那些在时间的流逝中沉淀出的美好,那些被岁月赋予的难能可贵的品格和心性,都是生命的陈酿。时光推着我们走向岁月深处,蓦然回首,我们常常会惊异于自己的改变。很多事,我们经历的时候,以为它不值一提,不能激起半点涟漪,可能很快就被淡忘。还有一些青涩的故事,让我们为自己的幼稚自责,想起来就羞愧难当。或者有些痛苦的过往,把伤人伤得鲜血淋漓,我们以为这些经历会永远不堪回首。可是,当我们把一切交给时间之后,所有的经历都在某个角落里暗暗发酵,悄然改变着面貌和品性。当时只道是寻常,经年之后,一切都改变了。

5年,10年,20年,我们在漫长的时光里脱胎换骨,成为全新的人。流光容易把人抛,却留下了生命的陈酿。等到一切都成为了追忆,才发现,平淡的故事最真实,青涩的回忆最动人。尤其是生命中的那些伤痛,就是我们植入生命中的一粒沙,已经慢慢被磨砺成珠。我们奋力创造人生价值,多年后收获生命的陈酿。

是否每个人都能获得生命的陈酿呢?我想不一定,有些人的经历多年后反而会成为淡而无味的酒。

饮一杯生命的陈酿,醇厚绵长,回味无穷。你会发现,生命的意义原来就在于不断地把今天的故事沉淀成陈酿。时间参与了酝酿的过程,而起决定性作用的还是你自己。