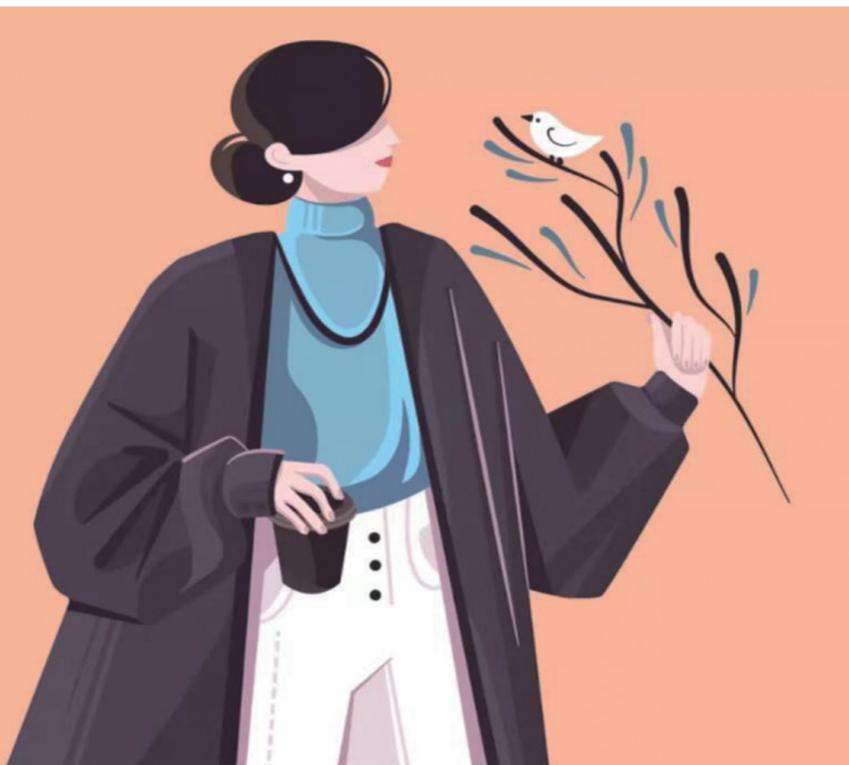


乐活新主张

稳住自己,从容应对生活挑战

你对2022年的自己满意吗?在疫情不断的日子里,我们更要逢山开路、遇水搭桥,在阵痛中重启生活。年底了,请对自己说一声:“谢谢你,辛苦了!”



胡杨

时光已来到2022年的最后时刻,这一年大家过得就像抽“盲盒”,充满了随机性和变量,而最近支撑着我们岁末时光的难忘记忆点当属2022卡塔尔世界杯足球赛。

临危不乱、稳定自己,是2022年给予我的信心

“梅西带领的阿根廷队如愿拿到了大力神杯,谢谢小伙子们给了2022年一个华丽结尾。”

乐活感悟

最好的活法:读书+运动+独处



苏墨

一个人的生活方式,藏着他的未来。最好的活法莫过于:迷茫时读书,焦虑时运动,独处时蓄力。

读书,是治愈迷茫最好的良药

毕淑敏说:“书不是棍棒,却会使人铿锵有力;书不是羽毛,却会使人飞翔。”

然有不少朋友留言说“满意”“非常满意”。2022年对大多数人来说,就是充满了不确定性,这也让不少人产生了焦虑情绪和不安感。

对于2022年的自己,我也是特别满意的。平时我一直在努力学习,就是要看面临大事时是否能学以致用。

一个人实现蜕变、自我救赎最好的方式。

我偶然读到一位自媒体人的亲身经历,因为生宝宝她做了5年全职妈妈,由于长期困于家庭琐碎的生活与社会脱节,她得了抑郁症,甚至有轻生的念头。

一个人实现蜕变、自我救赎最好的方式。

我偶然读到一位自媒体人的亲身经历,因为生宝宝她做了5年全职妈妈,由于长期困于家庭琐碎的生活与社会脱节,她得了抑郁症,甚至有轻生的念头。

一个人实现蜕变、自我救赎最好的方式。

我偶然读到一位自媒体人的亲身经历,因为生宝宝她做了5年全职妈妈,由于长期困于家庭琐碎的生活与社会脱节,她得了抑郁症,甚至有轻生的念头。

最近,看到“有意思的教练”高琳写她带发烧的父亲去医院看急诊的经历,她的父母都是80多岁的老人,父亲新冠阳性且病情较重,她带着父亲跑医院,后来她自己也被“阳”了。

用游戏“闯关”的心态,面对生活的困难和挑战

12月15日哔哩哔哩网站发布了B站

2022年度弹幕关键词——“优雅”,我想很多人2022年的关键词也许是“闯关”。

“闯关游戏开始了。”这是我11月7日在从河南漯河返京的火车上发的信息。因为从10月回老家照顾住院的老妈一直到11月返京,这期间我经历了各种封控、买不到票、买了票不得不退票以及担心被弹窗等种种忧虑。

疫情三年,其实也像极了通关游戏。12月20日中午我在冬日暖阳下散步,已“阳康”的我感慨道:“也许该换一种态度对待病毒。找啊找啊找朋友,找到一个好朋友,敬个礼,握握手……”

也许有人会觉得我太天真,但是你有没有想过——如果成熟是一种能力,那么天真就是一种超能力。

从2019年12月武汉通报第一例新冠肺炎病例以来,我们与新冠病毒周旋、对抗了三年。当我“阳过”之后突然发现:对立没有了,一切都和谐统一了。

面对困难与挑战,我们真的需要那么一点游戏心态和游戏力,有些事情不能太认真,更不能太较真,很多事情我们不得而知也无能为力。人生没有终极意义,只有那些生命过程中的美好时光。

很多时候,我们会因日常生活的愉悦或痛苦感知到时间的韧性,一些情感会让时间加速,另一些事情又会让时光放缓脚步。而人生是漫漫长途,无论遭遇何种难题,我们都得坦然面对,需要给自己和生活更多的耐心,没必要活得那么小心翼翼。

在疫情不断的日子里,我们更要逢山开路、遇水搭桥,在阵痛中重启生活。年底了,请对自己说一声:“谢谢你,辛苦了!”

12月21日是罗振宇“罗胖60秒”音频节目告别的日子,也是其十周年纪念日。这些年,我从罗振宇的分享中得到不少灵感与启发,虽有不舍也得不得不告别。

岁末,我也想借用黑塞的一句话为五味杂陈的2022年画上一个圆满句号。“懂得友好而仔细地欣赏路边的每朵小花,懂得珍惜每个游戏般、极小的瞬间……那么生活就不能把你怎样。”

乐活态度

张丽屏

最近,一个女友跟我说了很多她对自己不满意的地方,还表示要改变自己。我说你对我这么挑剔,不可能有什么改变的,因为你即将要改变的方向同样会挑剔,一挑剔就拖延,无从选择。

当一个人对自己有太多不满、什么都要改的时候,其实什么都改不了;只有那些对自己满意的人,才会持续不断地改善自我。对自己满意,其实是女性一种特别重要的能力,它与喜欢“作”的自恋有着本质区别。

女人只有接纳自己,才能改变自己,迎接成长。对自己满意,首先必须全盘接纳自我,对每一天、每一刻、当下的自己认可。很多人嘴上说着要改变,行动上从来不付出,其实就是没有接纳自己。因为不接纳,所以不信任,不相信自己有改变的能力,更不相信自己会越来越越好。对自己满意,最重要的是既不挑剔自己的缺点,也不刻意无视自己的缺点。完全的无视与放弃,本质上还是对自己不满,因为不满,所以逃避。

其实,人的成长,不是为了变得更加完美,而是变成真正的自己。真正的自己,是不惧变化、不惧成长的自己。你不是因为对过去的自己不满才要成长,而是为了生命的活力而成长。所以,深爱上一个的自己,接纳下一个的自己,才能不惧改变。而改变就像车轮、像呼吸,是活着的自然状态,活到老、学到老、变到老,就是最好的成长。

对自己满意的人,看到的是当下,享受的永远是这一刹那的自己比上一刹那的自己好;对自己不满意的人,只跟自己比,她活得积极努力,是让自己开心;她活得每天不一样,是为了保持生命的好奇;对自己满意的人,都有一颗不老的心,因为对于生活的好奇和探索让其青春永驻。

对自己满意,才能拥有不老的心

乐活日子

早茶一盅 儿女威风

沧江鱼

父亲总是起得很早,每天公鸡第一声啼鸣时,父亲已将铜壶里的水烧得涨开了笑脸。火塘边,父亲取茶、抖烤、冲水……每个步骤都做得认真细致,每个环节都庄重虔诚。

父亲和母亲的任务总是随着季节的变化而变化,而我们弟兄几个的任务永远是:好好学习,别给他丢脸。也许父亲的鼓励起了作用,我一路“过关斩将”,以全村第一个中专生、第一个正式干部的身份为父亲争足了面子。

一晃30年过去了,我们的生活早已有了翻天覆地的变化。唯一不变的就是我与父亲同样浓重的茶瘾。每天起床第一件事就是泡杯浓茶。我没有去探究过茶叶是否真具有使人“威风”的药理,但一杯早茶下肚,确实感觉自己精力充沛、思路开阔。

最近我抽空回了一趟老家,再次享用了一泡父亲亲手烤制的“百抖茶”。父亲拿出了那用了多年的土陶罐,就着我送的电磁炉不停地抖烤,茶叶那特有的香味依然纯正浓烈。父亲还是老样子,先端起茶盅轻啜一口,然后闭上眼睛静静待一会儿,忽然睁开眼睛喘出口粗气,最后才将余下的茶水全部灌进嘴里。可是这次父亲却问我:“为什么茶叶还是原来的茶叶,土罐也还是原来的土罐,这味道怎么就没有从前火炭烤出来的好喝?”

我看看父亲的土罐,又看看父亲日益苍老的面孔,心想:其实茶的味道没变,变的只是心境,有些“味道”是要在某些特定的环境里才能品味到。