

世说新语

7个小方法 化解你的年末焦虑

别想太多,做了再说

很多时候,我们纠结焦虑,就是因为顾虑太多,被自己想象出来的困难束缚了手脚。听过这样一句话:“年轻的时候,不该什么都不想,也不能想太多。”与其因为担心和犹豫一直停留在原地,还不如勇敢去做,唯有让自己先做起来,待办事项才会一项项减少。

学会选择

也许你也有这样的经历:有些年底的聚会明明不感兴趣,但为了显得合群,硬着头皮参加;自己事情也焦头烂额,但害怕别人说不好相处,不好意思拒绝别人的要求……结果不仅没给自己带来快乐,反而让自己越来越焦虑。把有限的精力留给值得的人,把生活的重心放在自己身上,才能更加自在从容。

亲近自然

冬季也许没有其他季节那么丰富,但当你感到烦躁时,不妨和大自然来

个亲密接触。感受冬日暖阳,在宁静中体会纯粹与美好;在院子里堆一个小雪人,在和自然互动中放松心情。只要你愿意,身边的一草一木、一花一鸟,都可以让你心生愉悦。

去书中汲取智慧

如果觉得生活不如意,别钻牛角尖,去读书吧。静下心来,和书中的人物共历悲欢,用别人的经验来调整自己。当你了解了不一样的人生,收获了不一样的思想后,见识和格局都会被打开。你会发现,眼前的困难都是可以解决的,人也就蓄满了重新出发的力量。

进行合理的时间管理

年末各项事务千头万绪,那就在每天开始工作前,先为各个任务做一个合理的时间安排。时间表不能做得太松,太松容易拖延;也不能过于紧凑,否则会因为完不成而产生新的焦虑。不妨按事情的重要程度分级,先做最重要的事。当你能从容安排并完成每天的任务,信心和成就感也就随之而来了。

接受不完美

化解焦虑,还要学会接受。有些时候,不完美就是人生常态。没有人总是在得到,也没有人总是在失去。聪明人懂得包容生活中的不完美,也明白淡看得失的道理。有些事如果还没做到完美,别着急,别放弃,相信通过不懈努力,未来我们可以做得更好。

畅想新年

有些时候,我们眼前的生活显得一地鸡毛,让人心力交瘁。这时,不妨跳出暂时的琐碎,去畅想一下即将到来的新年假期,或者为未来的一年做个长远规划。当你重新燃起对未来的美好希望,也就更有力量去面对此刻需要完成的任务了。

半年最后几天,让我们赶走焦虑,过得充实而快乐,用最好的状态迎接新年到来!

摘自《人民日报》



《百年革命家书》

本书搜集整理了100封革命英烈家书,其中既有“满腔热血,洒遍地北天南”的坚定信仰,又有“夫妻恩爱永,世世结良缘”的炙热话语;既有祝福父母“福体康泰”的孝心孝行,又有希冀子女“顾及到社会人类”的殷殷嘱托,寄托了革命先烈的骨肉深情,承载着革命先烈慷慨赴死、从容就义的壮志豪情,展现了一代代共产党人高尚的道德情操和革命气节。



作者:中共中央宣传部
宣传教育局 编
出版社:中华书局

《丰子恺家塾课:外公教我学诗词》

本书作者宋菲君通过讲述儿时的亲身经历,回忆了外公丰子恺在家塾课上为孩子们讲解中国古典文学,辅导他们学习外语的往事,真实再现了一代名士丰子恺的家庭教育。



作者:丰子恺 绘 宋菲君 著
出版社:华东师范大学出版社

《宣纸之美》

本书讲述了我国宣纸诞生和发展的历程,解读了宣纸的营造技艺以及与书画的密切联系,以及历代文人墨客对宣纸的特殊情怀,进而阐释了蕴含其中的文化内涵和历史意义。



作者:赵焱 著
出版社:安徽文艺出版社

《锦绣》

本书是一部工业题材长篇小说,讲述了东北一家老化工厂“锦绣厂”的工人,在党的领导下艰苦奋斗、无私奉献,为新中国工业事业起步发展作出积极贡献的故事,塑造了张大河、张怀勇、牛洪波等一批忠诚担当的共产党员形象。



作者:李铁 著
出版社:春风文艺出版社

华青 整理
请相关作者告知联系方式以奉稿酬

心香一瓣

寒暖腊月时

眼下,是江南最冷的时节。沈周的《寒雀无声图》很有点为这萧冷写真的意思——闭门索居的士人,窗外冰天雪地,雀儿都冻得不出声了,题句上还说:北风不看人情面,墙角梅花不放枝。

从前仿佛更冷的。我如今都记得小时候自己冰冷的手背肿得老高,甚至握不成拳,在风里努力地向着掌心绷着。屋檐下垂着冰凌,剔透晶莹。我们有时候把冰凌摘下来嚼着吃,又凉又淡,但嚼着很脆,嘎嘣作响。

不知沈周的时代是如何挨过这冷的。唐人冯贽的《云仙杂记》里说有一种暖香,大冬天的客人来了,根本不用烧柴取暖,将暖香点起来,就不冷了。这未免也有点太神奇了……不过,还有一种辟寒香没那么玄又很简单。做辟寒香,只需把丁香密密麻麻地刺在橙子上就行。丁香就是鸡舌香,看起来像鸡舌,又像小小的钉子,可以直接刺进橙子里。大抵因为丁香禀纯阳之气以生,故而散出的辛香是能“辟寒”的。我今年看到了此香,觉得有趣,照着做了几个。闻着很是热辣辛香——腊月了,把寒气消一消去。

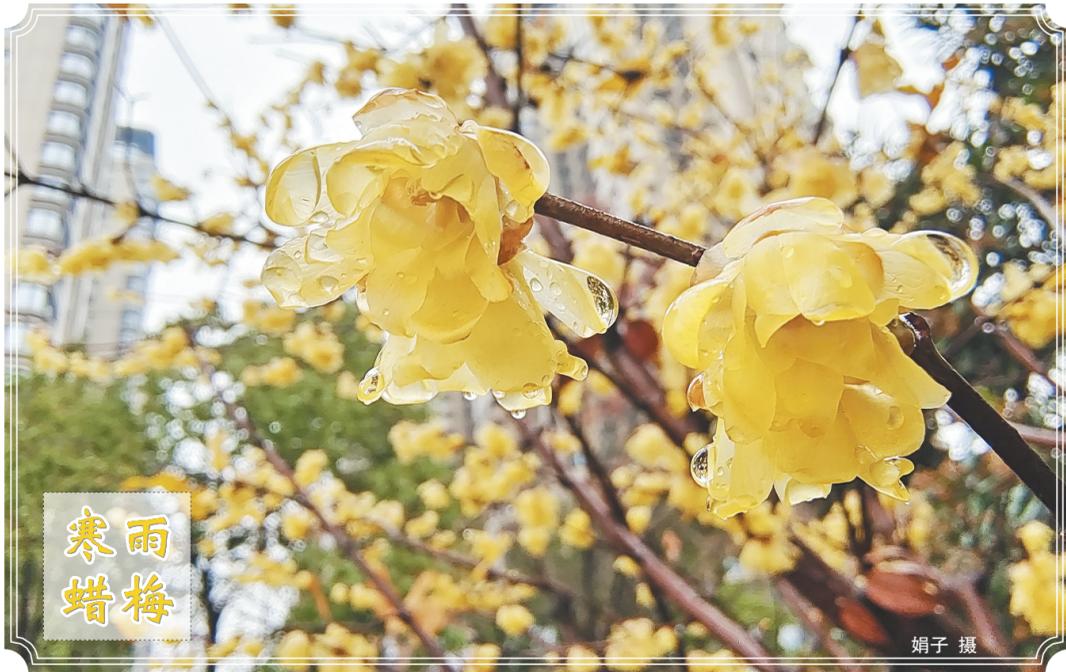
以往到了腊八,城里有名的寺院都会舍粥。我喝过北塔寺的粥,也喝过定慧寺的粥。有一年的腊八在北塔寺喝粥,对座中一碟干丝“惊为天丝”,觉得平生都没有尝过这么清美的滋味。隐约记得当日专门来喝粥的人不少。舍粥的、喝粥的、打包的、交谈的,热腾腾的气氛。这是惯例。喝粥的人,多不是为了喝那一碗粥,而是为着沾一些福气。

过了腊八就是年。虽然,现在是越到年底越忙乎,而在农耕时代,这大概是最悠闲的一段时光了吧。庄稼都已经收好,地里只留着一茬茬的枯黄,不用下地干活的人们,操心的大概是打年糕、灌腊肠、准备过年的吃食这些事了。院子里用竹竿架几个三角棚,八角、桂皮、花椒加大盐入锅炒熟,凉透后涂抹在鸡、鸭、鱼和猪肉的内外,反复揉搓,直到肉色由鲜转暗,再压到盐缸里,最后挂在竹竿上面或悬在屋檐下晾晒。这样的情景现在城里少见,在太湖农家还是常见的。

这时候若去太湖边走走,薄寒的日头晒着风尘仆仆的土路,田间偶尔有农人劳作,电三轮车突突地经过,池塘很清静了,挂着些残败的芦苇。远远地可以看到缥缈的峰,晴天甚至能看到峰顶的房子呢。

太阳也好。暖烘烘的太阳下,三两熟人,负喧闲话,再没有比这更合宜的时节了。

摘自《朝花时文》任淡如



寒雨蜡梅

娟子 摄

品味诗词

最喜人间烟火气 且以凡心渡风尘

汪曾祺曾说:四方食事,不过一碗人间烟火。

这人间最袅绕缤纷、最至繁至简的是烟火气,这人间最深入人心、最难舍难分的也是烟火气。正所谓:人间烟火气,最抚凡人心。

《鹤桥仙·己酉山行书所见》

宋·辛弃疾

松冈避暑,茅檐避雨,闲去闲来几度?醉扶怪石看飞泉,又却是、前回醒处。东家娶妇,西家归女,灯火门前笑语。酿成千顷稻花香,夜夜费、一天风露。

辛弃疾罢官后,隐居上饶,无论是琴棋书画诗酒花,还是柴米油盐酱醋茶,都让他感觉格外美好。

东邻有人娶妻,西舍已经出嫁的女儿回家省亲,两家门前灯火通明,亲友云集,一片欢声笑语。

这就是让辛弃疾贪恋的人间烟火:四方小院,殷食人家,守着流年,幸福安康。

《归园田居·其一》

魏晋·陶渊明

少无适俗韵,性本爱丘山。误落尘网中,一去三十年。羁鸟恋旧林,池鱼思故渊。开荒南野际,守拙归园田。方宅十余亩,草屋八九间。榆柳荫后檐,桃李罗堂前。暧暧远人村,依依墟里烟。狗吠深巷中,鸡鸣桑树颠。户庭无尘杂,虚室有余闲。久在樊笼里,复得返自然。

在厌恶官场,喜爱田园生活的陶渊明眼中,炊烟袅袅升起的地方,就是让自己感到心安的归处。

阔别乡村十余年,再次回来长期定居,自己好似一直困在樊笼中的鸟儿,养在院子池塘里的鱼儿突然得到了自由一般欢快。

屋前,桃树、李树整齐排列,榆树和柳树蔚然成荫,遮住了后门屋檐。远处的农舍上方升起袅袅炊烟,深深的街巷传来狗吠声,这是烟火人间



里无须夸张就能欣赏的最美长卷,是平淡日子里不用去往远方就能见到的诗情画意。

《首夏山中行吟》

明·祝允明

梅子青,梅子黄,菜肥麦熟养蚕忙。山僧过岭看茶老,村女当垆煮酒香。

明代才子祝枝山在这一年夏天走到了苏州西郊,看到了山寺里悠闲自在的僧人,在烹煮着老茶树的茶汤,村里的姑娘站在酒垆边煮酒,茶香、酒香交织四溢,格外令人陶醉。

一切功名利禄、人世烦恼,在诗酒风流前,烟消云散。万家灯火不及小人间烟火,一屋两人,三餐四季,看似平淡,却也欢喜。

《过故人庄》

唐·孟浩然

故人具鸡黍,邀我至田家。绿树村边合,青山郭外斜。开轩面场圃,把酒话桑麻。待到重阳日,还来就菊花。

老朋友预备丰盛的饭菜,要请我到田家做客。翠绿的树林围绕村舍,苍青的山峦在城外横卧。

推开窗户面对谷场菜园,手举酒杯闲话桑麻。等到九九重阳节到来时,再请君来这里观赏菊花。

世人所期待的小幸福不过是三两知己说着彼此爱听的话,谈着人生的酸甜苦辣,赏春日暖阳,看冬日落雪,品酒谈天,如此就够了。

《忆秦娥·梅谢了》

宋·刘克庄

梅谢了,塞垣冻解鸿归早。鸿归早,凭伊问讯,大梁遗老。浙西西面边声悄,淮河北去炊烟少。炊烟少。宣和宫殿,冷烟衰草。

炊烟,就是人气。炊烟袅袅升起的地方,必定是一个和乐融融、充满了生活气息的小村庄。

梅花凋谢,冰雪消融,大雁南归。在敌人占领的淮河以北地区,很少能看到烟火。

这里杂草丛生,衰草遍地,入目都是荒凉之景。刘克庄面对着大雁飞去的方向望眼欲穿,那炊烟升起的地方,就是自己魂牵梦绕的故乡。

沈嘉淮说:“我本是槐花院落闲散的人,满襟酒气。小池塘边跌坐看鱼,眉挑烟火过一生。”

将生活嚼得有滋有味,把日子过得活色生香,往往靠的不仅是嘴巴,还要有一颗浸透人间烟火的心。

烟火气不是转瞬即逝的灿烂,而是细水长流的淡然,又是一年即将结束,新的一年,请认真对待每一顿饭,用心感悟每一个朝夕!

摘自《唐诗宋词》