月亮湾

娟子　摄

世说新语

活得通透的人 往往有这5个特征

何谓通透?

通,即豁达开朗,遇事不钻死角,把日子过得爽直明净;

透,即看透本质,处世从容有度,做事分得清轻重缓急。

活得通透的人,不争不抢、不骄不躁,能以通达的心境追求人生的目标,活出最美好的模样,他们往往都有这5个特征。

吃好睡好

人生主要的两件事:吃饭和睡觉。仅睡觉就能占据人生三分之一的时间。

若食之无味、卧不安寝,岂非虚度了近半的光阴?

吃好睡好,是一个人活得通透的标志。

吃好,不仅要按时按点,更要营养均衡;睡好,不仅要保证时间,更要注重质量。

想得通、悟得透,不被烦恼和压力困住,才能吃得好、睡得香,也就活得潇洒。

控制情绪

生气不仅不能带来任何好处,反而会给自己的身体带来很大伤害。

与其生气,不如控制好情绪,想办法尽力去解决那些问题。

真正活得通透的人,无故加之而不怒,猝然临之而不惊,善于排解怒气,找到方法化解困局。

不生气是修养,更是智慧。越是活得通透的人,越懂得做情绪的主人。

顺其自然

人的一生都是在失去、获取,再失去、再获取……循环往复中完成的。很多事情越急于求成,往往会事与愿违。

该是自己的,不需要争得头破血流;不是自己的,纵然送到面前也会失去。

一个人活得越通透,越有自己的节奏,他们善于把一切都看成自然的来去,以平和的心态来对待,这样才活得更加轻松自在。

接纳自己

人生中会遇到很多人,但只有一个自己,接纳真实的自己,不自卑、不自满,才能拥有更通透的内心。

活得通透的人,真正懂得接纳自己、欣赏自己。他们始终相信自己身上会绽放出独一无二的美。

接纳自己的不完美、肯定和认可自己,是我们这一生重要的课题。做一个通透的人吧,去迎接前方更优秀的自己。

胸怀坦荡

君子坦荡荡,小人长戚戚。活得通透的人,心胸坦荡,襟怀宽广,总能博得别人的好感和尊重。

心正则廉洁,身正则刚直,行正则威严。无论何时何地,都能保持一颗通透的心,坚守内心的准则。

只有襟怀坦荡、言行一致、实事求是,人生的道路才会越走越好。

愿你我都能成为通透的人,宠辱不惊,快意人生。　**摘自《人民日报》**

人生感悟

鬓微霜 又何妨

晨起照镜,竟发现鬓角有了一丝白发,心里不觉一惊。于是我一手拿镜子,一手试图挑出这根白发,把它拔掉。但挑了三四回,每一回或多或少都会掺杂着黑发,我不忍心把黑发一起拔掉。耐着性子尝试,终于挑出了白发,用力一扯,头皮生疼。我拈起这根白发,靠近亮处仔细打量。它有四五厘米长,在明亮的光线里仿佛是一小截透明的鱼线,我用手机把它拍下来。

这是我第二次发现自己的白发。第一次是7年前在成都。一天,女友说我头上有两根白发,我不信,于是她把白发拔下来给我看。当时我才二十四五岁,说没有感伤那是骗人的。但感伤过后我又恢复了往日的朝气。

我不大容易失落,纵然失落也是短时间的。心里堵得慌时就作一首诗、吹一支笛或写一幅字,曲终愁云散,搁笔泪痕干。古人说,诗词书画可以陶冶人的情操,确实是这样。我写作时,写着写着脸上就会不自觉地微笑起来。我的一位大学室友也试着在寝室里的书桌前写东西,结果却越写越难受,直至捶胸顿足、拍案而起,发出一声长叹。他写过一篇《白发》,写的也是发现自己有白发的事情。他发现自己有白发的时间比我早,对此发出类似于贾谊《吊屈原赋》《鹏鸟赋》中深沉而痛苦的感慨。写完文章,他让我帮忙看看,我不忍卒读。二十岁出头的青年为何会有如此深沉的感慨呢?

每个人的经历不同,所关注的对象也就不同。我喜欢把一些美好的、有趣的人或事情写下来;他则喜欢批判,对一些社会现象笔伐一番。我很尊敬他,也觉得那样的写作是必不可少的。不过,人不能一直读那样的作品。我总认为,黑暗中的光明与乌云身后的阳光一样珍贵,痛斥黑暗的人与在黑暗中点灯的人同样伟大。

正如一个人面对鬓间的白发,怎能没有一点感触呢?孟浩然那样的高洁之士不是也写过"白发催年老,青阳逼岁除"的句子吗?苏东坡那般豪放的人不也感慨"多情应笑我,早生华发"吗?李太白那样飘逸的诗仙不也有过"高堂明镜悲白发,朝如青丝暮成雪"的吟叹吗?我巡视古今,发现文人骚客对于白发有过许多"触目惊心"的记录。不过,我最欣赏的还是苏东坡的那一句:"鬓微霜,又何妨!"当我到自己"鬓微霜"的那天,我也会微笑着告诉自己:又何妨!

也许,对待白发最好的态度就是笑,最好再唱首歌。正如我一位友人给女儿取的名字——笑歌。不是还有那么一首民歌吗?"山歌本是神仙留,留在人间解忧愁。三天不把山歌唱,三岁孩子也白头……"

摘自《朝花时文》陈新颜

品味诗词

八月清风销晚夏 岁华过半待秋来

未觉三夏尽,时序已新秋。

不知不觉,夏天将逝,日历即将翻到秋天。空气中本该有的凉意,却迟迟未到。

一觉醒来,觉得好像没有什么两样,窗外蝉依旧在鸣叫,阳光也很灼热。

但终究,晚夏将尽,清秋将来,我们不妨先在诗歌中,感受这夏与秋之间,如水的流光。

酬思黯相公晚夏雨后感秋见赠
唐·白居易

暮去朝来无歇期,炎凉暗向雨中移。
夜长只合愁人觉,秋冷先应瘦客知。
两幅彩笺挥逸翰,一声寒玉振清辞。
无忧无病身荣贵,何故沉吟亦感时。

一场连绵的夏雨,终于让炎热中的诗人有了喘息。但是雨下长了,带走了溽暑暑期,却也生出凉意来。这是秋天快要到了。

诗人趁着凉快提笔写诗,可心里却总有一种空虚。因为岁月留不住,高官厚禄买不回流逝的青春。终究是岁月不饶人!

人们往往期待夏天早点过去,可是等到真的要过去时,才发现,生命在缩短,热的时候只想逃热,可是热过去后,就是无可奈何的惆怅。

这世上明明没有后悔药,但每个人总会算计过往得失,又总是得不偿失。我们唯一能做的就是过好当下,不思过往,不惧未来!

晚夏
唐·刘得仁

日夕是西风,流光半已空。
山光渐凝碧,树叶即翻红。
学浅惭多士,秋成羡老农。
谁怜信公道,不泣路岐中。

晚夏的西风多半是在大雨之后,但是只要有西风就好,秋天就不远了!

夏天的黄昏,晚霞绚丽,一半打在远方群山,让其更加苍翠,一半打在近处树叶,让其仿若秋天的红叶。

诗人看见壮丽的晚霞群山,以及山之间平原的无边青青禾苗。心情大好,因为这预示着不久以后美好的丰收。

虽然这并不是真正的秋景,却能感觉到饱满的秋意,面对如此美景,怎会有那么多的离愁别恨呢!

人都是为希望而行走,只要心中有理想,又何惧夏去秋来,光阴轮转,目之所及皆是美景!

夏日杂诗
清·陈文述

水窗低傍画栏开,枕簟萧疏玉漏催。
一夜雨声凉到梦,万荷叶上送秋来。

很多人都会认为这是一首秋天的诗,但恰恰它写的是晚夏。这时荷花盛开,水榭清凉。

那席子都感觉半夜里冷,而只是象征性地铺着,可用可不用。

而晚夏的雨潇潇下着,连梦都凉醒了。起来一听,那窗外万柄荷叶,和着雨声,送着秋气秋凉。这秋天也该不远了吧。

农历的七月,虽然有酷暑炎热,但却是进入秋天的前奏,风雨之后会有徐徐西风,晚上也逐渐变得略微凉快。

人们总觉得夏日悠长,可转眼间岁华过半,秋天缓缓而来,让我们收拾一下燥热的心情,迎接凉爽的秋天吧!

晚夏夜简程至
宋·释惠崇

中夕坐清簟,繁星时复流。
扇声微变暑,井气忽生秋。
为客方经楚,思乡欲上楼。
云山殊未返,相顾两悠悠。

诗人半夜还没有入睡,坐在清凉的竹席上,看着不时划过天际的流星。

摇着扇子,忽然觉得秋凉。流落异乡,不由得思念着遥远的家乡。

天高路远,却只有无语凝视着家乡的方向。思念,让心中的秋意更深了。

秋意是从什么时候到来的呢?其实是立秋以前,它已出现。明明还是夏天,但秋天的信息却迫不及待地传来。

夏天漫长,好似总也不会结束。

然而,看似强悍的夏天,却可能在一夜之间,就被淡然的秋天驱逐至边境,再也没有卷土重来的可能。

夏末秋初,我们能做的就是抓住夏天的尾巴,好好享受夏天的余热,做足准备,迎接秋天的凉爽!

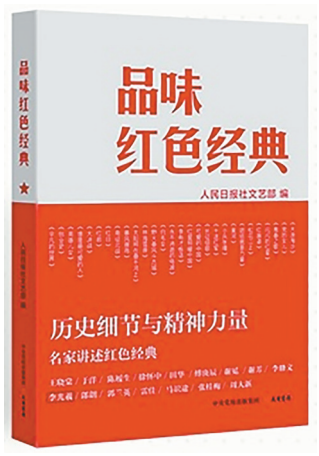
愿你拥有夏日的蝉鸣繁星,愿你享受秋日的凉风晓月,岁月漫长而精彩,愿君万事皆顺意!

节选自《唐诗宋词》

阅读推荐

《品味红色经典》

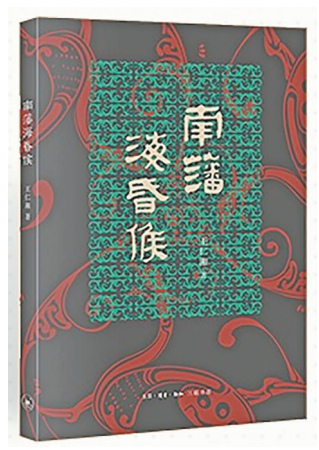
本书追溯建党百年来的文艺创作和流传过程,精选30余部经典作品,涵盖影视、文学、歌曲、美术等艺术领域,约请多位文艺名家、革命后人,或权威解读,或回忆口述,讲述红色经典背后激荡人心的故事,揭示经典永流传的精神密码。



作者:
人民日报社文艺部 编
出版社:
大有书局

《南藩海昏侯》

本书聚焦海昏侯墓的考古发掘,将历史文献记载与出土文物相互印证,结合中国历史文化传统,呈现海昏侯刘贺的个人经历和生活细节,由此向读者铺陈和解读其所处时代的独特风貌。



作者:
王仁湘 著
出版社:
生活·读书·新知三联书店

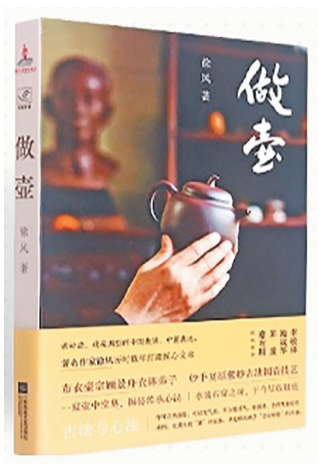
《铜行里》

本书以沈阳铜行胡同的历史变迁为线索,讲述了石洪祥为完成父亲心愿,打造铜殿,锻造"软铜册",记录百位亲友人生经历的故事,再现了近代中国的峥嵘岁月,展现了工匠精神。

作者:
老藤 著
出版社:
作家出版社 沈阳出版社

《做壶》

本书以散文的形式,生动地讲述了"布衣壶宗"顾景舟的衣钵弟子葛陶中以古法制作紫砂壶的精妙技艺,详细描述了中国紫砂壶的制作过程、制作工具、技法心法及精神内涵,展示出紫砂的审美价值和艺术价值。



作者:
徐风 著
出版社:
江苏凤凰文艺出版社

华青 整理
请相关作者告知联系方式以奉稿酬