

报眉广告
139 307 58 496

专业车险
电话:13832738807

代理各公司车险业务,人保,平安,太平洋,中路,国任,紫金,华农,大家……兼办验车,24小时道路救援,查勘定损,服务理赔一站式服务!

悦览

2024年8月1日 星期四
责任校对 石会娟

责任编辑 崔马敏倩

14 沧州晚报

热线电话: 3156600

心感悟

婚姻的意义

婚姻是一段很有趣的结伴旅行。结婚只是一场酒席、一场热闹,而撑起整个婚姻生活的,是彼此的爱。当你觉得两个人在一起比一个人快乐,当你觉得你们遇到再大的难题也不畏惧,且坚信可以一起面对和解决。那么,你就找到了婚姻最大的意义。

意外之喜

余华说,我们一直生活在意外之中,只是太多的意外因为微小而被我们忽略。为什么总有人赞美生活的丰富多彩?很大一部分原因是他们善于品尝生活中随时出现的意外。的确,生活中总是充满了意想不到与啼笑皆非。那些活得开心的人,总能发现生活带来的意外之喜。

欣赏差异

每一朵花都有其独特的韵味与美丽,正如每个人都有不同的光芒和价值。勿以玫瑰之艳,衡量天下群芳。每朵花的绽放,都是对生命独特魅力的诠释。让我们学会欣赏差异,因为正是这些不同,才构成了世间最绚烂的风景。不是所有花朵都需要玫瑰的刺与香,它们自有其温柔与坚强,静待有心人的目光与赞赏。

杂货铺

夏天的雅称

炎暑

“轩窗避炎暑,翰墨动新文。”出自孟浩然《同王九题就师山房》。暑天酷热,故称“炎暑”。

三夏

“情知三夏热,今日偏独甚。”出自古乐府《子夜四时歌》。农历四月为孟夏、五月为仲夏、六月为季夏,合称为“三夏”。

九夏

“行人九夏热如火,到此清风忽满襟。”出自吴芾《早行五首》。因夏季有三个月,每旬为一夏,遂称“九夏”。

新夏

“好景入新夏,幽人卧弊庐。”出自陆游《初夏夜赋》。新夏,一个“新”字,给人水灵灵的感觉。

夏令

“纷纷红紫已成尘,布谷声中夏令新。”出自陆游《初夏绝句》。夏令即夏季,当繁茂的百花凋谢化作尘土,在布谷鸟啼叫声中,夏天随之来到。

孟夏

“孟夏草木长,绕屋树扶疏。”出自陶渊明《读山海经·其一》。孟夏,指夏季第一个月。

晚夏

“荷香销晚夏,菊气入新秋。”出自骆宾王《晚泊江镇》。夏末时节。蝉声徘徊,荷香绵绵,菊花新蕊,夏已思归。

长赢

“春为发生,夏为长赢。”出自《尔雅·释天》。赢,通“盈”,草木长盈者为夏。夏天是枝繁叶茂的季节,夏山碧绿,莲叶满池,鸟语蝉鸣,寄予了古人对夏天的无限期望。



智慧树

坚持是一种勇气 放下是一种智慧

■李睿秋



停下不必要的事

暂停手头不必要的事情,把时间和精力收回来。自我建设的关键是减少内耗。如果内耗过多,我们就会慢慢形成消极负面的思维方式,与自我建设越来越远。减少内耗的精髓是:在可以改变的事情上投入专注力,争取突破。同时,与不可控、不可改变的事和平共处,不进行过多的专注力投入。

尝试有积极反馈的事

尝试几件能给你快速反馈的事,哪怕很简单。比如,做自己擅长的饭菜;练习喜欢的书法;为别人提供建议、帮助和指导,得到别人真心的感谢等。有时,人的迷茫是因为过度思考、无法做出有效行动导致的,一直纠结来纠结去。每一个纠结都会带来更多的纠结,最后什么具体的“果实”都没有收获。即使你还没有想清楚要做什么,也不妨从身边的小事开始行动,说不定能发现意外的惊喜。

静心阅读

人在低谷的时候,是读书充电的绝佳阶段。因为当下的不如意,渴望找到理解和共鸣;因为感到匮乏,所以产生对知识的迫切需要。春风得意时,也许看不进去书,但沮丧挫败时,书一定是能帮助你走出困境的益友。通过阅读,摆脱浅薄和浮躁,让自己的眼界、气质、格局不断提升。

调整方向

有人说,一旦自己下定决心选择了一条道路,即使跪着也要走完,这既是对自己也是对外界的一种担当。但假如走在半路上发现自己这条路走错了,也要为了面子继续走完吗?

人生就是一个不断选择、坚持、放弃、再选择的过程。当你发现过往的选择出现问题,总是在原地打转、循环;或者由于缺乏判断力,选择总是出现错误。这个时候就要拿出“抽刀断水”的勇气,停下来调整方向。有时候,放弃是一种智慧,在正确的方向上,坚持才是一种勇气。

放松玩耍

不要害怕浪费时间,如果你放松的时候让身心发生了改变,时间就没有被浪费。让自己松弛一点,把时间分给睡眠、散步、运动,分给花鸟树木和山川湖海,分给你对鲜活世界的热爱。多去自己从来没有去过的地方,感受崭新天地里不一样的生活方式。给心灵放空,以便凝聚更多的能量去承载真正有价值的东西。

建立支持

对抗孤独、焦虑和压力,一个非常有效的武器,就是你拥有的社会支持。什么是社会支持呢?简单来说,就是你能感知到“世界是善意的”“许多人都能帮到我”,从而会对生活和未来抱有更高的期待。这种支持的获得,需要你积极与外界建立联系,这一点是非常灵活且有弹性的。你不需要有很多朋友,不需要经常去社交,不需要逼迫自己去融入他人的圈子……你需要的,是保持一个开放的、柔和的姿态,让自己感受到跟他人的联系,让自己得到来自他人的肯定、赞同和反馈。你可以参与到你感兴趣的活动中,认识到能够一起交流和玩耍的人;在社交平台发布自己的优质内容,集聚跟自己同频的人,找到联系和凝聚力……这些,都可以成为你的社会支持,为你提供强有力的信心,走出低谷,成长为更好的自己。

加料

改变自己,每天“多一点”

多一点努力

聪明出于勤奋,天才在于积累。这个世界上,很少有什么突如其来的好运。与其羡慕别人的辉煌,不如依靠自己的力量。默默蓄力,梦想的种子总会长成参天大树。

多一点思考

生活总是常变常新,如果总是按部就班地做事,就容易陷入思维定式,困于方寸之间。打开思维,善于思考,人生这份试卷,从来没有标准答案,无需自我设限。思考越深入,答案就越精彩。

多一点坚持

人生不是百米冲刺,而是一场考验耐力的马拉松,起跑时的领先只是一时,能跑到最后的才是赢家。凡事坚持下来,在时间的见证下,再微不足道的进步,也会展现出神奇的力量。

多一点自信

很多时候,我们欠缺的不是成功的机会,而是自信。自信不是自大,是懂得在不完美中接纳和认可自己,并努力去变得更好。发挥自己的长处,改正自己的缺点,人生自会熠熠生辉。

微观点

像光一样的句子

- 1.你有多自律,就有多自由。
 - 2.心怀热爱,即使岁月荒芜,亦能奔山赴海,静待一树花开。
 - 3.那些读过的书,都会在未来铺就你脚下的路;学过的每一点知识,都会在某一天,以意想不到的方式回馈到你身上。
 - 4.余生很长,不必慌张,你可以很努力,但千万别着急。
 - 5.不论树的影子有多长,根永远扎在土里。
 - 6.所有难过,难是难,但过亦能过。
 - 7.总有人间一两风,填我十万八千梦。
 - 8.人生本来就有无数种可能,有少年得志,也有大器晚成。多一点耐心,认真做好自己,踏实前行,所有美好定会不期而遇。
 - 9.一个人成熟与否,取决于他的眼界与高度。当一个人读过更多的书、见到更多的人、听过更多的事、了解了更多的道理,就会收获如大海般深邃的底蕴、如天空般宽广的胸襟。
 - 10.所有向上生长的盛景,都离不开日复一日地向下扎根。成功从来没有捷径可言,只能点滴积累、步步靠近。
- 
- 11.想要过上理想中的生活,成为自己喜欢的样子,方法其实很简单,就是把无数个“今天”过好。不蹉跎时光,以饱满的热情迎接每一件事,让每一天都充实,生活自然会精彩。
 - 12.人生最好的贵人,就是努力向上的自己。
 - 13.想,全是问题;做,才有答案。
 - 14.一星陨落,黯淡不了星空灿烂;一花凋零,荒芜不了整个春天。
 - 15.真正困住你的不是困难本身,而是你对自己的负面暗示。
 - 16.没有一朵花,一开始就是一朵花。
 - 17.昙花一现,却等待了整个白昼。
 - 18.心中有光,脚下有路,追梦的人永远年轻。
 - 19.只要热爱,山海皆可平,无处不风景。
 - 20.流水不争先,争的是滔滔不绝。