


## 趣味周历

10.28 星期一 <b>宜</b> 好好听课 要有读书气自华。 	10.29 星期二 <b>宜</b> 依靠 没事,你身边总会有不会离开你的人。 	10.30 星期三 <b>宜</b> 快乐 快乐是体内所有脏器的柔曼的舞蹈。 	10.31 星期四 <b>忌</b> 半途而废 行百里者半九十。 	11.1 星期五 <b>宜</b> 动静结合 我的兴趣爱好可分为静态和动态两种,静态就是睡觉,动态就是翻身…… 	11.2 星期六 <b>宜</b> 宅在家 只要你多出去走走,就能知道,在家是多么幸福。 	11.3 星期日 <b>忌</b> 炸毛 生活中处处都有惊吓,你就是其中一个。 
---	--	---	--	--	---	--

## 语丝

### 学会调节情绪

**依依:**天气总是有晴有雨,生活也总有起起落落。我们不能改变天气,难以预知未来,却能左右自己的心情。每个人都会有情绪,重要的是如何妥善地安放和疏解情绪。只有经历过,才能真正懂得,面对一切事情最好的方式,不是退缩放弃,而是坦然面对。

学会情绪排解是人生的一门必修课。减少抱怨、不要放弃,冷静思考、积极面对,你由内而外生发出的淡定和勇气,自能让前路繁花盛开。

#语丝# 一个让您表达的平台

### 大手拉小手



刘辉

爷爷奶奶拉着孙子的手走在古街上,这是一幅温馨而充满岁月感的画面。

古街的石板路被岁月磨砺得光滑如镜,阳光透过稀疏的云层,洒在祖孙三人的身上,为这温馨的场景增添了几分暖意。

#记录生活# 用镜头记录身边的人和事,此刻,你就是记者。



### 山楂树下



怡然



每到秋天,院子里的那棵山楂树上就挂满了红彤彤的果实,这是小朋友最期待的时刻。

山楂树下,小家伙们边摘边吃,还不忘捡掉落的果实,忙得不亦乐乎。红红的果实映着孩子甜美的笑脸,是秋日里最美的风景!

#笔记本# 把你的思想火花随时记录下来!

## 发现沧州 加入晚报朋友圈

晚报“朋友圈”,把您的精彩微信分享给更多读者。

**参与方式:**扫描下方二维码加入晚报“朋友圈”,一文一图,展示您的多彩生活、健康生活、美好生活、高雅生活。还等什么,赶快来加入吧!

投稿邮箱:

czwbfbw@qq.com

(来稿请注明作者姓名、联系方式、通讯地址。)

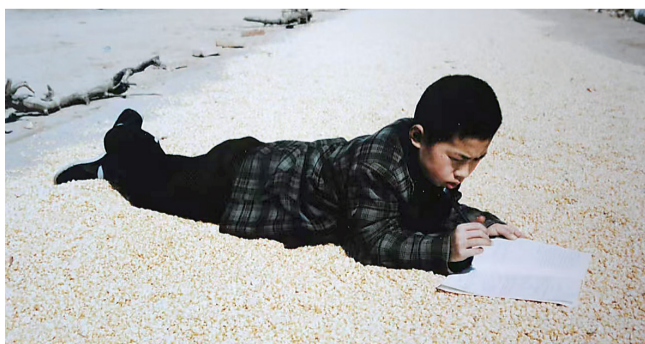


### “金菇菇”

**杂技之香:**金秋的吴桥县,处处呈现丰收景象。

最近,桑园镇康富食用菌种植基地的金耳菌喜获丰收,迎来采摘期。一朵朵金灿灿的金耳菌,成了乡村振兴的“金菇菇”。

#秀一秀# 把你的经验、心情、乐趣……告诉更多的人!



### 读

**大雨:**瞧,这位小男孩一边帮家里照看晾晒的玉米,一边认真地读书学习,非常努力和专注。

#精彩瞬间# 稍纵即逝一瞬间,抓住精彩,展现美好!



### 父子俩

**邵立荣:**清晨,父子俩一起在窗前看风景。一个坐着,一个站着,十分安静。我顺着他们的目光向窗外看去,才发现一只小猫正在假山上晒太阳,阳光下的小猫懒洋洋的,让人看了心生欢喜。

#随手拍# 生活的美需要你去发现。