

年轻的样子

顾仁洋

生活,一副年轻的样子!追逐浪漫,忽地就成了日常的主旋律。婚姻登记处、鲜花店、还有喜宴现场,奔驰的花车,“520”,“1314”,芬芳的鲜花伴随幸福、温馨,爱意音像里放大。在画报上刻板,在快递里接力,在平台上传播,“我爱你,一生一世”!似乎谁都有了表达的冲动,谁都有了获得承诺,分享宣言的乐趣!除了婚姻纪念日,生日,还有母亲节,网络情人节,等等,等等,我们赋予日子无限遐想和寓意。五月,玫瑰浓情绽放,生活如此幸福!

日子,一副年轻的样子!登一回QQ吧,发一个微信吧,发一次微博吧!除了靓女帅哥,还有刚刚踏入自媒体的叔叔婶婶,爷爷奶奶,全都抛开生计奔波的辛劳,让拇指动起来,动起来,点击、刷屏、更新……在这里,谁都可以变得年轻,眼,眼,键盘下、屏幕上记录的都是日子里甜美瞬间。秀一下恩爱,分享一下吃的穿的用的,吐槽一下时讯,点赞一下朋友圈,还有干脆聊话题的,或潜水、或抛砖,还有那些偷着乐的,再或者忙于翻转原创段子、经典语句的,低头中变得忙碌而又快乐起来。全民刷网时代,表情丰富多彩,日子如此绚烂。

时节,一副年轻的样子!初夏时光,像个大大咧咧的毛头小伙,一到眼前,满满的都是一派生机勃勃的张力!退却了繁花,青翠欲滴的油菜籽笑日越饱满;麦苗跳跃着,拔节拔节,一路欢歌,穗儿一日日换了颜色;洁白的杨花轻舞飘扬,飞来飞去,好逍遥自在的姿态;水杉大道早已披上了浓荫,骄阳在树缝里袒露了年轻的羞羞,各色车辆动力十足,疾驰而过;蜻蜓、蝴蝶,还有燕子、喜鹊,它们在花丛中,在乡野里,在城镇的楼宇间,飞来飞去,像个忙碌的摄影师,用年轻人使不完的劲,不疲倦地记录下身边每一处细小的变化。应记得:花开花落,时节如此美好。

岁月,一副年轻的样子!让轻松的心态托平皮肤上的皱纹,让快乐把时光流逝带来的衰老,让温馨浪漫涤荡生活中的悲伤、失意、痛苦,让飞扬的梦想犹如孩子无穷无尽的渴望孜孜生长,让平和在岁月的长河里获得美好、希望、欢欣、勇气、力量,青葱岁月,你我永远年轻!入夜,明月高悬,蛙鸣虫鸣,岁月如此静美。

年轻,洒在生活,潜在日子,藏在季节,动在岁月。它绝不是人生旅程的一段短暂时光,它是青春心灵的一种常态,一股永不熄灭蓬勃的朝气,更是人生春色深处的一缕和煦东风。

年轻的样子,真好!

给家开张“植物处方”

王永梅

世界卫生组织曾经发布报告称,30%的人会因为新建和翻修建筑物出现头晕、意识模糊、喉咙疼痛等不适,即病态建筑综合征。随着住宅楼和办公楼越来越“封闭化”,这一问题也变得愈发严重。为此,专家给室内空气污染物开出了“植物处方”,能有效缓解这些不适。

英国“爱上花园”园艺咨询网站利用美国宇航局“清洁空气研究”的数据资料,列出了应对各种毒素效果最佳的盆栽植物,其中包括:棕竹、蕨类、吊兰、万年青、散尾葵、垂叶榕、大叶绿萝、红掌、麦冬、雏菊、富贵竹、常春藤和虎皮兰等。对于中和各类毒素来说,白掌(也称一帆风顺)和菊花最为有效。

研究显示,建筑物中最常见的5种污染物分别是:三氯乙烯(存在于油漆、油漆、粘合剂中)、甲醛(存在于纸中、胶合板、合成纤维织物中)、苯(存在于塑料、树脂、合成纤维、染料、清洁剂、药品、杀虫剂、二手烟、汽车尾气、胶水、油漆中)、二甲苯(存在于印刷品、橡胶、皮革、油漆、汽车尾气和二手烟中)和氨(存在于玻璃清洁剂、地板蜡和肥料之中)。

美国宇航局专家认为,室内植物能在24小时内去除空气中87%的毒素。对光照条件要求较低的室内植物能够有效去除微量有机污染物,从而改善室内空气质量。

不同植物有各自擅长的“清洁”领域。例如三氯乙烯会造成头痛、恶心、呕吐和嗜睡,麦冬和雏菊等能从空气中去除这种毒素;甲醛会刺激鼻子、口腔,甚至引起喉咙和肺部肿胀,可以养棕竹和垂叶榕缓解这一问题;苯存在于很多建筑物的内部,如果从事清洁行业的人发现眼睛发痒,或是头晕、头痛和心率增加,可以养常春藤;二甲苯会导致心脏问题和肝肾损伤,经常处于二手烟环境中或接触汽车尾气较多的房间,适宜种植虎皮兰、吊兰、万年青等;如果经常给地板打蜡,会接触到氨,应种植红掌或宽叶棕竹来改善室内空气质量。



高考冲刺之后 当心“考后综合征”来袭

崔立谦

今天又一批年轻人走上高考考场,结束了高强度的备考冲刺和紧张的考场搏杀,请注意,“考后综合征”正在前方等待着挑战你。

也许你还沉浸在高考的回忆中,为粗心大意、复习不到位而懊悔、伤心,甚至食无味、寝不安。也许你旗开得胜,心情激荡,正在尽情享受没有考试的日子,敞开了肚子吃,热通宵补“娱乐”课。也许你还不适应没有复习和做卷子的生活,感觉每天空虚无聊。其实,这些都可能是“考试综合征”的迹象。

专家指出,考后一周到放榜后一周是“考后综合征”最容易爆发的时段,考生要特别注意饮食、睡眠、心理问题,以往届师哥师姐为前车之鉴,别被“考后综合征”击倒。

前车之鉴 五类心境最常见

备考期间考生处于高压状态,心情紧张,生活作息、饮食各方面都是围绕考试安排的。从考试到放榜,压力急剧变化,考生难以调适,就会出现心理问题。

每场考试总是有人欢喜有人忧。第一类最常见的是自责、沮丧,发挥欠佳的学生不断懊悔“为何考场上犯傻/没有想起来”“为何考前没有复习到”。严重者沉浸在自责沮丧的情绪中不能自拔,情绪烦躁、抑郁,食欲差,睡眠质量差,甚至把自己关在房间内,不愿见家人和亲戚朋友,不和同学聊QQ,也不接听电话。

第二类是亢奋。发挥较好或者考前心情过于压抑的考生,考后处于放松的状态,急于摆脱考前的“悲惨记忆”,给自己“找乐子”。有人每天早出晚归,忙于跟同学聚餐,唱

K,通宵泡吧、上网、打游戏,往往造成作息紊乱,出现失眠。第三类是空虚迷茫。每年都有考生考后第二天一早,依然坐到书桌前做模拟卷。备考期间生活规律,节奏紧张,奋斗的目标很明确。考后松弛下来,生活节奏变慢,一些同学可能因失去了奋斗目标而不知所措,感觉做什么“无聊、没劲”。

第四类是焦虑。多出现在放榜前,这种情况多见于有完美主义倾向的优等生,他们常担忧没考好,或者没有被理想的高校录取,表现为睡眠质量较差。

第五类是绝望,有可能出现极端行为,伤害自己。向前看别回头,人生不因一场考试而终结。

对于因发挥不好而痛苦郁闷的孩子,有些家长会劝慰说:“没关系,不要在乎成绩。”其实,道理虽然没错,但冰冻三尺,非一日之寒,对孩子的忧虑,改变对自身长期以来的期许。

要允许考生“体验痛苦”

家长、社会要允许考生“体验痛苦”,考后几天应让其充分释放心理压力,哭也好,笑也好,都比憋在心里好。家长应鼓励孩子表达自己的真实感情,妥善解决情绪反应,避免问题持续发酵,对估分、填报志愿造成不利影响。

家长要告诉孩子,人生不会因一场考试而终结,需要注意的是,跟孩子谈心时莫纠缠于考试细节问题,而可以多问问孩子现在想做什么。如果孩子只是想独处,可以与其约定一个“闭关反思”的期限,到时间就要出来见

人,在此期间,家长要用心观察考生的表现。

如果亲人长辈的话效果不佳,不妨请来与考生关系好的朋友和老师。有些考生忌讳见发挥好的同学,怕触景伤情,那么不妨请信任的师哥师姐、表哥表姐来现身说法。

及时树立新目标,可放松莫放纵

对于亢奋型考生,要明白“放松不是放纵”。假期作息紊乱,会造成睡眠节律紊乱,甚至影响到大学入学后的作息习惯。

对于空虚型、焦虑型考生,最好的心理调适办法是树立新目标,让自己忙起来,动起来,将注意力从考试结果上转移开。此外,高考后的假期不是人生“放大假”,而是高中到大学之间的一个非常“过渡期”。考生应尽快从考试的非常状态回归健康生活的正常状态,为大学做好准备。

专家建议,随心所欲地睡懒觉、发呆不要超过一星期,接下来应有序修整。最好的选择莫过于和同学们一起毕业旅行,但应在家长的协助下规划旅游线路,确保安全,且次数以一两次为宜。如果不愿外出旅游,可以进行积极的室外运动,尽量安排兴趣性课程,适度同学聚会,考驾照,帮家长做家务,看名著“杂书”,观赏电影等。

除此之外,不妨利用中学阶段最后一个长假,学习一门新技能,开车、游泳、插花,或者进行社会实践,当志愿者、勤工俭学。这些都是转移注意力的好选择,同时还能开阔考生的视野,从狭隘的“考试世界”抬起头来,感受真正的生活。(来源:《广州日报》)



好看的都在里面 顾正山 摄

屡戒屡败的人,试试“心理学戒烟法”吧

明知吸烟有害健康,却敌不过腾云驾雾的飘然,赛不过饭后一支烟的爽快?当屡戒屡败的烟民遭遇最严控烟条例,难以克制的吸烟冲动该如何抑制?中国科学院心理研究所教授祝授卓告诉《生命时报》记者,心理学或许可以帮你戒掉它。

心理解读

研究表明,吸烟的动机中,社交需求居首,其次是镇静和享乐需求。接纳承诺疗法(ACT)可减少烟民借烟来回避消极情绪、想法、感受的习惯。

美国华盛顿大学的福德教授研究发现,接纳承诺疗法的戒烟率是尼古丁替代治疗的2.3倍。在这一治疗过程中,大致有6个步骤,可以逐步尝试一下,帮你过上“烟”消云散的生活。

第一步了解内心的冲动。

当“难受了、焦虑了、犯困了来支烟”这样的想法、生理感觉产生时,要觉察这些冲动想法来了,知道想法只是想法,不要受制于它们。

第二步看清回避的代价。

吸烟会导致肺癌、冠心病等,还会影响他人健康,烟民要觉察自己回避戒烟时可能要付出的这些代价,提醒自己换个方式来应对焦虑、压力等。

第三步明确价值和障碍。

烟民要知道,自己真正看重的是什么(如健康的身体、和谐的人际关系)?在实现目标的过程中,可能有哪些障碍?有哪些办法可以克服这些障碍?比如,你想要吸烟时的快感,还是一身烟味被人嫌弃的感觉?

第四步全然接纳。

要明白“想戒烟”只是想法,不要把它当成命令来遵守。对待不舒服的内心感觉像对待客人一样,来者不拒,去者不留,为了健康愿意忍受戒烟带来的不适感。

第五步进行正念练习。

烟民以专注、不评价的正念态度来观察内心体验的变化过程,增加对想法、情绪、感受等的觉察,摆脱其控制。正念训练可以减轻压力、缓解焦虑、增强自控力,更好地关怀自己和他人。

第六步付出承诺行动。

烟民用语言对自己或他人承诺要戒烟,可以帮助自己更好地忍受内心不舒服的体验,按照既定的目标,朝有价值的方向付诸行动。

又是一年麦收时

商兆勤

水浇均匀。次日凌晨,母亲拉着石碾碾压场地的来回不断地传出“吱吱呀呀”的声音一直到晌午,诺大的打麦场就被母亲做得平平展展,硬硬实实。夜幕降临,母亲仰望着满星的夜空,说:“明个割了。”吃完晚饭,母亲搬起板凳,拿出镰刀,找来磨刀石,清清的月光下,嚓嚓的磨镰声在静寂的夜里分外响亮。

但凡有空或是节假日,一到麦收时节,我总牵着母亲,惦记着家里的农活,也总是一定要干几天的。帮助母亲干些农活,做母亲的下手。由于不经常参加劳动,跟着母亲在田里一镰一镰的割,一把一把的捆,一担一担的挑,累得我腰酸腿疼。看着我殷红的肩膀和满脸的汗水,母亲不时的叫我回去休息让她做。

麦收最忙的农活要数脱粒了。脱粒就是用脱粒机把麦粒从麦秆中剥离出来,由于使用机械(一般作业正常时不停顿),加之生产小组只有一两台,而家家户户又需要,导致脱粒时间紧,任务重,人手多。每当轮到我家脱粒时,大多是晚上或是夜里。为了能请到帮忙的人,母亲忙中抽空拿着铁叉到别的人家帮忙,以便请更多的人替我家脱粒。一旦脱粒机被抬到我家麦场时,家里所有人全部出动,母亲更是一马

当先,招呼好大伙,脱粒就正式开始。7-8人围着“地老虎”,拉把的拉把,喂机的喂机,又草的又草,撇麦的撇麦……尽管灯光昏暗,月色朦胧;尽管机声隆隆,轰声如雷;尽管满脸灰尘,饥肠辘辘。但每一个人配合都是那么的默契,激情高涨,硬是将堆积如山的麦把变成了高高的草垛,圆圆的麦堆。当自家脱粒完,大伙们和母亲一样,又不知疲倦地到下一家农户继续繁重而又重复的工作。

次日,母亲又将昨夜脱下来的麦子用板车和翻耙均匀地布晒在平整的麦场上,一上一下翻晒着麦子,一次又一次的扫去麦层上的空穗。待有风的天气,找一个风力适合的时间,母亲熟练地拿起木锨把麦粒高高扬起,在风的吹拂下,麦野和尘土等杂物被风吹走,干净的麦粒则被分离出来,再仔细晾晒几天就颗粒归仓了。此时的母亲和大伙一样,露出了灿烂的笑容……

金黄的麦穗,挥舞的镰刀,轰鸣的脱粒机,高高扬起的麦云,母亲挥汗如雨的身姿,收获粮食的欢笑和喜悦……这些都已成为麦收时节的符号和象征,也已成为这个季节的印记,令我难以忘怀。

我爱这金黄的季节,更爱创造这金黄季节的人们。