

## 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，爱意在音像里放大，在画板上刻板，在快速里接力，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，让快乐把杀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，蛙鸣虫叫，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，熬通宵补“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。每年都有一些考生在考后第二天一早，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，生活节奏放慢，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：“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，可以跟其约定一个“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路线，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祝平告诉《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)可减少烟民借吸烟来回避消极情绪、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，大约有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。正念训练可以减少压力、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，母亲拉着石碾碾压地地来来回回不断地传出“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，清谈的月光下，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。帮助母亲负担些农活，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，以便请到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，锨麦的锨麦……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，母亲又将昨晚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。