

保持您的最佳心境

心理学家认为:学会保持最佳心态,就好像一只活鱼,能够自由自在地遨游在社会、家庭、生活的海洋。那么,怎样在人际关系复杂的社会环境中,保持你的最佳心态呢?

一、要善于抑制个人情绪 每个人的情绪不会是一成不变的,其有时好,有时坏,有时波动如浪,有时平静如镜。因此,必须学会控制情绪,要做到这一点,首先要注意用理智调剂。心理学认为,人们发脾气,吵嘴打架,往往是感情冲破理智的大门造成的,因此,凡事应该三思而后行。否则容易造成对方不理解,出漏子,形成突发性矛盾,导致仓促之间失去理智的平衡。万一遇到顶牛时,首先要善于压火,要显示出自己的大方,有气节,不失高尚的人格。其次,要善于退却。以退为进的退却,是消除战火积极心理因素。

二、胸有宏志,胸襟坦白 平常与人交际勿做两面人,心绪就会好得多。事实证明,在现代交往中,胸怀开阔,以信求实,以实求信,遇到不愉快的事就很少。而一旦出人意料地碰上鬼叫门的事,由于心中没病,情绪平和,也会安然处之。

三、学会自思的方式有三:(1)以日记形式回忆一天的生活,这是思维自我净化的一个冶炼过程。用这种方法自我冶炼,久而久之,便会塑造出一种善于克己的高尚道德。而这种道德,也正是稳定心态的支柱。(2)面壁,实际上是思维的新陈代谢。它比日记形式有更大的空间,可以想象得更多、更辽远、更广阔。如果将这种方式与日记方式结合并用,亦思亦记,有想有录,净化效果会更好。(3)开卷自珍,即学习一些与个人职业、交往、生活等方面有关的报刊资料、影视录像等等。夜静之际,开卷一明目一陶冶,无异于自我提纯。它不仅有助于心境一步步提高,也会丰富知识,洞开视野。

四、处理人际关系要有一个好尺寸 所谓好尺寸,是指善于学习、仿效他人之长。这不但能使自己与周围的人们形成和睦的气氛,有利于最佳心态的培养与稳固,也容易把周围的事情处理好。相对而言,对别人的缺点,除了自己应该警惕之外,应尽量把握好揭短的尺寸--尤其是对那些缺乏涵养道德,且又心地狭隘、自高自傲的人,揭短的最好办法是不觉处叶绿花红--在不知不觉中感化掉对方的痼疾。

五、把自己放到一个高雅文明的天地中去 交友结谊,要注意礼貌;参加社交,要注意文明;一言一行,要注意高雅。高雅的氛围,才会产生高雅的心境。朋友,你在高雅明洁的环境中培育了友谊,联络了感情,也会逐渐培养出自己的最佳心境。

秋季饮食注意事项

(1)少辛增酸

所谓少辛,是指要少吃一些辛味的食物,这是因为肺属金,通气于秋,肺气盛于秋,少吃辛味,是要防肺气太盛。在秋季这6节气期间一定要少吃一些辛味的葱、姜、韭、蒜、椒等辛味之品,而要多吃一些酸味的水果和蔬菜。

(2)早上喝粥

中医养生学家提倡在秋季6节气每天早晨吃粥,尤其是初秋时节,不少地方仍然是湿热交蒸,以致脾胃内需,抵抗力下降,这时若能吃些温食,特别是喝些药粥对身体很有好处,其原因是作为药膳重要成分的粳米或糯米,均有极好的健脾胃、补中气的功能,前人对此颇多赞誉。在秋季6节气,目前较为推崇的粥有甘蔗粥、玉竹粥、沙参粥、黄精粥等。

(3)平衡营养

营养学家指出,只有食物的多样化才能提供给人体全面的营养。如谷类,主要供给热能和维生素B1;豆及豆制品,主要供给植物蛋白质;蔬菜水果,主要供给维生素C,无机盐和食物纤维等。秋季更应注意饮食中食物的多样性,营养的平衡,才能补充夏季因气候炎热、食欲下降而导致的营养不足,特别应多吃耐嚼、富于纤维的食物。

秋季的饮食养生应在平衡饮食五味的基础上,根据个体的具体情况,适当增加甘、淡、酸、滋润的食物的进食,但不可太过。进食时,应细嚼慢咽,既利于食物的充分消化和营养物质的完全吸收,又能通过纤维食物保持肠道的水分的作用和咀嚼,以生津润燥,达到防治秋季咽喉干燥、肠燥便秘等不良反应的目的。



广告设计制作:金婷婷

大智慧

- 1、人生没有彩排,每天都是现场直播。
- 2既然、人生的幕布已经拉开,就一定要积极的演出;既然脚步已经跨出,风雨坎坷也不能退步;既然我已把希望播在这里,就一定要坚持到胜利的谢幕。
- 3、人类的智慧是伟大的!它可以让人在中寻找,也可以上人在希望中设置绝望。环顾四周,多少匆忙的行人,眉间带着一丝希望掺杂着绝望在奔走。
- 4、一枚贝壳要用一生的时间才能将无数的沙粒转化成一粒并不规则的珍珠,雨后的彩虹绽放刹那的却要积聚无数的水汽。如果把这些都看成是一次又一次,那么是挫折成就了光彩夺目的珍珠和美丽的彩虹。
- 5、是一朵常开不败的花,那挫折必是滋润花的养分,没有经历过挫折的是不完整的人生;没有滋润它养分的花迟早也会枯萎。
- 6、其实,生活就是一种,是生活教会了我感受幸福。
- 7、曾几何时,在众说纷纭中彷徨,找不到前进的方向;曾几何时,在他人的只语片言中,缺一双飞离困惑的翅膀;曾几何时,没有选择坚守抑或听取的胆量,心中少一片照亮前路的阳光,别把心灰,别把气馁,请听取对真善美的呼唤,让心灵之灯为你导航。
- 8、走在之前,用行动去呼唤,用实践去证实。希望在希冀和憧憬中,最重要的,是脚踏实地。迈开步伐,让我们动起来;坚定,让我们干下去。我们只有一个亘古不变的信条:脚踏实地,走在梦想之前。

特注

《秦潭学子》编辑部面向全院征稿,欢迎广大文学爱好者,用你们优美的文字抒发你们对青春的畅想,对生命的赞美,对未来的憧憬……

请致稿到《秦潭学子》编辑部图文信息中心2楼211室或电子稿致 qintanxuezi@163.com

与青春起舞



指导老师:张铮
本版编辑:齐素平

走过年华

那一年的风带着如丝般光滑的触感滑过我16岁青春的面庞,天空在瞳孔里投下明媚的忧伤。校园里盛开的桂花让青春显得绚烂而悲壮,最终躲不过命运的逃亡。

很多年后,那些曾经忧伤的片断终会演变为一段暗伤,那些曾经平凡的事迹终会变的明亮,那些曾经流血的心伤终会结疤,那些曾经执著的终会深深遗忘,那些曾经说好要执手相伴的人最终还是散落天涯。

以为承诺可以是一种魔力,让紧那些美丽的语言在时光的洪流面前最终逃不过土崩瓦解。年少的我们总是以为一辈子就是那么轻而易举的一件事,然而岁月终归不是一次回眸的微笑那般短暂,漫长的看不见尽头。

时光在眼前列队走过,带着面无表情的冷漠。它带走了我曾经稚嫩的面容也遗落了曾经温暖的时刻。于是离乱忧伤,就变的微不足道。朴树说:那些花儿,它们在哪里呢?它们都老了吧,我一路寻找,一路丢失。在失去里伤感,在伤感里继续寻找。那些曾经在我生命里出现过的巧笑倩兮的面容,她们在那个阳光刺眼的夏天跟我挥手告别,从此天各一方,冷暖自知。

记不清哪一年的哪一天是哪一个人,用一种义无反顾的姿势牵起我的手,用一种坚定的执著。彼时真的以为一辈子便也不过如此。只是我们都忘了,忘了我们紧扣的十指开不出地老天荒,开不出一世永不凋零的花。就像我们青春的容颜最终躲不过岁月的沧桑浮华,终有一天,我们会垂垂老去。

是谁说:岁月就是这样让人沧桑,让人哭不出来却又忍不住忧伤。

书本堆积的空间里,是我青春最初的模样。它那么绚烂,绚烂的让人还来不及忧伤便已经潸然泪下。2004年的那个秋季,校园里弥漫了层层叠叠的桂花香,我趴在阳台上看异乡辽阔的蓝色天幕。那时候的天空干净的没有一丝污垢,空气里都是快乐的味道。时光流转,什么时候,我开始爱上黑色,爱上不加糖的苦咖啡,爱上光脚坐在阳台上,爱上坐在地板上,听CD一遍一遍反复吟唱?

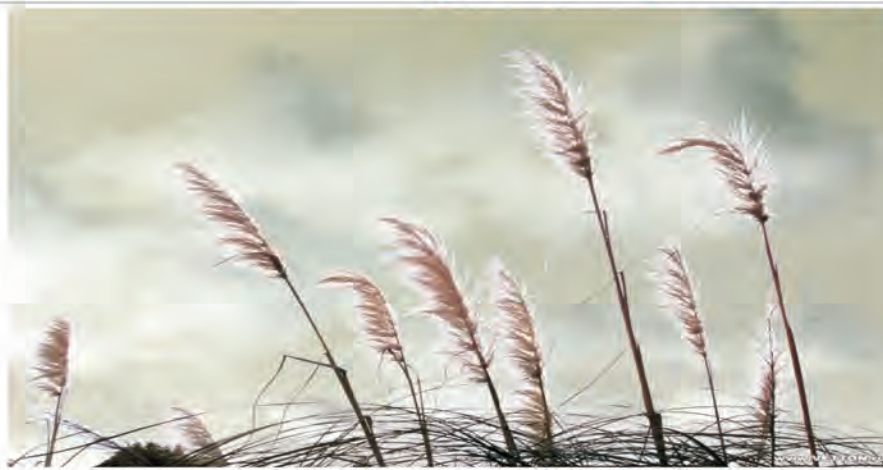
已经很久没有去看那些香樟了,那些叶子早已不是当年的了吧?只是那些歌声萦绕的年华为什么一遍遍执拗的在脑海中回旋激荡。似水年华的日子里,似乎一切都会如浮云般随风而散。我希望可以去流浪,去看看我没有见过的荒凉,看看岁月是怎样让一切沧桑。

走过一岁又一岁无声的年华,我看见自己的面容被亘古不变的风风化,外壳层层剥落,棱角日渐锐利。很多曾经熟悉的面容在岁月的雕刻下已丢失原来的模样。以至于相见时竟相望而不相识。原来不去想不代表会遗忘,念念不忘也不代表可以地久天长。

我走过了小路,走过了石桥,走过了长巷,走过了街道。我走过了过去,走过了现在,走过了回忆,走过了年华。

作者:旭风文学社

齐素平



应该懂得的

总喜欢夜深人静的黑暗;也总喜欢别人皆睡、我独醒的感觉;更喜欢在夜间挑灯疾笔。或许夜深的黑暗中有种属于自我的宁静,听着笔尖划过信纸,心也像随着一个个方块字有节奏地跳动。

黑暗中能够听到心最底层的声音。

不再爱不着边际的沉默,心情不好也不会像要对全世界昭示一样,把伤心写在脸上。心中虽有种种隐隐的如噬心般的痛,却也学会了故作坚强的用微笑掩饰内心的空洞。在时光的流转中,学会了在前进的道路上把那些揉碎的光芒,拼接出岁月的蓝天,在那一片不变的曾经里,寻找那被撒上了灰烬的梦。

在自以为是的甜蜜时刻,却被那招架不住的力量打碎了自尊。时间长了,经历多了,也就有种慢慢的释然;强行抬起头,向前走,即使被一次次地击中。因为不知道是已经习惯了,已经拥有巨大的承受力了,还是已经习以为常的麻木了。就是知道,已经能以一颗平淡的心,拾起已经被击碎的丁点自尊。不是吗?再大的风浪也只能在搅动时不停地翻滚,而后又是死一般的沉静。

夜半的心很平静,思绪也觉得很明晰。翻开心底的不为人知后,有种找到自我的欣慰,也有种突然又长大了的感觉。就像有许多人,在面对社会时,总有抱怨和不适应的心理。那是因为社会在动,而你不动。经历了许多,慢慢的不再抱怨,不管是认清了社会还是认清了自我,总该认清的是:你要随着社会动,不是社会随着你动。

睁开黑暗中的眼睛,眼前仍旧一片漆黑。但在黑暗中,心却适应了,已经学会了在黑暗中细心寻觅,慢慢长大,成熟。

作者:08级会电(2)班 朱国丽



秋 愁

总说秋成熟孕育着生命的芬芳,却不想生命因此多了一层色彩;总说秋的金黄丰收了四季的甘香,却不知心海因此多了一丝遐想。秋的美味,总被孩童向往,总被老人盼望,却也免不了给年华正茂的人增添了几分惆怅。

秋,总是这样,勾起心底最深的波漾。

也许正是多愁善感的年纪,让最稚嫩的心灵也嗅到了一丝惆怅。秋风吹彻,给心灵一盏孤灯,却难以照出一份得以慰藉的感怀。那是每个人心中都有的种子,不需要长成参天大树,只要能够有一丁点儿的泥土,就足够自己感伤的了。秋风总是那样的无情,吹尽了夏日的繁华。于是,愁的横线上又增添了一份伤逝之情。

有人说,秋是游子的季节。是啊!有谁说不是呢?

远游,或者是为了自己的天空,或者是为了自己的梦想。然追求、远游总是逃不过思念的萦绕。于是秋色朦胧,更添上了一份感慨的情怀:湛蓝的夜空下,有了举头望明月的李白,有了江枫渔火对愁眠的张继,更有了露从今夜白,月是故乡明的杜甫。同是一份远游的情怀,同是一份思乡的愁绪,同是一份秋夜的无奈,是否秋月特别皎洁,才引得人们倚栏凝望?

秋风秋雨愁煞人或许不该是我们的年纪所拥有的情怀,那只是文人骚客为秋赋予的时代色彩。对此,我们何须追逐?拾起了是一份愁苦,放下了便是一份收获。

秋如醇酒,这味道不是每一个人都能够品得出、尝得到的。若是怀着一颗幸福快乐之心去体会,你将尝到醉人的芬芳;若是怀着离愁别绪之感去品尝,你也许会沉溺在痛苦的暗涌之中。因为,秋总是这样调出万种风情,让人不知所措,更无所选择。

秋,是愁,亦不是愁,但看往来人如何取舍、怎样体会。那秋的点滴滴滴,就当是上天的馈赠。品人生之愁绪与失意,明人生之道理与态度。秋,总在愁中显得婉约,正因为如此,才有品不尽的芬芳,饮不尽的甘醇。

作者:08经贸(4)班 黄雅琦



广告设计与制作:杨超

