

Y 有此一说
ouciyishuo

生活需要“屏蔽力”

□张天成



这几天,朋友一直闷闷不乐。前几天她刚兴致勃勃地报了一个成人舞蹈班,可还没学几天便打起“退堂鼓”。我仔细一问才知道,原来她被陌生网友的评论打击,失去了信心。

朋友一直很喜欢舞蹈,工作之余为了让生活丰富多彩一些,便给自己报了舞蹈班。刚开始练习时,她信心满满,为了督促自己坚持下来,她每天将练习舞蹈的过程拍下来,剪辑成日常vlog,发布到短视频平台。本来只是想单纯地记录一下生活,打个卡,没想到视频底下却收到了一堆

带有恶意的评论——“就你跳成这样还好意思发出来?”“胖成这样,就别学习舞蹈了,纯属浪费学费”“哈哈,这动作也太搞笑了吧!”……看着一连串的评论,朋友几宿没有睡着觉,陷入深深的自我怀疑。

我试着劝解朋友:“你喜欢跳舞就开心地跳,想拍视频就大胆地拍,过好自己的生活,不用太在意别人的眼光。这些恶意的评论,自动屏蔽、忽略掉就行,不用往心里去。”

朋友一脸无奈地说:“这些道理我都懂,可说起来容易做起来难,一打开手机看到这些留言,整个人心情都不好了,也没有心思再继续跳了。”

我随手看了下视频底下的留言,笑着说:“这没有这么多鼓励你的评论吗?还有给你加油的,让你慢慢来,会越来越好的。为什么不选择自己喜欢的评论去看呢?有时候,生活就需要一点‘屏蔽力’,学会屏蔽自己不喜欢的人和事,不被别人的话语影响,调整到自己舒适的模式。”

在我的劝解下,朋友打开心结,第二天便高高兴兴去练习舞蹈了。

前几天刷公众号时,看到这样一句话:“屏蔽力,是当代人生活里最重要的能力之一。”的确,当今社会,我们每天都要面对纷繁复杂的人和事,尤其是网络上每天充斥着海量的信息,我们更要修炼自己的“屏蔽力”,有选择地筛选信息,排除负面信息,屏蔽无效信息,专注做自己的事情,不被外界干扰。

生活需要“屏蔽力”,只有学会屏蔽的能力,才能将时间、精力、关注点还给自己,游刃有余地掌控自己的生活,不被他人的言行举止所

左右。

周末回老家,上大学的外甥女跟我说起考研的烦心事。外甥女大三下学期开始准备考研,但她跟我抱怨,宿舍的学习环境很差。平时她想看会书,舍友追剧会把声音外放得很大;晚上学习累了,她想休息一会儿,舍友总会跟男朋友“煲电话粥”到很晚;有时一起聊天,舍友会时不时“讽刺”她几句:“现在考研有什么用?研究生一抓一大把,读完还不是要找工作。”看着舍友们能睡到自然醒,四处去旅游,外甥女几度动摇考研的决心。

我对外甥女说,有时候改变不了环境,可以试着选择屏蔽,平时多去图书馆、自习室跟同频的人一起学习。只有全身心专注于目标,屏蔽掉任何消耗自己的人和事,生活才能纯粹简单。

在这个繁杂的世界中,希望每个人都能修炼自己的“屏蔽力”,不被喧嚣所扰,不受外界所惑,静心去做自己该做的事,安心过好自己的生活。

平安就好(外一首)

□黄凌霞

龙卷风就是一头兽
黑鬃毛,利爪,牙齿如狮群呼啸
在东明
日月回避,黄河成墨
风雨相约,风雨交织
就是一对苟合狰狞的伴侣

它伸出的魔爪到处袭击
把房顶掀飞
把大树拔起
它破窗而入
把百姓的锅碗瓢盆洗劫一空
它让古老的村庄转瞬间一片狼藉

天空摇摇欲坠
我听到了土地的哭声
我听到了土地的呻吟
雨中,担架上的那血让我颤栗
医院的走廊上弥漫的是血腥的气息
那一张张乡亲父老痛苦的脸庞啊
此刻,是如此无力

东明,我为你祈祷
我的家乡
祈祷你的瓦片重回屋顶
祈祷你的血液重回血管
祈祷你的泪水只是洗濯眼球
祈祷你明天太阳照常升起
我只要你平安就好
我祈祷

东明家乡的祈祷

让卷过土地的风降一点
再降一点
神啊
让孩子惊恐的哭
变成平静

让老人安静的时光
不被打破
晚上睡得好些
梦踏实些
梦话让黄河听见温柔而谦逊

你要应允这片土地少些伤害
允许风水辽阔
四季安稳

各有各的故事,你只要去
要去聆听,你只要去
用心挖掘,都会让你对这个地方有更深刻的了解。一条条巷道,一条条胡同,就是城市的灵魂。

这个快节奏的时代,生活如逆水行舟不进则退,人的生活压力都不小。尤其人到中年,上有老下有小,工作上要评职称,要晋升,要考评;回到家里,想让孩子上好学校,房子旧了要换个新的……日子就消停不了。不如把手头的一切先放一放,出去走走,给身心都放个假。相信当你走回来的时候,一定会身心轻盈,精神倍增,生活更加充满活力。



云霄,或白云相伴,或披彩带霞,掩映在绿树丛中,崛起于亭台楼阁之上,阴晴雨雪给人不同的视觉享受。这一路下来,锻炼了身体,陶冶了情操,享受了美景,还激活了大脑,常常是一边走一边拍照一边就构思完成一首诗、一篇短文,身心愉悦。

有时晚上出来。特别一到夏季,行走到城郊野外,远离钢筋混凝土的城市,听不到永无休止的城市喧嚣,一股清爽透凉的空气扑面而来,耳根清净,头脑清醒,坐在田间地头,放下一切,忘掉烦恼,放开思绪,信马由缰,任由思想驰骋,直到星月当空,万籁俱寂,

偶尔一颗流星划过夜空,才想起来该回家了。

有时又专门走街串巷,亲近人间烟火,常有意想不到的收获。一次在巷子里行走,几位老婆婆在巷口聊天嬉闹,让你感叹她们的童心未泯。老婆婆口无遮拦的讥诮戏谑同时,一句很富哲理的俚语从其中一人嘴里蹦出来:“铁没红过,人没成过。”让我拍案叫绝,民间俚语真是一个宝库。

走在街巷里,一个个飘过的巷名也特有意思,有的很形象,有的很直白,如抽屉巷、神路巷、盐店巷、牛角巷……它们记载着一方土地的历史,各有各的名称,各有各的特色,各有各的韵味,也

行走之乐

□张笃龙

五十而知天命。年过半百,身体再不如年轻时那么硬朗,腰肌劳损的老毛病又犯了,三天五天都恢复不过来,不喜运动的我,不得不开始锻炼。我以快走为主,大清早放空自己后就轻装出行,兴致来了也慢跑一阵。

大多数时候,我会沿着门前的泾惠二干渠旁的便道出城,走到城外杏王村口,绕道昭慧东路返回,五六千米路程要走一个多小时,微微出点汗,浑身舒服。

城区有一段绿柳成荫,春季既有“碧玉妆成一树高,万条垂下绿丝绦”的盛况,又有“杨柳含烟灞岸春,年年攀折为行人”的缠绵,更有“都傍柳荫回首望,春天楼阁五云中”的灞柳飞雪般的壮观。城外渠岸两旁杂树丛生,各种野花四季接续不断,清晨的空气格外清新,渠水淙淙欢畅流淌,人的心情也更加活泛。偶尔蛙鸣声响,打破清晨的宁静,有一种隔世的感觉,让人回想起小时候村