

岁月静好

新的一年 爱老己

何光静

最近“爱老己”刷屏了,就在Deep Seek上搜索一下。原来它是近期流行的网络用语,意思是爱你自己。

“爱老己”的兴起,主要原因有:健康状况、职场内卷、社交焦虑、隐形PUA、经济压力……当外部环境充满未知性,人便构筑内心防线,本能保护自己。

“爱老己”首先对自己非常友好,就是把自己当成自己的老朋友。先满足自己基本的物质需求——衣食住行。漂亮舒适的衣服,健康美味的食物,温暖整洁的住所,称心如意的出行装备等等。在自己的身上构建一个牢不可破的围城,坚固厚实,不惧风雨的侵袭。不管外面的冲击是流言蜚语,还是其他什么“负能量”的东西,我自岿然不动,安稳如山。有了这个基础外壳,就可以让“内核”更稳定。其次,“爱老己”要求自己接受当下,不管发生什么,都坦然接受。拿一天的时间来举个例子吧,早上睡到自然醒,不用闹钟,用

已经形成的生物钟,到点醒。早餐有啥吃啥,实在不想做饭,也可以去早餐店买一些填饱肚子。开始工作了,就认真做好本职工作,不推诿扯皮,不敷衍塞责。下班后,好好吃一顿饭,不想吃也饿不坏,适当“辟谷”有益身体健康。锻炼身体也行,读书写字也行,跟亲戚朋友聊天亦可,怎么舒服怎么来。如果是适婚的年轻人,遇喜欢的人就勇敢去追求,被人拒绝了就体面地离开。允许落叶等风,允许心事入海。

再者,心态的调整。看到比自己优秀的人就欣赏,但不嫉妒。别人入职10多年就评上高级职称,自己20多年也没有评上,别人是确实比自己优秀。看到不如自己的人就谦虚,但不轻视。作为一名公益活动的志愿者,能帮助别人,本身就非常有意义。如果有空闲的时间,带着家人一起去游历祖国的名山大川。既可以游走于氤氲缱绻的诗画江南,又可以奔走在一望无垠的茫茫草原,遥望长河落日的

奇观,俯瞰大漠苍凉的孤烟……实在没有办法时,孤独也是一种选择!孤独地欣赏一切,不必一定要和人对话,和天地万物,和江河湖海,和花鸟虫鱼……和一切自然风物,都可以成为朋友。

另外一点,“爱老己”的人一定是在不断地学习各种新知识,不断更新自己的认知,提升自己的眼界,等于这个人的内心随时随地都是新的,他的精神世界总有新芽,破土自成风景,他身边的人和事,也永远都在保鲜期内,这样的人即使不远方,也可拥抱生命的辽阔。

爱人先爱己,爱己者风生水起,不在他人目光中弯曲自己,你的感受是最大的优先级,人生重在经历,允许偶尔偏离,但终其一生,都请先“爱你老己”。

敬这一年披荆斩棘的自己,爱那些琐碎却温暖的瞬间。2025年,开心的事,在年终收藏;不开心的事,在岁末清场;2026年,让我们“爱老己”!

春节随想

蒋志明

春风拂面,万物复苏。年年春节都是匆匆而来,又匆匆而去。春节虽去,春意犹存。

一进入农历腊月,春节的味道便越来越浓,年的感受愈来愈深。特别是今年老弟一家要从江南回老家过年,兄弟姐妹又可以大团聚了,令我更是兴奋不已,盼着年早些到来。你看那大街小巷,男女老幼,手提肩扛,点点滴滴置办年货,准备欢欢喜喜地迎接年的到来,欢乐忙碌一年后的丰收,尽享辛劳后的愉悦。

春节是一个撩人心扉的日子。熟人见面,热情招呼,喜笑颜开,容光满面,得意至极。亲朋好友,互相串门问候。邀三朋四友,拥五碗六碟,几友围坐,慢慢闲聊。聊到尽兴时,随口哼两句小曲,来一段小调,平时的一切痛楚和忧烦在这举杯一笑间抛之九霄云外。此时,聚饮者常常忘记了自己的酒量,忘记了身份,忘记了平时所在意的一切,倾身于自我陶醉之中。

每逢春节,成群结队的亲朋好友,你邀我请,互传信息,互吐心声,一种愉悦感、轻松感和亲切感,令人如入仙境,乐而忘忧。特别是那一种浓浓的血缘亲情,是永远也割不开、摆不掉和舍不了的。

只有在春节时,人们才会共有一份好心情。无论是有权有势的,有钱有物的,豪门巨富的,穷困潦倒的,过年都是一脸阳光灿烂的笑,笑得自然,笑得得意,笑得醉人。丰收的,歉收的;心情好的,心情糟的,暂时都会收敛起来,一个心思地唱啊跳啊,忘乎所以,陶醉其中。

刚进入冬季,孩子们便渴望着春节早日来临,为的是锅内的鸡肉蛋,可以美美地吃上一次,以解一年来的馋意。记得那时,每逢春节,爸妈每人发五角钱压岁钱,令我们非常感动,放在兜里舍不得花掉,留着开学买学习用品。如今的鸡肉蛋没人吃了,而山野菜、普通的青菜等却成了美味佳肴。

春节,是个驿站。人们行到这里,都会暂时停歇。在此,卸下自己从上站背负来的快慰或遗憾,成功或失败,然后扛起新绘的蓝图,开动自己的幸福快车,加足马力,昂首阔步地迈向新的驿站。

浮生岁月

学会独处

姜舟林

在生活的巨大齿轮不停转动之下,我们好似被卷入了一场永无止境的喧嚣风暴。周遭高楼大厦鳞次栉比,却也筑起了人与人之间的无形高墙;车水马龙川流不息,鸣笛声、引擎声交织成嘈杂的乐章;商场中,灯光闪烁如昼,人群熙熙攘攘,叫卖声、讨价还价声不绝于耳。我们在这喧嚣的漩涡中奋力挣扎,身心被疲惫与焦虑填满,却常常迷失了生活的本真方向,不禁自问:这真的是我们梦寐以求的生活模样吗?

尘世如喧嚣的市井,蝇营狗苟,人声鼎沸,功名利禄似无形的丝线,缠绕着每一颗躁动的心。而我,却愿如庄子笔下的大鹏,“水击三千里,抟扶摇而上者九万里”,挣脱这世俗的樊笼,飞向那片独属于我的宁静苍穹。

独处之境,是一处被岁月遗忘的桃源。这里,没有霓虹灯的闪烁,没有手机信息的提示音,唯有清风轻拂,似在诉说着古老而又神秘的故事。我漫步于这静谧之中,脚下的土地,仿佛承载着千年的历史,每一步都踏在时光的脉络上。路旁花,自顾自地绽放着,它们不争奇斗艳,不迎合世俗的眼光,只是静静地散发着属于自己的芬芳。这让我想起屈原“朝饮木兰之坠露兮,夕餐秋菊之落英”的高洁,在这喧嚣尘世中,保持一份内心的纯净与淡然,是何等的难能可贵。

我拥有一处幽静的角落,那就是我多年蜗居的小屋,周围被盆景环绕。梧桐树枝摇曳,似在翩翩起舞,发出沙沙的声响,宛如一首悠扬的古曲。屋内摆满大大小小的书,虽摆放不齐,却充满韵味。我轻轻坐在茶几旁,

仿佛能感受到古人的智慧与才情在空气中弥漫。

以诗书为伴,是我独处时最大的乐趣。翻开一卷诗书,就如同打开了一扇通往另一个世界的大门。我跟随李白的脚步,一同“仰天大笑出门去,我辈岂是蓬蒿人”,感受他那豪放不羁的情怀;我与杜甫一同“感时花溅泪,恨别鸟惊心”,体会他忧国忧民的赤子之心;我和苏轼一同“竹杖芒鞋轻胜马,谁怕?一蓑烟雨任平生”,领略他那豁达超脱的人生态度。在诗书的海洋中遨游,我仿佛穿越了时空,与古圣先贤进行了一场跨越千年的对话。他们的思想,如同一盏盏明灯,照亮了我前行的道路;他们的精神,如同一股股清泉,滋润着我干涸的心田。

在这独处的时光里,我沉醉于诗书的世界,忘却了尘世的烦恼与疲惫。我仿佛置身于一个空灵的境界,那里没有钩心斗角,没有尔虞我诈,只有纯粹的知识与美好的情感。我与书中的人物同喜同悲,他们的故事,如同一个个跳动的音符,奏响了一曲曲动人的乐章。

在独处中,我学会了与自己的内心对话。我闭上眼睛,静下心来,倾听自己内心深处的声音。那声音,如同潺潺的溪流,清澈而又纯净。它告诉我,人生的意义不在于追求功名利禄,不在于拥有多少财富,而在于内心的充实与满足,在于对真善美的追求。在独处中,我找到了那份属于自己的宁静与淡泊,不再为外界的诱惑所动摇。

独处,也是一种修行。在这纷繁复杂的世界里,我们很容易迷失自我,被外界的喧嚣所淹

没。而独处,就像是一场心灵的洗礼,让我们在宁静中反思自己的行为,审视自己的内心。它让我们学会放下那些不必要的负担,轻装上阵,去追求真正属于自己的幸福。

我想起陶弘景“山中何所有,岭上多白云。只可自怡悦,不堪持赠君”的洒脱。在这独处的时光里,我拥有了属于自己的那片“白云”,它是我心灵的寄托,是我精神的家园。我不再渴望将这份宁静与美好分享给他人,因为我知道,每个人的内心都有一片属于自己的天地,只有自己才能真正体会到其中的滋味。

当夜幕降临,繁星点点布满了天空。我走出小屋,仰望那浩瀚的星空,那闪烁的星星,仿佛是宇宙的眼睛,在默默地注视着我们。我感受到了自己的渺小,也感受到了宇宙的浩瀚与神秘。在这无尽的宇宙中,我们只是匆匆的过客,而独处,让我们有机会停下脚步,去思考人生的意义,去感受生命的美好。

学会独处,是一场与自我的和解,是一次心灵的升华。在这喧嚣的尘世中,让我们为自己留出一片独处的空间,远离尘嚣,以诗书为伴,追求心灵的高尚。在独处中,我们将找到真正的自己,拥抱属于自己的那份宁静与幸福。

在这独处的时光里,我将继续与诗书为友,与自然为伴,用心去感受生活的点点滴滴,用文字去记录心灵的每一次触动。我相信,在独处的滋养下,我的心灵将如同那清澈的湖水,平静而又深邃;我的人生将如同那绚丽的画卷,丰富多彩而又充满意义。

诗品时空

今年过年不回家

邹晓峰

返乡过年
是一种心情
更是一种期盼
是一种温暖
更是一种团圆
因为家中有妻儿
深深的牵挂
更有拄着拐杖
站在东头路口张望的老妈

家乡的亲人啊
若今年火车上没有我
也不会使你们白白地守望
因为那阵阵的鸣笛声
便是我思念的乐章
将我的心
随火车捎到你们的身旁
为了大家畅快地团聚
安心地玩耍
我毅然作出决定
坚守岗位放弃回家

家中的亲人啊
请你们务必放心
我会在家家团圆的除夕
拿起手机 打开视频
把镜头拉得很近很近
聊聊我们之间暖心的话