

让行动优先于焦虑

■陆艳

近年来,网络上有一个有趣的话题:“一代人有一代人的破烂”。调侃的是“60”后“70”后囤购物袋、塑料盒,“80”后“90”后囤快递盒、奶茶袋这类囤积行为,每每清扫不知该扔该留。进入信息时代,“囤”的内容甚至不再局限于有形物品,人们开始热衷于收藏网络文章、帖子、长图、表情包等数字内容,虚耗大量手机内存。这种意识或许来源于国人勤俭节约、有备无患的美德,但当任其发展,生活中又并不确定何时才能派上用场,“囤”又何尝不是一种死循环。

实际上,这是一种提前焦虑的典型表现,也是当代社会的普遍现象。大家陷入囤积的无限循环,无非出于不能浪费,或者将来会有用的考虑。特别是网络时代,信息碎片化伴随着热点的快速翻新,看到好的内容,下意识不是先看完,而是先点收藏,但事后真正点开收藏夹复盘的人实则寥寥。新闻中也不时看到,有人因

为囤积物品无度,给家人邻里造成困扰的案例,甚至衍生出一种名为“囤积症”的心理疾病。这种忍不住要“留下”的行为,正面意义是对现代环保理念的拥护,以及对未来不确定性的未雨绸缪。但负面后果是,一旦任由这种囤积行为过度发展,形式上的意义反而超越了实际的功能,并且给社会生活造成混乱和矛盾,那么所谓的“囤”也沦为了一种个人的心理安慰。

“囤积症”的案例或许极端,但类似的行为逻辑在生活中并不少见,发现问题和适度紧张本身是一种良性的提醒,但是当我们把大把的时间精力浪费在焦虑、担心和不安上时,何尝不是一种本末倒置。特别是在还未产生问题前,就开始预设问题,甚至高估问题的困难程度。比如周末开始焦虑下周的会议发言,担心表现不佳或者遭到驳回;春节的前夕开始焦虑往返的交通,害怕买不

到票或者被堵在高速等。而事实上,会议发言与春节回家是预定事实,无论焦虑还是不焦虑都要推进,那与其担心不如优化讲稿,提前规划路程。

中国有句古语:“船到桥头自然直”,说的是事到临头总有办法,这是一种心态上的豁达,也是一种行动上的智慧。但凡遇到大事难事,与其踌躇不展浪费时间,不如让人生的航船始终向前,向前才能看清问题,向前才能探寻出路。对应到“提前焦虑”的症结上也是如此,当心中浮现预设问题的念头,不妨试着问自己三个问题:为何焦虑?怎样解决?何时行动?当理清心中答案,就不妨立刻行动,将有限的时间和精力投入到具体的人事物中去,积极争取最优的结果成效。

想都是问题,做都是答案。当生活遇到艰难卡阻,请让行动优先于焦虑,用行动牢牢把握生活的主动权。

学会说“不”

■倪雨伦

生活如一本厚重的书,每一页都记录着我们的经历。这本书里,有欢笑,有泪水,有成功,也有失败。细细翻阅你会发现,很多看似微不足道的生活片段,往往蕴含着最深刻的人生智慧。

有时,朋友约你聚会,明明你想待在家看完那部收藏了很久的纪录片,最终还是放下了遥控器,来到聚会现场;又有时,亲戚请你帮忙,明明已经因为工作和各种琐事忙得焦头烂额,最终还是咬咬牙答应了下来……

在人际交往中,我们常常陷入一个困境:明明心里不愿意,却还是勉强自己说“好”。这种习惯性的妥协,不仅让我们身心俱疲,还可能影响工作和生活的质量。

记得那是一个周末,阳光明媚、风和日丽,我的心情也和天气一样好。正当我准备出门去花店挑选花束送给外婆,许久没见面的朋友小宁打来了电话。

“你能不能陪我逛逛会儿街,我明天要去参加一个面试,想买一套正式点的衣服。”

“嗯……现在吗?我……”

“对呀就是现在,明天就要面试啦,陪我去吧,你的眼光最好啦!”

“可是我……”

“我现在来接你哦,十分钟就到,好久不见啦,咱们先去喝杯咖啡聊聊天。”

“那好吧。”

就这样,在我的犹豫中那句“不”始终没有说出口,我怀着忐忑不安的心坐上了小宁的车。一路上,她兴高采烈地和我分享着生活近况,而我却心不在焉,满脑子都是晚上外婆的生日宴。早上妈妈出门前千叮万嘱咐,让我一定要记得买束花,另外要早点到酒店,陪外婆说会儿话。然而眼看距离晚餐的时间越来越远,我却连花店的大门都还没踏进。“花店没有我想要的花怎么办?”“等会五点左右我就该走了,万一那時候小宁还没选到满意的衣服怎么办?”……

“嗨!你在想什么呢,我刚刚跟你说话你听见了吗?”小宁的一句呼喊把我拉回到“现实”中。“没事没事,咖啡喝的也差不多了,咱们去选衣服吧。”

三点半,四点,四点半,五点。时间过得飞快,我硬着头皮开了口:“小宁,晚上我要去参加外婆的生日宴,现在差不多该去了,我还要去买束花。”小宁惊讶地看着我说道:“那你为什么不早说,我自己一个人也可以呀,或者我喊其他朋友陪我,好了好了,你快去听,别迟到啦!”

听到小宁的话我如释重负,一边在手机上搜索最近的花店,一边加快了步伐。当我拿着花束坐在车里时,长叹一口气,“早点说出口就好了,不然也不会一整

个下午都那么焦虑。”我在心里暗暗自责。

正是这一次不敢说“不”的经历让我明白,勇敢说“不”的重要性。长期无法说“不”会带来严重的后果。我们可能会因此承担过多的工作压力,可能会因为过度迎合他人而失去自我,甚至可能陷入抑郁和焦虑的情绪中。

后来,我试着学会说“不”,我发现自己变得更加自信和从容。不再因为害怕拒绝而勉强自己,不再因为过度迎合而失去自我。这种改变让我感受到了前所未有的自由。在人际关系方面,适度的拒绝反而让关系更加健康。朋友们更加尊重我的选择,同事们更加理解我的立场。那些因为我的拒绝而疏远的人,可能本来就不是真正值得维系的关系。在个人成长和方面,学会说“不”让我有更多时间和精力专注于真正重要的事情。我不再被各种琐事牵绊,能够更好地规划自己的时间。

说“不”是一种能力,更是一种智慧。它不是自私的表现,而是对自己负责的态度。

在这个充满各种要求和期待的世界里,学会恰当地说“不”,是我们保护自己、实现自我的重要手段。让我们勇敢地练习说“不”,在拒绝中找到自己的声音,在坚持中实现真正的成长。

往前走,行至蔚然处

■黄雨欣

过去的一年,你或许有过迷茫,踩过坑洼,甚至经历过至暗时刻。但旧岁不圆满,不应当成为你颓废的借口。春光里,万物生长,充满希望,给自己一个重新开始的机会,积蓄新一年的力量。

去年,“离不开的流浪山”“社会的边角料”这些词条成为了热门,生活似乎充满着不安与暗流,推着我們往前走,等到冬天的寒冷结束,我们才惊觉又过去了一年。但回想起过去的一年,一次挚友的交谈、一次远行里飘下的鹅毛大雪……这些片刻也如拨开薄雾的晨光照耀进来,在这段时光里,我们都在上下求索,找寻人生的优解。

有个朋友,一次见面讲聊了好久,看到虽然人生总不轻松,但朋友在困难中也默默地踏出了一条路,背后或许有很多不容易,但是往前走,生活就会给你开出很多大门。生活不会一帆风顺,总会遇到坎坷。有人问DeepSeek:如果生活遇到阻滞怎么办?它的回答令我

惊艳:暂时的降速检修是为了更长远的奔跑,每一次微小的调整,都在重塑未来的可能性。生命是一条长河,迈过短暂的雨季,终将迎来天晴。

不要停下前进的脚步,努力过好当下。宝剑锋从磨砺出,梅花香自苦寒来。若人生真的有一条岸,那条岸也不在别处,而在我们自己丈量的脚下。不仅需要踏实学习,知不足而奋进,也需要我们树立目标,望远山而前行。山高路远,止不住行者的征程,走好当下的每一步,“且视他人之目光如盏盏鬼火”,如竹子般挺立、像胡杨般扎根,在浊流中筑起堤坝,中流击水浪遏飞舟。

工作中、考试中,每一处都有千万人涌入,我们在其中都是一朵朵浪花,在时代的礁石上撞击,但在这个过程中有人粉身碎骨,有人则化作虹光。2025年一开年,“魔童降世”,哪吒一杆长枪刺破长空,票房的一路飞涨。我走进电影院

时候,这位“魔童”也并未这么厉害,只是朋友说了一句想看,但看到后面,还是被剧情的巧思给吸引了,感叹一句“人心中的成见是一座大山”。影院里,我不仅看到了一个打破规则的故事,更感受到了“若前方没有路,我便踏出一条路”的自我成长。人生道路上,我们也应不被“魔丸”所困,勇敢向前走,哪怕前方布满荆棘,也要披荆斩棘,走出一条属于自己的道路。

一元新始,四季轮回又开了启春的篇章。翻开朋友圈,露营、郊游……每个人都用自己的方式记录春天。这些照片,显示着他们正拥有的春天。在人生的道路上,我们每个人都拥有春天,也都有自己绽放的时序。所以不必为了别人的盛开而气馁,也不必为了自己的平庸而失望,珍惜每一次机会,走好当下的每一步,裁云为帆,行至蔚然处,迎接我们自己的繁花盛开。

迎难而上的秘籍

■俞可儿

新年的曙光穿透云层,洒在我们前行的道路上,新的一年拉开了帷幕。在这充满希望与未知的时光里,每个人都怀揣憧憬,然而生活的旅程从不平坦,困难与挑战如同暗处的礁石,随时可能让我们的航船颠簸。此刻,愿与大家分享一些人生小经验,为大家在新一年迎难而上注入源源不断的力量。

心态,是面对困难的第一道防线,也是决定成败的关键因素。保持积极乐观的心态,就如同在黑暗中点亮一盏明灯。记得去年,我在参加一次重要的资格考试,备考过程中,海量的知识如潮水般涌来,压得我喘不过气。模拟考试成绩不理想,焦虑与自我怀疑一度将我吞噬。但我明白,消极情绪只会让情况更糟。于是,我每天清晨对着镜子给自己一个微笑,告诉自己“我可以”。把学习过程中的每一次进步,哪怕只是多记住一个知识点,都当作一次小小的胜利。当我以积极的心态重新投入学习,效率大幅提升,最终顺利通过考试。生活中,困难像弹簧,你弱它就强。保持乐观,让我们在困境中看到希望,激发内在的潜能。

规划,是战胜困难的路线图。很多时候,我们被困难阻碍,是因为没有清晰的方向。在新的一年里,面对复杂的任务或目标,不妨将其拆解成一个个小目标。比如你想在一年内提升自己的专业技能,可先确定每月要掌握的具体知识点,再细化到每周、每天的学习计划。还记得我写毕业论文的时候,打开电脑,望着空白的文档,不知从何下手,于是我制定了详细的规划,先构思大纲,确定章节主题,然

后每天设定写作字数目标。就这样,在一步步规划的指引下,我顺利完成了初稿。合理的规划能让看似遥不可及的目标变得触手可及,让我们在面对困难时有条不紊地推进。

行动,是将梦想照进现实的唯一途径。有了好的心态和规划,若不行动,一切都是空谈。很多人在新年立下雄心壮志,却因拖延迟迟没有迈出第一步。“明日复明日,明日何其多。我生待明日,万事成蹉跎。”就像我一直想学习绘画,买了画具,收藏了教程,却总以没时间为借口拖延。直到有一天,我决定不再等待,每天抽出半小时练习。从最基础的线条开始,逐渐掌握色彩搭配和构图技巧。随着时间推移,我发现自己真的画出了不错的作品。每一次行动,都是对困难的一次冲击,只有动起来,才能跨越重重障碍。

自省,是提升自我、战胜困难的加速器。每经历一次困难,都是一次成长的契机。在解决问题后,回顾整个过程,思考哪些地方做得好,哪些地方有待改进。通过反思,能总结经验教训,避免在未来遇到类似问题时再次犯错。比如在完成小组作业后,分析执行过程中的沟通是否顺畅、资源分配是否合理等。自我反省能让我们不断优化自己的行为模式,在未来面对困难时更加从容。

困难或许不会缺席,但掌握这些人生小经验,以积极心态为帆,合理规划为桨,勇敢行动为动力,坚韧不拔为铠甲,我们定能在风雨中破浪前行,书写属于自己的精彩篇章,在迎难而上中遇见更好的自己。

珍惜当下

■张宇青

青少年宫的走廊,当女儿攥着我的食指走向教室时,掌心渗出细密的汗。她背上的小书包随着步伐摇晃,拉链上拴着的铃铛叮咚作响,把二十年前奶奶送我去学书法的布鞋脚步声,撞碎在春天的阳光里。这一刻,我深刻体会到,生活中的每一次陪伴都是一次珍贵的经历。它提醒着我们,人生中最宝贵的财富是那些与家人共度的时光,以及代代相传的价值观和兴趣爱好。过好当下,珍惜眼前,或许才是对岁月最深情的回应。

当老师发下二十四色蜡笔时,女儿像拆生日礼物般虔诚地撕开。那股混合着石蜡与颜料的特殊气息突然击中了我——2003年某个蝉鸣聒噪的午后,少年宫硬笔书法班的窗台上,也摆着同样气味的字帖。那时我总趁着老师转身,用钢笔尖偷偷给字帖插图里的渔翁画上胡子和机关枪。

“爸爸快看!彩虹蘑菇!”女儿的惊呼把我拽回现实。她正用各色的蜡笔在纸上旋出夸张的螺旋,冰淇淋球层层叠叠地膨胀,最后变成了顶着奶油皇冠的蘑菇云。我突然感觉,这就是一种传承,当年我在渔翁身上画的机关枪,与此刻纸上这个甜筒城堡,分明是同一种童心的不同显影。当年老师总说我的字像“歪脖子树”,而今看着女儿笔下蚯蚓似的线条,却觉得比任何字帖都灵动。或许就像丰子恺说的:“儿童的本质是艺术的,他们与生俱来地带着诗人的眼光。”

课后她举着画纸穿越走廊,阳光透过蜡笔画,将它变成半透明的彩窗。那些歪歪扭扭的晕染色块组成的画作正被郑重其事地装进了小书包,成为家庭画廊的首件藏品。

晚饭后女儿趴在桌上涂鸦,衣服袖口沾满了橙黄蜡屑。我打开手机想记录这一幕,却发现取景框自动修正了歪斜的线条,连她嘴里哼的跑调儿歌都被手机识别成流行歌曲的旋律。这

让我突然惊醒:成年人总在追求“正确”,而孩子天生懂得欣赏“意外”的美。就像她笔下融化的冰淇淋,恰似当年我毛毡叮咚作响,把二十年前奶奶送我去学书法的布鞋脚步声,撞碎在春天的阳光里。这一刻,我深刻体会到,生活中的每一次陪伴都是一次珍贵的经历。它提醒着我们,人生中最宝贵的财富是那些与家人共度的时光,以及代代相传的价值观和兴趣爱好。过好当下,珍惜眼前,或许才是对岁月最深情的回应。

整理旧物时,我翻出不少儿童兴趣班时的“荣誉”证书,塑封边缘已经卷曲发黄,我现在也没有再继续这些“兴趣”。但这让我意识到,每一个看似不起眼的创作,都是成功路上的宝贵足迹。无论是成功还是失败,都是人生经验的一部分,值得我们去珍惜和反思。这些经历教会我们坚持和耐心,也让我们在不断的尝试中找到自己的方向和热情。

周末,带女儿去超市选购蜡笔,她坚持要收集所有蓝色系。“这是大海蓝,这是银河蓝,这是鲸鱼喷水蓝……”听着她自创的颜色命名法,忽然想起书法老师当年教我辨识的九种墨色。如今“宿墨”“松烟”的雅称早已模糊,但女儿眼里这些稚拙的蓝,何尝不是对世界最诗意的丈量?

正如美术教育家罗恩菲德所言,儿童的艺术是通向真实的护照。这不仅关于儿童的真理,也是对所有年龄段的人的一种启示。保持一颗童心,用好奇和创造力的眼光看待世界,是我们的人生旅途中不应丢失的宝贵品质。通过保持这种心态,我们能够发现生活中的更多美好,体验更加丰富的人生。

通过和女儿的这些互动,我学到许多关于爱、传承、创造力和尊重的人生经验。这些都是无价的教训,它们不仅丰富了我的人生,也让我成为一个更好的父亲和个体。在人生的道路上,最重要的或许不是我们走了多远,而是我们如何通过分享和传承,使每一步都充满意义和色彩。

人生乐园通票

人生就像一座游乐场,充满了各种各样的刺激和乐趣。在这个游乐场中,我们会经历许多挑战和机遇,有时我们感到兴奋和快乐,有时则感到凉感和彷徨。但是,无论面对何种情况,我们都应该学会享受游乐场的旅程,勇敢地面对一切,迎接人生的变化。想在这座巨大的游乐场里畅玩,不妨听听他人的提示,看看他人的经验,收藏属于你的人生小锦囊……

下期话题预告

在钢筋水泥的丛林中,“班味”如同无形的枷锁,束缚着每个“上班族”的灵魂。当我们意识到自己正在被“班味”侵蚀时,寻找逃离的方式就成为了当务之急。《城市·笔记》下期话题为“去班味的N种方式”,让我们一起分享平衡工作与生活的妙招,分享下班后、休息日的放松方式……本次征稿截止日期为2025年3月21日,字数1000-1300字,投稿邮箱为ping-hubs@vip.163.com,来稿请注明作者姓名、通讯地址、联系方式。