

让平凡生活变得更精彩

当疫情与生活并行之初,大多数人被焦虑、不安的情绪包围。但渐渐地,我们开始沉着、淡定、积极,在不确定中寻求正向变化,用自己的方式为平凡生活“加戏”,上演精彩篇章,愉悦自我的同时,也为更多人带来启迪。有人专注于科普健康知识,践行自律生活;有人记录一猫一狗一草一木,领略季节变化;有人聚焦食物故事,探寻背后奥秘……

找一份自己的乐趣

地球上几十亿人,每个人的生活不尽相同,每个人要过的人生也不尽相同。即使我们每天都过着普普通通的日子,依旧可以让平凡的日子精彩起来。

我热爱美食,喜欢出去寻觅大大小小的餐馆,坐在店里,点上一两道招牌菜,一边聊着生活百态,一边细细品尝美味;我也热爱下厨,出去采购时脑海里就会浮现出种种食谱,无意间看到美食视频就会跃跃欲试。因为疫情,我在单位兼职当起了“中华小当家”,隔三差五变着花样用有限的物资给大

家“开小灶”。工作再累,一日三餐绝不能将就。

都说热爱美食的人都是认真对待生活的艺术家,因为热爱并且懂生活,即使在旁人眼里只是柴米油盐酱醋茶的枯燥,在我的生活中却化作能开出精彩的花束。

我喜欢在旅游前做详细的攻略,并把旅途中的点滴用图像与文字记录下来,这在旁人看来或许是“多此一举”,认为少了一份旅途中的自由,甚至会被质疑这一行为的目的与动机。但我享受翻阅各种参考资料的过程,

自豪于我用心编辑好的一份份路线与回忆录,哪怕不眠不休,完成的一瞬间让我感受到来自心灵深处的愉悦。

一个人能做自己喜欢的事是一种莫大的幸福,这种幸福来自于心灵上的满足与享受,是灵魂的独舞,是生命快乐的源泉,是让平平无奇的生活变得精彩与丰富的秘方。林语堂曾说过:人生有痴各不同,有的人痴迷于财,有的人痴迷于禄,有的人痴迷于情,而有的人痴迷于渔。当人们在各自的痴中找到了独属于自己的乐趣,生活就会变得有滋有味。

陆佳琪

学会悦己,活出精彩

“疫”别多日,久违的人间烟火气终于回归,我们也进入了防疫和生活并行的阶段。曾经的疫情扰乱了生活的正常轨道,有人垂头丧气、自怨自艾,也有人随缘自适,给平常日子增添味道。所谓“心安即是身安处”,面对暂时的失序,尝试做一些悦己的事或许是消除焦虑的一剂良方。

前段时间,好友激动地与我分享,她水培的萝卜开花了。这是我俩第一次见到萝卜开花,淡雅的花苞娇艳欲滴,很是惊艳。据好友讲述,原先这只“古董萝卜”一直存放在冰箱,久而久

之顶端冒出了新叶,她便尝试切了一段放在盛水的塑料盒中,没料到它能成活开花。本是无心为之,却收获意外之喜。生命的韧性,比想象中更坚强。

萝卜开花激发了好友居家“沉浸式”水培蔬菜的兴趣。在她近期的朋友圈,除了偶尔分享在家煮饭的美图,随处可见长势喜人的小葱、芹菜、生菜等,颇有“斯是陋室,惟吾德馨”的韵味。好友坦言,这些蔬菜并非为了食用,纯属个人爱好。今年虽错过了一些花开,但每当抬眼看到阳台上这片亲手打造的“小确幸”,有如春水淌过心

尖,感觉很治愈。除了蔬菜,她预备抽空买一些常春藤、铜钱草等易打理的水培植物,期待让家中变得更有生机。

在我的印象中,好友曾连鲜切花都不买,却因这次疫情,从植物身上发现无尽的乐趣,这也让我对生活的意义有了新的理解。学会取悦自己,用心活出精彩,做一个眼中有关、心中有关的人,这是一种难得的智慧。

虽然现在出门都戴着口罩,但偶尔还是可以选一条心仪的裙子,画个美美的“初夏妆”,出门尽情拥抱大自然吧!

董红

平淡生活也有光

疫情让我们更有时间去关注身边的细节。刚晾晒过的满是阳光气息的被单、发芽土豆终于盛开的那朵花、家人朋友邻居之间分享过的物资……

生活,就是柴米油盐酱醋茶。下厨房能清楚自己的一日三餐吃了些什么,用了哪些调料,哪些食材能在冰箱存放,哪些食材最好当天就吃掉,这种“透明感”带来的安心,会让生活轻松很多,不管何时,总是要好好吃饭的。即使居家时期,物资有限也会尽量注重营养搭配,每天都变着花样地做菜。例如午餐做了简单的莴笋叶菜饭,那晚饭就炖一锅食材丰富的罗宋汤。偶

尔也会照着网红食谱做松饼、舒芙蕾等甜品,给生活加点甜。

这段时间,我从自己相对比较单调的生活中获得的感悟就是,面对更多的不确定,我们更应该多留一些思考的时间,认真做好每一件小事,学会创造快乐。闲暇之余,我会尝试之前没有做过的事情,比如看一本新书,在文字和作者无限大的脑洞中产生新想法;画一张图画,在水墨与色彩中间磨炼耐心。尽管一开始可能并没有想象中那么顺利,但是投入进去之后,确实能感受到由衷的满足感。

生活的模样,取决于你凝视它的

目光。幸福都是发自内心的感觉,是从内心发散出的“一道光”。对于生活中的美,哪怕只存在于犄角旮旯,当我们去挖掘它表现它的时候,也会被温暖到。如今,清晨早起半小时准备一顿丰盛的早餐、吃上新鲜的蔬菜和水果、收拾锅碗瓢盆时播放自己喜欢的音乐、睡前抽出20分钟做个简单瑜伽……都是我生活中微小但美好的时刻。

阳光逐渐热烈,给了我们勇气继续赋予生活热情,那就“做作”起来,去热爱它吧。愿接下来每一天,我们都能把平淡的生活过得热气腾腾。

李子瑶

平凡人的生命之歌

疫情的到来,好像一滴墨融进一杯水,虽渲染得有些暗淡,但透过那灰暗,依然可见生命的光亮。于我,一切都变了,却又没变。

记得本轮疫情前,总是忙于工作,和家人难得有朝夕相处的机会。在你追我赶的时代,我需要奔跑。突如其来的一场疫情让我慢下来,我有了和家人相处的时间。

因为一家人谁都出不去,所有的一切都发生了改变。我不用一直工作,忙得连和家人沟通的时间都没有,妹妹也不用去学校,在家里我就可以看见她认真学习的脸庞。一开始,我也着急,我着急别人超过我,着急自己处在社会大队伍的后半部分。渐渐地,我变了,变得开始放松,开始喜悦。我开始打理家里阳台上早就枯黄的花草,原

来一个星期都不给它们浇一次水,因为疫情,它们也过上了“养尊处优”的日子。而随着春天的到来,那枝条上冒出的绿芽,确实让我很开心。

饭桌上,一家人谈天说地,从电视上报道的国家经济形势,到妹妹作业里写得奇奇怪怪的答案。一段时间下来,一家人都或多或少变胖了,不因为别的,就是因为一天三餐都吃得规律,加上吃饭的时间变长,不知不觉就吃胖了。疫情让我慢下来,我有空看看清晨的朝阳,听听鸟鸣,有空关心厨房的饭菜,打打下手。

如今,我已回归正常生活,但我的心境有了改变。生命的价值是什么?不是有多少财富,真正可以留存在脑海中,凝结在生命中的,正是平凡生活中的点滴细节。

周志轩

我为生活写“小诗”

住在单位的某一天,夕阳西下,阳光穿过玻璃射到我的床铺边,偶感所得一首小诗:西窗西屏西玉烛,夏风暖人心房屋,不知今日谁解封,蜿去夕阳盼日出。

写诗,我是初学者。在学习强国APP上有一门关于写诗的课,我便开始学习起来。从南北朝到唐宋,从变体诗到长短句,从诗歌的发展史、分类,讲到诗歌写作的技法和实践,分门别类、深入浅出,把一幅幅诗词演变的画卷展现给了我,愈发激起我写诗的兴趣。

我的小诗是写给自己的,每当攒做“小诗”时,不禁会查阅资料,完善一二。对于其中的奥妙和技巧,也是在逐步学习中“凝炼”和“推敲”。对于情感和格式,有时候无法统一。每当触景生情时,有些词句会喷薄而出,似“一气呵成”,但是细细品味,往往对仗、平仄

不对。而如果硬要满足格式,那对于自己的词汇量和平仄的熟悉度将是重大考验,往往是手里捧着参考书,比比找找改改,才能成文。

从一开始读李白,读苏轼的长短句,再到读杜甫、王安石的诗,每每品读他们的诗,总会对他们的经历和生活有所感怀。“飞流直下三千尺,疑是银河落九天”“但愿人长久,千里共婵娟”“随风潜入夜,润物细无声”“遥知不是雪,唯有暗香来”,或是对美好生活的记录和向往,或是对现实生活的咀嚼和品味,没有大诗人的才情,往往词穷,就写成了“打油诗”,“摇头晃脑”间还些许有点享受。

诗词,给予我的是“生活”。疫情期间,或简单、或复杂、或起伏、或烦躁,对于生活中的“甜酸苦辣”,用自己的语言记录下来,是我让平凡生活变得更精彩的秘诀。

顾姚星

七嘴八舌

平凡生活需要善于发现美好。比如早晨公园里盛开的娇艳欲滴的花朵,比如听见一个小孩用糯糯的声音喊着爸爸妈妈,这些美好的瞬间都能组成精彩的一天。

——麦茶

认认真真、一丝不苟地过好自己的生活,就很精彩。此外,每天让自己学习更多的知识,会激发更多的生活能量。

——菜鸟不是鸟

俗话说,知足常乐。精彩的生活不是冒险,不是大起大落。知足的心态,会让我们更快乐。

——晨曦

始终保持良好的心态,遇到困难和挫折不气馁。调整心态时,可以看看大自然的美丽风光,见识一下世界的奇妙和神奇,忘记所有的不愉快,重新出发。

——天线宝宝

没有不快乐的人,只有不想快乐的心。把生活看淡些,遇到困难没什么大不了,只要你敢于突破,其实处处都不失精彩。

——bibi

与爱的人在一起,就是平凡和快乐的。当家人尝到我做的美食,收到我选的礼物,彼此会心一笑,那就是最幸福的一刻。

——车厘子

