

你的人生刚刚开始

我曾经因为高中老师的一句话日日惶恐,他说:“高考能够改变你们的命运,一考定终身。”很多人认为,高考考得好,人生也将更精彩。这话一定程度上也没错。但是,高考只是人生成长过程中的一个仪式,它以考卷的形式,给你的十年寒窗苦读画上句号,再去开启新的篇章。而高考分数,只是决定着接下来三年或四年的时间里,你要去什么地方生活。

高考,并不能决定你的一生。高考结束后,你的人生才算是真正开始。高考后,你要学的第一件事,是独立生活。何为独立生活?独立生活在于生活能自理,思想能独立,经济能自由。

离开了父母温室般的呵护,独自一个人去外面经历风风雨雨,该如何学会打理自己接下来的生活,这些是高考后应该去学习的技能。

思想的独立在于自己的精神世界能够不断地丰富起来,能够克服孤独寂寞,能够有自己的精神追求,能够在合群中有自己的特点,适当地不合群。

高考后,你要学的第二件事,是为入处事。

高考前,你所在的环境中,分数决定你的位置,决定你在大人眼中是“好孩子”还是“坏孩子”。可高考后,你已经进入到了另一个世界,这个世界,不单单只是凭借着分数来衡量你。在这个新的世界里,别人会根据你为人处事的方法,来衡量你在他们心里的位置。怎么对人,怎么对事,这里蕴含着你的三观,三观不同的人,为人处事的方法也截然不同。

究竟如何为人处事,小到如何回复别人的一句话,大到如何大度地处理一件让自己不舒服的事情,这些都

是人生的智慧。

而这样的为人处事方法,需要我们有意识地去学习,甚至是我们一辈子都需要学习的智慧。

高考后,你要学的第三件事,是为自己读书。

高考前,我们是为高考而读书。高考过后,很多人庆幸自己已经逃离书本的苦海,能够远离每天与书为伴的日子,故而开始天天游玩。

殊不知,高考前的日子,你是为了读书而读书,可高考后的日子,才是你能够真正为自己读书的时候。

高考的结束,让我们迎来了更加广阔的空间,而我们究竟是从一个鱼缸跳往另一个鱼缸,继续挣扎,还是走向更广阔的空间,吮吸知识的甘露?这些取决于我们的眼界,取决于我们的思维,取决于我们的智慧。

眼界、思维、智慧的提升,离不开

平时读书的积累。人应该学会终身学习,而不是随着高考的结束,而结束学习。

高考后,你要学的第四件事,是交友。

人生最珍贵的,是有三两好友,彼此互帮互助,共同成长。有些人身边经常有成群结队的朋友,有些人却是孤独一人,没有任何的朋友。有些人总是会全心全意为朋友考虑,去帮助朋友;可有些人却总是想着处处压榨朋友。有些人想着与朋友共同成长,可有些人却看不惯朋友的好。

不同的交友方式,决定着你的交友层次。你需要去考虑怎么跟朋友更舒服地相处,怎么让自己在朋友心里留下不可替代的位置,怎么让朋友跟你有聊不完的话题。

摘自人民日报微信号

热点捕捉

自闭症男孩

这几天,很多人被网上的一条视频深深吸引住了:一条十秒左右的视频里,只有一双正在写字的手,但写出的字体像印刷体一般工整,让人惊叹。700万点赞,16万的留言,很难想象,这个作者是一位16岁的自闭症男生林文彬。

看到“超能少年”林文彬,人如其名,是一个秀气的男孩,高高瘦瘦。记者从其班主任口中得知,文彬今年16周岁,读职高一年级。得知自己的字被那么多人喜欢,文彬一改往常的内向,显得很兴奋。他说,今后还要做一个优秀的画家。

“网友对文彬的写字能力非常欣赏,甚至有传媒公司主动联系,要求为文彬这样的有特殊写字及绘画才能的自闭症儿童办一次大型公益画展。”班主任孙小真介绍,文彬七岁开始就爱好艺术字、商标、印刷体,无师自通,上课写,下课也写,一直到九年级,字体已经变得跟打印出来的一样,“他的中指因为一直练字都起茧了。”

林文彬的父亲林昌树听闻孩子在网上火了之后很意外。之前从未接触过网络的他,这几天频频接到亲友的电话。他们纷纷感叹,曾经在大家眼中如此“特殊”的孩子,原来这般“天赋异禀”。

文彬三四岁时,家人就已发现文彬与其他孩子不同,无论他们怎么呼唤逗弄,他都不理不睬。林昌树带孩子去医院就诊,没检查出任何异常。因此,文彬的幼儿园、小学一至三年级均在普通学校就读。直到小学四年级,文彬上课离座、打断老师上课、擅自出走等现象越来越严重,才将他转去特殊学校。

在林昌树看来,当生活为文彬关上一扇门,也为他打开了一扇窗。“小时候,文彬唯一的爱好就是在房间里画画、写字,作品堆放起来都有三四箩筐了。出于孩子的特殊性,我们没将他送去艺术学校,我们要做的就是为他提供源源不断的创作工具。”

林昌树惊讶地发现,文彬似乎拥有超常记忆力,画画、写字从不按照书本上的内容画,“创作”素材全部来自电视画面,包括动画片场景、电视剧演员表、广告商标等,而且总能将看过一次或几次的人物表情、动作等各方面细节描绘得惟妙惟肖,甚至专业人士看上了文彬的作品,想要花钱买下。

虽然孩子的作品引来数百万网友点赞,林昌树却抱着平常心看待:“我们不强求文彬将来成为艺术家,只希望他做喜欢的事情,开心成长就是我们最大的心愿。”

摘自《温州商报》

生活新知

床头充电四大害

佳婷

影响免疫功能细胞 据国外研究,手机摆放在距离人体30厘米内充电,会影响体内免疫功能细胞,使之数量减少。而摆放在人体30厘米的距离外充电,能明显减少其影响。

影响睡眠质量 睡眠时,人的各项机能都在进行着有秩序的自我修复,需要尽量提供一个安静舒适的环境让身体和大脑都得到充分的休息。手机与人的距离越近,辐射则越大;而充电时所产生的辐射更是比平时待机时所产生的辐射要大。睡眠时手机放在较近的距离充电,会导致头痛、头昏、失眠、脱发等症状。

易燃易爆 手机高频率使用,手机充电线和充电器的损耗更快,稍不注意,就会买到不正规的电池充电器,直接增加手机爆炸的概率。人在睡眠时对手机的状况不能时刻留意,床上用品等亦是易燃易爆物品。

伤害眼睛 夜间长时间看手机,会使眼睛长期处于紧张的状态,甚至会诱发青光眼的急性发作。眼睛长期注意同一个地方,减少眨眼次数,会使眼球缺乏滋润,导致干眼症。

侧卧看手机是相对而言较为轻松的姿势,可是长此以往,会导致左右眼所承受的压力不一,导致一边眼睛使用过度,出现视觉疲劳等症状。不仅对眼睛,对颈椎、腰椎等都有一定的危害。

摘自《江南保健报》

美文阅读

你若盛开 清风自来

紫云烟

很多人以为春日妩媚,杏花疏雨,是世间最值得驻足的景致;而我一直以为夏日炎炎,荷塘飘香,驻足远观,才是世间最惬意的时光。

一枚浅浅的池塘,水草漫淹,荷叶青青,无论晴空万里,还是骤雨风急,只要有那么三两枝荷花,安静地挺立荷塘中央,那定是一道值得品味的风景。尘世烟雨,都与其无关,她只管独自盛开,袅袅娜娜。傲然挺立,荷香缕缕。夏季,她有着独特的位置。

硕大的荷叶,在灼灼的阳光下,随风摇动。三两滴水珠,在荷叶上滚动,闪着细碎的银光。阳光,被揉碎了,躲进了滚动的水珠里。一闪一闪的,和着微风,在荷叶上起舞。粉色的花苞,朝阳下,娇羞,恬静,自然。她,沉醉于自己的世界,忘情,忘我。她,只做尘世中唯一的自己。花已盛开,清风已来。

粉色的花朵,张开,露出黄色的花蕊。有水珠藏在蕊中,有阳光藏在蕊中,有清香藏在蕊中,她自己,也藏在蕊中。累了,撑一伞荷盖,把阳光送走;倦了,摇动缕缕清香,与清风私语。天地之间,唯有自己,不卑不亢,不争不怨,安静的,自然的,盛放自己的生命。她懂得,世间一切终归尘土,

繁华终会落幕,留下的唯有自己的心。心无旁骛,便一切安好。

若我们每一个人心中都有一池荷塘。若我们每一个人心中都能盛开一枝荷花。只言我心,不话沧桑。

有一枝荷静静地盛开在心中,心中便自有芳香。即使韶华匆匆,即使一切都不会回到最初的模样。心与花木栖居一处,便活得洒脱。不管生活有多么粗糙,内心有这样一处精致之境,心自会清明。

你若盛开,清风自来。

摘自百草园微信号

你和故乡有多远

查理森

这就是你和故乡的情缘。你的人生是一部多彩的乐章,这情缘就是乐章中缠绵的旋律;你的人生是一幅绚烂的画卷,这情缘就是画卷上厚重的底色。山川不老,日月芳华,故乡是你割舍不了的牵挂。

时光荏苒,岁月流逝,很多的记忆都会模糊,唯有故乡的形象历久弥新;花开花落,过眼烟云,世间的万物都会衰老,唯有故乡的容颜永远年青。儿时越过的那条溪流,会是你暮年时感情的河床;同学少年的点滴挚爱,让你生命册页上的字迹永葆鲜亮。越老越思乡,月是故乡明,是每一个中国人共同的心绪。

人这一辈子,不走出故乡,就见不到更美的风景;人这一辈子,

不回归故乡,就体会不到漂泊的艰辛。为什么在家乡时,总觉得家乡是那么的平常,蓦然回首却发现那里每一寸土地都带着刻骨的芬芳?那是因为你没尝过离别的痛苦,把外面的世界当作了向往的天堂。为什么走南闯北,阅遍万象,还是觉得最美的是你的故乡?那是因为故乡给了你最根本的力量。第一口水、第一口粮,第一次啼哭着登上人生的战场,第一眼看见明媚的阳光,都是在故乡!有道是:历经风雨,少年情缘尤珍贵;行遍天下,故乡风月最迷人。

如果说,人间真的有天堂,这天堂就是故乡;故乡不远,她永住你的心房。

摘自阅读公社微信号

心海导航

真正的人脉靠素养

人脉,就是人际关系,体现的是你的人缘,是你在这个社会的人际网络。

人脉不是有多少人在你面前吹捧你,奉承你,而是有多少人在你背后称颂和点赞。

人脉不是在你辉煌的时候,有多少人簇拥着你,捧着着你,而是在你困境时、在你落魄时,有多少人愿意站出来慷慨援手,帮助你。

人脉不是你认识的人有多少个,而是有多少人认识你。关键在于认识你的人之中有多少人认可你,你的存在对于他人有意义,他人的存在对你有意义,彼此有合作共赢的机会,这才是人脉。

大千世界

世界各地的智慧城市

黄岚

“智慧城市”构思中最重要的部分,是将全市公共资源和服务数字化,通过网络联接来了解整个城市的资源使用情况,从而提升市民和企业对可持续发展的意识和责任感。

巴塞罗那,这座西班牙城市拥有完美的公共自行车计划,同时利用城市500公里的光缆,监测所有的传感器种类。从城市噪音、空气污染,到交通拥堵、市民活动甚至废弃物管理,各项数据将方方面面“一网打尽”。

丹麦首都哥本哈根,连续两年

拿下欧洲智慧城市第一把交椅,是全球碳足迹最低的城市,也是在世界主要城市中对降低碳排放表现最积极的成员。它所研发的智能停车项目,让司机可以用手机APP找到停车位,取代单纯地开车兜圈子。令人佩服的是,这座城市的目标相当明确——在2025年达到碳中和。

摘自《广州日报》

名流故事

一字见风骨

刘永加

雪夜观碑 有谬必纠

著名诗人陆游二十七世孙陆善格,锦州府人,33岁考中庚科进士,被授清翰林院庶吉士。后来历任各地官员,均有建树。

1917年,陆善格受聘纂修《锦县志略》。他要求自己做到真、实、准、正。有一个冬天的夜晚,陆善格正在大广济寺抄写周将军祠中金文淳撰写的《周忠武公祠碑记》,抄到“冯公孙之旧居,不见谈兵之帐”时,小堂役笑着说:“陆老爷您抄的这句错了,应是‘不见谈兵之树’。”陆善格听后,很重视,立即查看原底稿,发现是“帐”字,自己抄的也是“帐”字,没错呀!但是他对小堂役的意见没有置之不理,他心想,难道是原底稿抄错了?为了得到核实,他提灯笼出城去察看碑文。当天夜里锦州正下着鹅毛大雪,陆善格深一脚浅一脚地来到周忠武公祠,细看碑文,果然是“不见谈兵之树”,“帐”字不对。他立马更正,不给后人留外话。

上世纪30年代,教育家陶行知写了一首诗:“有个学校真奇怪,大孩自动教小孩。七十二行皆先生,先生不在学生在。”有个才八九岁的女学生却提出:“既然大孩能自动,难道小孩就

不能自动吗?大孩能教小孩,小孩就不能教大孩吗?我看应该改为‘小孩自动教小孩’。”陶行知仔细思考后,认为这个小学生的提议很好,改动一个字,诗意就更完善了,当即把诗中“大”字改为“小”字。事后,陶行知逢人便夸:“这个小孩可真是我的‘一字之师’啊!”

一笔不添 一字不改

在强权面前,能够坚持原则,不为所动,一笔不添一字不改,同样体现了人的凛凛风骨。

近代著名书法家寇遐,陕西蒲城人,早年加入同盟会。他生活俭朴,爱憎分明,有正义感。杨虎城主持陕西军政时,曾在西安九府街修建一座寓所,请寇遐的朋友、诗人李元鼎为其取名“止园”。其意思是“止戈为武”与“知止不殆”,又请寇遐亲自把“止园”二字书写成隶体匾额。西安事变后,诸绍周上任陕西省主席,其手下一个保安处长突发奇想,请寇遐在“止”字上加一横改成“正园”,显然是想以此取媚于表字“中正”的蒋介石。寇遐严词拒绝:“名是老朋友题的,字是老朋友让写的,现在老朋友在难中,我怎能随便改呢!”

摘自《羊城晚报》

英国国宝级艺术家霍克尼

方圆

就像毕加索之于西班牙,沃霍尔之于美国,在如今的英国,让人们脱口而出的艺术家当属大卫·霍克尼。

大卫·霍克尼1937年7月9日出生在英国约克郡的布拉德福特。在很小的时候,他就表现出了绘画天赋。就像很多刚刚走上艺术道路的青年一样,霍克尼也在他的学生时代找到了能够指引自己不断创作的偶像——毕加索,他不仅为霍克尼在皇家艺术学院的学习带来启迪,并且延续到之后的创作生涯。1973年,霍克尼来到巴黎寻找创作灵感,而毕加索就在这一年去世,没有见过毕加索本人成了霍克尼的遗憾。

1967年,霍克尼完成了他标志性的代表作《大水花》,这幅画使得游泳池和跳水台成了他最具辨识度的个人标签。游泳池系列出了名后,霍克尼为好莱坞的罗斯福酒店的泳池创作了水下壁画。霍克尼创作这幅壁画的灵感来自他的偶像毕加索:1961年,毕加索在西班牙就为一栋豪宅的游泳池画过一幅壁画。无论是碧蓝的游泳池,还是在

阳光下晒日光浴的男子,面对这样的画面,我们也仿佛像在洛杉矶度假,每一处的色彩都令人喜悦。在这些作品里,我们看到了一个幸福快乐,正在享受着生活与爱的霍克尼。

霍克尼的生活一直都过得很顺利,作品多产,灵感不断。但是在2012年9月,他经历了一次中风,紧接着在2013年3月,他的助手,年仅23岁的多米尼克·艾略特服用清洁剂后中毒死亡。除此之外,霍克尼遗传性的耳聋开始恶化,使得他不得不戴上助听器。

当我们面对霍克尼的作品,无论是肖像还是风景,那些仿佛被阳光浸透过的颜料似乎有着一种力量,能够散发生活中的负面情绪:我们看到的永远都是如夏天一般温暖的色彩,在你的视线里欢快地跳动着。有一种亲密的感觉隐藏其中。

毕加索曾经说过,就算已经90岁了,他依然觉得自己还停留在30岁,只要他在画画。霍克尼还随着毕加索的脚步,成了和偶像一样的人。

摘自《世界博览》

趣谈历史

请客为何称“做东”

“做东”其实是由我国古代待人接物的规范而来的。

中国古代建造房屋大都坐北朝南,有地位或富裕的人家,房子正中是客厅,在厅中朝南摆放两个座位,一东一西,接待客人时,主人一般先把客人延请到西边的座位上,然后自己才在东边落座,在《礼记》中就写明了这样的规定,“主人就东阶,客就西阶”,所以“做东”一词其实是“坐东”的演化。

那么古代人为什么又如此安排座次呢?这就谈到我国古时的礼仪制度。

众所周知中国是礼仪之邦,“礼”在我国蕴涵深远,比在任何国家都有更特殊的意义。它存在于旧时最高道德标准——五常(即仁、义、礼、智、信)中,在国家高级行政机构“六部”中亦设有“礼部”,科举考试指定教材“四书五经”中还包括《礼记》。除了《礼记》之外,还有两本专讲“礼”的经典——《周礼》《仪

礼》,这三本书统称“三礼”,是古代知识分子的必读书目。

在中国古代,方位从属与地位之别在“礼法文化”中占有很重要的一席之地,比如我们常听到的“面南背北”,指的是登基做皇帝。因为古时南尊北卑,帝王的皇宫都是坐北朝南设座,故此又有“败北”和“北向称臣”一说。除却南北,在东、西方向上,古人则以东为首,以西为次。皇后和妃子们的住处分为东宫、西宫,东宫为大,为正,而西宫为次、为从。供奉祖宗牌位的太庙,要建在皇宫的东侧。这些规矩不仅用于统治者,民间也是如此,以东西分主宾,以主人就称作“东家”,出租房子的人称为“房东”,而家塾教师和做官僚们私人秘书的幕客,都称为“西宾”。我们常在旧小说中看到某人出门住店,吆喝伙计“来一间上房”,这里“上房”也就是东面的房间。这些都是方位尊卑在生活中的体现。

摘自《东方头条人文频道》

养生汇

三类白内障易致青光眼

沈欢馨

白内障影响视力到一定程度了需要及早手术,否则可能会引发急性青光眼,导致不可逆性失明。

白内障在形成及发展的过程中,随着患者年龄增大,晶状体膨胀,体积增大,推动虹膜前移,在一些原本前房最积极的成员。它所研发的智能停车项目,让司机可以用手机APP找到停车位,取代单纯地开车兜圈子。令人佩服的是,这座城市的目标相当明确——在2025年达到碳中和。

堵塞房水外流的通路,引起青光眼的发作。

以下三类白内障患者最易发生青光眼:1.有青光眼家族史、远视眼、前房浅、体格瘦小的人,早晨视力明显比晚上好者。2.在晚上或是灯光昏暗处,容易出现眼睛酸胀、头痛、虹视(看光源时有光环或光晕,傍晚看灯泡出现红绿光圈),甚至出现头疼、恶心、呕吐等者。3.长期高血压、糖尿病、性情急躁或忧虑的患者,应及时到医院进行检查,请眼科医生帮助判断有无青光眼发作风险。

摘自《医药养生保健报》