

期待的感觉比拥有更快乐

文 | 刘瑛

你知道什么时候最幸福吗？春游前的采购、前往美食店的路上、拿到心仪offer准备入职、星期五的下午。对，那就是在无限接近幸福的时刻，因为期待的感觉永远比拥有更快乐，期待的过程，充满遐想；期待的过程，内心愉悦；期待的过程，更让人欣喜。

前段时间，女儿总是时不时地缠着我给她买一个心仪的玩具，我在网上下了单，她天天念日日想，终于等到玩具收货的一天。那天，我们把快递取回来，她迫不及待地拆开，开始她的探索之旅。当她能熟练地掌握玩具的各项功能后，玩的次数渐渐减少，兴趣也大不如前。我问她：“玩

具不好玩吗？”她平静回答：“好玩呀！”但常常玩几分钟就离开了。想着她期待的神情，看着她得到的状态。期待比得到更快乐。此刻，她又在向我要新玩具了。

生活中，有人期待健康长寿，有人期待家财万贯，有人期待位高权重，有人期待花容月貌。也许期待中有求而不得的忧伤，人处低谷，需要低头，但我们要有所期待，心怀希望，等到红日出，便可大鹏展翅，与天齐高。

一份期待，一份希望，给了我们追求的目标和动力。让人生更有盼头，让生命更有意义，在期待中品人间烟火，共赏盛世繁华。

健身三步法

文 | 郭文军

健身锻炼和控制饮食是两个相互依存的方面，它们都对我们的身体健康状况有着深远的影响。作为一名上班族，你的工作可能会让你处于长时间的久坐状态，这会导致身体肌肉的萎缩和代谢率的降低，进而导致肥胖和一系列的健康问题。因此，通过健身锻炼和控制饮食，可以帮助我们保持身体的健康状况。

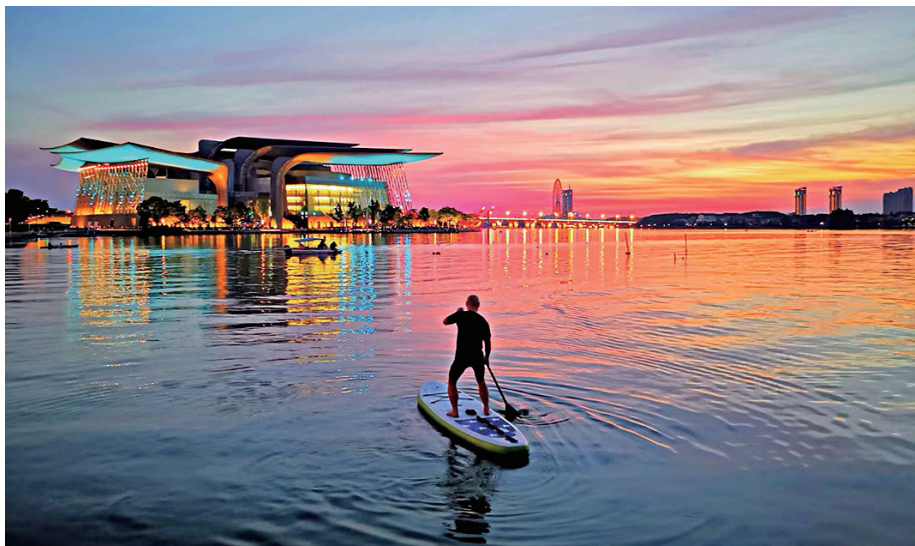
健身锻炼可以帮助我们增强肌肉力量和耐力，提高代谢率，加速脂肪燃烧，减少体脂肪含量，从而有助于控制体重和减少肥胖。此外，健身锻炼还可以提高心肺功能和身体的免疫力，减少患病的风险。通过坚持健身锻炼，你可以改善身体的健康状况，减轻疲劳感，提高生活质量。

控制饮食也是保持身体

健康的关键。通过控制饮食，我们可以控制卡路里的摄入量，减少不健康的食物和饮料的摄入，从而减少体脂肪含量和减轻体重。同时，控制饮食还可以帮助我们摄入足够的蛋白质、维生素和矿物质，满足身体的营养需求，提高身体的免疫力和抗病能力。

碳水循环法是一种科学的饮食规划方法，它可以帮助我们控制饮食，减少身体脂肪含量，提高身体的健康状况。通过碳水循环法，我们可以控制碳水化合物的摄入量，使身体进入脂肪燃烧状态，从而减少体脂肪含量。此外，碳水循环法还可以帮助我们摄入足够的蛋白质和健康脂肪，提高身体的免疫力和抗病能力。

总的来说，健身锻炼和控制饮食是保持身体健康的关键。通过坚持健身锻炼和控制饮食，你可以改善身体的健康状况，减轻疲劳感，提高生活质量。如果你想保持身体健康，建议你制定一个科学的健身锻炼和饮食计划，并坚持执行。



黄昏畅想曲
牛志刚摄

燕儿 燕儿飞

文 | 刘燕枝

雨，自由自在地翱翔在天空。

春去秋来，燕子归来又去，一窝窝雏燕在我的身边成长，离去，周而复始。我也在期盼我的孩子的成长，希望他们不要因我的缺席而少了抵挡风雨的能力。

下班的时间是我独处的时间，走在傍晚的山头，斑驳的余晖洒在大地上，层次分明的采挖厂，浩瀚如大海的尾矿坝与天一色，仿佛披上了金色的外衣。虽是初秋，赶场的农民还自顾自忘我地沉浸在收割的喜悦中，但是这个山头的风已经有了冬的寒意，高高矮矮的吊塔、来来往往的运输车以及尚未完工的建筑似乎在与风赛跑，与时间赛跑。

这是自从来到矿山工作后，我记忆中最多的画面，虽不能时刻与家人团聚，但是在这艰苦的环境中，我们都能找到自我娱乐和消遣的方法，丰富自己的生活。偶尔约三两同事在厂区外面仅有的米线店改善一下生活，也是我们觉得非常有趣的事情。白白的米线、金黄的汤色、外加几片绿色的菜叶，最符合我们味蕾的非非就是那汤了，有些许的酸，再加黄生的香，吃久了单位食堂的

菜色，这对于我们来说就是人间美味。除了米线，还有肉夹馍，我肯定是非吃不可，可是我的好姐妹，每次都是欲拒还迎，在吃与不吃之间纠结，纠结的点不在于是否肚子需要，而是到底这些吃进去之后，能产生多少的热量。对于他们的行为，我总是嗤之以鼻，因此我们的讨论就会脱离吃饭本身，延展到各个方面，直到回到厂区的操场，笑声、争吵声，夹杂在空旷的操场上空，旁若无人，肆无忌惮……

除了吃，我们聊得最多的莫过于孩子，孩子的日常，孩子的学习、成长，每次聊起孩子，我们都有说不完的话题，甚至聊到孩子曾经说过的每一句话，每当这时我就会看到朋友不自觉上扬的嘴角，当然也包括我的。我们用聊天来回味着与孩子的每一刻相处，无形中弥补着内心对孩子的歉疚。这样的聊天每次都在我们的互损中结束，因为参与性实在太少。所能做的无非也是放手。

我时常告诉自己，每个人都有自己的一方天空，雏燕终会长大，飞向属于自己的天空，母燕也有自己天地，天地悠悠，谁对谁的陪伴都只是短暂的一段，唯有自己独立翱翔，才能不惧南北的拘束。

唯愿燕儿飞，飞向更远的天空。

抱怨不如反省

文 | 智圆

抱怨，通常的指向是向外的，即是对他人的不满，且大多都是私下里的表达。抱怨的目的是改变对方对自己的看法或者做法，以改变自己的处境。但是，抱怨的指向性，以及抱怨多了，甚至无中生有的抱怨，往往会引起对方的不满，这对改善自己的处境没有什么好处，甚至还适得其反。

当然，我们也要看到，正常的抱怨对缓解自己的心理压力也是有一定帮助的。所谓正常的抱怨，是指认为自己的正当利益受

据说曾国藩有个弟弟叫曾国华，这个弟弟在几兄弟中文笔是最出彩的，曾国藩也期待弟弟能有朝一日成为名家，但是成功不易。曾国华在科举中屡屡受挫，这令他心态一落千丈，自此他喋喋不休，开始抱怨。他抱怨遇不到伯乐，抱怨上苍没有降下好运，甚至抱怨妻子对自己没有多加管束。在曾国华的反复埋怨中，曾国藩终于忍无可忍，批他：做得太少，牢骚太多。

工作生活中，几乎每个人都曾抱怨过某个人或某件事。由此来看，偶尔抱怨是一种情绪的宣泄，但是无论如何，抱怨不应该成为常态。因为，抱怨毕竟是一种负面情绪，多了伤人害己。一个人多抱怨，势必会被边缘化。

到了伤害，自己想不通到底是因为什么而表达的不满。这样的抱怨，一旦说开，很容易化解。但决不能无休止地拿这说事。否则，就会平添不尽的烦恼。

实际上，很多抱怨都是源自自己想不开。因为想不开，人不顺眼，事不顺心。既然如此，在这里就想说一句，与其抱怨，不如反省。反省是自我心理调适的重要法宝。

反省是一个人变好的开始。因为反省的指向是自己，即回顾自己的言行，查找存在的不足。这种刀刀向内，就会减少许多抱怨，就能使自己“迷途知返”。

曾子曰：吾日三省吾身。不停地反省自己，才能达到“己所不欲，勿施于人”的境界。否则，就无法跳出抱怨的窠臼。



夏之恋
王振华摄