面对压力最好的姿态

王国梁

朋友办公桌上压着一枚书签，上面写着“与压力共舞”。我不觉笑了，说：“你很潇洒嘛，与压力共舞，不为压力所累，多好！”朋友哈哈一笑说：“对，压力避免不了，我就与压力共舞，不紧不慢，和谐自如，而且还要能够掌控压力的力度和节奏，才不至于被压力牵着鼻子走。”

朋友的工作琐碎而繁重，稍有不慎就可能出纰漏，压力很大。刚开始的时候，他经常整晚睡不着觉，有时刚睡着就会被噩梦惊醒。懂心理学的人告诉他，这是压力太大了，该调整了。与压力共舞，就是他经过一段时间的调整总结出的经验。

与压力共舞，真的是面对压力最好的姿态。很多人爱喊“压力山大”，职场新人想站稳脚跟，有一定成就的人想有更大的发展，不同的人都会面对不同的压力——来自职场的，来自家庭的，来自生活的……让人有背着几座大山的感觉。逃避是不可能的，负重前行，累得气喘吁吁，怎么办？如果能够与压力共舞，以轻松的舞步游刃有余地牵制压力，就能化压力为动力，带给自己昂扬向上的力量和积极乐观的心态。

与压力共舞，首先要正视压力。不逃避压力，不轻视压力，更不夸大压力。你纠结或者不纠结，压力都在那里，不大不小；你焦虑或者不焦虑，焦虑都在那里，不多不少。

所以，不妨先分析一下自己的压力来自哪里，再各个击破。比如我那位朋友，就把自己的压力一条条列出来，当压力以清晰醒目的形式呈现时，反倒会让人觉得它其实不如想象的那样可怕。压力只是我们如影随形的“舞伴”，只要你把握好自己的节奏，舞好自己的步子，它就会在你的掌控之中。勇于面对压力，想方设法化解这些压力，你会发现，很多压力都在人的承受范围之内。所谓的“压力山大”，往往是人们臆想出来的膨胀了的、变形了的压力。我们往往把压力夸张化，实际的压力本是一只羊的重量，而我们想象成了大象的重量，这是畏惧压力的心理作怪。所以，正视压力非常重要。

与压力共舞，要把压力化为动力去解决问题。愁眉苦脸无济于事，不如行动起来。可以按问题的轻重缓急、难易程度，借助他人或者自身努力，逐一解决，毕竟解决问题才是化解压力最好、最彻底的手段。

与压力共舞，还要善于调节紧张的工作节奏。在问题没有完全解决而压力缠身时，你需要有适合自己的减压方式，才不至于被压力压垮。

每当感觉压力这个“舞伴”太沉重、拖不动它的脚步时，我那位朋友就会放下手里的一切，精心为自己泡一杯“快乐茶”。朋友称他泡的茶为“快乐茶”，喝下去能减压，让人快乐起来。朋友学过点茶艺，他泡茶的时候不慌不忙，不急不躁，为的是让自己沉淀下来，安静下来。慢饮“快乐茶”，心越来越轻松，一种力量升腾起来，很快就觉得自己又可以掌控和驾驭压力了。

这个方法我试过，很不错。我们每个人都可以根据自己的喜好来调节紧张的状态，读一会儿书，听一会儿音乐，闭目凝视把思想放空，如此等等，都可以让人快乐起来。当你信心重回、力量再生，压力就又变得舞步轻盈，会随着你的舞步曼妙而舞。与压力共舞，关键点是你要掌控压力，而不能让压力奴役你。

与压力共舞，舞出一段轻松自如的舞蹈，让你觉得压力也是这样可亲可近，可消于无形，亦可化为动力。

说法

你脚下的这片土地就是中国，你怎样，中国就怎样，你光明，中国的未来就一定不会暗淡，美丽中国，我们都是行动者。

——日前，在湖南长沙梅溪湖国际文化艺术中心举行的2018年“六五环境日”活动上，2016-2017绿色中国年度人物揭晓，湖南广播电视台卫视频道主持人汪涵入选。面对台下许多年轻的朋友，汪涵发起了绿色倡议

两岸关系好，台湾同胞才会好，这是一个简单而朴实的道理。

——近来台湾水果丰收却因销路不畅价格暴跌，岛内舆论普遍认为改善两岸关系才是根本解决之道。对此，国台办发言人马晓光在例行新闻发布会上应询直言

太麻烦了。

——这是日本导演宫崎骏的口头禅。他对作品细节有很高的要求，因此常常抱怨麻烦，但抱怨过后，他还是会继续和麻烦作战，因为世界上重要的事情，大都很麻烦

最陌生的人——快递、外卖、骗子和老板，反而最常给我们打电话。

——网友总结新型社交生活

如果你的胃里有80个塑料袋，你也会死。

——近日，一头搁浅在泰国南部的巨头鲸体内被检查出有80多个塑料袋，最终抢救无效死亡。这头雄性巨头鲸搁浅时已生命垂危。泰国农业大学海洋生物学家吞·探隆那瓦沙瓦说，这些塑料袋导致巨头鲸无法进食任何有营养的食物

两个男人，极有可能终其一生只是长得像而已。有幸运的，成为知己；有不幸的，只能是甲乙。

——李宗盛《新写的旧歌》的歌词，道出了大部分父子关系的现实，毕竟“不理解”才是生活的真相

中国人遇到一个外国人在门诊，特别好奇，大部分人很乐意接受。

——德国汉堡人吴狄赫痴迷中国文化，学习咏春，18岁前往河南练习太极，2006年进入浙江中医药大学苦学中医，并坚持早睡早起、煮五谷杂粮粥的养生生活，还娶了中国太太。现在他特意开办网站帮助外国人学习中医

（木子/辑）

面包是有灵性的

刘世芬

常去的面包店新来一个奶油小哥，大概是个“95后”，精瘦，白皙，长身玉立；黑黑的眼眸，长长的睫毛，精致的双眼皮，皮肤细腻堪比他手中的奶油。引人注目的是他那工作时的仪表：一身深蓝色西装，打着精致的领结，头发和衣饰一丝不乱。他对每位顾客微笑，细长的手指在各款面包之间灵巧熟练地打结、翻飞，举手投足尽显专业和修为，一脸谦逊，无一丝油滑、浅薄和轻浮，细微举止间透着不错的家教和家风，仿佛对每款面包诉说着一份极真挚、亲密的情感。

明明可以拼颜值，却硬要拼技能和素养。这个亮晶晶的小帅哥，每为一位顾客包装完毕，都不忘记他的温情提示：“我们的蛋糕，在当天内吃完，味道最佳；超过两天，不建议您食用……”声音不高不低，态度不卑不亢，诚恳、专注，顾客们大都报之以微笑或说声“谢谢”。

奶油小哥对面包的“爱情”，令我想起几年前看的一部电影《歼十出击》。一场飞行事故后，师长岳天龙说：“飞机是有灵性的，它就像你的兄弟，你的亲人。你对它好，它就会对你好。”“要知道，离开我的战机是很难很难的，一切都在那几秒钟。我知道，跳出去我可以生存，可我的战机呢？”凭着对飞机的这份真挚的“爱情”，岳师长果真把受伤的战机安全带回地面。

那之后，我经常打量人与物之间那种闪烁着灵性之光的神奇关系——唯美，动人，敬畏，惹人怜惜，引人遐思。奶油小哥之于面包，岳师长之于他的飞机，他们在面前的那个“物体”上必定倾注了非凡情感，以至于固体实物竟渐渐具有了灵动与生机。神话中的点金术也仅仅让石头成为金子，虽内质属性改变，外部形态仍然“死气沉沉”——然而，他们却让它们活了！心意凝定，精诚所至，他们眼中和手中的它们，是有生命的；于是，它们便有了生命。

一时间，面包间的一切，竟有了艺术感——职场上本该冷峻、威严、机智、儒雅，而他们对工作的投入和热爱，却让普通的生活场景达成这样一种艺术的写意与诗性——当他旋转于店内，连店里的一款款蛋糕都变得帅帅的。帅帅的男孩，帅帅的蛋糕，靓靓的女孩，这家店，一下子灵动十足，意味无穷。欣赏这样的极品男孩女孩，生活中的灰色迅速退隐乃至消失。

几天后，一个朋友过生日，我订了蛋糕，可晚上去酒店时，却忘记去取。幸好酒店与面包店距离不远，我给店里打电话问能否送货——结果送货的正是那个奶油小哥，看到他干净利落的装扮，真诚的微笑，仿佛那晚的雾霾也被风吹散……

笑口常开

●去医院体检，医生拿着我的报告单，说：“幸好你来得早啊。”在我惊出一身冷汗的时候，医生不慌不忙地说道：“再晚点，我就下班了。”

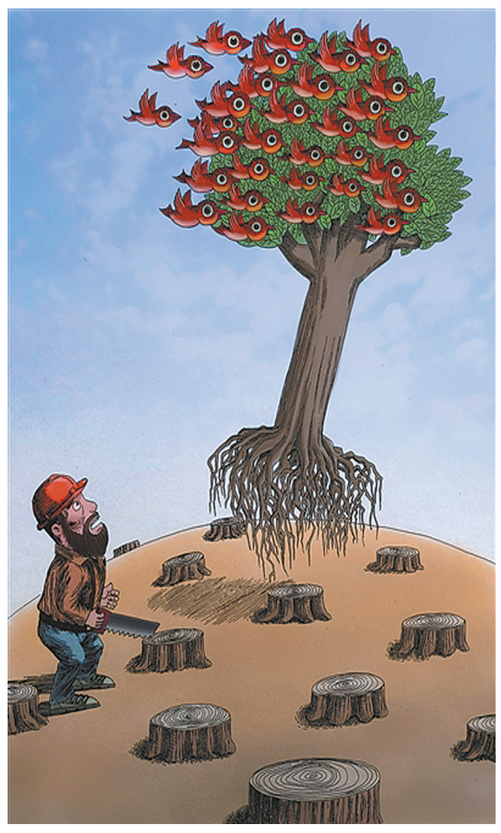
●甲：“你在学校里打过架吗？”
乙：“必须打过啊！”
甲：“那你赔人家钱了吗？”
乙：“什么意思，挨打还要赔钱？”

●近段时间手串颇为流行。一日上班，一个同事跑过来说：“我爱上火，戴什么材质的手串能改善啊？”
我悠悠地回道：“戴一串牛黄解毒片吧，时不时地舔一下，又便宜又祛火。”

●陪老婆回娘家，我闲着没事拨弄书架上的地球仪，看到大西洋那里有个红点，就用手指刮了一下。没想到，地球仪一下子裂开了，从中掉出一沓现金。屋里的人一下子围了过来，而老丈人则两眼冒火地瞪着我。

●为什么古龙爱用数字命名自己小说中的人物，尤其是奇数，比如萧十一郎、朱七七、燕十三等？
神回复：可能是想给人一种很难“除”的感觉。

（综辑）



出逃 白金茂 作

平顶山市城乡规划局
关于对市区地下停车场进行整改的通告

依据《平顶山市城乡规划建设管理条例》第二十三条第二款“任何单位和个人对已经建成并投入使用的建筑物、构筑物（含地下停车场等公共服务设施）不得擅自改变规划确定的使用性质或者用途”的规定，根据调查摸底情况，现将平顶山市区占用地下停车场项目予以公告，请以下项目按规划恢复使用功能，自登报之日起30日内整改完毕。

序号	区域	名称	位置	权属单位	规划与现状情况
1	湛河区（3处）	亚丁湾住宅小区	姚电大道东段亚兴路东侧	平顶山市永嘉房地产开发有限公司	机动车停车位95辆，其中地上65辆，地下30辆，规划设计一层为架空层，使用功能为停车场，现改为住宅，地下为停车场
2		富平小区	湛南路东段路南	平顶山市富平房地产开发有限公司	规划地下室一层为车库，现改为洗浴中心
3		建工观邸小区	开源路与轻工路交叉口	河南省建工集团房地产开发有限公司	规划地下建筑面积为1936.9平方米，局部地下车库改为超市仓库
4	新城区（1处）	九天鹤大酒店	新城区公正路南段路东	平顶山市建业房地产开发有限公司	规划地下停车位35个，部分改为后厨操作间
5	卫东区（5处）	丹尼斯平顶山开源店	开源路中段路东、原被单厂院内	郑州丹尼斯百货有限公司	规划有地下停车位共448个，地下一、二层为车库，地下一层改为商用
6		电子时代广场	建设路中段路北	平顶山市供销社	规划地下建筑面积2526.9平方米，地下停车位35个，现改为商用
7		派德科技广场	建设路中段路北	河南省平顶山市农业生产资料总公司	规划地下建筑面积为4040平方米，地下车位53个，现地下一层局部改为商用
8		鹰城7·1视界	开源路与大众路交叉口东南角	河南鹰城集团有限公司	规划地下停车位341辆，地下全部规划为停车场，地下一层局部改为商用
9		鹰城世贸	开源路与大众路交叉口东北角	河南鹰城集团有限公司	规划为地下停车场，面积约4000平方米，现全部改为商用
10	新华区（9处）	万家商场	中兴路北段	平顶山市财信投资公司	规划地下建筑为车库及设备用房，面积约为600平方米，现改为商用及网吧
11		基泰大厦	中兴路与和平路交叉口	平顶山市基泰房地产开发有限公司	规划地下为部分商用及部分停车，地下停车位174个，现停车位92个，地下局部改为商用、局部为停车场
12		双丰百货中心店	中兴路北段	平顶山市双丰商场有限公司（双丰百货中心店）	规划地下为停车库及设备用房，现改为商用
13		广厦商务中心	中兴路北段	商业属平顶山市融鹰房地产开发有限公司	规划地下一层为停车场，现停车位30个，局部改为商用、局部为停车场
14		太阳城商厦	中兴路与建设路交叉口	平顶山市供销合作社	规划地下二层为停车场，现改为卖场，面积约2300平方米
15		佳田国际大酒店	中兴路与建设路交叉口	河南佳田集团有限公司	规划地下一、二层为地下车库及设备用房，现负二层为停车场，负一层改为职工餐厅和商用
16		双丰商城	光明路中段	平顶山市双丰商场有限公司	规划地下一层为停车场及设备间，现改为商用及设备间
17		居然之家（名仕家居广场）	凌云路北段	李庄村委会	规划地下一层停车（机械立体车库）12585.9平方米，486个停车位，现改为商用
18		蓝天学校	园林路西段	平顶山市蓝天学校	规划地下为停车库，6676.9平方米，现局部为停车库，局部改为商用

注：如有异议，请于登报之日起三日内，向平顶山市城乡规划局说明情况。联系人：规划局法规科 仲世贤。联系电话：3967178。