专注地生活是一场修行

你有没有发现,我们越来越容易焦

闺蜜说,生了孩子以后,整个人会 变得特别敏感。吃的每一口饭都精确 到时间和克数,每次喂奶换尿不湿都很 紧张。不能母乳喂养,自己总是会在半 夜的时候想哭,觉得特别对不起孩子。 大家都说,其实并没有多大事儿。但自 己就是经常敏感焦虑到像个神经病一 样,经常自责,最重要的是,根本控制不 住这种情绪。

你每天很努力地提高自己,利用碎 片化的时间了解了很多东西。但你发 现,越努力越焦虑。看得越多,觉得自 己差得越多,感觉压力越大。听到的新 知识很多,你全都想学一遍,可是总觉 得没时间,越想越急躁。

你不停地刷微博,不想错过任何一 个新闻点,不想失去和别人的谈资,但 是感觉怎么都看不完,看得越多脑子越

每天晚上回到家,都觉得时间不够 用,有好多事儿没做,疲惫地睡去又困 难地醒来

一对夫妻本来生活平淡幸福,但一 次同学聚会看到别人都混得比自己好, 奔驰宝马房子几套,孩子也都在重点学 校上学,瞬间觉得黯然神伤。聚会以后 两个人回家都没睡好觉,感觉生活的幸 福指数直线下降了。

你本来在家过得好好的,刷了会儿 朋友圈,里面都是各种旅行美照,恩爱 图片,生活的美好,本来平静的心情会 莫名起一点波澜。

一切都没有变,变的是自己的心 态。就是这些日常的点滴,让我们不停 地感到焦虑

说到底,焦虑的根本原因,都来自 于我们自己。

阿兰·德波顿在《身份的焦虑》里 说:"社会保障了基本生活需求的时候, 其实就是我们身份焦虑产生的时候。

当我们看到别人拥有得更多时,当我们 陷入与别人无止境的比较时,我们的焦 虑感就会不断打扰我们。

社会越发达,我们的欲望越强烈。 所谓饱暖思淫欲也是这个道理。如果 你留意生活的细节,注意自己的情绪变 化,你可能很容易发现,我们生活中大 多数负能量的来源都是比较。而且,我 们通常喜欢和与自己差不多的人比较。

有些人的生活胜过我们千倍万倍, 但我们能心安无事。而另一些人一丁 点的成功却能让我们耿耿于怀寝食不 安。我们嫉妒的往往只是和我们处在 同一层次的人。

有人说,这世界最让人难以忍受的 事,就是亲近的朋友比自己成功。

现代人常常缺乏安全感,无论男女 老少。而人的安全感的来源是他人的 肯定。所以常有女人一遍一遍不停地 问对方爱不爱自己,所以孩子得不到大 人的肯定时会变得害怕无助。我们做 一项工作,让自己感到快乐的原因不在 于是否完成,而在于领导是否满意。

我们的喜怒哀乐经常建立在别人 的评价上。因为担心别人的评价,所以 内心时常敏感,而敏感,是焦虑的源泉。 说到底,焦虑无非是因为自身的不

安全感,或者换句话说,不够自信。 是什么让我们不自信? 除了原生 家庭的影响,成长环境的熏染,更重要 的一点是,我们的能力不够强大。很多 人有演讲恐惧症,这是典型的焦虑症的

一种。其实最大问题在于,你的准备不 够充分。

李笑来在《把时间当作朋友》里说, 他以前在新东方上课的时候,最开始也 并非游刃有余,博闻强识只是他每次上 课之前都会做大量的准备,一小时的课 程,他至少会准备两小时的内容。准备 得越充分,内心越踏实,上台越有信心。

只有准备不充分的人,才会不停地 焦虑担心;只有能力不足的人,才会经 常没有安全感。

现代社会,节奏快到起飞,焦虑早 就是人生常态。人人都会有焦虑的感 觉,产生焦虑是人的本能,战胜焦虑才 是人的本领。当你了解焦虑的来源,当 你更了解自己的时候,你才能和焦虑和 平共处。所以,何不学着接受自己的不 完美,接受世界的不公平。不要再沉溺 于他人的生活,不要再过分地在乎别人

◆星言

焦虑的根源是你的内心,没有人能 代替,也没有人能拯救,唯有你自己。 下次再感觉烦躁焦虑的时候尽量屏蔽 周围的杂音,关注自己的感觉,关注自 己的内心。

如果你专注,你就会减少焦虑的时 间;如果你心无旁骛,你就不会把别人 当作参照物。

当你专注自己的生活,努力变得越 来越优秀时,你的焦虑自然会消失。

试试"冷处理"

生活中有很多性子急躁的人,他们 遇事冲动,喜欢意气用事,一切都是先做 了再说,事后却往往发现自己错得很离 谱,想再挽回但已于事无补。

-对从高中便相识的情侣来到民政 局婚姻登记中心登记结婚,两人穿着情 侣衫,恩爱极了,引起不少人的羡慕。然 而第二天,这对刚刚合法的夫妻便吵吵 嚷嚷地再次来到民政局,斩钉截铁地表

昨天刚为他们办结婚手续的工作人 员看了看两人,无奈地说道:"今天打印 机坏了,办不了离婚手续,明天再来吧。" 结果小两口再未出现。

这不是段子,这是现实生活中真实 的例子,这位工作人员叫熊玲,已靠着类 似的"谎言"挽救了500多对夫妻的婚 姻,2016年她被评为武汉最美"红娘"。

冲动离婚的案子并不少见,很多夫 妻仅仅因为一次吵架便拉扯着来到民政 局把婚离了,第二天冷静下来又捶胸顿 足、后悔不迭。然而有的时候间隙一旦 产生,便一辈子无法抹去,不是每块破镜 都能重圆,也不是每对夫妻冲动离婚后

最美"红娘"熊玲之所以让离婚的夫 妻"今天办不了离婚手续,明天再来吧", 就是为了给他们一个缓冲期,让他们能 够"冷处理"问题而不是冲动任性。

-夜之后想通了,不舍得离了的夫 妻大有人在,所以熊玲才能挽救500多 对夫妻的婚姻。

什么叫"冷处理问题"? 就是在自己 生气愤怒的时候不做任何决定,面对矛 盾或突发事件,先把它放在一旁晾一晾, 待自己冷静下来后再去处理问题。冷处 理是一种成熟,更是一种智慧,它可以有 效地缓和矛盾,避免自己做出一些出格 举动。人在生气的状态中大多都有破坏 欲,能否遏制自己的破坏欲成了脾气好 坏的关键。脾气好的人,破坏欲小,他很 少用语言或行动去伤害别人;脾气坏的 人,破坏欲大,往往一点就炸,热衷于用

激烈的言辞或举动报复惹怒他人。 "人在愤怒的那一瞬间智商为0,一 钟后恢复正常。"往往很多悲剧或惨剧 都是人们在极度愤怒时干出来的,一旦 过了那个暴怒的瞬间,他们都将会为自 己犯下的错后悔不已

所以遇事不要再头脑发热,给自己 和他人一个冷处理的时间。

学会冷处理后你会发现,自己的脾 气将变得越来越好。

旧衣真爱

◆寇研

一个长年在家工作的人,如我,有一 点小小的怪癖,可以不讲究样式,但对衣 服的舒适度有几近偏执的要求。尽管衣 柜里有许多的新衣服,我可能也会花几 个小时翻箱倒柜,直至找出我念念不忘 的六年前的短裤。旧衣服,不一定是家 居服。事实上,我很不喜欢那些碎花、格 子的家居服,贴了标签的,好像只要穿上 就家居了,其实不;而且那些碎花呀格子 呀,一旦洗旧,不忍直视。

有一件我特别喜欢的拼接毛衣,穿 了不知道多少年,腋窝的拼接棉布终于 磨破了,一片筛子状的小窟窿。有一次 钟点工阿姨来,她针线活好,我让她帮我 补补。钟点工瞪着那片惨不忍睹的小窟 窿,脸上是大写的不解。

还有一件以往我每个夏天都会穿的 圆领白色 T恤,经过多年的折腾,衣领失 去弹性,已经不圆,变成椭圆了;纯棉的 纤维也薄了,朽了,半透明了;T恤的后 背搞分裂,多了五六个黄豆大小的洞洞, 就像巷子口下棋的大爷身上的白汗衫的 破洞。我觉得挺好,穿在身上又舒服又 凉快。每次穿着在屋子里晃荡,家里人 就会垂着头很痛苦地掐着眉毛,连猫也 用嫌弃的目光瞄着我。

并不是每件衣服都能幸运地成为旧 衣服。旧衣服镌刻着时光。时光是什 么,是妥帖,是一分一秒的相处攒起来的 舒适。它了解你,你也了解它,甚至渐渐 地,它穿在你身上,不再是衣服,它的纤 维被你收服、吸纳,自然得就像一层皮 肤。你坐在地上、歪在沙发上,不用想 "呃,这我刚买的新衣服",吃个西瓜,也 不用担心西瓜汁,和猫为争夺阳台上的 地盘打架时,也不害怕它的长指甲。

说到底,那些有幸能被你穿旧的衣 服,一定是真爱。一寸一寸的岁月,一寸 一寸的心情。也许就像对面坐着的某个 人,眼见着在互相的眼皮底下变旧变老, 心里会不由得生出柔软和悲悯来。



●原因

游泳课上,一个学生从泳池 中出来,对老师说:"我可以不游 了吗?"

> 老师问:"你对游泳没兴趣了?" "兴趣还有,不过我不渴了。"

●感触

小孙问淘宝卖家:"网上卖东 西,您最大的感触是什么?" 卖家毫不犹豫地说:"从来没 有收到过假钱。"

广播公司组织了一场竞赛, 要求参赛者写下一段简短的句 子,要包含悬念、好奇、忧虑、和 平、安宁、愤怒、暴力、焦虑、愉悦 和幸福。

最终,获奖作品是:我老婆不 跟我说话。

●外面有人了

自习课上,我好不容易有机会 和女友聊天,可不知哪句话没说 对,她突然就不理我了,冷冷地说:

"别说了,外面有人了!"我当时就 急了,说:"我对天发誓,真的没有!" "她说的是我!"身后班主任 冷冷地说。

一个快递小哥在楼下等顾客 拿包裹,他身旁一个男生开口说 道:"哥们,有时候我真羡慕你们 送快递的。'

快递小哥不解地问道:"干我 们这行可累了,有什么好羡慕的?" 男生忧伤地说:"同样是等 人,你们打一个电话,姑娘立马就 下来了,不像我,每次都得等上半 天,还不敢打电话催。"

甲乙丙在讨论谁的酒量最差。 甲:"我喝一杯就醉了。" 乙:"我一滴就醉了。" 丙:"我闻到酒味就醉了。" 此时丁走了过来,问道:"你 们在说什么呀?"

甲:"我们在讨论谁的酒量最差。" 丁一听到酒便醉倒在地上了……



忙碌总在放学后

王祖和 作

(上接第一版)要尊重广大农民意愿, 激发广大农民积极性、主动性、创造 性,激活乡村振兴内生动力,让广大 农民在乡村振兴中有更多获得感、幸 福感、安全感。要坚持以实干促振 兴,遵循乡村发展规律,规划先行,分 类推进,加大投入,扎实苦干,推动乡 村振兴不断取得新成效。

中共中央政治局常委、国务院总 理李克强作出批示指出,实施乡村振 兴战略,事关决胜全面建成小康社会 和全面建设社会主义现代化强国全 局。各地区各部门要全面贯彻党的

十九大精神,以习近平新时代中国特 色社会主义思想为指导,认真落实党 中央、国务院部署,科学实施乡村振 兴战略规划,继续加大"三农"投入力 度,落实好惠农富农政策,深入推进 技进步,构建现代农业产业体系、生 产体系、经营体系。创新城乡融合发 展体制机制,着力改善农村基础设施 和公共服务,扎实推进农村人居环境 整治三年行动。依托"互联网+"促进 农村一二三产业融合发展,大力培育 新型经营主体,拓展农民稳定就业和 持续增收渠道。进一步汇聚全社会 推动乡村振兴的合力,努力建设亿万 农民幸福生活的美丽家园。

全国实施乡村振兴战略工作推 进会议5日上午在京举行。中共中央 政治局委员、中央农村工作领导小组 组长胡春华出席会议并讲话。他表 示,要深入学习领会习近平关于做好 "三农"工作的思想,认真贯彻习近平 总书记关于乡村振兴的重要指示精 神,落实李克强总理批示要求,按照 党中央、国务院决策部署,紧紧扭住 乡村振兴战略规划提出的目标任务,

健全领导体制,压实工作责任,建立 长效投入机制,强化政策制度保障, 发挥农民主体作用,保持定力和韧 性,持之以恒抓好各项举措落实,不 断开创乡村振兴新局面。

会议部署落实了中共中央、国务院 目前印发的《乡村振兴战略规划(2018-2022年)》提出的各项重点任务,有关省 区和部门负责同志在会上发言。

中央农村工作领导小组成员单 位,各省区市和计划单列市、新疆生 产建设兵团,中央和国家机关有关部 门负责同志等参加会议。

中央环境保护督察组"回头看"交办案件办理结果公示(第三十批)

(上接第三版)周边群众生活垃圾和建 筑垃圾堆积于此。接件后,专案组第 一时间赶赴现场开展工作,研究解决 方案。组织人员、机械车辆对所反映 的建筑生活垃圾进行清理清运。截至 6月29日已全部清理完毕,并于当天开 始专门安排1名环卫人员负责该区域 垃圾清理工作,做到每天定时清理清

(二)反映的"下雨天小区内没有 排水道,雨水淤积小区内排不出去"问 题,部分属实。老化肥厂院已开发区 域建设有统一规划的排水设施,不存 在雨水淤积小区内排不出去问题。未 开发区域由于建设年代久、设施不完 备,不排除雨量较大时存在雨水淤积 现象。

处理及整改情况:

按照叶县城区规划,老化肥厂小 区未开发区域已被规划为人民路南 段,待该区域建设完成后,环境问题将 一并得到解决。在该区域建设完成 前,由九龙街道办事处专门安排1名环 卫人员负责该区域垃圾清理工作,做 到每天定时清理清运。并积极筹措资 金,对该区域下水道进行修缮、疏通, 确保雨水排放顺畅。

问责情况:无

十三、平顶山市叶县 受理编号:

X410000201806260025 反映情况:关于群众反映的"在叶 县大辛庄村东山与方城县苇子沟村之 间山上安装风力发电机组"的情况,反 映人看到2018年6月17日《河南日报》 专版报道(平顶山叶县 D410000201806050127)的案件办理结 果后认为与事实严重不符,究其原因 可能是将安装电力设备的公司名称搞 错了,经反映人核实,由叶县发改委提 供的真实的公司名称为中电工程,更 有可能是叶县主管部门反馈虚假信 息。反映人所反映的情况完全属实, 首先,白鹭在该地区栖息繁衍已经有 近20多年的时间,当地村民和摄影爱 好者都可以证明。其次,据已经安装 风力发电机组的地方村民反映,这种 风力发电机组运转过程中产生的噪音 相当于天上过飞机一样的噪音,并不 是如他们报告上所说的仅有80分贝, 在这里架设风力发电机组首先对这里 的生态环境产生恶劣影响,对空气的 影响最主要的是粉尘,破坏土壤及植 被,造成水土流失。其次风力机组运 转过程中,会产生巨大的噪音。风电 机组的预安装地点距苇子沟村仅有几 百米,距白鹭繁衍栖息地仅有十几米 远,风电机组一旦运行,其产生的噪音 将使当地居民再也无法安宁的生活; 对于每年来这里栖息的白鹭来说,巨 大的噪音及视觉冲击也使它们无法在 这里栖息繁衍。

调查核实情况:

经叶县政府调查核实,反映的问

(一)反映的"中电工程叶县新能 源有限公司在平顶山市保安镇大辛庄 村的山上安装风力发电机"问题,属 实。该项目核准建设24台风力发电机 组,其中2台发电机组位于保安镇大辛 庄山上(其他22台风机不在该山上)。

目前这2台风电机组尚未开工建设。

(二)反映的"风力机组运转过程 中,会产生巨大的噪音相当于天上过飞 机一样的噪音"问题,部分属实。经调 阅《中电工程叶县保安风电场工程环境 影响报告表》,声环境影响分析结论:通 过预测,该项目风机噪声排放值昼间在 80m、夜间在252m处均可以满足《工业 企业厂界环境噪声排放标准》 (GB12348-2008)1类标准的规定。同 时,根据现场踏勘,该项目受风机影响居 民点较为分散,距离风机直线距离均在 300m以外,风机噪声对村庄影响较小。 且编制该项目环境影响报告表时开展的 问卷调查结果表明,全部被调查对象均 同意项目建设。

(三)反映的"破坏土壤及植被,造成 水土流失"问题,部分属实。该项目在施 工过程中,要求设置表土临时堆场,采取 覆盖、拦挡、设截排水沟等设施防止水土 流失。施工结束后,要求及时采取土地 整治、植被恢复等措施,减轻施工期的生 态影响。风力发电项目是清洁能源项 目,1个机位占地面积近400m²,在施工中 采取相应措施,施工结束,对土地进行整 治,做好植被恢复,对生态环境造成影响

(四)反映的"对于每年来这里栖息 的白鹭来说,巨大的噪音及视觉冲击也 使它们无法在这里栖息繁衍"问题,根 据平顶山市润清环保科技有限公司编 制的《叶县保安风电场工程环境影响报 告表》,在对野生动物影响分析时,列出 了本区域主要鸟类,有大雁、燕子、麻雀 等,没有对白鹭鸟的描述。为此,叶县

环保局责成中电工程叶县新能源有限 公司就该区域内建设风电项目对白鹭 栖息是否造成影响进行补充调查,并编 制完善环评报告。经审查如符合环保 要求,将准其开工建设;如不符合环保 要求,将不准其在该区域内建设风电机 组。

处理及整改情况:无 问责情况:无

十四、平顶山市叶县 受理编号: X410000201806260059

反映情况:关于群众反映的"在叶县 大辛庄村东山与方城县苇子沟村之间山 上安装风力发电机组"的情况,反映人看 到2018年6月17日《河南日报》专版报道 (平顶山叶县 D410000201806050127)的 案件办理结果后认为与事实严重不符, 究其原因可能是将安装电力设备的公司 名称搞错了,经反映人核实,由叶县发改 委提供的真实的公司名称为中电工程, 更有可能是叶县主管部门反馈虚假信 息。反映人所反映的情况完全属实,首 先,白鹭在该地区栖息繁衍已经有近20 多年的时间,当地村民和摄影爱好者都 可以证明。其次,据已经安装风力发电 机组的地方村民反映,这种风力发电机 组运转过程中产生的噪音相当于天上过 飞机一样的噪音,并不是如他们报告上 所说的仅有80分贝,在这里架设风力发 电机组首先对这里的生态环境产生恶劣 影响,对空气的影响最主要的是粉尘,破 坏土壤及植被,造成水土流失。其次风 力机组运转过程中,会产生巨大的噪 音。风电机组的预安装地点距苇子沟村 仅有几百米,距白鹭繁衍栖息地仅有十

几米远,风电机组一旦运行,其产生的噪 音将使当地居民再也无法安宁的生活;对 于每年来这里栖息的白鹭来说,巨大的噪 音及视觉冲击也使它们无法在这里栖息

调查核实情况:

与编号:X410000201806260025案件

处理及整改情况: 与编号:X410000201806260025案件

一致。

与编号:X410000201806260025案件

十五、平顶山市叶县 受理编号: D410000201806280004 反映情况:平顶山市叶县田庄乡后李

村迈德隆门厂,之前对该厂的处理意见是

断电7月底之前搬迁完毕。但是昨天该 厂又私自接电开始生产 调查核实情况:

反映的"之前对该厂的处理意见是断 电,7月底之前搬迁完毕。但是昨天该厂 又私自接电开始生产"问题,部分属实。

6月7日,在对中央环保督察组"回头 看"任务交办单(编号第9批 X410000201806100046号)办理结果公示 时,结果公示答复情况是该企业于6月1 日起开始拆除设备,预计6月底前拆除完 毕,并没有"断电"说法。

举报人之所以反映该企业"又私自接 电开始生产",应是将拆除、切割误判为 "生产"

处理及整改情况:无 问责情况:无

寻亲启事

马成功,男,2011年3月6日在汝 州市汝南办事处十车道路边被遗 弃。特征:圆脸,大眼睛,肤色较黑。 现寻找孩子的亲生父母。知情者请 联系汝州市汝南办事处马庄村6组 马武杰,联系电话:13783227408。

金霖拍卖公告

受有关单位委托,我公司定于2018 年7月13日10时在我公司五楼拍卖厅 公开拍卖:1.河南省鲁山县第一高级中 学新校区超市4个、餐厅2个及老校区 超市2个三年期经营权(保证金5万至 40万元)。2.叶县县衙博物馆南门和西 门门面房(共2处)三年期租赁权(保证 金5000元/间)。3.位于叶县北水闸北 许南路路西叶县豫剧团临街楼1层5间 门面房三年租赁权(保证金5000元/ 间)。以上详见评估报告。

标的详细资料请到我公司获取。 有意竞买者,请于2018年7月11日16时 前携带保证金及有效身份证件到我公司 办理竞买手续(保证金以实际到账为准)。 若竞买不成功,保证金全额无息退还。

展示时间、地点: 自公告之日起、标的物所在地 联系电话:

0375-2903808 13903753265 公司地址:平顶山市新华路中段豪享来 楼上四楼

公司网址:www.hnjlpm.com 工商监督电话:0375-3963288

河南省金霖拍卖有限责任公司 (中国拍卖行业A企业) 2018年7月5日