



出困难本身的负面联想。但是,打败焦虑的最好方法,不是无端地胡思乱想,而是勇敢地去面对那些让你焦虑的事情。

如何减少无谓的焦虑?

写下来,区分“可控”和“不可控”。拿出一张纸,左边写“我能做什么”,右边写“我无法控制的”。

每一次挑战都是成长的契机,从容应对,方能游刃有余。

建立反焦虑账户,每天记录三件“见招拆招”的成功案例:

原以为PPT会被客户否决,结果顺利通过;担心孩子考试失常,最终成绩超预期;

在反焦虑账户中,记录的不仅是事件,更是你成长的足迹,是你从焦虑中挣脱,勇敢前行的证明。

生活,不过是一场与自己的和解,与焦虑的较量。而你,已经掌握了制胜的法宝——见招拆招,从容不迫。

容错率:生活远比你想象的宽容

你有没有相似的体验?小时候觉得忘带作业是天大的事,高中的时候觉得考不上大学是天大的事。

人生的路上,不要给自己设限,也不要因为一时的困境就放弃前行。

那些曾让你辗转反侧的“未来危机”——行业寒冬、被AI替代、健康红灯,终将在你专注当下的某一刻露出真相。

从今日起,给自己安装一套“焦虑防火墙”:认知升级:承认“不确定是人生的常态”。

行动锚点:用“2小时行动胶囊”对抗焦虑,用“8公里耕犁圈”重建掌控感;

时间魔法:三年后的你回望此刻,会发现当年惊心动魄的剧情,早已化作简历里云淡风轻的一行注释。

愿你我都能活成“未来不焦虑星人”——不预支明天的痛苦,不辜负此刻的热望。

作者系区作协会员

在这个充满不确定性的时代,我们常常被未来的忧虑所困扰。

心理学研究发现,人类90%的焦虑源于对“未发生之事”的过度想象。

你把未来可能出现的困难、挫折、变故,提前拿到现在来“体验”,让本该平静的当下被各种“如果……怎么办”填满了。

活在当下:解决焦虑的良方

丘吉尔在暮年时曾顿悟:“当回望所有的忧虑,它们都如同未拆封的信件,永远地躺在未来的信箱里。”

心理学有个概念叫“时间贴现”——人们倾向于高估未来的困难,低估当下的行动力。

预支焦虑伤若一个“情绪黑洞”,专门消耗你的精力,吸走你的专注力。

作家松浦弥太郎曾说:“那些经常困于不安和焦虑的人,对来往往往有想太多的毛病。”

安心于眼前的工作,脚踏实地地走好每一步。无论是工作,学习还是日常生活中的小事。

见招拆招:与焦虑共舞的破局法则

在工作中,我们经常为明天的事情而焦虑,担心明天的汇报表现不好。

很多时候,真正困住我们的不是困难本身,而是超

莫让明天的雨淋湿今天的你

王淑敏



排挤忠臣

陈后主免去陈叔坚在朝廷的职务,由江总代替。江总是江南名士,才华横溢,诗词歌赋无一不精。

后主听了司马申的话后,想起毛喜确实说过自己的坏话,就不再提拔毛喜了。

陈后主被砍后,经精心调养,创伤痊愈,非常高兴。特地在后殿设宴庆祝,召江总及文武百官赴宴。

暗夜惊昙

——告诉您一个不一样的大隋王朝

杜吉民

醒后,怀疑毛喜不满自己的所作所为,对他十分不满,对江总说道:

“朕真不该召毛喜参加昨晚的宴会。他实没病,却装病,不过是阻我欢宴,不赞成我罢了。如此奸诈,实在可恨!”

“毛喜这个人负才使气,真该想个办法治治他。前时杀始兴王伯茂,都是毛喜策划,我想把他交给鄱阳兄弟,让他报杀兄之仇,你看怎样?”

“毛喜这个人负才使气,真该想个办法治治他。前时杀始兴王伯茂,都是毛喜策划,我想把他交给鄱阳兄弟,让他报杀兄之仇,你看怎样?”

“朕真不该召毛喜参加昨晚的宴会。他实没病,却装病,不过是阻我欢宴,不赞成我罢了。如此奸诈,实在可恨!”

“朕真不该召毛喜参加昨晚的宴会。他实没病,却装病,不过是阻我欢宴,不赞成我罢了。如此奸诈,实在可恨!”

“朕真不该召毛喜参加昨晚的宴会。他实没病,却装病,不过是阻我欢宴,不赞成我罢了。如此奸诈,实在可恨!”

岁月的沉香

徐哲

行至人生中途的驿站,在岁月的沉淀里,愈发明晰生活的真谛。

年龄只是个符号,把生活调成自己喜欢的频道,一半清醒,做好自己,一半努力,包容别人。

我相信,生活不会辜负每一个努力的人,愿我们都能兴致盎然地与生活交手,一直走在开满鲜花的路上。

作者单位:济阳区融媒体中心



从一盒乳味饮品说起

闫传宝

家里有一箱饮品,也不记的是谁串门带来的,和两箱牛奶摆在一起,包装都很高大上,也看不出什么区别。



越看越觉得好笑:该饮品每100毫升中能量含0%,脂肪含0%,碳水化合物含0%。

我再仔细看它的配料表:水、全脂乳粉、食品添加剂(羧甲基纤维素钠、黄原胶、柠檬酸、乳酸、柠檬酸钠、山梨酸钾、安赛蜜、甜蜜素、三氯蔗糖)。

这盒饮品的配料表里既然含有全脂乳粉,那么为什么营养成分表里,能量、蛋白质、脂肪、碳水化合物都是0%呢?

表里,能量、蛋白质、脂肪、碳水化合物都是0%呢?这不自相矛盾吗?你既然加了全脂乳粉,哪怕只加1%,蛋白质、脂肪含量也不会含0%。

社会上确实有昧着良心掺假的不法商贩,比如往酒里兑水,往奶里掺水,这显得都小儿科了,谁也比不过这家饮品厂直接卖水,还不卖纯净水、凉白开。

大多数中老年人都经历过苦难日子,节俭了大半辈子,啥也舍不得吃,啥也舍不得扔,我也不例外。

尚书仆射江总虽然担任宰相,但并不亲自处理政务,每天都与都官尚书孔范、散骑常侍王瑋等文士十余人侍奉后主在皇宫后庭游玩宴乐。

家里有一箱饮品,也不记的是谁串门带来的,和两箱牛奶摆在一起,包装都很高大上,也看不出什么区别。

社会上确实有昧着良心掺假的不法商贩,比如往酒里兑水,往奶里掺水,这显得都小儿科了,谁也比不过这家饮品厂直接卖水,还不卖纯净水、凉白开。

大多数中老年人都经历过苦难日子,节俭了大半辈子,啥也舍不得吃,啥也舍不得扔,我也不例外。

尚书仆射江总虽然担任宰相,但并不亲自处理政务,每天都与都官尚书孔范、散骑常侍王瑋等文士十余人侍奉后主在皇宫后庭游玩宴乐。

尚书仆射江总虽然担任宰相,但并不亲自处理政务,每天都与都官尚书孔范、散骑常侍王瑋等文士十余人侍奉后主在皇宫后庭游玩宴乐。

尚书仆射江总虽然担任宰相,但并不亲自处理政务,每天都与都官尚书孔范、散骑常侍王瑋等文士十余人侍奉后主在皇宫后庭游玩宴乐。

尚书仆射江总虽然担任宰相,但并不亲自处理政务,每天都与都官尚书孔范、散骑常侍王瑋等文士十余人侍奉后主在皇宫后庭游玩宴乐。

尚书仆射江总虽然担任宰相,但并不亲自处理政务,每天都与都官尚书孔范、散骑常侍王瑋等文士十余人侍奉后主在皇宫后庭游玩宴乐。