

读书、做手工、水蜜桃西瓜,以及相似的城市黄昏—— 这些爱好和小事,让生活闪现小美好



最近江浙沪一带气温高,热得人汗流浹背的同时也心浮气躁、没精打采,记者在不少社交平台看到,多个治愈系主题已经上线,有网友发起了#哪些爱好和小事让你觉得生活很美好#的话题讨论,无论是发布还是参与互动,很多内容都很温馨,如何将平淡的日常过出花样,如何不烦不躁地过好高温时节,在大家的分享中,很多生活随机掉落的小美好和闪光时刻,让人顿觉治愈。

做手工写书法,网友得到积极的心灵治愈

记者看到,#哪些爱好和小事让你觉得生活很美好#话题里的高赞评论居然是一个包装袋上的毛笔字。这是某服装品牌的纸质包装袋,其颜色跟宣纸颜色差不多。发出这组照片的网友在包装袋上划出了类似宣纸上的那种格子,然后在上面写满了毛笔字,“秋风落叶感非非,讯问衷肠何所归”,等等。

很多网友说,很酷,非常有创意,这书法让包装袋一下子升级了,立马成了时尚单品。还有网友说,写一手好字真的可以让生活变得美好,这可以塑封做一个PVC的拎袋了,太赞了。

除了写毛笔字,还有人做手工。手工的种类实在是繁多,有网友最近收集了许多艾叶,准备做艾绒。同时又发现棕榈叶超适合编织,就在网上找到了“松针编制”的教学视频,尝试用棕榈叶做了两

个杯垫,夏天用来垫茶杯真是绿得养眼。更是有不少网友从手工中得到了积极的心灵治愈,有网友说,最近做手工,让她找回了踏踏实实做事情,并很有成就感的感觉,她DIY的是热缩片蝴蝶戒指,粉色、绿色的,非常美,还可以在上面写字画画,“其实解压很简单,做一件能让自己进入‘心流’(心理学名词,指人们在专注进行某行为时,那种沉浸其中的忘我状态)状态并‘得到结果’的事。”

夏天有专属日常,水蜜桃西瓜和相似的城市黄昏

最近江浙沪一带都很炎热,很多网友发布了生活中的那种细碎又闪光的小时刻,被他们称为“随机掉落的一些快乐碎片”。

有网友发出了九宫格图片,里面有桃子、西瓜,有电影院,有城市黄昏,她说,暑期的特征当然是各种细枝末节,包括应季的水蜜桃,去电影院看电影,去吃烤肉,再把上海几场大展都看完。“每天下班都会路过南浦大桥,城市黄昏能治愈一天的疲惫。下班的路上,打开车载音响,听一首周杰伦,刚刚好。”很多IP地址显示为江浙沪一带的网友看到表示,桃子和城市黄昏场景简直一样一样的,生活的小美好很相似,也真的很美好。

白天热浪滚滚,很多人“躲”在空调房间里。从不少网友发出的生活碎片图可以看到,他们在家吃着西瓜看看动漫,或者画一幅画,再把房间整理得干干净净,就觉得日子过得挺有节奏。而到了傍晚,收拾出一个小包,出门去湖边、城墙下散个步,或者骑会自行车,打开毛孔出点汗,就算汗流浹背也很开心,“无论如何还是爱我斑驳的小路和粗茶淡饭”。

说到画画,不少网友夏季的作品量都挺高,有网友发文说,“每次画画,最爱撕胶带的瞬间”。照片显示,他画的是水彩画,画中两人正在白雪皑皑的山上滑雪。高温下看雪景,自然是自带清凉感,在互动中该网友表示,他是纯自学的,通过看书,看网上的视频教程,然

后多画,慢慢积累出来。

当然也有人就等着在夏天出一身的“瀑布汗”,不少网友发布的徒步和爬山活动,看得人汗津津的,但也感觉到了体力旺盛的美好。

有网友发布了攀爬天门山的照片,张张堪称大片,他说“每次攀登都感觉自己是在路上,不会有焦虑,感觉生活很美好。”还有网友说,徒步可以说是他最大的户外爱好。享受阳光,呼吸新鲜的空气,移步换景,与大自然零距离接触,“与此同时挑战自己,在锻炼身体的同时抚平思绪。谁能不爱?”

城市里很多读书场景,莫名让人感动

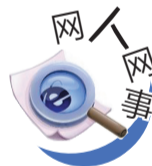
读书,是网友们在生活小美好方向的话题分享中提到的最多的。

不少网友发布的读书照片,看起来都很动人。在一张照片中,一位女子在地铁上戴着耳机沉浸式看书,而脚边的纸袋里是一束淡粉色的花束,像画一样的场景,看起来相当美好恬静。还有网友在雨天去学校的路上,转头看到一位等红灯时读书的大叔,“好优雅啊”。

有一张照片中,一名男子将书摊在地上,他蹲在一旁看。发布这张照片的网友说,这张拍摄于广州图书馆的照片,已经在他的手机里存放10个月了。照片中是一位拾荒者,他没有鞋子,不占用座位,正在翻看社会学书籍,“我至今都记得那个瞬间带给我的错愕与震撼。”

还有位网友发文说,刚下班路过保安亭,就被相识的小区保安拦住说有问题请教,“问我‘光到底是波还是粒子?’我以为他是帮孩子辅导作业,结果他说他在看科幻小说。于是我从波粒二象讲到双缝干涉实验到观察者效应。其实我也就半桶水,但开心地配合小说剧情狂侃了一小时。看到一个人到中年还能有这种好奇心和求知欲,就觉得很好!”

(来源:《扬子晚报》)



@微语录

@席慕蓉:所以,年轻的你,无论将来会碰到什么挫折,请务必保持一颗宽容喜悦的心,这样,当十几年后,我们再相遇,我才能很容易地从人群中把你辨认出来。

@张皓宸:希望你的那些唯唯诺诺,伸出又不敢碰触的手,想说却烂在肚子里的话,做着别人眼里的乖小孩而落入谷底的情绪,不必要的来回考虑,都能一瞬间被注入勇气,接受它们或是改变它们,去做你想做的,说你想说的,总之不再困扰你,去成为自己。

@苏岑:本事不小的人,通常生活能力也不会太差。优秀的人在自律和自立方面也会同样优秀,不会任由生活乱得一团糟。如果在等待机会的过程中,先把生活打理妥当,会把自己准备在最佳状态,这样的人未来不会活得太差。至于一直活得乱糟糟的人,他的现在大体就是他的未来。(来源:新浪微博)

@微趣图



“兄弟,能借我玩一会吗?”
(来源:新浪微博)

@微笑话

@风吹麦浪:半夜加完班,和女同事买了炸豆腐,边吃边等车。豆腐很辣,弄得我汗水和眼泪混集在一起。这时我的滴滴来了,我冲女同事说了声“再见”就上了车。到了一个十字路口,司机忽然猛打方向盘调头,然后说:“兄弟回去吧,我年轻时和你一样犟,结果失去很多。”

@我不想:有男朋友真好,因为我总有个可以闲聊的对象,而且他不会把我说的告诉任何人,因为他从一开始就没在听。

@酒酿麻薯脆波波:活到现在,很多行为模式和思考模式都固定了,别人教导我、纠正我,我不一定听。但有一个场景例外,我听劝的唯一理由就是“这样会影响财运”。

@图一乐呵:如果有人惹到我,他就必须小心了,因为我会在背后狠狠瞪他一眼。
(来源:新浪微博)



新茶饮取代碳酸饮料 防晒装备成“刚需” 大学生们如何解暑?

解暑饮品中,大学生们对碳酸饮料的喜爱程度有所下降,新茶饮、果汁饮料开始受到年轻人的追捧。此外,尤其是女生,早已把“防晒三件套”当成夏季“刚需”。

新茶饮“即时满足”夏日需求

今年入夏以来,各地最高气温纪录不断被刷新。校果研究院发布的一项报告显示,防晒、消暑和解渴成为高校大学生夏日消费的三大关键需求。

在夏季解暑饮品中,绝大多数大学生选择喝“瓶装饮料”和“奶茶、果茶等新式茶饮”,两者是当代大学生最喜欢的夏日饮品,让年轻人获得味蕾愉悦和解暑解渴的双重“即时满足”。

碳酸饮料不再是大学生最爱,“健康”饮料更受年轻人欢迎。在瓶装饮料选择中,果汁饮料成为大学生最喜欢的夏季饮品,超过夏季传统饮品碳酸饮料10个百分点。除此之外,气泡水、无糖茶饮、

功能性饮料等主打健康、运动相关的饮料品类,也受到越来越多年轻人的欢迎。

果茶替代奶茶成大学生新“心头好”。调研显示,大学生喜欢的新式茶饮类别中,排在第一名的是果茶,占比69.5%,远超奶茶的41.3%。果茶类新式茶饮正取代以奶茶为主的新式茶饮。

夏季大学生“耐冰指数”属于“无冰不欢”,选标准冰、加冰的人最多;而“喜甜指数”则是“要美味也要控糖”,三分糖是首选。

饭可以不吃,但饮料、奶茶不能不喝,与过去不同的是,调查数据显示,年轻人在夏季饮料消费方面投入了惊人的力量,每月超过10%的伙食费用于购买饮料。

“防晒三件套”成为“刚需”

防晒意识深入人心,早已成为当代年轻人的“刚需”。年轻人普遍使用防晒衣、防晒霜和防晒伞,形成了他们的“防

晒三件套”。

对于防晒产品购买,大多数大学生会选择提前做一些攻略,了解相关的知识。他们选择防晒攻略的方式主要是社交平台以及身边的同学朋友。

在防晒物品的消费上,年轻人出现两极分化,呈现出两种派别——一种是“聊胜于无”派,反正买防晒也就图个心理安慰;另一种是“坚定相信”派,相信并追求防晒参数和数值,愿意长期为防晒黑科技买单。调研显示,女生防晒消费略高于男生,不过男士防晒的需求在持续增加。

对于防晒装备,有效、耐用是大学生年轻人最重要的两个选择指标,68.3%的人认为“要有效,有作用”,51.9%的人认为“要耐用,质量好”。此外,还有一个重要指标排在第三位“要轻便,易收纳”,轻装出行也是年轻人防晒消费的重要需求。
(来源:《北京青年报》)