

文化 热点

# 著名作家陈廷一向我市捐赠 108 部著作



著名作家陈廷一著作及证书捐赠仪式

□记者 黄佳/文 刘俊涛/图

本报讯 7月10日下午,周口市籍著名传记作家陈廷一著作及证书捐赠仪式暨文学创作讲座在周口市文学馆举行。

据了解,陈廷一是当代著名传记文学作家,在传记界素有“南叶北陈”(即“南有叶永烈,北有陈廷一”)的说法。陈廷一于1947年生于鹿邑县穆店乡小厂村,1976年毕业于吉林大学中文系,是中国作家协会会员、中国报告文学学会理事、中国传记文学学会理事,2005年荣获中国优秀传记文学作家“十佳”称号。他2014年获中国国土资源部作家协会特殊贡献奖,2014年8月创吉尼斯文学纪录,荣获“个人撰写、出版传记文学专著数量之最(101部)”证书,代表作有《许世友传奇》《孙中山大传》《宋氏三姐妹》等畅销书。

捐赠仪式上,陈廷一向周口市文学馆捐赠了108部作品和吉尼斯文学纪录证书。在随后开展的文学创作讲座上,陈廷一分享了自己走上写作之路的经历和

写作经验。他深情地说:“是家乡的哺育和培养,才有了我今天的成就。”

听完讲座后,大家深受启发和感染。周口市作家协会副主席孙全鹏说:“在今后的创作中,我们不仅要讲好周口故事,还要影响和带动更多的文学爱好者,加入‘周口作家群’,创作更多有筋骨、有风度、有温度的精品力作。”②2



陈廷一为读者签名

## 别让焦虑情绪羁绊了你

郭光辉

目前正是毕业季,幼儿园毕业入小学有压力,小学毕业升初中有压力,初中毕业上重点高中有压力,高中毕业考入心仪的大学有压力,大学毕业面临就业压力更大,学生有压力,家长同样也有压力。除了升学、就业,事情多、任务重、时间紧、考核严,工作上有压力;房贷、车贷、信用卡还款,生活上有压力;上班人员有晋升压力;创业者有经营压力等等,可以说压力无处不在、无时不有。人一有压力,就说话嗓门大、做事易急躁、夜里睡不着觉、心情比较郁闷,这些都是焦虑情绪的表现,会影响我们的生活和心情。

焦虑情绪是一种内心的紧张不安,预感到可能将要发生某种不利情况和潜在危险而又难以应对时内心的不愉快状态。人为什么会焦虑?最根本的原因可能就是需求和真实拥有的无法一一匹配,理想很丰满,现实很骨感,心理落差较大,正所谓才华撑不起野心,存款抵不过风险,整日抱怨空想却无力改变。对于焦虑情绪,我们不能谈虎色变。焦虑情绪与焦虑症不同,前者只是一种心理状态,后者是一种疾病需要治疗。德国有位医学家曾说过:“没有焦虑的生活和没有恐惧的生活一样,并不是我们真正需要。”焦虑不会消失,只会不同程度存在。

焦虑情绪是好是坏?“不偏之谓中,不易之谓庸”,中庸之意就是处理问题时不极端,找到最适合的方法。所以说是好是坏关键在于度,适度焦虑情绪是有利的,有利于调动身体资源,发挥最大的潜力,提高应对环境压力和工作能力。过度焦虑是有害的,过度焦虑会使注意力不集中,记忆力下降,使人容易感到疲劳,导致办事效率

◎人为什么会焦虑?最根本的原因可能就是需求和真实拥有的无法一一匹配,理想很丰满,现实很骨感,心理落差较大,正所谓才华撑不起野心,存款抵不过风险,整日抱怨空想却无力改变。

◎“不偏之谓中,不易之谓庸”,中庸之意就是处理问题时不极端,而是要找到最适合的方法。所以说是好是坏关键在于度,适度焦虑情绪是有利的,有利于调动身体资源,发挥最大的潜力,提高应对环境压力和工作能力。

低,容易出差错,时间长了可能会导致身体疾病。

如何缓解焦虑情绪?现在是信息时代,上网一搜就会出来很多条信息,大多是适度运动、听听音乐、合理饮食、充足睡眠、多与朋友交流、做放松训练等,这些方法都是治标之举而不是治本之策。向哪儿去求根治的良方妙药?恐怕要在我们的中华优秀传统文化宝库中寻求。中华优秀传统文化博大精深、源远流长。南怀瑾老先生谈到“三家店”,佛家像百货店,可以逛也可以不去逛,可以买东西也可以不买东西;儒家像粮店,是天天要吃的;道家像药店,不生病可以不去,生病了则非去不可。焦虑重者是疾病,轻者是问题,所以我们可以从《道德经》中寻找答案,最根本的还是要始终保持“三心”——平和之心、进取之心、清廉之心。

保持平和之心。“万物负阴而抱阳,冲气以为和”“致虚极,守静笃”“故知足不辱,知止不殆,可以长久”。一个人心态平和,就不会因为大喜大悲而损伤情绪。一个人内心安宁,就会对身边发生的事情,顺其自然,处之泰然。一个人知足知止,就会对名利有清醒

的认识,守住欲望的限度。说到教育子女,孩子出类拔萃,我们让他展翅高飞,孩子趋于平庸,就让他承欢膝下。关于职务升迁,有机会升职就努力工作更多贡献,没有机会升职就脚踏实地对得起自己的工资。对待挣钱多少问题,钱挣多了就回报社会,钱挣少了就节俭过日子。心态平和,就能正确看待名利、得失,就会理性处理事情,心中就不会有烦恼、忧伤。

保持进取之心。保持平和心态,并不是让人“佛系”或者“躺平”。《道德经》十几处提到“无为”,无为不是无所作为,而是不妄为,不做违反规律的事。“人法地,地法天,天法道,道法自然”“千里之行,始于足下”“图难于其易,为大于其细”。这些不但教我们要做事,而且教我们做事的方法。新时代是奋斗者的时代,对个人而言,只有进取、奋斗、实干,才会有坚实的物质基

础和丰富的精神世界。如果没有进取心,整日无所事事,精神会迷茫、空虚,也会莫名产生焦虑情绪。同时也要正确对待得失,有时候付出了没有收获,我们也不要抱怨,平常心待之,将来回想起来没有遗憾、不后悔,这何尝不是一种好的结果。

保持清廉之心。当今世界,物质发达,诱惑太多。一个人因为没有管住贪欲而干了违法违规的事情,虽然心存侥幸,但内心会惴惴不安。长时间处于忧愁、恐惧中,不可避免会产生焦虑情绪。怎么办?“名与身孰亲?身与货孰多?得与亡孰病?甚爱必大费,多藏必厚亡”,这就告诉我们要常勤自省,正确对待名利。“五色令人目盲,五音令人耳聋,五味令人口爽,驰骋畋猎令人心发狂,难得之货令人行妨”,告诫我们要常自律,不沾不染不良习性,自觉抵御各种诱惑。“天网恢恢,疏而不失”,警示我们要怀敬畏,绝不能存在半点侥幸心理。“贪欲是祸,清廉是福”,守住清廉也就是守住了幸福生活。

前几天听一个讲座,其中谈到管理可以分为结果管理和过程管理两大类,对大多数人来讲,结果管理是一样的,人都将进入坟墓,但过程管理不一样,人生历程千姿百态。所以我们要做好过程管理,千万别让焦虑情绪等负面因素羁绊住你,只有这样我们才能过上幸福安宁的生活。①8