

微卷首

心静自然凉

张唯

D02

齐鲁晚报

都市消费·微卷首

2015.7.10 星期五

小暑一过，燥热的天气又要不断侵扰着我们了。最近有两件毫不相关的事情，几乎刷爆了我的朋友圈，一是暴涨后暴跌的股市，另一个就是填色图画书《秘密花园》(Secret Garden)。

然而在我看来，这两件事其实有着相同的起因，那就是我们急躁的心态。

沉寂了五六年的A股在去年悄然兴起，在今年加速上涨，人人都看到了股市的赚钱效应，于是融资、配资、加杠杆，借钱、卖房、透支信用卡，为的就是以最快的速度赚钱。我身边的80、90后的小伙伴在父辈股市的阴影下成长，连K线图都看不懂，然而今年大都跑步投身股市。既然有史无前例的暴涨，就有前所未有的股灾。在近二十天的断崖式下跌中，大家都想急忙逃跑，居然让整个股市形成了缺乏流动性的无量跌停奇观，我身边的朋友都是一片惨绿。

在生活节奏持续加快的今天，做不完的事情，海量的信息，让我们应接不暇。在不知不觉中，焦虑和压力正在困扰着很多人。于是一本专为成人定制的填色图画本《秘密花园》(Secret Garden)逐渐流行开来，宣称生活在都市繁忙节奏里的我们提供一份完美解压方法。96页图用复杂的线条勾勒出花卉、树叶和小鸟的图案，需要我们用彩色铅笔填涂绘画。这本书2013年在英国出版，之后热销全球，在明星的示范效应和韩剧的影响下，我的朋友甚至几乎分成了两类人——晒书的人、等书的人。

资本天然的逐利性本无可厚非，但是急于求成的心态会酿成股灾这样的大祸；填色本仅作为一个宣泄压力的小窗口，就会火遍全球，可见需要调节心态的群体是多么广泛。

记得我在上学时，被老师批评过最多的毛病就是浮躁。因为浮躁，原本会做的题就会出各种各样的漏子，实在让人又好气又好笑。步入社会这个“大考场”以后，虽然历史的车轮在加速度的作用下只能越来越快，但是我们需要尽力克服浮躁的心态，冷静的分析“题目”，尽管这很难。

近几年为什么去日本“扫货”如此流行？我觉得就是因为日本匠人文化的魅力，很多人成年累月对某一技术的痴迷和钻研产生的效果。因为他们能把普通的日常用品，制作得精致耐用，设计得人性贴心。在日本，只要专注、踏实地做好一件物品，也许几十年如一日，哪怕只是一枚小小的螺丝钉，也能获得成功。因此，在日剧和动漫里经常能有这样的台词，“我要做全日本最好吃的拉面”，“我要治好全日本的跌打伤”，各种从业者的骄傲不胜枚举。平心静气地做事，冷静的处世态度，成就了匠人气质，从而获得了商业上的成就。

在今夏的首波热浪中，我们知道气候的变化会改变人体新陈代谢的速度，影响情绪的神经传导物质多巴胺也必然受此调节。大家容易兴奋、冲动、发火，不过据医学证明，当我们心里宁静时，多巴胺的分泌就会趋于平缓，也就是心静自然凉。所以除了本期都市消费为您介绍的各种夏凉方法以外，让心态平静也是一种很好的方法。

偶得一首小诗，最后请各位感受一下。

从前的时光很慢，车马信都很慢，一生只够爱一个人，一千点可以跌一年。



本期主打：夏日清凉

D02-D08

齐鲁晚报 码帮商城



品鲜茶

在线购买：<http://mabang.qlwb.com.cn>

客服电话：0531-85196828 85196137

每周六9:00-17:00经十路16122号山东报业大厦副楼2楼



重量：50克
市场价：22元
码帮价：
9.9元

日照冠清绿茶 一级

特价款



重量：100克
市场价：16元
码帮价：
12元

清连香绿茶 四级

特价款



重量：150克
市场价：120元
码帮价：
90元

灵岩长清绿茶(罐装)特级



重量：100克
市场价：240元
码帮价：
180元

清连香龙井 特级



重量：100克
市场价：156元
码帮价：
120元

清连香龙井 一级



重量：200克
市场价：196元
码帮价：
158元

清连香龙井 二级



重量：250克
市场价：166元
码帮价：
130元



重量：248克
市场价：80元
码帮价：
60元



重量：248克
市场价：110元
码帮价：
80元



重量：250克
市场价：1000元
码帮价：
450元



重量：250克
市场价：600元
码帮价：
300元



重量：250克
市场价：400元
码帮价：
230元



重量：250克
市场价：45元
码帮价：
35元



重量：250克
市场价：60元
码帮价：
45元



重量：100克
市场价：120元
码帮价：
90元



重量：100克
市场价：40元
码帮价：
30元



重量：1000克
市场价：360元
码帮价：
290元



重量：100克
市场价：90元
码帮价：
65元