

## 我的七月

随着六月的悄然离去,七月以它独有的热情和活力,悄然降临在我们的生活中。七月的初旬,夏日的阳光已经变得炽热而明媚。我仿佛从沉睡中醒来,被这股热情所感染,内心充满了对未知的好奇与渴望。我开始重新审视自己的生活,思考着如何在这个充满活力的季节里,让自己的生活也焕发出新的光彩。

在七月的第二个星期,我郑重地为自己设定了一系列的目标。这些目标不仅涉及到工作上的提升,还包括了个人成长、健康管理和兴趣爱好的培养。我深知,只有明确的目标才能指引我前进的方向,让我在这个充满机遇与挑战的月份里,不至于迷失方向。设定目标之后,我迅速投入到行动中。每天清晨,我都会迎着第一缕阳光起床,给孩子准备好早餐后,开始一天的学习和工作。无论是专业技能的提升,还是身体素质的锻炼,我都全力以赴。同时,我也没有忘记给自己留出一些时间,去追求那些能够让我心灵得到滋养的兴趣爱好。我发现,当自己全身心地投入到这些活动中时,时间仿佛变得飞快而充实。

七月的日子并不总是一帆风顺的。今年的七月,以一场突如其来的暴雨,让人们铭记于心。暴雨来临前,天空仿佛被厚重的云层压得低低的,空气中弥漫着一种沉闷而压抑的气息。街道上,行人匆匆,似乎都在赶回家中,躲避即将来临的风雨。终于,第一滴雨珠打破了宁静,紧接着,倾盆大雨如瀑布般倾泻而下,瞬间将整个世界笼罩在一片水幕之中。经过几个小时的肆虐后,暴雨终于渐渐停歇。天空开始放晴,阳光透过云层洒落在大地上,带来一丝丝温暖和希望。

七月的暴雨虽然给人们带来了不便和损失,但也让我们看到了人性的光辉和城市的坚韧。在未来的日子里,无论遇到什么样的风雨和挑战,我们都应该保持这种乐观向上的态度和精神风貌,共同迎接更加美好的明天。

七月即将过去,但我觉得这只是一个开始,它让我看到了自己的潜力和无限可能,也让我更加期待未来的日子,我将继续以饱满的热情和坚定的信念迎接每一个挑战和机遇。这就是我的七月——一个充满活力和变化的月份。

文/综合服务公司 张月春

## 时间管理

在这个时间碎片化,注意力缺失的时代,大多数人都会陷入拖延、注意力涣散的漩涡,专注和高效成了一个人保持竞争力的关键,许多人开始尝试各种方式的时间管理,比如写计划、记日历,但总是难以坚持。在《时间人格》一书中提到“每个人对时间的感知是不同的,这种对时间的感知差异,导致了时间管理方法的效果差异”,有些人稍微多一些事务,就觉得匆忙慌乱,而有些人面对堆积如山的事务,也能从容不迫。

书中根据一个人对未来预期的偏差、强弱和多少,划分成了四种人格:超载者、自律者、享乐者、躺平者;又根据一个人对过去的回忆偏差,分成了四种人格:自信者、乐观者、恐惧者、悲观者。而不同的人适用不同的时间管理方法,比如对时常处于焦虑的“超载者”来说,通过待办清单列出清晰的计划,能让他们产生这些事在未来某个时刻就会被完成的感觉,焦虑感就会消失不少;但对于自律者来说,他们本身就生活中计划之中,给自己增加一些无聊的假期,反而更能增强他们的创造力。

书里讲到当时间人格与方法不匹配时,再厉害的时间管理技巧也会失效。最后分享书里的一句话:“我们真正应该在意的是时间,而是对时间的感觉。”

文/投资管理部 景璐

## 全民运动 健康生活

在当今这个快节奏的社会中,人们越来越意识到健康的重要性。随着生活水平提高,越来越多的人选择将运动融入日常生活,来增强体质、放松心情。近日,伊金霍旗上湾村新建了足球运动馆与文体运动馆,此举在当地掀起了全民运动的热潮,进一步促进了民众体育活动的参与。同时,该村还修建了公园,为居民提供了更为丰富的休闲娱乐场所,成为人们追求健康生活的新风尚。

清晨的公园,是运动爱好者的天堂。晨

光初照,绿树成荫,人们或跑步、或打太极、或跳广场舞,每个人都在用自己的方式享受着运动带来的快乐。这些看似简单的活动,不仅让人们在忙碌的生活中找到了一丝宁静,更让他们的身体得到了充分的锻炼。

除了传统晨练,周末的体育馆内,篮球、羽毛球、乒乓球等比赛轮番上演,选手们挥洒汗水,奋力拼搏,场边的观众也热血沸腾,掌声雷动。这些赛事不仅丰富了大家的业余生活,也激发了大家对体育运动的热情。

此外,为了鼓励更多人参与到运动中来,上湾村还举办了一系列全民健身活动。有社区运动会、亲子运动会、老年人广场舞表演,这些活动覆盖了各个年龄段的人群,让每个人都能找到适合自己的运动方式。通过这些活动,大家不仅锻炼了身体,还增进了彼此之间的友谊和了解。

让我们共同努力,将运动融入生活方方面面,共同体验健康带来的愉悦与满足。在未来,全民运动的热潮将不断高涨。

文/通勤公司 思冬梅

## 夏日饮品

夏日街头卖饮品的小店,是“颜值”最高的地方。身穿漂亮衣裙、打着阳伞往来闲逛的姑娘,走累了,会就近找个地方歇歇脚,喝一杯冰冻饮品,与友人分享扫街收获以及“血拼”心得。在这种场合,烧仙草的魅力是无法抵挡的,一杯在手,清凉解渴消暑之外,也会给人一种正在享受自然主义生活的心理暗示。

其实在寒风凛冽的大冬天,行人手持一杯滚热的烧仙草边走边吃的场景,也不少见。但是,烧仙草之所以成为夏季人气饮品,自有它的道理。夏日炎炎,许多女性为了展现自然之美,对于能够清润美容的食物尤为青睐,烧仙草被认为有清凉解热、去火滋润的功用,被奉为养颜除痘圣品。不少女性是怀着一种虔诚的心态去品尝、去消费。与一般清火食物都苦得令人心惧不同,烧仙草淡雅的清香,胶冻的口感,经过冰冻以后,

在挥汗成雨的夏日里产生了迷人的效应,就像传说中具有特殊效力的仙草,可于瞬间激发出生活的诗性。

烧仙草是从台湾传过来的甜点饮品,与流行各地的凉粉差不多。都是取一种生长在田畦洼地、状似苋菜的“凉粉草”,以茎叶揉搓取汁,熬煮时添入淀粉,冷却后就凝结成了黑色的冻状物。不过,烧仙草为了标榜自身的独特趣味,与凉粉区别开来,还会佐以多种配料一起发售,如花生、红豆、西米、薏苡仁、芋圆等。吃起来既有凉粉丝滑的感受,又有其他佐料于舌尖的丰富演绎,由此形成了质的飞跃,且以一种“小清新”路线展现着小资风情,为近年风靡各地的清凉食品。

烧仙草是否好吃,在于一个“烧”字,即熬制调配出来的新鲜仙草冻,口感才会Q弹爽滑。也有商家为了迎合今人的速食特性,做

出便捷易携的快餐式烧仙草,密封包装,一经冲泡即可取食。但这种速食烧仙草,甜味有余,丝滑不足,很难征服知味的食客。一些做烧仙草出名的饮品店,为了让食客吃得放心,很有自信地在灶间开一扇玻璃窗,食客于店内可以看到工作人员怎样揉搓仙草,又熬煮浓稠,凝结成冻。以最具说服力的手工仪典,作为广告叙事。

好的仙草冻,黑得清澈透亮,温润可喜,并散发出淡雅的植物气息,微微的苦味,则展示出其清凉下火的一面。加上糖水食用,于甜蜜中也依然能感受到那种点滴之苦,互为缠绕,如同人生悲喜,又如爱情路上的微小波折。

与受到众多女性消费者推崇不同,烧仙草的男性拥趸占比就很小。我曾经好奇地问过身边几个朋友,他们说吃起来会感觉很别扭,因为烧仙草有一股难以掩盖的脂粉气。

文/赛宝音 柳秋迎