

我们每个人都会受到自然气象的影响。

我喜欢慢跑、骑摩托、划船、开敞篷车，还当过飞行员。当然，我也要吃饭，要呼吸，而所有这些都受到自然气象的影响。

在艳阳高照、晴朗无云的日子里，人们会感觉心旷神怡，所有的愁霜烦雪似乎都被驱散了，非常适合做户外运动。同样，植物也显得生机盎然，在光合作用下，它们长得又快又壮。

当暴风雨来临的时候，人们可以好好睡一觉。在我看来，没有什么比水滴源源不断地落下来的节奏更能抚慰人心了。在小雨中慢跑，也可以令人心旷神怡，精神百倍。植物也需要水来浇灌，如果没有雨水滋润，枯萎的植被不仅会导致食物链断裂，还会造成土壤被侵蚀和生态失衡。

在寒冷的冬天，冷风



## 生命的气象

编译/西 风

刺骨，滴水成冰，人们只有把自己裹得严严实实才敢出门。但是，低温有助于杀死苍蝇、蚊子和跳蚤。如果有宠物，你就会知道，暖冬之后，跳蚤真的能让人发狂。

还有一些自然气象可能会发生在世界的任何角落，那就是雷暴、闪电及飓风，它们赋予空气一种近乎神秘的力量。这力量势不可挡，让我们瞠目结舌。

太阳、雨水、冰冻、风暴，都在自然气象中占有一席之地。我们的人生也是气象万千，同样会有阴晴雨雪，每一种气象都有存在的价值。太阳帮助我们健康成长，雨水帮助我们浇灌梦想，冰冻帮助我们杀死害虫，风暴帮助我们学会敬畏。

你此时正在经历哪种生命气象？又是否因此学有所获？

亚里士多德说：“勇敢是人类最重要的品质，没有它就没有其他的好品质。”许多科学研究也表明，勇敢是人类面对恐惧、应对风险和不确定性所必须具有的力量，更重要的是，这种力量可以通过实践和努力得到加强。下面几种方法，可以帮你战胜恐惧，变得更加勇敢。

### 让自己柔软

美国休斯顿大学社会工作研究生院研究员、畅销书《勇敢无畏》的作者布伦·布朗认为，我们通常认为一旦自己有了软肋，就会受到攻击和伤害。其实，勇敢和柔软是事物的两面。首先要弄清楚，我们必须珍惜什么、捍卫什么，才能够义无反顾，勇往直前。



## 如何变得更勇敢

编译/邓 笛

以夺冠为目标和时常自我肯定的运动员更能应对高水平比赛的压力，也更有可能取得成功。“针对恐惧、焦虑、悲伤和抑郁采取行动，充其量只能让我们的生活从负状态变为零。”安德鲁·夏特教授曾说，“我们需要建立积极的心态——乐观、希望、意义、目标和良好的情绪，让我们的生活变得积极起来，才能步入正状态。”

### 减少压力

压力感源于对恐惧威胁的想象。当感受到压力时，体育锻炼和静坐冥想都能帮我们减少抑郁和焦虑，使我们在面对挑战时变得更加勇敢。

### 经常尝试勇敢的行为

要想变得勇敢，就必须培养勇敢的习惯。心理学家本·迪恩的心理学研究成果表明，我们可以通过勇敢尝试来培养这种习惯。勇敢的尝试可以改变我们的性格和未来，而缺乏勇敢，你将一事无成。

本版插图：谭希光

### 照猫画虎——差不多



### 让老年人拥抱互联网



### 老虎戴佛珠——假慈悲



### 老虎驾辕——谁赶(敢)



## 老虎歇后语

邱天行