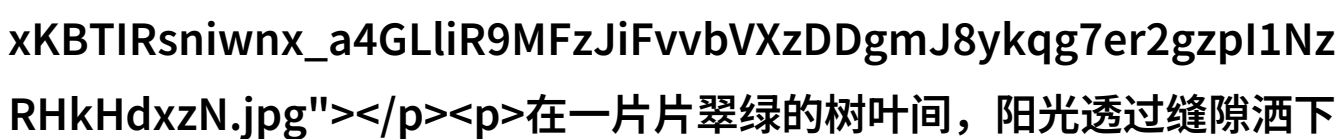


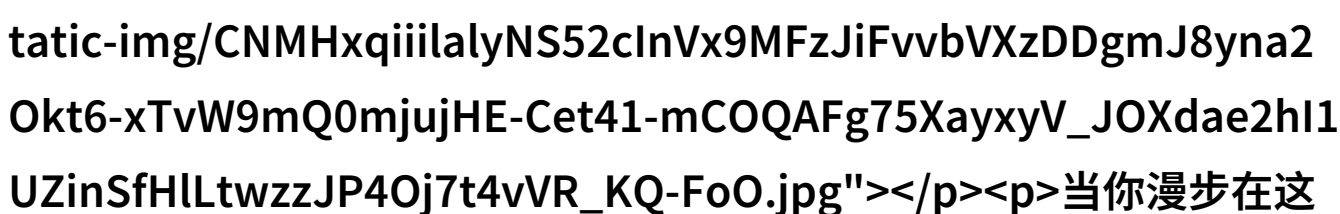
# 春暖花开时节悠扬落花声响

是什么让这场春天如此美丽？

在一片片翠绿的树叶间，阳光透过缝隙洒下斑驳的金色光辉。

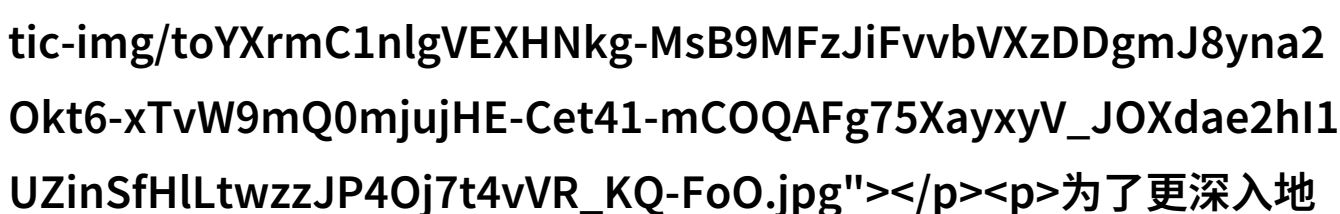
空气中弥漫着淡淡的花香，似乎每一朵花都在向世界展示自己的风采。这是春天，那个万物复苏、生机勃勃的季节。在这个时候，一种特别的情感油然而生——那就是对大自然之美的赞叹。

为什么人们总是在这样的时刻沉醉于落花？

当你漫步在这些被春雨洗礼过后的田野上，你会发现地面铺满了层层厚厚的落叶和散落的小白花。

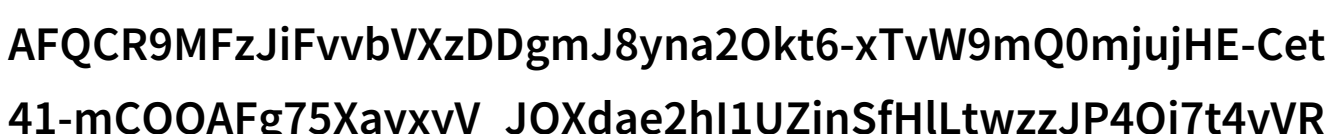
每一次脚步都会伴随着细碎的声音，这些声音仿佛是在诉说着一个故事，那是一个关于生命无常、时间飞逝以及自然界永恒循环的大故事。而那些漂泊的小白瓣，它们虽然没有了原来的壳，却依然保有它们独特的韵味，让人忍不住想要停下来，静静地聆听他们讲述。

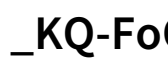
如何才能更好地欣赏这份宁静与美好？

为了更深入地

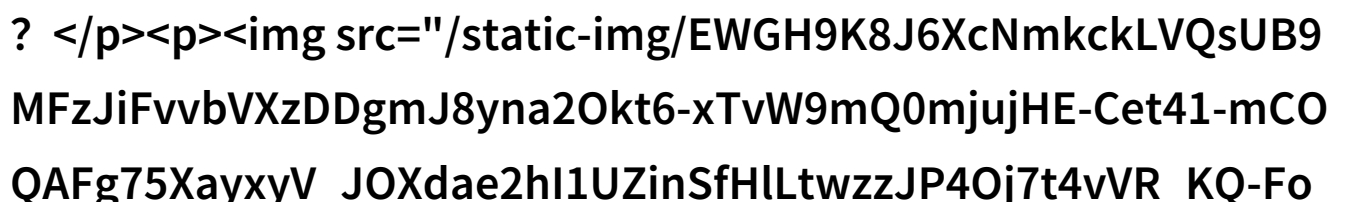
体验这一切，不妨尝试放慢脚步，用心去感受周围的一切。你可以找到一个安静的地方坐下，闭上眼睛，用耳朵来捕捉那些微小的声音——蝴蝶翅膀拍打、蜜蜂忙碌以及远处村庄里传来的笑语和歌声。同时，也不要忽略视觉上的享受，每一朵开放的小黄菊都是那么灿烂，而它们背后，是何等广阔而深邃的心灵世界。

有什么方法可以帮助我们记住这种感觉呢？



生活中的快节奏往往使得我们忽略了许多简单却又宝贵的事情。一种方法是通过写作或绘画，将眼前所见转化为文字或图像，这样做不仅能够帮助我们记住这些瞬间，还能分享给他人，让更多的人也能感受到这份宁静与美好。此外，每次遇到类似情况，我们也可以尝试冥想或者进行一些呼吸练习，以此来保持内心平和，从而更加专注于当下的存在。

这是不是一种很好的自我修养方式呢？

确实如此。在这个喧嚣充斥着电子设备发出的噪音与人类社会日益紧张的地球上，我们需要找到一些让自己冷静下来，与自然同步的心理活动之一便是欣赏大自然。当我们沉浸于“花开春暖闲听落花”的氛围中时，我们的心情也会随之变得更加平和，同时我们的思维也可能变得更加清晰，从而促进个人成长和心理健康。

最后，有什么建议给那些希望经历同样喜悦的人吗？

首先，要学会放慢脚步，不要急于赶路；其次，要多用耳朵来聆听周围的声音，而不是只关注自己的思考；再者，要多接触大自然，无论是在城市里的公园还是郊区的小径，都有可能发现属于你的那份宁静与美好。最重要的是，当你找到了那种感觉的时候，不要忘记它，因为它将成为你内心深处最珍贵的情感回忆之一。

[下载本文pdf文件](/pdf/818238-春暖花开时节悠扬落花声响.pdf)