

心感悟

走上坡路的人生
小来

人生之路,道阻且长,想要获得成功,必然要付出持之以恒的努力。走上坡路的习惯,总是不会轻松。而一旦养成,便会受益终身。

规律作息

规律作息使我们精力充沛,对工作和生活都多有益处。

早睡早起无疑是最佳的作息状态。但由于工作性质,或是一些特殊因素,早睡早起对许多人来说成为了奢望。那么,尽可能做到的就是使我们的作息变得规律。

作息好了,生活便不会太差。

多运动

运动是健康的源泉,也是长寿的秘诀。运动能够减少脂肪,改善体型;运动能够改善血脂血压,减少患慢性疾病的风险;运动还能够缓解情绪,减轻焦虑,放松心情。

从现在起开始运动,哪怕每天10分钟,也会遇见不一样的自己。

不拖延

喜欢拖延的人时间观念比较差,总喜欢把事情压到最后一刻做。

他们通常工作效率低,导致工作成果也通常不够优秀。其实,人拥有的东西没有比光阴更有价值的了,所以千万不要把今天的事拖延到明天去做。

拖延是成功路上的绊脚石,拒绝拖延才能够离成功更近。

常思考

一分钟的思考抵过一小时的唠叨。飞速发展的今天,我们每天接收的信息太多,以至于我们常常被海量信息淹没,丧失独立思考的能力。

接收信息本是好事,但若缺乏辨别能力、不分真伪、不加思考,便极易被带入误区。人生在世,要做到常思考,常进步。

常读书

读书与不读书,过的是不一样的人生。常读书的人可以获取知识,学习观点,提高思想高度。

读书绝对是提升自己最有效的方式。匡衡以“凿壁偷光”事迹流传千古,今日具备充分的阅读条件,又怎能拒阅读于千里之外?

常读书不仅可以充实生活,更可以拓宽眼界。

好心态

人有好心态,便是天大的困难都很难打倒他。全身瘫痪、不能说话的霍金,唯一能动的地方只有两只眼睛和3根手指。即便如此,他却说出“我的手指还能活动,我的大脑还能思维”这样振奋人心的话。

人生的路是自己走出来的,好心态成就好人生。



智慧树

有一种失败叫瞎忙



在一个山谷的禅房里,老禅师发现自己有一个徒弟非常勤奋,不管是去化缘,还是去厨房洗菜,这个徒弟从早到晚,忙碌不停。

小徒弟内心很挣扎,他的眼圈越来越黑。终于,他忍不住来找师傅。

他对老禅师说:“师傅,我太累,可也没见什么成就,是什么原因呀?”

老禅师沉思了片刻,说:“你把平常化缘的钵拿过来。”

小徒弟取来钵,老禅师说:“好,把它放在这里吧,你再去给我拿几个核桃过来装满。”

小徒弟不知道师傅的用意,捧了一堆核桃进来。这十来个核桃一放到碗里,整个碗就都装满了。

老禅师问小徒弟:“你还能拿更多的核桃往碗里放吗?”

“拿不了,这碗眼看已经满了,再放核桃进去就该往下滚了。”

“哦,碗已经满了是吗?你再捧些大米过来。”

小徒弟又捧来了一些大米,他沿着核桃的缝隙把大米倒进碗里,竟然又放了很多大米进去,一直放到都开始往外掉了,小徒弟才停了下来。他突然间好像有所悟:“哦,原来碗刚才还没有满。”

“那现在满了吗?”

“现在满了。”

“你再去取些水来。”

小徒弟又去拿水,他拿了一瓢水往碗里倒,少半碗水倒进去之后,连缝隙都填满了。

老禅师问小徒弟:“这次满了吗?”

小徒弟看着碗满了,但却不敢回答,他不知道师傅还想放什么东西。

老禅师笑着说:“你再去拿一勺盐过来。”

老禅师把盐化在水里,水一点儿都没溢出去。

小徒弟似有所悟。老禅师问他:“你说这说明了什么呢?”

小和尚说:“我知道了,这说明了时间只要挤挤总是会有有的。”

老禅师却笑着摇了摇头,说:“这并不是我想要告诉你的。”

接着老禅师又把碗里的那些东西倒回了盆里,腾出了一只空碗。

老禅师缓缓地操作,边倒边说:“刚才我们先放的是核桃,现在我们倒着来,看看会怎么样?”

老禅师先放了一勺盐,再往里倒水,倒满之后,当再往碗里放大米的时候,水已经开始往外溢了。老禅师问小徒弟:“你看,现在碗里还能放得下核桃吗?”

老禅师说:“如果你的生命是一个碗,当碗中全都是这些大米般细小的事情时,你的那些大核桃又怎么能放得进去呢?”

小徒弟这次才彻底明白了。

如果您整日奔波,异常忙碌,那么,您很有必要想一想:“我们怎样才能先将核桃装进生命当中呢?如果生命是一个碗,又该怎样区别核桃和大米呢?”

如果每个人都清楚自己的核桃是什么,生活就简单轻松了。

我们要把核桃先放进生命的碗里去,否则一辈子就会消耗在大米、芝麻、水这些细小的事情当中,核桃就放不进去了。

生命是一只空碗,但是应该先放进去什么呢?什么才是你的核桃呢?

所以不要再瞎忙了,先要干这三件事:

第一件事:找对平台

无论您才智超群,还是资质平平,

只有把自己放对了地方,才会有施展的空间。人是环境的产物。

第二件事:交对朋友

物以类聚,人以群分,你的一生中要么影响别人,要么被人影响。你是否经常被弄得人云亦云,经常被消极催眠呢?跟谁交朋友,有可能决定你的一生就跟谁一样!

第三件事:跟对贵人

先有伯乐,才有千里马。你的伯乐在哪里?他是谁?他能让你成为谁?贵人是教育你建立正确思维的人,是给你明确方向的人,是鼓励和帮助你的人,是严厉批评你的人,是把你扶上马送你一程的人,是陪你到胜利为你呐喊欢呼的人!

神回复

有哪些东西你以为很贵,但其实很便宜?

神回复:大学刚毕业的我。

父母为了阻止你早恋,都采用过哪些办法?

神回复:给了我这张脸。

出去旅游,不能错过什么?

神回复:其实有很多东西都不能错过,但请务必错过“十一”……

有哪些地方让你觉得一定要跟最喜欢的人来这里?

神回复:民政局。

有个哪个瞬间会让你想:就这么一直下去该多好?

神回复:ATM机吐钞的时候。

表白被拒绝时你在想什么?

神回复:不愧是我看上的人,眼光果然不错。

你收到过最感动的纸条是什么?

神回复:AABCD BBCDA

杀气是一种什么感觉?

神回复:你妈喊你全名的时候。

你听过的第一个环绕立体声音乐是什么?

神回复:丢手绢。

整个披萨要切8块还是12块?

神回复:8块吧,12块我吃不下了。

世上不会游泳的动物是什么?

神回复:媳妇和妈。

你看过的第一篇穿越小说是什么?

神回复:《桃花源记》。

妙语

●人生就像蒲公英,看似自由,却身不由己。

●幸福就像玻璃,平时看不见,稍微调整一下角度,就会光芒四射。

●把自己过得像王后,你才能吸引国王。

●群处时守住嘴,独处时守住心。

●冰冻三尺非一日之寒,小腹三层非一日之馋。

●懂与不懂,不多说。心乱心静,慢慢说。若真没话,就别说。

●明白自己远比搞懂别人重要。

●生活一定要五颜六色,但绝不能乱七八糟。

●说,是种能力;不说,是种智慧。

●我们听到的一切都是一个观点,不是事实。我们看见的一切都是一个视角,不是真相。

●成熟是一种明亮而不耀眼的光芒,一种圆润而不刺耳的音响,一种不再向外界申诉求告的大气,一种并不陡峭的高度。

●想要无可取代,就必须与众不同。

●无论你从什么时候开始,重要的是开始后就不要停止;无论你从什么时候结束,重要的是结束后就不要后悔。