

心感悟

如何精简生活

精简圈子

拥有自己的“干净”圈子,是人生一大幸事。
一个干净的圈子,不需要太大,也不需要太杂。
圈子里的人都是自己喜欢的人,也都是喜欢自己的人。
在这样的圈子里,没有勾心斗角,没有尔虞我诈,每个人都坦诚相待,大家都过得舒心,活得快乐。

专注 10%

生活总是充满各种各样的事情,可真正重要的事情是那 10%。
欲多则心散,心散则志衰,志衰则思不达,请丢弃生活中那些并不重要的 90%。
最大限度利用自己的时间和精力,做一些有用的事,从而获得更大的快乐和幸福。
比如绘画、诗歌、看书、跳舞等,只需花上一些时间,专注于此,那么琐碎庸碌的生活也变得生趣盎然。

日扔一“物”

电脑用久了会留下许多垃圾文件,严重影响运行速度,清除这些垃圾,电脑将会变得更快。
同样,心灵也需要经常清理垃圾。把内心的贪欲、攀比、狭隘、傲慢、固执、偏见等心理垃圾及时清除掉,变成一个健康阳光、真诚善良、坚强快乐、永葆青春活力的人。

人生清单

每个人都有自己的人生清单,只是清单上已有的项目大多数不是自己安排的。
我们可以试着像点菜一样去修改自己的人生清单,直到符合自己的胃口和健康为止。
舍你应该舍的,做你应该做的,别让任何人打乱你人生的节奏。
更为重要的是安静下来,列出当下属于自己的人生清单。

求缺惜福

曾国藩说过,人生最好的境界便是“花未全开,月未圆”。
凡事不必苛求圆满,永远都在追梦路上,心怀美好的期待,一路纵歌,赏岁月河山。
天不寒,夜不暗,便是最好的人生境遇。
心怀温暖,懂得珍惜,便有最阳光的微笑,最迷人的风雅。
未到极致,静待花开,才是人间最好。

适时拒绝

一个人的精力毕竟有限,很难做到人人都满意,适时拒绝会让你过得舒心。
我们都应有接纳与宽容之心,但也要学会拒绝:帮该帮的,拒该拒的。
这一生,你的善良必须有点锋芒。
这是一种人生原则,既不要随便地去麻烦别人,也别无底线地去接受别人的请求。

适当运动

生命,在于运动。
适当的运动可以促进血液循环,平复急躁心情,保持心情愉悦,延长寿命。
健康的运动可使人身心愉悦,修炼你的容貌,改变你的大脑,重塑你的生活。
去运动吧,趁着时光正好,不辜负每一个当下。

智慧树

欣赏的力量

诗词君



1 | 懂得欣赏别人,是大度

林清玄曾经在做记者时报道过一个小偷作案的故事,在文章的最后,他情不自禁地感叹:“像心思如此细密、手法那么灵巧、风格这样独特的小偷,又是那么斯文有气质,如果不做小偷,做任何一行都会有所成就的吧?”
没想到,小偷却因看到这句话而改变了自己的一生,后来竟成了台湾几家

羊肉店的大老板。

在一次邂逅中,这位老板诚挚地对林清玄说:“林先生写的那篇特稿,打破了我生活的认知。我想,为什么除了做小偷,我没有想过做正事呢?”
林清玄一句不经意的赞赏,却能让一个人从此脱胎换骨,宛若新生。
可见,欣赏的力量是多么强大。

2 | 欣赏,是一个人的品性的缩影

如果一个人的样貌不太出众,我们可以欣赏他的才学见识;如果一个人的家境不太理想,我们欣赏他努力拼搏时的冲劲;如果一个人的头脑不太聪明,我们可以欣赏他做事时的踏实肯干;如果一个人的行事不够灵活,我们可以欣赏他说话时的滔滔不绝。
孔子说:“三人行,必有我师焉。”
懂得欣赏别人,是一种“择其善者而从之”的能力,是一个人的人品优秀的彰显,更是一个人心胸大度的体现。
塞巴特勒说过:“懂得欣赏别人的人,一定会被别人欣赏。”

生活里,能够主动用欣赏的眼光去发现别人的优点,久而久之,别人也必然会以欣赏来回应你。
互相欣赏,才能互相扶持,同时也能给彼此带来无穷的力量,让人进步。卡耐基说:“欣赏别人,是一种气度,一种发现,一种理解,一种智慧,一种境界。”
你给出的每一句赞赏,都可能会在未来某个时刻,以某种方式给你以生命的回声,就如同:你给出信任,就会收获信任;你给出赞美,就会收获支持;你给出爱,也必然会收获到爱。

3 | 懂得欣赏自己,是智慧

三毛说:“一个不欣赏自己的人,是难以快乐的。”
一个人活在这世间,难免会被周围的人说长论短。
如果太在意和顾及别人的想法和说法,最后难受的肯定是自己。如果总想着因为别人的说辞而改变自己,最后受罪的肯定是自己。
一个人如果对自己的认知是清晰的,是肯定和欣赏的,那么别人再怎么议论纷纷,我们也能做到心中泰然自若。
所谓,是非在己,毁誉由人。
我知道自己是什么样,我知道自己有多好,你若非要诋毁,我又何必去配合你的无中生有和无理取闹。
心若不动,风奈何我。我们的人生,

总会因为内心的从容而更加瑰丽,生活也会因为内心的淡定而更加愉悦。
懂得欣赏自己,是一种“天生我材必有用”的自信和笃定,每个人都有自己的了不起,都是独一无二的。而你的优秀,不需要依靠别人来证明。
学会欣赏自己,也是尊重自己,更是对自己的呵护和疼爱。
欣赏自己不是孤芳自赏,不是唯我独尊,不是自我陶醉,更不是固步自封,而是自立自强,知道自己与众不同的,并能主动发挥自己的优势。
懂得欣赏自己的人,会更有勇气面对生活里的挫折和困难。
学会欣赏自己,你会发现,即便我们慢慢老去,我们的心却永远年轻。

4 | 欣赏会带来正向的影响

很欣赏三毛的一段话:“人活着还真是件美好的事,不在于风景多美多壮观,而是在于遇见了谁,被温暖了一下。希望有一天,自己也成为一个小太阳,去温暖别人。”
我们可能永远不会知道,一个不经意的赞美和欣赏,会带给别人正向的影响。
同样,我们也可能估量不到,对自己的一份肯定和欣赏,会为自己挡去生活

里多少的流言和伤害。

欣赏,是我们生命里的一道光。
它带给我们爱意和温暖,让我们的人生充满无限可能和期待。
懂得欣赏他人,是一种度量;懂得欣赏自己,则是一种智慧。
欣赏的力量就在于,给别人带去温暖与鼓励的同时,也会让自己成为一个心中有爱,内心有光的人。

微观点

矫正性格上的缺陷

性格这种事,不是那么绝对化的。人的一生都在成长,在不停改变。以前内向的人,终究有一天尝试突破自我。过于胆大之人,也会学着收敛,将注意力聚焦在一个明确的方向。
从极端内向到极端外向,分成十个数值,从 1 到 10,1 是极端内向,10 是极端外向。过于内向或过于外向,都不太好。从 4 到 6,大概是人的性格最佳取值了。低于 4,就会丧失生活交际能力;高于 6,就成了惹人生厌的张牙舞爪之辈。应该很少有人生下来就在这个最佳取值之间,所有的孩子都在试错中成长,或者是从懦弱孩子起步,或者是从不知自控的熊孩子起步。我们的努力,不过是力图矫正存有明显缺陷的人格,这才是所有人面对的人生。

——雾满拦江

钱最大的用途

钱最大的用途,不是令我们更突出,用钱用到出神入化之时,应利用它使我们比普通人更像一个普通人:不必抛头露面,从此隐姓埋名,换取最大的自由,成为一个传奇。

——亦舒

神回复

什么门永远关不上?
神回复:球门。

什么东西嘴里没有舌头?
神回复:茶壶嘴。

什么书你不可能在书店里买到?
神回复:秘书。

什么时候有人敲门,你绝不会说请进?
神回复:上厕所的时候。

一毛钱可以买几头牛?
神回复:九头牛,因为九牛一毛。

妙语

●大喜大悲看清自己,大起大落看清朋友。

●逝去的東西,最好不見,最好不念。

●人生中太多的痛苦和不幸,都是因为想要活成“别人那样”,而不是活成“自己这样”。

●时间,抓起来是黄金,抓不起来是流水。

●人们总说时间会改变一切,但是实际上你需要自己努力去改变。

●每个人的性格中,都有某些无法让人接受的部分,再美好的人也一样。所以不要苛求别人,也不要埋怨自己。

●你成不了心态的主人,必然会沦为情绪的奴隶。

●不要过分信赖别人,即便是你的影子,也会在黑暗中离开你。

●你落魄时,才会知道谁是为你担心的笨蛋,谁是形同陌路的混蛋。

●不要拿一个人的往事,去怀疑一个人的本质。