

微观点

提升幸福感的好习惯

无铭

要吃早餐

一定要吃早餐，保证足够的营养摄入。毕竟，早上起来的时候，我们的身体已经有一晚没有进食了，如果不能及时进行补充，很容易把身体拖垮。

一天之计在于晨，吃一顿保质保量的早餐，给自己的身体充满电。

不带手机上床

带着手机上床，往往会将正常的睡觉时间推迟。另外，坐在床上玩手机对眼睛和颈椎的伤害都很大。

睡觉前远离手机，上床后可以看会儿书，按时睡觉，保证足够的睡眠。

凡事提前10分钟

做任何事，都要给自己留点余地。

凡事提前10分钟，在遇到突发情况的时候让自己有足够的时间去处理，不会让自己总是处在一种非常急迫的状态。

提前10分钟起床，提前10分钟出门……你会发现，一整天都变得从容很多。

事分轻重缓急

每天开始工作前，不要急急忙忙抓到什么做什么。先静下心来理一理思路，将事情分个轻重缓急，先做紧急的、重要的，再做不急的、次要的。

当日事当日毕。这样既能保证工作高效，又能合理利用时间。

学会拒绝

有一句经典台词：你每次找我帮忙我都欣然接受，如果有一次我不能帮你，你就会对我产生一种莫名奇妙的厌恶感。我才不要自讨苦吃。

适时学会拒绝，不要让被帮助的人对你产生依赖感。

学会换位思考

不到万不得已，尽量少开口求人。

开口前要试着互换位置，问问自己如果遇到这样的求助，是帮还是不帮。如果答案是否定的，那就自己再想其它办法吧。

很多事情都同理，设身处地地多从对方的角度来看待问题，你会发现处事方式真的很重要。

耐心听别人讲话

耐心听别人讲话是对对方的一种尊重，是待人接物最基本的礼貌。

三人行必有我师。只要我们有心，总能从别人的言行中收获自己想要的东西。因此，耐心听别人讲话，也是吸收智慧的一个重要途径。

坚持运动

生命在于运动，要养成坚持运动的好习惯。

不管去健身房还是在小区楼下跑跑步、在房间里跳跳操，都可以；另外，上下班骑车或步行也是不错的选择。

远离抱怨，反省自己

遇到问题，不要忙着抱怨。抱怨换不来成功，只会伤害感情。多从自己身上找原因，问问自己还有什么做得不够的，有则改之，无则加勉。

如果大家都能有这样的觉悟，那么离下一次成功也就不远了。

控制情绪，做一个温柔的人

人都有脾气，都有任性的时候，但要学会自己排解情绪，别把气撒在别人身上。坏脾气不但解决不了问题，还会把简单的事情变复杂。

当你越是变得成熟、温柔，你就越能感知到这个世界的美好和善意。

智慧树

笑的力量



生年不过百，常怀千岁忧；百事从心起，一笑解千愁。

林语堂说：人生在世，还不是有时笑笑人家，有时给人家笑笑。

生命太短，没时间留给遗憾。你若笑过，便会懂得，世间风雨兼程，山水终会相逢。

1| 笑，是长在脸上的美丽

生活就如同一面镜子，你对它哭，它也对你哭，如果你想要它对你微笑，只有一种办法，就是对它微笑。

有个小孩对母亲说：“妈妈，你今天好漂亮。”

母亲问：“为什么？”

小孩说：“因为妈妈今天没有生气。”

原来拥有漂亮很简单，只要不生气就行了；原来美丽很简单，多笑笑就好了。

诗人泰戈尔曾说：当一个人微笑时，世界便会爱上他。

不论何时何地，不生气，才是美丽的智慧。

2| 笑，是为人处世的通行证

雪莱说，笑是仁爱的象征，快乐的源泉，亲近别人的媒介。有了笑，人类的感情就沟通了。

楼下有几家小餐馆，生意普遍不好，唯独有一家人气很高。

吃过几次，我就知道原因了。那家生意好的餐馆，无论顾客怎么刁难，店主脸上一直挂着微笑，他仿佛很享受这个过程。

有次碰到一个非常难缠的客人，菜刚端上来，客人就大声嚷嚷，“这菜一点味道都没有，让人怎么吃！”

店主也是不慌不忙，面带微笑的解释，“其实这个口味是大众口味，只要客人没有嘱咐，我们家的菜都是这个口味。如果您觉得难以下咽，我们可以给

您重新做一份，等下次来的时候，可以提前打个招呼，我们根据您的口味给您做。”

无论客人的态度怎样，他的脸上一直挂着微笑，最后反倒是这名客人不好意思了。

看到这里，我终于明白了店主的经营之道。

俗话说，伸手不打笑脸人，张口不骂吃饭人。

他最大的招牌就是他脸上的微笑，这也是他最好的广告语，生意好也是很自然的事了。

聪明的人深知微笑的力量，一个人的微笑能让别人心旷神怡，生气只能激化矛盾，雪上加霜。

3| 把笑容带回家

这个世界上从来不缺少幸福的家庭，缺少的是不懂“进门艺术”的家人。

一个简单的微笑，你示之以人，就会温暖他人；你示之以家庭，便会让家庭更加和气。

我不禁在想，为什么进家门那一刻的笑容，有如此大的威力？

美国社会心理学家洛钦斯发现了著名的“首因效应”，指人际交往中给人留下的第一印象在头脑中占据着主导地位。

家人之间虽然不是第一次见面，但是“首因效应”同样起作用。

回家，是与家人的再一次见面，这一面决定了家人如何判断你这一天的状态，并且在接下来的整个晚上，这个判断都会在脑海里占据主导地位，影响

诚信典故

李沙庚点心店



清代乾隆年间，南昌城有一家点心店，店主叫李沙庚。最初，点心店以货真价实赢得顾客满门。但店主赚钱后，便开始掺杂使假，对顾客也怠慢起来，生意日渐冷落。

一日，书画名家郑板桥来到点心店，李沙庚惊喜万分，请郑板桥题写店名。郑板桥挥毫写下“李沙庚点心店”六字。郑板桥的墨宝苍劲有力，引来众人观看。可是仔细一看“心”字居然少写了一点。李沙庚请求补写上这一点，但郑板桥却说：“没有错啊，你以前生意兴隆，是因为有了这一点，而今生意清淡，正因为少了这一点。”

李沙庚恍然大悟，才知道经营的根本是什么。从此以后，他痛改前非，又一次赢得了人心，赢得了市场。

心感悟

不要过于自信

一只乌龟在沙滩上晒太阳，这时飞来一只老鹰，乌龟觉得自己有坚硬的壳，老鹰拿它没办法就有恃无恐。结果老鹰一爪子抓起了乌龟，飞到上千米的高空，在飞过一片岩石的时候狠狠地把乌龟摔了下来，乌龟连肠子都摔出来了。

感悟：不要过于自信，能收拾你的人比你所能想到的多得多。有时候，自信过度就是自傲，往往会目中无人。最终吃亏的还是自己。

不可“短视”

森林举行选美大赛，孔雀第一个报了名觉得自己肯定能拿冠军，结果连初赛都没过。孔雀很生气，就去找山羊评委。山羊评委说：“孔雀你开屏虽然美丽，但却露着屁股！”孔雀很尴尬地离开了。

感悟：照镜子的时候不要光看前面，也看看后面，这样才全面。如果只是看到自己好的一面，对不好的一面视而不见，最终还是不会成功的。

不要比错对象

有一天，蚂蚁去和大象比力气，蚂蚁自豪地说自己能举起比自己重一百多倍的东西，这时大象抖了身上的泥，结果却把蚂蚁砸死了。

感悟：任何时候，不要和胖子比重，不要和高个子比高……现实告诉你，比错对象，你会死的很惨。