

微观点

不老

有一种人，一辈子都不会老。岁月好像遗忘了他们，老去的只是年龄，不老的却是气质和神色。那是因为他们身上都有以下特质，缺一不可！

有一颗童心

成年后依然保有一颗童心很难得，这不是没心思、幼稚的表现，而是看过世界的千变万化后依然相信美好的存在。始终保持着对事物的好奇心，这样的人离幸福最近，自然也会显得更年轻。

喜欢微笑

爱笑的人，走到哪里都像一缕清风，让人心旷神怡。爱笑的人，能给人慈祥的感觉，有助于和家人朋友和谐相处。这样的人不会攀比，不会被琐事烦扰，珍惜自己的生活，懂得知足常乐。唯有笑口常开，才会容颜不老。

注重日常仪表

绝不能在心态上未老先衰，沉湎于青春消逝的追悔中，觉得一切美好的东西都不再属于自己，认为充实自己、打扮自己这样的事只属于年轻人。年轻人确实有一种天然的美，无须刻意打扮。但上了年纪的人，无论在家和外出，都要根据不同的场合修饰自己，使自己得体大方，凸显出成熟富有韵味的美感。当穿着得体，整个人都显得精神饱满，也更有自信，看起来比实际年龄都要年轻10岁！

坚持读书学习、旅行

读书改变的不是容貌的形，而是容貌的神韵。腹有诗书气自华，读书多了，容颜自然改。读书开阔心胸，旅行拓展眼界，喜欢读书和旅行的人，对任何事情有自己的见解，不会人云亦云，自然神采飞扬，洋溢着青春的活力。

心地善良

看起来年轻的人，一定品性单纯心地善良，这是长期心与行为的修炼在脸上的投影。正所谓相由心生，饱含善意、有爱心的人，往往从内而外散发出一种光芒。宽厚的人多半一脸福相，性情柔顺的人面相柔和善美。

有追求

看起来年轻的人，会使自己永远保持生命的朝气和活力，不安于现状。即使退了休，也在各个方面有新的追求，在力所能及的范围内积极投入各项活动，如唱歌、摄影、书画、跳舞……这样，展现在你面前的生活才会更有朝气，也才会使你的精神状态更饱满。

有生活情调

爱生活还不够，如果能再有点情调就完美了。不享受钱买来的优越，愿意花心思养几盆绿植，动手制作一些小玩意，别有一番情趣。这样的人，岁月怎么忍心让其老去呢？

坚持运动

身体健康才是保持年轻的基础，不显老的人一定都坚持运动，让自己由内而外散发着活力。

独立自主

独立自主，是一把抗衰老的金钥匙。独立自主的人，不会为别人而活，然后忘了好好休息和照顾自己；也不会总是想着依赖别人，没有自我。这样的人，不忧虑，不彷徨，坚强果敢，岁月很难刻下痕迹，因而也不容易变老和显老。

内心丰盈

内心丰盈的人，自有一种强大的气场，从不迷失生活的方向，更不轻易服老。因为他们知道，年轻不仅是一种状态，更是一种心态的选择。内心丰盈的人，会用心生活，即使经济条件一般，也能将小日子过得有滋有味。充满智慧的人，才不会在岁月蹉跎中老去。

作家村上春树曾说：人不是慢慢变老的，而是一瞬变老的。人变老，不是从第一道皱纹、第一根白发开始，而是从放弃自己那一刻开始。只有对自己不放弃的人，才能活成不怕老、不会老的人。

智慧树

静下心来

无铭大叔



人生就是一场修行，其最高境界就是修心。修心的前提，就是让自己安静下来。

唯有静下来，你才能将清楚，才能不犯错误；

唯有静下来，你才能看清楚，才能不走歪路；

唯有静下来，你才能去分析，才能坦然面对。

静，是一切的前提概要；静，是修心的必经之路；静是治愈生活的良药。

1|发火之前，静下来，大事化小

心不静，人不宁，会被情绪影响，缺失正确的判断力，当产生纷争的时候，很容易冲动做出令自己后悔的事。

静心，是做一切事情的前提。

生了气的人，能第一时间静下来，他一定是自制力非常强的，拥有大格局的人。

一切事情，总能过去，只不过是时间的问题。

当我们和他人之间有了纷争，我们想的不是如何据理力争，而是要如何平心静气解决问题。

静下心来，耐心沟通，唯有足够静心，才会足够理智，才不会让事情愈演愈烈。

其实，人与人之间的摩擦，很少大到你死我活的程度，都是可以解决的。但有的时候，我们却容易因为一时冲动，犯下致命的错误。

人与人之间，别想着改变别人，要多修炼自己。而心静，便是修心的前提，唯有静下来，才能更好地把握脾气，进而把握人生。

2|面对变故，静下来，扭转乾坤

有一句话说得好：泰山崩于前而色不变，猛虎逼于后而心不惊。

人不是天生强大，而是遭遇的多了，一步步变得更加坚强。耐力不是天生就有的，而是一点点不断积累的。

我们每个人都在参加一场马拉松，谁能耐得住性子，谁能做到均匀地呼吸，让自己不被外界所扰，矢志不渝地努力，谁就能跑到最后。

静下心，甭管他人说什么，甭管明天发生什么，做好今天的事，走好每一步路，唯有足够沉得住气，才能

有面对未来风雨的底气。人生，就是锤炼自己的过程，面对不如意的事，面对突如其来，我们能静下心来，抽丝剥茧，耐心处理，总有否极泰来的时候。

能够扭转乾坤的第一要素，就是静！

即便生活真的跌入谷底，也不要让自己自怨自艾，自暴自弃，因为甭管你以什么态度面对，该来的风雨波折都不会消退。

让自己静下来，一步一个脚印去走，你的心态，决定着你的未来！

3|静，是治愈一切的良药

人啊，一辈子，几十年，别慌张，也别乱，躁什么呢？

有些失去，该失去的时候，留不住；有些离开，该离开的时候，挽不回。

人生啊，甭管我们多不情愿，该走的还是会走的，该面对的还是会面对。别想太多，兵来将挡，水来土掩就好！

风，总有停的时候；坏，总有好的时候。

很多事情，不是你不愿意面对，它

就不会发生。该来的总会来的，而我们要做的，就是不断锤炼自己，让自己足够坚强，拥有更多底气去面对人生风雨！

莫将闲事挂心头，便是人间好时节。

一切都会过去，把心静下来，心平气和面对旁人，从容坦荡面对人生，实实在在地面对生活，你的日子会越来越美好，一切都会越来越顺！

诚信典故

宋濂抄书



被朱元璋称为“开国文臣”的宋濂，小时候喜欢读书，但是家里很穷，只好向人家借，每次借书，他都讲好期限，按时还书，从不违约，人们都乐意把书借给他。

一次，他借到一本书，越读越爱不释手，便决定把它抄下来。可是还书的期限快到了，他只好连夜抄书。

时值隆冬腊月，滴水成冰。母亲见之心疼，说：“孩子，都半夜了，这么冷，天亮再抄吧。人家又不急着看。”宋濂说：“不管人家等不等着看这本书，到期限就要还，这是个人信用问题，也是尊重别人的表现。”最终他凭着顽强的毅力抄完并按期归还了书。

妙语

●所有的负担都将变成礼物，所受的苦都能照亮未来迷茫的路。

●那些你认为不靠谱的人生里，充满你没勇气做的事。

●人的烦恼，一半来自他人干涉你的生活，一半来自你想去干涉他人的生活。

●人生最大的悲哀是：给你一张无限额信用卡，你跟人家依然差了一条银河的品位。钱是可定量的物质，但品位却不是。

●旋转木马——在你眼中，木马在原地转了一圈。在我眼中，全世界围着我转了一圈。

●拿自己当根葱的人，特别善于装蒜。

●别随便嫌一个女生幼稚，她要是喜欢你，比你妈都成熟。

●人不会死在绝境，却往往栽在十字路口。

●别在最该拼搏的年纪选择稳定，世界上最大的不变是改变，只有每天进步，才能拥抱生命的无限可能！

●命，是失败者的借口；运，是成功者的谦词。

●如果真的有什么事情叫作无愧无悔的话，在我看来，就是你的童年有游戏的欢乐，青春有漂泊的经历，老年有难忘的回忆。

●低头不是认输，是要看清自己走的路。仰头不是骄傲，是要看见自己的天空。

●昨天的太阳，晒不干今天的衣裳。