

夜读

越来越自律的4个好习惯

虎年伊始,人们重新投入到忙碌的工作和生活中。新的一年,从小事着手,把握好当下,是提升自己最好的方式。这4个好习惯分享给你,愿你坚持下去,越来越自律。

少一点熬夜,早一点睡觉

你有多久没好好睡觉了?睡不着、不想睡,是当下很多人的通病。

我们白天为了工作和生活奔波劳碌,晚上才能够放松下来。生活的压力、工作的烦恼、感情不顺,也许会成为你辗转难眠的原因。但你会发现,熬夜不但解决不了任何问题,反而会消耗你的精神、拖垮你的身体。

好好睡觉、规律作息,是一个人最高级的养生。没事早点睡,给身体多留一点休息的时间。只有照顾好自己,才能有饱满的热情,去追求自己想要的未来。

少一点消遣,多一点阅读

很多人都在朋友圈晒各种年度榜单,大家兴致勃勃地讨论自己过去这一年的吃喝玩乐。你是否想过:过去这一年,自己读了多少本书呢?

很认同这样一句话:你把时间花在哪儿,你的人生就在哪儿。把时间花在消遣上,只能收获一时的享受;把时间花在阅读上,读过的每一本书,都会在未来给你回报。

人生路上,无论是驱赶迷茫,还是对抗平庸,读书都是最简单实用的方法。不要在消遣中虚度时光,多给自己一点阅读的时间,在书中会遇见广阔瑰丽的世界,看到旁人看不到的风景。

少一点透支,多一点运动

曾看过一个热门讨论:你买过最贵的东西是什么?下面一个高赞回答是:健康。

运动,正是保持健康最好的秘籍。无论工作多忙、生活多累,也要抽出时间来养成良好的运动习惯。只有拥有了好身体,一个人才能去做自己想做的事,过自己想要的生活。

可以从自己感兴趣的运动开始,跑步、游泳、羽毛球等都可以,当运动对你来说是一件快乐的事,才能更好地坚持下去。如果你怕自己三分钟热度,可以约朋友一起运动,互相督促。当然,最重要的是不要想太多,打开门、走出去、动起来,接下来的事情就水到渠成了。

少一点喧闹,多一点独处

有时候,我们把过多的时间和精力浪费在那些低质量的社交里,却忘了多花点时间来提升自己。独处,就是一个人最好的增值期。

远离那些无用的社交,腾出时间来把焦点放在成长和进步上。你可以学习一项新技能,为自己充电;也可以发展一个新爱好,为生活增加乐趣。

智慧树

一壶沸水

诗词君



林清玄说:“人生有许多事是值得等待的。有时是一首歌;有时是一场电影;有时是一树的樱花;有时是一段旅程;有时是用一生,等待一个人。等待我们的,有时是刻骨铭心的相逢,有时是心花碎裂的别离。”

人生无时无刻,都在等待。

1

曾听过这样一个故事。

一个郁郁寡欢的年轻人向一位德高望重的师父诉苦:“生活总是不如意,困难和挫折围绕着我,我这一生是不是就只能这样了?”

师父笑了笑,拿起了桌上的水壶,为这位年轻人沏了一杯茶,让他品品后再说。

年轻人喝了一口说:“师父,这茶一点儿茶香都没有。”

师父说:“这可是上等的铁观音啊,怎么会没有香味呢?”

年轻人又端起杯子品尝,肯定地说:“真的没有一丝茶香。”

师父淡然一笑,吩咐弟子:“去烧一壶沸水来。”

然后取过一个杯子,重新撮了把一

样的茶叶放进去。

不一会儿沸水来了,师父向杯里注入沸水,然后将杯子放到年轻人面前。

他一看,茶叶在杯中上上下下地浮沉,而茶水也溢出了一缕清香。

年轻人刚准备端起杯子品品,师父却说:“请稍等一下。”

说完又向杯中注入了一些沸水,茶叶翻腾得更厉害了。

一缕更醇厚、更醉人的茶香袅袅升腾。如是注了六次水,杯子注满时,茶香已溢满了整个屋子。

原来,第一次沏茶用的是一壶温水。

用温水沏茶,茶叶轻轻浮在水面,没有上下翻滚,茶香就散发不出来。

用沸水反复冲泡,茶叶经过一遍遍翻滚沉浮,最后才能散发出清醇的香气。

2

考验,在风雨岁月中不断地沉下浮起,终究会散发出生命最醇厚的香气。

人生无时无刻,都在等待。诚然,这世间最难熬不过等待,最美好不过拥有。

但太轻易地得到,往往也会很快地失去。

人一生都在追求一种名曰新鲜感的东西。

它虽好,却不长久,一旦新鲜劲过去,便会觉得索然无味。

唯有经过长久的等待,最终如获至宝似的拥有,才能让人珍重爱怜。

3

芽长叶;

用一个晚上的时间,去等待一场繁星的降临……

人生就如一场马拉松,拼的不是速度而是耐力。

好的人生,就如煲汤,需要的是细水长流般的文火慢炖。

人活一世,不过是为了见天地,见众生,见自己。

让我们慢一点,再慢一点。在自己的时区,从容地活着,等待所有的美好开花结果。

趣回复

1.哪一段话让你有醍醐灌顶的感觉?

人会长大三次。

第一次是在发现自己不是世界中心的时候;第二次是在发现即使再怎么努力,终究还是有些事令人无能为力的时候;第三次是在明知有些事可能会无能为力,但还是会尽力争取的时候。

2.哪些行为是浪费时间?

思而不学和犹豫不决。

3.如果好人不一定得到好报,那我们为什么还要做好事?

我们坚持一件事情,并不是因为这样做了会有效果,而是坚信,这样做是对的。

4.如何看待“年轻的时候需要的是朋友而不是人脉”?

没有目的交往,才能感动人。

5.有哪些道理是你读了不信、听不进去,直到亲身经历方笃信不疑的?

不要低估你的能力,不要高估你的毅力。

6.最能燃起学习激情的一句话是什么?

你不能把这个世界,让给你所鄙视的人。

7.什么叫见过大世面?

能享受最好的,也能承受最坏的。

8.为什么当看到好照片时,人们通常的反应是“真不错,你用的是什么相机”,当看到烂照片时,则往往笑话拍摄者水平很臭?

人习惯性地将自己的成功归因于自身,失败归因于环境;而将他人的成功归因于环境,失败归因于其自身。

9.如何反驳“现实点,这个社会就是这样”?

你是怎样,你的世界就是怎样。

10.如何让感情保持新鲜感?

所谓新鲜感,不是和未知的人一起去做同样的事情,而是和已知的人一起去体验未知的人生。

11.情商不高的例子有哪些?

对陌生人毕恭毕敬,对亲近的人随意发怒。

12.30岁才开始学习编程,靠谱吗?

种一棵树最好的时间是10年前,其次是现在。

13.在一个足够小的星球上行走,我们是在上坡还是下坡?

你感觉累就是上坡,感觉轻松就是下坡。

14.扎克伯格初期是怎么保护Facebook的最初创意的?为什么Facebook上线后没被其他大公司抄走?

保护创意的最好方法,就是将其最好地执行。

15.如何看待“年轻时释怀与淡泊,是没有希望的”这句话?

试图用一句话就来总结复杂的人生,是没有希望的。

16.异国长期生活,改变了你的哪些“是非观”?

很多事情,只是不同,并无是非。