

开卷

我不敢粗暴地说:你不能哀伤,因为我知道为爱情哀伤是多么痛苦的事情。我只能说,你必须要度过这个哀伤,要在成长的过程中,学会让自己领悟。爱情不是生命的唯一,你要挟带着这个哀伤继续生活,并且更重要的是,继续爱人。

——蒋勋《生活十讲》

没有努力过的人,没有资格去鄙视那些正在努力的人。你不能因为自己变成了一个不痛不痒的人,就去嘲笑那些爱恨分明的人。

——卢思浩《离开前请叫醒我》

一生中总会遇到这样的时候,你的内心已经兵荒马乱天翻地覆了,可是在别人看来你只是比平时沉默了一点,没人会觉得奇怪。这种战争,注定单枪匹马。

——白岩松《痛并快乐着》

世上的欢乐幸福,总结起来只有几种,而千行的眼泪,却有千种不同的疼痛,那打不开的泪结,只有交给时间去解开。

——三毛《万水千山走遍》



侃点

敢于放弃,人生才会有新的开始

人生是一个不断选择取舍的过程。聪明的人,在于他知道什么是选择。人的一生,最重要的两件事情就是善于选择和敢于放弃。许多人一生碌碌无为,就是因为舍不得放弃。敢于主动放弃,即标志着新的人生的开始。

——林肯

遇到问题要懂得忍耐

在问题出现的一瞬间,一定要控制情绪,不要发火,不要偏激,不要说什么过激的话,懂得忍耐。忍耐不是为了让你不去处理这件事,而是为了避免在情绪失控的情况下,干出什么让自己丢脸的事情。以后你就会知道,生活中真的没有几件事情是值得我们搭上礼貌、教养、人品和格局的。

——顶好阅读

把生活当作一种雕刻

世界再冷漠,别人再虚伪,这些也与你无甚关系,你还是你。若把生活看成一种刁难,你终会输;若把生活当做一种雕刻,你总能赢。

——雷明

想过什么层次的生活就要付出同样的代价

越长越大要明白,你是你自己生活的主宰。什么意思呢?就是你必须学会为你的生活承担责任,逐渐地,你会发现,除了自己谁也靠不住。你要过什么层次的生活,就要付出同样的代价,你要学会去吃学习的苦,才能避免生活的难。

——李尚龙

智慧树

学会沉淀 做更好的自己

■无铭



人生是一场旅行,路上会遇到各种各样的风景。学会沉淀自己,调整心情和状态,用一颗淡然的心去审视,在宁静中找到属于自己的位置,会让人变得睿智而通透。

1|沉淀情绪

每个人都会产生情绪,但并非人人都会管理情绪。过于情绪化,解决不了任何事。细想一下,我们生活中的许多问题,问题本身可能并不严重,但由于让情绪占了上风,才导致矛盾无限放大。

要把情绪沉下来。先安抚情绪,后处

理事情,防止不必要的沟通阻碍。情绪低落的时候,不去做任何决定,要把注意力集中到如何解决问题上。

此外,还要容忍对方犯错,别太顾忌自己的面子。你的情绪有多稳,心情就会有舒畅。

2|沉淀言行

言行见人心。谨言善行,言行合一,是为人的品德和修养。做人不要轻言妄语,不要冲动急躁,须三思而后行,不慌不忙,稳扎稳打。

该养精蓄锐时,别着急出人头地;该

奋斗拼搏时,别企图一鸣惊人。因为通往成功最快的路,不是加速,而是脚踏实地地走好每一天。沉淀言行,就是一种成长。你今天的一言一行,都是在为以后的成功谋篇布局。

3|沉淀经验

每个人都想有所成就,却不知信手拈来的从容都是厚积薄发的沉淀。

每天花一点时间总结出有指导意义的知识,而不是年复一年看似辛苦地机械

重复。设定一个目标去深耕,培养自己的不可替代性,并在过程中精雕细琢。让时间慢慢沉淀,经验多了技巧就多了,人生大道也就变得宽阔了。

4|沉淀内心

做任何事,都不要急于求成。想要健康的体魄,就老老实实锻炼身体,而不是跑步一天、躺平三天;想要在工作上有所成就,就制订好计划,抓紧行动,而不是得过且过,还抱怨怀才不遇。

常听人说,“当你的能力还驾驭不了你的目标时,你就应该沉下心来历练”。祛除杂念,不好高骛远,也不轻言放弃。找到一个准确的定位,认真打磨自己,慢慢就

能变得波澜不惊,在喧嚣中宁静致远。

人生是一个不断取舍、不断超越的过程。学会接纳生命里的每一天,无论好与坏、悲与喜,坦然面对世间的千变万化。让自己在岁月的洗礼中,变得温柔而强大。有句话说得好,“水的清澈,不是因为它不含杂质,而是在于它懂得沉淀”。沉淀自己,是一种生活态度,也是人生最好的升华。

妙语

●在白开水一样淡的日子里,可以多放两勺糖。

●好好睡一觉就是人生的重启方式。

●我们一定会好起来的,有一天,某一天……哪怕不是今天。

●别稀罕那些遮遮掩掩、忽冷忽热、可有可无的爱。

●不要因为别人的一句话,就丢掉整天的快乐。

●我还要一个人走很长的路,但我告诉自己,风来自很远的地方,去也去无妨。

●我也没有你想得那么光鲜,我一直在碰壁,在各种事情上跌倒。可是,我绝对没有逃避过,我全都接受,这就是我唯一的骄傲。

●灰烬在日落中散去,光明浴火归来。

●破碎的物体总是比完整的拥有更多表面。

心感悟

杨绛送给年轻人的经典语录

杨绛曾说,她的“向上之气”来自信仰,对文化的信仰,对人性的信赖。她的文字平淡、从容而又意味深远,总能带给我们温暖与力量——

如要锻炼一个能做大事的人,必定要叫他吃苦受累,百不称心,才能养成坚忍的性格。一个人经过不同程度的锻炼,就获得不同程度的修养、不同程度的效益。好比香料,捣得愈碎,磨得愈细,香得愈浓烈。

有些人之所以不断成长,就绝对是有种坚持下去的力量。好读书,肯下功夫,不仅读,还做笔记。人要成长,必有原因,背后的努力与积累一定数倍于普通人。所以,关键还在于自己。

少年贪玩,青年迷恋爱情,壮年汲汲于成名成家,暮年自安于自欺欺人。人寿几何,顽铁能炼成的精金,能有多少?但不同程度的锻炼,必有不同程度的成绩;不同程度的纵欲放肆,必积下不同程度的顽劣。



笑一笑

儿子的审美

每天睡觉前我都问儿子:“妈妈好吗?”儿子回答:“好。”我又问:“妈妈哪儿好啊?”儿子就习惯性地回答:“妈妈长得好看。”然后我心满意足地给儿子讲故事。一天晚上,我又这么问的时候,我老公在旁边嘟囔:“总这么问,会影响孩子审美的。”

下棋

放学路上看到两个大爷下象棋,周围四五个围观的,我这个象棋爱好者赶紧凑过去。当时场面十分紧张,谁也不敢轻举妄动,周围的人也都在蹙眉或叹气,我心里崇拜之情油然而生。大约过了10多分钟,其中一个大爷打破了僵局,问道:“该谁了?”另一位回答:“不知道。”

委婉的接受和拒绝

古时候男子上门提亲,如果姑娘满意,就会一脸娇羞地说:“终身大事全凭父母做主。”如果不满意就会说:“女儿还想孝敬父母两年。”

古时候英雄救了美女,如果美女满意,就会一脸娇羞地说:“英雄救命之恩,小女子无以为报,唯有以身相许。”如果不满意就会说:“英雄救命之恩,小女子无以为报,唯有来世做牛做马,报此大恩。”

职业病

老婆以前是练跆拳道,练了12年。都说人会有职业病,结婚后,她每次在揍我之前都要先向我鞠个躬,揍完我还非得让我跟她握手。