

妙语

●青春终究是幸福,因为它有未来。

●总有一段路,需要一个人走,那就勇敢地漫步,华丽地走完。

●你需要跟自己比的唯一一个人,就是曾经的自己。你需要比一个人变得更好,那个人就是现在的你。

●当所有人都拿我当回事的时候,我不能太拿自己当回事。当所有人都不拿我当回事的时,我一定得瞧得上自己。

●两个人在一起,更多的不是改变对方,而是接受对方,这就是包容。如果光想着改变对方,那不是生活,那是战争。

●做人,简单就好。生活,宁静就好。

●人生的关键不在于拿了一副好牌,而在于打好一副坏牌。

●竞争是终身的,输赢是暂时的。



侃点

适时放弃才会有收获

命里有时终须有,命里无时莫强求。不要去强求那些不属于自己的东西,要学会适时的放弃。盲目地坚持不如理智地放弃。苦苦地挽留夕阳的人是傻瓜,久久地感伤春光的人是蠢人。什么也舍不得放弃的人,往往会失去更加珍贵的东西。适时的放弃,给自己一个机会,学会放弃,才有可能获得。

——沫沫

时间有时很慢有时很快

时间的长短往往只是记忆的“密度”而已。当我们的大脑每天都面对较少的新刺激时,主观上就会缩短时间。我们小时候对这个世界充满了陌生的新体验,必须在世界的认知上花费更大的脑力资源,就像赤手空拳打游戏,需要学习数不清的新技能。

当我们长大以后,身上的装备越来越多,生活在“套路”中,环境越来越稳定,对周遭的人事物越来越熟悉,不再需要花费那么大的脑力资源认知这个世界。于是,充满新鲜感的童年在我们的“电影”中总是过得很长很慢,而乏善可陈的成年期则是飞驰而过的黯淡。

——撩教主

任性不等于“做自己”

任性和做自己的第一个区别,是看做自己是不是发自内心的内心,而不需要证明给别人看。第二个检验标准是看做自己是不是一个人深度思考了理智,充分体验了情绪,长期浸泡之后的选择。最后一个区别,就是你是否能够而且乐于担当你自己的选择,能独立担当的任性,就是做自己,你HOLD不住你的选择,那就是任性。

——古典

智慧树

断舍离,从整理自己开始

■辰瑾

青年问弘一法师:“我有能力,为何总是感到疲惫不堪?”
弘一法师回答:“不是能力问题,而是你没能整理好自己的生活。”
杂乱无章的生活,注定让人疲惫。
所谓整理,其实是一场自省的过程,反思自己需要什么,摒弃什么,从而对自己有个清醒的认识。
想要重拾轻盈的人生,需要对自己进行定期整理。

1|整理,让生活明朗

诗人洪迈在《夷坚志》中写道:“明窗净几,有坐卧之安。”
一位小伙子的家里明窗净几,走红了朋友圈。他的房间物品很少,但看上去精致且有品味。
他曾经是一名重度囤积爱好者,家里堆满了各种物品,整个房间拥挤不堪。直到某天,他恍然惊觉,自己不愿待在家里,是因为家里凌乱的状态让他疲惫烦躁。他下定决心要改变现状,重新整理自己的生活。当他整理出不需要、不适用的物品,并且勇敢和这些物品进行告别之后,他感觉到前所未有的轻松。
整理之后,生活的空间增大很多,视觉上更加通透敞亮,拥有的自由仿佛也随之更多。经过整理,物品变得少而有用,清洁变得简单有效。干净明亮的房间,井井有序的摆放,让心情变得格外舒适。在家办公或者写作也更加专注,这为他的工作开展带来了更高的效率。

2|整理,让情绪稳定

听过一个故事:罗森是萨克斯手,收入不高,然而他整天乐呵呵,对什么事都表现得很乐观。罗森很爱车,但是凭他的收入,买车是不可能的。
他总是说:“要是有一部车,该多好啊!”眼中充满了向往。
有人逗他说:“你去买彩票吧,中了奖就有车了。”
他买了两块钱的彩票。幸运的是,罗森果真中了大奖。他用奖金买了一辆车,他终于如愿以偿。
大家经常看到,他吹着口哨在林阴道上行驶,车身擦得一尘不染。然而有一天,罗森把车泊在楼下,半小时后下楼,发现车被盗了。
朋友们得知消息,想到他那么爱车,都很担心。大家便相约来安慰他:“罗森,车丢了,你千万不要太悲伤。”

3|整理,让圈子干净

作家马德有句名言:“干净的圈子,一般都是小圈子,人不多,三五人甚或二三人。一个人人数庞杂的圈子,难免就会泥沙俱下。”
电视剧《天道》中的丁元英,就是一位深谙减法哲学的高手。
从丁元英在古城隐居的那段生活,可以品读出几分真相。
丁元英为什么要去古城?
偌大的北京难道找不到一处养神的地方?其实,是不善拒绝的丁元英为了屏蔽北京的圈子,才只身前往陌生的古城。
他选择了静音模式,不凑热闹,不想乌七八糟的事情,让自己整个身心都沉浸在“文化属性”里。享受独处的人,尤其懂得断舍离,这样才能把精力和时间留给自己。
丁元英的圈子非常干净,朋友很少,但却都是很硬的朋友。他与好友韩楚风,平时只是偶尔联系。但是,这丝毫也不妨碍两人之间的交情。
只要有事,纵然是千里万里,一句话就来到你的身边。
丁元英要去五台山,韩楚风二话不

他自己的实际生活向我们展示了好的生活,就是简单干净。
英国作家塞缪尔说:“每件东西都有自己的位置,每件东西都应在自己的位置上。”
物尽其用,不被物质束缚着的人生,原来是如此轻松愉悦。再好的东西,若没有利用价值,就形同虚设。
哲学家苏格拉底因为学生们的再三邀请,来到集市逛了一圈。
学生说:“集市上有数不清的新鲜玩意儿,您此行,一定会满载而归。”
逛完集市,苏格拉底说:“此行我最大的收获,就是发现这个世界上,原来有那么多我并不需要的东西。”
确实如此。我们想要的东西总是太多,而真正需要的东西其实很少。当你占有的过多,又不能物尽其用,不仅浪费了物品资源,而且妨碍了生活品质。

罗森大笑起来,说道:“嘿,我为什么要悲伤啊?”
朋友们疑惑地互相张望。
“如果你们谁不小心丢了两块钱,会悲伤吗?”罗森接着说。
“当然不会!”有人说。
“是啊,我丢的就是两块钱啊!”罗森笑道。
良好的情绪,犹如春风化雨,令人瞬间舒畅。不良的情绪,会让人无限放大困苦与焦虑。
情绪如同马车,理性是缰绳。手腕高明的驾车者懂得平复自己的情绪,安抚和取悦它,并且心情愉快地享受自己的人生之旅。
整理情绪,就是找到滋生不良情绪的原因,驾驭情绪,才能让自己不被负面情绪所左右。

说,推掉一切应酬,陪着丁元英去五台山求个心安。
三五个好友,虽不常联系,却彼此了解对方,心系对方,这才是朋友真情。
丁元英的圈子告诉我们:最应该断舍离的,其实是我们的朋友圈。就像《刺猬的优雅》里所言:“只有频率相同的人,才能看见彼此内心深处不为人知的优雅。只有真正的气味相投,目的干净,才能成为相互欣赏和扶持的朋友。”
二三知己,远胜万千泛泛之交。圈子越小,越是纯粹,圈子越干净,越弥足珍贵。
林语堂说:“生活的智慧在于逐渐澄清滤除那些不重要的杂质,而保留最重要的部分。”
每个人的精力都有限,只有舍弃生命中不必要的部分,才能关注内心真正的需求。减少不必要的东西,去掉不必要的应酬,把珍贵的时间留给值得的人和事。
整理,既是对过往的复盘,也是对生活的审视,更是让我们拥有明确人生的必经历程。越是优秀的人,越懂得如何整理;越是整理的人生,越拥有幸福的感觉。

神回复

你们夫妻每月挣多少?
月收入一万,加上我老婆,可以到两千。

和前任复合之后会怎样?
还是原来的配方,还是熟悉的味道。

手机摔了这么多次都没事耶!
想想还是你的身高救了它。

我的智商可是数一数二的,
对啊,你的智商只适合数一数二。

为什么很多人都找不到对象?
因为不仅自己丑,还嫌别人长得丑。

人的长相到底有多重要?
三分天注定,七分靠打拼,剩下的九十分看长相。

如何提高女朋友的智商?
她不喜欢你的时候,智商自然就高起。

为什么大多女生都喜欢称自己是吃货?
因为不说自己是吃货,人家会以你胖是天生的。



开卷

爱情不是阳光、空气和水。它不是必需品。然而,它就像夜空中绚烂的烟花。烟花不是必需品,每个人却都想看一回烟花。一天,当一个人看过了够多的烟花,也已经看出了烟花的绚烂只是一瞬间,然后就散落,甚至是虚幻的、骗人的,他幽幽地转过身去,把那片寂寞的天空遗落在背后,从此不再那么想看烟花了,但他心中的那片天空毕竟是点亮过的。他邂逅过烟花。

——张小娴《谢谢你离开我》

在一切最好的时光里,都闪烁的我们所有人的影子。

——张嘉佳《从你的全世界路过》

就人生而言,也应该平衡于山、水之间。水边给人喜悦,山地给人安慰。水边让我们感知世界无常,山地让我们领悟天地恒昌。水边让我们享受脱离长辈怀抱的远行刺激,山地让我们体验回归祖先居所的悠悠厚味。水边的哲学是不舍昼夜,山地的哲学是不知日月。

——余秋雨《行者无疆》

世界上或许没有什么人是真正粗糙的,有些人显得粗糙,只是因为他们不愿意面对一些细致的情绪。

——江南《此间的少年》

真正的世界无限广阔,一个充满希望与忧烦,刺激与兴奋的天地等待着那些有胆识的人,去冒各种风险,追求人生的真谛。

——夏洛蒂·勃朗特《简爱》