

闲话随谈

真正的自律
是成为更好的自己

茶诗花

懂得自律的人,更有定力和毅力,也更容易成事。让自律成为一种习惯。唯有自律,我们才能接近自己渴望的人生。

真正的自律,不是一味强迫自己去做本不愿意做的事情,而是发自内心的喜欢,打心底认可自己需要去做。

诚然,自律的初期是痛苦的,但当你把它内化成一种本能习惯后,就会享受到它所带来的快乐和价值感。

就像有人说的:“自律不一定难,假装自律才难。”其实,当我们发自内心地热爱一件事情,自律就会变成本能。

热爱,是最深层次的自律。当你足够热爱一件事情,自律就会变得自然而然,无需刻意、无需督促,也无需强求。

有的人非常关注别人的评价。为了让自己看起来积极向上,便活在“伪自律”里。看似坚持运动、努力学习、认真工作……可是一旦没人监督,便彻底放飞自我。

伪装出来的自律,只是给自己的人生上了一把锁,而钥匙却在别人手中。活在“别人”眼里的自律,看似自律,其实只是他律。

打破伪自律,就要敢于面对真实的自己。真正的自律,不是立人设、贴标签,而是内心的觉醒,发自内心地想要去改变。

即便没有人督促,也清醒地知道自己需要做什么、能够做什么、想要什么样的人生。为了这些目标,持之以恒、坚持不懈。

当自律成为一种习惯,我们就会享受到自律带来的收获与快乐,也终将成为更好的自己。

笑一笑

再试试

昨天感冒,我去医院打吊瓶,一个漂亮的小护士估计是实习生,连扎了3次都没扎准,疼得我龇牙咧嘴。幸好这时护士长来了,她手法真好,一针见血,然后……她立刻又将针拔了出来,递给实习护士说:“看清楚没有?你再试一下。”

不苦

那天,我过生日,我感慨地对老妈说:“我的生日是您的受苦日,给您买点好吃的犒劳下您啊?”老妈瞪我一眼:“生你的这天不怎么受苦,养你的每一天才是苦。”

服务

早就听说,一家新开的饭店服务非常热情。一天,我从饭店门前经过,服务员热情地过来问:“您好,是准备进来用餐的吗?”我不好意思地回答:“不是,我路过。”只见,小哥拿出对讲机喊了一声:“路过一位。”

动筷子

小时候物资匮乏,家里很少吃肉。有一天,家里来了一位客人,老妈炖了一整只鸡。我馋得口水直流。老妈说:“客人不动筷子,你就不能吃。”可是,客人突然说有急事先走了,全家都在挽留,我也急忙说:“你动动筷子再走啊。”后来,大家都夸我太懂事了。

经典诵读

秋日的温暖

突降的气温寄来季节之信,提示我们秋天正走向深处,是时候好好照料自己的生活了。



- 1.温暖是带一棵应季的盆花回家。
秋天是从外面买一盆花回家的时候,把花搁在阔别了的家中,并且打开窗户把阳光也放进屋里,慢慢回忆,慢慢整理一些发过霉的东西。
——史铁生
- 2.温暖是围炉、拥衾,被法兰绒暖暖地拥抱。
须得入了秋天,炎阳逞尽了威势而渐渐退却,汗水浸胖了的肌肤渐渐收缩,身穿单衣似乎要打寒噤,而手触法兰绒觉得快适的时候,于是围炉、拥衾、浴日等知识方能渐渐融入体验界中而化为体感。
——丰子恺
- 3.温暖是走在路上,而路的两旁是黄灿灿夹道成排的银杏树。
当霜薄风清的秋晨,漫步郊野,你可以看见如火般的颜色染在枫林、柿丛和浓紫的颜色淡满了山巅天际,简直是一个气魄伟大的画家的大手笔,任意趣之所之,勾抹涂染,自有其雄伟的丰姿……
——庐隐
- 4.温暖是与秋日共醉。
秋日薄暮,用菊花煮竹叶青,人共海棠俱醉。
——林清玄
- 5.温暖是去见想念的人,像孩子一样,虚度时光。
在淡淡的秋季,我多想穿过篱墙,走向你。在那迷蒙的湖边,悄悄低语,唱起儿歌,小心地把雨丝躲避。
——顾城
- 6.温暖是月正圆,蟹正肥,桂花正皎洁。
那时喧气初消,月正圆,蟹正肥,桂花皎洁,也未陷入凛冽萧瑟态,这是最值得赏乐的。
——林语堂
- 7.温暖是有香喷喷的烤肉,添三分胃口。
过去吃烤肉都是自己烤。因为炙子颇高,只能站着烤,或一只脚踩在长凳上。大火烤着,外面的衣裳穿不住,大都脱得只穿一件衬衫。
足蹬长凳,解衣磅礴,一边大口地吃肉,一边喝白酒,很有点剽悍豪霸之气。满屋子都是烤炙的肉香,这气氛就能使人增加三分胃口。
——汪曾祺
- 8.温暖是琳琅满目的各种好看好闻又好吃的果子。
葫芦形的大枣,清香甜脆的小白梨,像花红那样大的白海棠,还有只供闻香的海棠木瓜,与通体有金星的香槟子,再配上为拜月用的、贴着金纸条的枕形西瓜,与黄的红的鸡冠花,可就使人顾不得只去享口福,而是已经辨不清哪一种香味更好闻,哪一种颜色更好看,微微地有些醉意了!
——老舍
- 9.温暖是大风夜里的好眠。
希望你在风声很大的夜晚睡个好觉,明天我们去看刮得干干净净的院子。
——刘亮程
- 10.温暖是在早晨醒来,看秋日的天,感受浓浓的秋意。
早晨起来,泡一碗浓茶,向院子一坐,你也能看得到很高很高的碧绿的天色,听得到青天下驯鸽的飞声。从槐树叶底,朝东细数着一丝一丝漏下来的日光,或在破壁腰中,静对着像喇叭似的牵牛花的蓝朵,自然而然地也能够感觉到十分的秋意。
——郁达夫

智慧树

请把笑容带回家

■月

漫长的人生路途中,我们难免会遇到坎坷与低谷,心情也会随之起伏。

生活并不总是尽如人意,遇事会生气、会愤怒都很正常。只有能控制情绪,才能穿过荆棘,活出精彩。少一些忧愁、多一些笑容,生活自会回馈你幸福与自在。

很多时候,情绪需要疏导,可一味地朝身边人发脾气,非但不能解决问题,反而还会伤害到他人。人一旦被坏情绪裹挟,就会像一列失控的列车,朝着坏的方向开去。

面对生活中的坏情绪,真正可贵的是能控制并化解它,不使自己陷入负能量的怪圈。

日常生活中,我们常常会不自觉地把自己在外面受到的怨气带回家,冲着家人发脾气。

其实,情绪就像一面镜子,你用什么情绪对待他人,他人也会把同样的情绪反射给你,最终伤害的还是自己。所以不论怎样,都不应该把家庭当作我们负面情绪的宣泄口。

我们总是容易把亲切给了陌生人,却把指责留给最亲密的人,这其实是很傻的行为。

若想家和万事兴,就得先控制脾气。坏脾气越少,家人越和睦;好心情越多,关系越亲密。

家从来都是讲爱的地方,不是情绪的垃圾场。只有把坏脾气留给家人,才会让家人之间和睦。

回家时的笑容,是带给家人最好的礼物。一家人和和美,才是最大的幸福。

心感悟

灵魂的模样

父子二人看到一辆十分豪华的进口轿车。

儿子不屑地对他的父亲说:“坐这种车的人,肚子里一定没有学问。”

父亲则轻描淡写地回答:“说这种话的人,口袋里一定没有钱。”

感悟:你对事情的看法,反映出你内心真正的态度。你的态度就是你的本心,你的言行,就是你灵魂的模样。眉梢眼角见清风明月,举手投足足赏心悦目,落魄的岁月里依然保持优雅与从容,就是灵魂最美的模样。

不同的标准

晚饭后,母亲和女儿一起洗碗,父亲和儿子在客厅看电视。

突然,厨房里传来打破盘子的响声。

儿子望着父亲,说道:“一定是妈妈打破的。”

父亲说:“你怎么知道?”

儿子答:“她没有骂人。”

感悟:我们习惯以不同的标准来看人看己,以致往往是责人以严,待己以宽。无论什么时候,都要对世界报以期待,对他人报以善意,对自己报以温柔,这才是为人处世的最高准则。

角度

两个观光团来某地旅行,遇到路况很坏,到处都是坑洞。

一位导游连声说:“路面简直像麻子一样。”

而另一位导游却诗意盎然地对游客说:“我们现在走的正是赫赫有名的‘酒窝大道’。”

感悟:同样的情况,不同的思维,就会产生不同的态度。每一件事,用不同的角度去看,其实就会有不同的见解。见解不同,结果自然也会不一样。

开卷

读书多了,容颜自然改变,许多时候,自己可能以为许多看过的书籍都成了过眼云烟,不复记忆,其实他们仍是潜在的。在气质里,在谈吐上,在胸襟的无涯,当然也可能显露在生活和文字里。

——《送你一匹马》

我们对这个世界,知道得还实在太少。无数的未知包围着我们,才使人生保留迸发的乐趣。当哪一天,世界上的一切都能明确解释了,这个世界也就变得十分无聊。人生,就会成为一种简单的轨迹,一种沉闷的重复。

——《文化苦旅》

天下只有两种人。比如一串葡萄到手,一种人挑最好的先吃,另一种人把最好的留到最后吃。照例第一种人应该乐观,因为他每吃一颗都是吃剩的葡萄里最好的;第二种人应该悲观,因为他每吃一颗都是吃剩的葡萄里最坏的。不过事实却适得其反,缘故是第二种人还有希望,第一种人只有回忆。

——《围城》