

## 杂货铺

### 爱看书的人 活得漂亮

我们常说,一个人的气质里,藏着曾经读过的书,走过的路,爱过的人。

反之来说,你读过的书,走过的路,爱过的人,都将成就你独一无二的气质。

阅读就是一种与美好的相遇。

周末,在街上溜达,不经意中进入一间书店,仿佛迷官探案一样。时光在这里被剪辑,收集与压缩。虽是一隅之地,却有无限想象。

或许在生活中,你也有过转角遇见“书”的一瞬间。

比如在一个静谧的角落,偶遇一位读书人,他专注读书的神态触动人心。

又或是在一个藏满经典书籍的书展上,看到人头攒动,感受文字的力量。

## 笑一笑

### 挑食

路过幼儿园,偷听两个小朋友的谈话——

第一个小朋友说:“为什么挑食的都是孩子,家长怎么都不挑食呢?”

第二个小朋友说:“他们买的都是自己爱吃的,还挑什么食?”

### 中奖

表弟期末考试进考场做一题,需写“惠”两字,可“惠”字不会写,左思右想无果。忽然想起,考试时带了一瓶饮料进考场,瓶盖内有“谢谢惠顾”字样,此“惠”应和恩“惠”同一字。

表弟窃喜,假装喝水,拧开瓶盖。只见盖内赫然印着:再来一瓶。

### 作文

老师问:“你的题为《抢救亲人》的作文怎么连一个标点符号也没有?”

学生答:“那么急的事怎么能停顿呢?”

### 租房

一家三口想租房,房东不想租给有孩子的住户。夫妻俩无奈地准备离开。

5岁的孩子又折回去敲门,认真地说:“老大爷,我要租房,我没有孩子,只有两个老人。”

房东听后高声大笑,把房子租给他们了。

## 妙语

●如果你瞄准月亮,即使迷失,也是落在璀璨星辰之间。

●人是为明天活着的,因为记忆中有朝阳晓露。

●不管见识高低,一个人都应该深度整理和收拾自己的内心。

●众人皆苦,别人都在对抗,你不能输。

●我们还年轻,长长的人生可以享受一点风浪。

●这世上人来人往,不是所有事都要有个结果。

●没什么错过的人,会离开的都是路人。

## 智慧树

# 心态的力量

■云谷师



我们总说生活苦、日子难,其实真正困住我们的,不是生活本身,而是心中的困扰。

一位哲人曾说:“你的心态就是你真正的主人。”

人活着,就活一颗心,心是我们的本,是我们的根。

心若有光,好运自会来,心若黑暗,做什么都不顺。唯有一个好心态,才能将生活的苦,化为前行的力量,一路向阳。

## 1 | 放宽心态,身体就好了

俗话说:“相由心生,病从心起。”

我们的心就像一个容器,装的烦恼太多,思绪就会杂乱,心一旦有了负重,就会生出心病。

心病一生,则身病百出。

因而,想要远离疾病,就要先学会放宽自己的心态。

《红楼梦》中有这样一个小细节。一日,周瑞家的给贾府送官花,原本只是抄便道走,不分高低贵贱,恰好最后才给黛玉送去。

不想黛玉却问道:“这是单送我一个人的,还是别的姑娘都有?”

可见,黛玉的心中容不下一点别人的怠慢,连细枝末节都放在心上。

也正因她事事计较,时时在意,才常年疾病缠身,久治不愈。

人一旦有了心病,身体就注定会遭受病痛折磨。

过于计较得失的人生,只会被命运所抛弃。

有句话说得好:“若不是心宽似海,哪来人生风平浪静?”

人这一辈子,有多少计较,就有多少心病;有多少宽容,就有多少快乐。

很多事,放下便无事,心思越简单,身体就越健康。

所以说,养心即是最好的养生。心宽,病自退;心安,身自安。

## 2 | 调节心态,事情就顺了

曾经有一位女性患者,身患疾病,又因为受伤很难止血,住院后的各项指标一直不容乐观。

她依然保持着乐观的心态,时常告诉自己:“我很好,我马上就会好起来了!”

后来,她的身体真的痊愈了。

为什么好的心态能有如此大的力量呢?

原来,根据调查发现,积极向上的心态能促进内分泌,使身体达到最佳的平衡状态。

当内分泌处于平衡,我们的精神状态就会变得更加饱满。

吃再多的保健品,都比不上一个健康的好心态。所以,事无好坏,只有把我们的心态调节好了,才能坦然地去面对一切。

近代书圣于右任先生,一生受苦受难,饱经风霜,但无论人生的境遇如何,他都是一副气

定神闲的姿态。而他的秘诀,正是及时调节自己的心态。

他的家中挂着一副这样的对联,来提醒自己:不思八九,常想一二,横批则是如意。

每当于右任想要发脾气,控制不好情绪时,就会看看这副对联,想想开心的事,心态立刻就平和了下来。

一切烦恼的根源皆源于我们的内心,一念偏执,就是烦恼,一念释然,就是智慧。

人生总会经历坎坷与磨难,如果不能改变环境,那就要学着改变自己的内心。一味地悲观度日,只会身陷其中,调节好自己的心态,生活才会充实而丰盛。

正所谓:“物随心转,境由心造。”

只有心态好了,事情才能顺心顺意。

## 3 | 稳住心态,福气就来了

人生如棋,处处是考验,步步是磨难,能不能迈得过去,全在心态。

古语有云:“临杀勿急,稳中取胜。”

很多时候,都要只有稳住心态,头脑清醒。

准军创建初期,李鸿章曾向曾国藩举荐了三个可用之才。但曾国藩并没有立刻传唤他们,而是躲在一旁暗中观察。

半个时辰过去了,只见那三个人当中,有两个人已经耐不住性子,开始焦躁不安。

一个在东张西望,四处看屋内的陈设,另一个虽然老老实实地站在庭院,但神色不安,一脸厌烦的样子。

只有一个人,气定神闲,背负双手,望着远处的浮云一动不动。

曾国藩观察了一会儿,心中已然有了答案,他对李鸿章说道:“你推举的这三个人,只有一个可成大器。”

李鸿章问道:“老师又是如何得知的呢?”

曾国藩将胡须一捻,笑着说道:“成大事

的人,最重要的就是稳住心态,不慌不乱。这三个人中只有一个心态平稳,将来一定是栋梁之材。”

事实也证明,曾国藩没有看错人,那个被他看中的人,正是淮军名将刘铭传。

《道德经》说:“静为躁君。”

遇事最有水平的解决办法,就是稳住心态。

你若慌乱,事情只会更糟。你若心平气和,那么一切困难自会迎刃而解,自己的福气也会越来越深。

真正成熟而稳重的人,从来都是泰山崩于前却面不改色,静而谋定。

人,只有稳住自己的心态,才会有深厚的福泽。

人这一辈子,有一个好心态,就是生命最好的馈赠。心宽,病自退;心悦,路自通;心平,运自好。心态改变性格,性格决定命运。

一个人有什么样的心态,就会有什么样的人生。心态的力量,是改变命运的力量,也是扭转人生的力量。

## 心感悟

### 优雅到老

一个幸福的人,必然要学会选择、取舍和改变,选择正确的生活方式,舍弃让自己辛苦的东西,然后让自己的生活做出一些改变,优雅到老。

### 美丽习惯

穿衣服身上不要同时出现三种以上的主色。

可以少买几件衣服,但每一件都要是拿得出手的精品。

老了也要关注时尚,跟随潮流。

每天至少大笑5次,人也会越发年轻有活力。

鞋子一定要舒服。

少折腾你的头发。

气质比样貌重要,气质与年龄无关。

整洁是必须的。

不用了的物品要及时清理,不要因为觉得丢掉可惜就一直不舍得扔。

### 快乐习惯

远离那些总是抱怨、让你不开心和只会带来负能量的人。

多走出家门,跟伙伴们一起跳跳舞、钓钓鱼等,有自己的活动圈。

做点喜欢的事,让精神有所寄托,正确、积极地看待退休后的生活,认识到衰老是不可避免的。

夫妻间要互相体谅、互相照顾、互相珍惜。

不要过分依赖或过多干预子女,要大事清楚,小事糊涂。

每年安排一两次旅游,畅游世界名胜古迹,品尝各式佳肴。

凡事睁一只眼,闭一只眼,谈笑风生,开心幸福。

保持乐观豁达的心境,不抱怨,不逃避,该吃就吃,该喝就喝,该哭就哭,该乐就乐。

### 健康习惯

吃早饭比化妆更重要。

减少糖和盐的食用量,尽量不吃剩饭剩菜。

饮食上,记住一句顺口溜:一把蔬菜,一把豆,一个鸡蛋加点儿肉,五谷杂粮都吃够。

睡眠起居要有规律,每天睡眠不少于6小时,最好有午休。

多喝水多吃水果。

每天晒太阳15分钟—20分钟,但要避免暴晒或中暑。

避免久坐,每隔一段时间站起来走走,做做提肛、收腹、踮脚等动作。

### 玩手机习惯

微信里的各种关系一定要珍惜,无论是点赞的关系,还是评论的关系,或者是每天跟你说早上好、晚安的朋友关系,都要好好珍惜。

不随意发表未经他(她)人同意、带有个人隐私性质的内容和图片。

不发琐碎和烦恼的事。这既影响朋友们的情绪,浪费朋友们的时间,也会暴露个人隐私。

绝不能成为低头一族,影响工作生活和健康,把握好尺度才能更好地工作和生活。

