

心感悟

坚持多走路

无论是早起、饭后，都要多多走动，每天坚持五六千步，挺直腰板，抬头挺胸，收紧小腹，少埋头玩手机，久而久之，身姿都变美了。

多动脑，多学习

一直不用的脑子就像生锈了的铁一样，怎么擦都擦不干净。多动脑，多阅读，多思考，多反省，多修正，脑子里有墨水，内在的气质就会得到提升，腹有诗书气自华。

少熬夜

如果真正想养生，我想早睡一定是最养生的方式了。长期熬夜的人，不仅拉低了颜值，黑眼圈、大眼袋和沧桑脸都来了，还把一个人的精气神也带走了。所以，少熬夜，养成晚上10点多就入睡就和午休20分钟的习惯，人自然而然就變得年轻，充满活力。

懂得犒劳自己

生活会给人带来压力和苦恼，懂得犒劳自己，比如买个礼物送给自己。适当放空自己，释放压力，让自己获得动力，生活才能够更好地继续。

远离抱怨

抱怨会给生活传递负能量，给自己和身边的人徒增烦恼，问题也得不到解决，还可能让事情变得更加糟糕。

少生气，控制好情绪

气大伤身，控制好情绪，不要动不动就爆发臭脾气，同时远离经常让你生气的人。如果真的遇到很糟糕的事，先让自己安静下来，缓冲一下，学会看开看淡，其实事情也没有那么糟糕。

坚持运动

坚持运动，结合自己的喜好和实际情况，找到自己喜爱的运动方式，然后将这项运动坚持下去。真正喜欢的事情，做起来轻松又有效果，强身还健体。

选择适合的解压方式

无论听歌唱歌，还是跑步爬山，或者逛街吃东西，选择适合自己的解压方式就好。简单一句话，只要能让让自己变得轻松的，就是最好的解压方式。

坚持多动手

有句话说，自己动手，丰衣足食。对待事情，不要光说不练、光说不做，多点行动，少点闲话，学不会就当增长经验，学会了又充实又幸福。

保持乐观心态

做一个积极乐观的人，多接触有趣新奇的事物，让自己永远活得像一个美少女、小青年。生活很苦，不凡找点乐趣，苦中作乐，其实生活处处充满小美好。

保持年轻心态

不要用70岁的心态过20岁的年华。一个人的年龄大了，不一定就变老了；而一个人的心态老了，那就是真的老了。无论年龄多大，无论皱纹多少，拥有不服老的心态，你就永远不会老去。

智慧树

关门、掩窗、扫尘

■琉璃雪



不管是谁，都会有一段异常艰难的时光，那是一条漫长、冰冷的隧道。的确，没有谁的人生会永远顺遂。关键在于，你如何面对尘世纷扰，于无常处修得一颗平常心，将日子过得活色生香。人生在世，最清醒的活法，就是：关上门、掩好窗、扫净尘。

1 | 走过关上门，不纠前尘事

莫言说：“世事犹如书籍，一页页被翻过去，人要向前看，少翻旧账。”

诚然，昨日之日不可留，过往之事不必追。人生是一条单行道，出发了就无需回头。若执意逆行，难免会付出沉痛的代价；唯有一路向前，方能柳暗花明。

王阳明一生颠沛流离，尝遍生活的艰辛苦楚。但是，他认为：“过去未来事，思之何益？徒放心耳。”所以，他总能镇定自若地面对磨难，忘却烦扰，认真过好每一天。

有一次，他因得罪宦官，被贬至地势险要的贵州龙场。那里荒烟野蔓，很多曾被贬谪之人，不是染上疫病，就是抑郁而终。

2 | 居家掩好窗，不慕他人福

曾有一个学生，因羡慕某些高考能加分的同学，多次埋怨教育政策的不公。

或许，生活中有许多人都像那位学生一样，总是羡慕别人的体面风光。殊不知，这世上从来没有一蹴而就的辉煌。若一味关注他人所得，往往容易忽略自身拥有的幸福。

《人间值得》一书中写道：“让生活变得快乐的秘诀，就是不比较。”

作者年轻时，生活极其困难，工作受挫，却从不仰望那些“别人拥有的东西”。16岁那年，她独自前往外地学医，毕业后通过考试进入一家医院，成为实习医生。后来，单位举行人才选拔，不仅资历与她一样的同事待遇比她好，还有不少年轻医生的职位也比她高。然而，当别的同事为她抱不平的时候，她却毫不在意，一笑而过。

3 | 闲时扫净尘，坐卧自然安

有人问：“我的生活一团糟，该如何改变？”当你陷入苦恼，对眼前的处境一筹莫展的时候，就去打扫屋子。

没错，清扫房间的同时，压抑的愁绪往往更容易得到释放。

杯盘狼藉的空间，会让人心烦意乱，六神无主；而井井有条的屋宇，则使人元气满满，充满斗志。

网友芊芊讲述过一段经历。那段时间，她经历了失恋，后又因公司裁员而失业。接连遭受打击的她，情绪崩溃到极点，终日把自己关在家里，以泪洗面。直到有一天，她在闺蜜的建议下，决定将凌乱不堪的房间好好收拾一番。

于是，她拖着疲惫的身体，将横七竖八的杂物捡起，丢掉积灰许久的无用之物，将洗净的衣服叠好放进衣柜，换掉阳

因此，大家都以为，王阳明此行凶多吉少。可出人意料的是，他并没有追悔过去，哀叹自身遭遇，而是坦然接受既定事实，不仅积极教化当地居民，还带领他们开荒地、寻水源，最终成功解决了温饱问题。

他用行动告诉我们：丢掉包袱，轻装上阵，活好当下，才能与美好的未来不期而遇。

人生在世，遭遇挫折是常态。不同的是，智者洒脱通透，懂得及时止损，蓄势待发，从而越走越远。而愚者固执消沉，常常纠结往事，耿耿于怀，最终止步不前。

若想心无挂碍，活得轻松自在，就要学会一笑置之。事过翻篇，放下该放下的人，忘记该忘记的事。

过道：“无端和别人比较，只会让自己陷入失落、嫉妒中，消耗精力，实在没有意义。”

就是这般豁达淡然的心态，让她即使历经千帆，依然认为生活有趣、人间值得。

有多少人，上学时羡慕别人成绩优异，工作时眼馋别人高薪厚禄，婚后又嫉妒别人妻贤子孝。

终其一生，都在与旁人的不断比较中苦苦煎熬，从而失去感受美好的能力。

“别人拥有的，可能是你梦寐以求而得不到的；但你具备的，也许正是别人羡慕却望尘莫及的。”的确，每个人都是一道风景，无需艳羡，亦不必用他人的尺子，来丈量自己的生活。

做个通透的人，关上窗子，拉好窗帘，耐住平凡，挨过风雪，你终会找到自己的节奏，站在高处，欣赏迷人景致。

台上枯萎的绿植，在卫生间点燃熏香……经过整整两天的打扫、整理，原本凌乱不堪的房间焕然一新。

她环视一尘不染的屋子，心情变得明亮了起来，人也满血复活了。她打起精神，坐在整洁的书桌前，开始为求职做准备。没过多久，她便找到了心仪的工作，且薪资比之前翻了一倍。

由此可见，人的生活状态，与居住环境息息相关。正如《扫除力》中所说：“房间，最能反映一个人的精气神。”

时刻保持屋子干净的人，内心澄澈，行事稳妥。相反，居所混乱不堪的人，心浮气躁，做事散漫。

窗明几净，换来的不只是安闲舒适，还能积攒福气，让一个家走向人和兴盛。所以，想要事事顺遂、爽心悦目，不妨从打扫房间开始。

杂货铺

一个家庭的幸福从戒掉抱怨开始

■竹西

心理学家丹尼尔曾说：“家庭生活是我们学习情绪的第二个学校。”一个家庭的幸福，从停止抱怨开始。

对儿女来说，情绪稳定、不易动怒的父母，是温情与力量的来源。而牢骚不断的父母，则是孩子一生的噩梦。

电影《谁先爱上他的》里，刘三连离婚后，带着儿子独自生活。

因为日子艰难，她将满腔的怨气，都发泄到了儿子身上。

儿子考试没考好，刘三连埋怨他：“考这种成绩，怎么对得起我？”儿子偷藏爸爸的照片，刘三连指责他：“背叛我们的人，有什么好留恋的？”

在儿子面前，刘三连总爱抱怨前夫的无情，生活的不易。只要儿子稍有反感，她就开始抹泪，诉说自己如何操劳，如何委屈。

刘三连本以为，自己的倾诉能换来儿子的体谅，却不知儿子对她，早就厌恶至极。

背地里，儿子说母亲是讨厌鬼、控制狂，甚至在和母亲大吵一架后，离家出走了。

负能量爆棚的父母，是孩子崩溃的源头。那些无休止的指责和怨气，就像噬心的毒液，不断侵蚀孩子的能量。

家，是休养生息的避风港，不是你死我活的角斗场。家庭危机的根源，往往不是生活上的不顺心，而是无休止的指责和抱怨。

倘若一个人，把家人当情绪垃圾桶，家人只会烦不胜烦，唯恐避之不及；倘若一个人，能在家人面前管理好情绪，那么即使经历坎坷，也必会得到圆满。

一个家庭最大的福气，莫过于少怨气，多温情。



开卷

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》