

## 心感悟

### 生气伤害自己

人生宝贵,不要浪费。能不生气时就别生气,能开怀大笑时就别皱着眉。很多时候,生气伤害的只有自己。

处在气头上时,可以尝试用一些积极的话语来安慰自己,比如“这不是什么大不了的事”“我可以解决这个问题”,也可以做一些深呼吸、听几首音乐、看几段文章,转移一下注意力。

一个人只有静下心来,聆听自己的内心,平静地思考,才能认清自己,知道自己面临的是什么、应该做什么。

### 学会让步

有时候,我们可能会因为别人的言行而烦恼,遇到这种情况,不要急于争吵,试着换位思考,或者与对方积极沟通。

这不是说要放弃自己的原则和底线,委曲求全。而是通过沟通更清楚地明白,什么是双方十分在意的,哪些是彼此可以包容的。

能笑着不计较的人,才是真正聪明的人。很多事看开了,心会更清净;跟家人朋友少些计较,人也会更快乐。有时候,学会笑着让步,人生反而会更容易从容。

### 着眼当下

你是否有过这样的经历:曾一时为某件事担忧得不行,回头想想,又后悔当时“真没必要”。

生活本就喜忧参半,任何事情都有它的两面性。所谓好与坏,常常取决于你如何去看待。学会用乐观的心态去面对烦恼,多一点“没必要”的洒脱,是每个成年人的必修课。

不开心也是过一天,开心也是过一天。与其忧心忡忡地过,不妨学会放下和宽容,更多地着眼于当下,走好自己的一步。

### 允许不完美

每个人的生活里,都有无数困扰我们的不完美。接受自己的不完美,不是放弃追求进步,而是释放自己的压力,把精力集中到真正有意义的事情上。

正如有句话所说:万物皆有裂缝,那是阳光照进来的地方。允许自己不完美,是完美的开始。最完美的状态,不是你从不失误,而是你从没放弃成长。

未来的每一天,愿你心平气和地生活,心无旁骛地奋斗,活出自己的精彩!

## 妙语

●哪里有什么老天的眷顾,所谓的幸运和成功都源自你自身的努力和付出。

●你现在多走的每一步都在拉开着你和别人的差距。

●多花点时间努力,少点功夫矫情。

●人生有各种各样的活法,美好的生活应该是时时拥有一颗轻松自在的心,不管外界如何变化,自己都能有一片清静的天地。

●得不到回应的热情,要懂得适可而止。不亏待每一份热情,不讨好任何的冷漠。当别人不需要你的时候你要学会自己走开,多一点自知之明,少一点自作多情。

## 画中话



不用期待命运  
在某一个瞬间被突然  
扭转,那些改变我们  
人生的能量,就在普  
普通通的每一天。  
——李筱懿《先谋  
生,再谋爱》

## 智慧树

# 苦尽甘来

■弯弯

品茶有个“苦尽甘来”原理:即大多数人初尝茶味的第一口滋味便是“苦”,但随后喉咙返回甜味,味觉上又感受到了一丝“甜”,这便是回甘。

品茶,品的是茶味,悟的是人生。人生同样如此。

人只有像茶叶那样,在艰难险阻中沉浮过,在痛苦心酸中磨砺过,才能真实地体味到生命的原味与魅力。

人生如茶,只会苦一阵子,不会苦一辈子,总有苦尽甘来的时候。

## 1 | 生活的艰难,终将成为笑谈

每个人的生命里,都会有一段又一段难熬的时光。或许是失业的穷困,或许是失恋的悲伤,或许是创业的打击,或许病痛的折磨……有时真觉得生活太苦了,快要撑不下去了。

我认识的一个女生,别人都说她运气爆棚:工作上顺利转行到教育领域,任教的班级从刚入学的倒数到稳居前三名的位置。教务工作也做得非常不错,赢得领导的赞不绝口。

可是,有谁知道她饱尝生活的艰辛,又有谁知道她过去深受抑郁症的困扰,一度丧失对生活的所有期待,最后历时四

年,才艰难走出来。

她对新的行业不熟悉,需要学习的内容太多,不停地去听优秀老师的课。因为不甘心被甩在后面,她努力学习。好在,她终于通过自己的努力,过上了自己想要的的生活,以及一直以来期待的安稳。

罗曼·罗兰说过:“世界上只有一种英雄主义,那就是认清了生活的真相后依然热爱生活。”

人生在世,遭遇凄风苦雨实属自然。你要相信,只有熬过去,才能看到风和日丽的明天。

## 2 | 水到绝处是风景,人到绝境是转机

《孟子》有言:“天将降大任于斯人也,必先苦其心志,劳其筋骨,饿其体肤,空乏其身。”

白落梅说:“我始终相信,走过平湖烟雨,岁月山河,那些历尽劫数,尝遍百味的人,会更加生动而干净。”

路遥的经典名著《平凡的世界》里,就

写了一群历尽劫数的平凡人物。

他们为了摆脱饥饿和贫穷艰难打拼,为了生计坚韧活着,只为奔向生活的好光景。俗话说:“生活有五味,酸甜苦辣咸。苦是生命中所不能避免的一味。一个人只有吃过苦,才能体会到苦尽甘来的欢愉。”

## 3 | 吃过的苦,绝不会是一场辜负

“不是一番寒彻骨,怎得梅花扑鼻香。十年窗下无人问,一举成名天下知。”古代有多少读书人,出身贫寒,期望十年寒窗苦读能够金榜题名,改变命运,实现抱负。

其中又有多少人屡次落第,困居京都,沉沦科场。韩愈有言:“书山有路勤为径,学海无涯苦作舟。”

这条路熬得住就有希望博得功名,熬不住就前功尽弃,平平庸庸。生活总是苦

乐参半,唯有熬过艰难,才能将人生变得美好而辽阔。请相信你在奋斗的岁月里吃过的苦,绝不会是一场辜负。

在时间径直向前走去的过程中,我们要有历经大风大浪的勇气,才能不惧风霜雨雪的打击。在人生这趟有去无回的旅途里,我们不要那么容易去放弃,而错过了品到甘甜的一刻。苦尽回甘,需要一个漫长的过渡和累积。

## 杂货铺

### 执行力

生活中,有的人不乏好的创意和点子,却迟迟没有取得成果,其实,他们缺乏的正是说干就干的魄力。

做一件事,与其喊破嗓子,不如甩开膀子。只有先跨出第一步,才能看到成功的希望。哪怕这次尝试没能获得成功,也不会让人生空留遗憾。

想,都是问题;做,才有答案。我们与目标之间的距离,不在于想法有多完善,而在于执行力有多强大。目标近在眼前,可一直拖延怠惰,也只能停留在原地;路途再遥远,现在就开始往前走,自会慢慢靠近。

真正的执行力,不是一时冲动的决定,而是强有力的行动和长久的坚持。

拉开人与人之间差距的关键,很多时候就在执行力上。有些人想到了,但是不去做;有些人去做了,但是坚持不下来;有些人想到了,去做了,也坚持下来了,成功自然会到来。

聪明的人,永远不会把美好的时光留给焦虑。他们知道,所有想要的东西都不会凭空而降。唯有让自己先行动起来,步履不停,美好才会逐渐靠拢。

如何提高执行力?

制定清晰可行的目标,将目标清晰具体化,执行起来才会更加轻松;给目标设定一个期限,有了时间限制,可以改善拖沓的习惯,督促自己不断精进;今日事今日毕,将大目标分解为多个小目标,每天按计划完成任务。



## 开卷

流言这东西,比流感蔓延的速度更快,比流星所蕴含的能量更巨大。  
——钱钟书《围城》

我们总是无法看清自己的生活,看不清前方,又不了解过去,日子过得不好,全凭侥幸。  
——帕斯卡·梅西耶《里斯本夜车》

我不再装模作样地拥有很多朋友,而是回到了孤单之中,以真正的我开始了独自的生活。有时我也会因为寂寞而难以忍受空虚的折磨,但我宁愿以这样的方式来维护自己的自尊,也不愿以耻辱为代价去换取那种表面的朋友。  
——余华《在细雨中呼喊》

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》