

心感悟

注重仪表,大方得体

保持干净和得体,既是对他人的尊重,也是一种积极的生活状态。每天花一点时间打理自己,整洁干净的服装搭配会带给你自信;做好身材管理,整个人就会更加年轻有活力。

不是每个人都拥有完美的外貌,但只要衣着得体、整洁大方,每个人都能塑造出更好的自己。认真对待自己的人,方能最终收获生活的礼物。

终身学习,敢于尝试

一个人如果总是依赖过往经验,将自己囿于思维定式中,便会难以突破。只有主动拓展自己的边界,敢于尝试,才能在成长的道路上持续前行。

有句话说得好:“生活的意义正在于不断探索未知、不断丰富自己。”学习是最好的投资,你学到的知识和技能越多,能把握住的机会也会越多。

稳定心态,保持乐观

人生总有起起伏伏,顺境固然可以助人获得成功,但逆境也有可能激发出更好的自己。一条路走不通时,不如试试换另一条路走;一件事想不明白时,换个角度思考也许就有新的天地。

每一个人的价值,都由自己赋予。当你学会了保持乐观、戒掉冲动,烦恼才会越来越少。当你能够掌控自己的情绪,才能持续进步,收获更好的人生。

坚持锻炼,保养身体

日常生活中,有的人因为比较忙碌,常常忽视锻炼;或者目的性太强,锻炼几次见不到效果后,就选择放弃。殊不知,把锻炼当成一种习惯,练就健康的体魄,才是一个人最大的底气。

运动不仅能够强健体魄,还能改善情绪,让你感知到更多的幸福和快乐,以饱满的精神迎接每一天。只要坚持动起来,哪怕是散步、慢走等舒缓的运动方式,也能给人带来健康与幸福。

进击的笨



开卷

大部分的恐惧与懒惰有关,这令我深以为然。我们常常会害怕改变,其实都是因为自己太懒了,懒得去适应新的环境,懒得去学习新的知识,涉足新的领域,但如果总是这样的话如何能让自己成熟起来呢?

—— M·斯科特·派克《少有人走的路》

我们对这个世界,知道的还实在太少。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。

—— 余秋雨《文化苦旅》

画中话



当你看过世界,见过众生,才发现你要见的世面,是自己内心的勇敢和自信;当你看过四季,见过风云,才发现你要见的美景,是自己内心的淡定与从容。

——杨绛

智慧树

懂得欣赏,是一种智慧

■小来

培根曾说:“欣赏者心中有朝霞,漠视者心中尽荒芜。”心胸狭窄的人,总能发现别人的闪光点,发出真诚的赞美。懂得欣赏别人,才能被他人所欣赏。

当一个人的格局足够开阔,即便力不能及,也能谦逊地欣赏他人,择善而从。

1 | 欣赏自己,是一种智慧

懂得欣赏自己,是一种“天生我材必有用”的自信和笃定。每个人都有自己的闪光点,都是独一无二的。千万不要看轻自己,而是要善于去发现自己的长处。

欣赏自己不是孤芳自赏,不是自我陶醉,更不是固步自封,而是自信自强,知道自己的与众不同,并能主动发挥自己的优势。

欣赏自己,并不是只片面看到自己的优点,而是能够正视自己的不足,继而扬长避短,选择更适合自己的道路。

只有懂得欣赏自己,才能拥有“乘风破浪会有时,直挂云帆济沧海”的气魄,才能在人生之路勇往直前、所向披靡。

2 | 欣赏他人,是一种境界

懂得欣赏他人,是一种本领,更是一种境界。

真正的欣赏,不是生搬硬套的话语,而是发自内心的赞美,是心口如一的夸奖,是对别人优点的肯定与认可。

一个懂得欣赏别人的人,更善于发现别人的闪光点,也更能感受到生活中的美

好。欣赏的力量正在于,当你给他人送去温暖的同时,自己也成为了一个内心有光亮的人。

卓越的人,从不吝啬对他人的掌声。你今日给出的掌声,会促使你变得更好,并在未来某个时刻,以某种方式给你以回声。

3 | 欣赏别人,才会被别人欣赏

有时候,我们总是渴望得到别人的欣赏,却忽略了欣赏别人。其实,每个人都是一面镜子,你如何看人,人就怎么看你。

总挑别人刺的人,别人也很难对你心平气和;总是得理不饶人的人,也很难指

望别人对你轻声细语;拒绝欣赏别人的人,同样难以获得别人的认同。

学会欣赏自己,才能不断提升;学会欣赏别人,才能得到别人的欣赏。生活,多一份欣赏,也就多一份美好,愿我们都能成为更美好的自己。

杂货铺

沉淀自己  
找到人生最好的状态

人的一生,会有高光瞬间,也会有低谷时刻。低谷期,往往是考验一个人意志力之关键期。

在低谷时,有的人自怨自艾、萎靡不振,结果浪费大量时间和精力,却没有解决问题。真正有智慧的人,懂得把低谷当成一种提醒:如果自己的才华还撑不起梦想时,就应该沉淀下来学习;如果自己的能力还驾驭不了目标时,就应该沉下心来提升。

生活是一个螺旋上升的过程,与其不停抱怨,不如打磨自己、沉淀实力。有句话说:“不要去追一匹马,用追马的时间种草。待明年春暖花开时,会有一大批马来。”直面考验、笑对难题、寻找突破,才会迎来雨过天晴的时刻。

人与人最大的差距或许不在于经历的多寡,而在于对待经历的不同态度。善于反思的人,能够把经历过的一切内化为自己的能力。那些反思后得出的经验,会让我们的内心更加充盈淡定,也能让我们更加从容地应对世事变化。

任何成绩的取得,都不是一蹴而就的。只有在不断的历练中沉淀经验,才能增加阅历,一步步走向丰盈与完美的生活状态。

沉淀内心,能帮助我们外界喧嚣关在门外,找寻最放松的状态,看见最真实的自己。

水不沉淀不澄澈,心不沉淀事难顺。在忙碌的生活中,与其患得患失、心浮气躁,不妨给自己留一些时间,整理内心、静置杂念、清除烦恼,心灵才会更加纯净,心智才会更加成熟,心胸才会更加宽广。



当你积极向上  
生活自会光芒万丈

拥有乐观心态的人,在生活中更容易呈现出积极和热情的一面。

无论遇到什么样的困难,乐观的人都会以积极的心态去面对,想尽办法去解决问题。这样的人遇事不慌,活得有滋有味。而总以悲观心态看待周遭事物的人,常常杞人忧天,还没有行动就臆想出种种困境,患得患失,生活也因此而变得一困糟。

一个人不可能每天都遇到太阳,但可以拥有一颗太阳般的心。做一个阳光的人,温暖自己,也照亮他人。

随着年龄的增长,有的人会习惯安逸的生活,喜欢待在舒适区。其实,当你觉得自己总在原地踏步,很多时候不是因为实力不够,而是缺少了一颗对新鲜事物的好奇心。只有在不断尝试中,你才能遇见不一样的自己。当你肯勇敢地走出舒适区,更美的风景才会源源不断地涌现在你眼前。

如果你总是因为错过太阳而流泪,那么你还会错过群星。一直沉浸于过往的遗憾,不仅无法挽回已然错过的,还会失去本该得到的。

我们有时会因为害怕未知的风险,选择裹足不前。可生命最有趣的部分,正是它没有剧本、没有彩排、不能重来。你无法决定下一段旅途遇见的事物是好还是坏,但你看这个世界的角度,决定了这个世界给你的温度。请相信,选择自己要过的生活,全力以赴奔向自己的梦想,永远都不晚。