

## 心感悟

### 慢下来

在这个凡事都要“快”的时代里，我们每天都行色匆匆。吃饭变快了、读书变快了，就连谈恋爱都是快餐式的。

有句话说得特别好：“我们努力前行，不是为了尽快到达终点，而是要在终点到来前，成就自己。”

所以，一切都急不得。

慢下来，并不等于悠闲懒散不作为，也不是拖延时间。

而是为了在生活中找到平衡，让大脑有时间去思考，让身体有时间去放松。

比如，我们可以从“慢食”开始，精心地准备每一顿饭，然后坐下来慢慢品尝；也可以从“慢运动”开始，工作之余，到户外散散步、做做瑜伽、跳跳舞等。

### 少内耗

很多时候，拖垮我们的不是繁重的工作，也不是琐碎的生活，而是无穷无尽的内耗。

什么是内耗？

内耗是一种内在的消耗，因为在压力或是内在矛盾，不断怀疑自己、否定自己的一种心理状态。

从根本上讲，就是一种不自信。

俗话说得好，天下之事，总是困于想，而破于行。

行动，无疑是治愈内耗最好的良药。

行动起来，大脑就不会因为“做”与“不做”而纠结。

当你离目标越来越近时，成功的信心也会一点一点地累积起来。

一旦认定目标，就不要左顾右盼，只要全力以赴，一切都会变得简单。

### 会放松

有人说，这个世界，没有什么事情是你放下来干不好的。你越放松，你内在的力量就越强大；

反之，如果你紧张，你的呼吸会不平稳，你的心跳会加速，这种情况下，我们很难把事情做好。

心理学家也表示，当我们紧绷的时候，我们的潜意识、我们的身体就会传递一个消息，现在不安全，逃跑、战斗就成了我们的第一需求。

而人只有在放松的状态下，才能更好地缓解紧张和积蓄力量。

就像是工匠师傅在制作弓时，从不会把弓弦绷得紧紧的，因为弓弦只有放松了才能在拉弓时为弓箭积蓄最大的力量。

在这个压力无处不在的内卷时代，我们不能总绷着一根弦生活。

可以试着培养自己的爱好，适时释放自己的压力，让身心得以放松。

如此，面对挑战时，我们才能以最好的状态去迎接。



## 智慧树

# 一段好的关系，会彼此滋养

■湘成



水不试，不知深浅；人不交，不知好坏。

古人说：“与善人交，如入芝兰之室，久而不闻其香；与恶人交，如入鲍鱼之肆，久而不闻其臭。”

越长，越明白，一个人能走多远，要看他与谁同行。

一段好的关系，即使生活充满苦楚，也会彼此滋养，使双方越变越好。

## 1 | 无需多言，却懂你心

刘震云说过：“一个人的孤独不是孤独，一个人找另一个人，一句话找另一句话，才是真正的孤独。”

人海茫茫，我们每个人都在找寻一个真正懂我们的人。和这样的人相处，即使生活琐碎枯燥，也能从心底里开出欢喜的花。

伊丽莎白·芭蕾特·布朗宁是英国维多利亚时代最受欢迎的女诗人。她15岁时，不幸因骑马摔断脊椎，医生凭借多年经验，断言她会瘫痪。从那以后，她愁容满面。

她39岁时，青年诗人罗伯特寄给她的一封信，使她逐渐走出了人生低谷。有一次，罗伯特读了芭蕾特的一本诗歌集，从文字中感受到了她心里的苦楚，

便按捺不住对她的怜惜，写信给她：“亲爱的芭蕾特小姐，你那些诗篇真叫我喜爱极了，我爱极了你的那些诗篇，而我也同时爱着你……”

这使芭蕾特也喜欢上了这样一位知己。在以后的一年多时间里，他们一共通了574封信，一页页洋溢着温暖与真情的文字，让芭蕾特克服了心理障碍，从抑郁的泥潭中爬了出来。她还通过康复训练，在瘫痪几十年后重新站了起来。

那些生命中最无助的时刻，多想找个人说说心里话，希望能从他那里得到安慰。人生不过一次，知我者，谓我心忧；不知我者，谓我何求。

## 2 | 不常联系，时常惦记

你身边有没有这样的朋友：不常联系，但感情从来都不会因此黯然失色。平日里各忙各的，但也不曾把对方遗忘半分，一句好久不见，就像回到了从前。

在大诗人苏轼众多的朋友中，文同是一个特殊的存在。苏轼在陕西凤翔任职时，文同途经凤翔慕名前去拜访苏轼。

等到第二次见面，是熙宁三年，文同应召回京，终于有机会和苏轼同朝相处。他们经常对坐两面，喝酒、品茶，饶有兴致。

一年后，文同任洋州太守，从此远离京城，但两人没有让这份情意变淡。

有一天，文同和妻子一起去观竹，晚饭也仅有竹笋下饭。夫妻俩正吃着饭，突然收到苏轼的来信。

苏轼除了照例嘘寒问暖外，还附了一首诗：  
山川修竹贱如蓬，斤斧何曾赦箨龙。  
料得清贫馋太守，渭滨千亩在胸中。

意思是说，汉水的高竹贱如蓬草，斧头哪曾放过竹子？估计太守清贫贪馋，把渭水边上千亩竹林都吃进了肚里。

读完这首诗，文同忍不住笑了起来，他感叹道：“世无知我者，惟子瞻一见识吾妙处。”

很多时候，我们为了生活，不得不各奔前程。但曾经的情谊就像深藏的酒，时间越久，就越香醇。

偶尔想到有关他的事情，都会抿嘴一笑。这世间最好的感情，不一定朝夕相处，但见与不见，思念只增不减。

## 3 | 难时陪伴，苦时不弃

常言道，“事不出，不知谁近谁远；人不品，不知谁浓谁淡”。

一个人只有遇到了事，才会知道谁对自己真情，谁对自己假意；一个人只有落难了，才会知道谁会雪中送炭，谁会视若无睹。

团团是个贫苦人家的孩子，刚上大学时，家里给的生活费根本不够日常花销。室友周舟看出了团团的窘境，却没有戳破。

每到周末，周舟就会邀请团团到她家玩。而周舟的妈妈，则会做一桌丰盛的饭菜来招待团团。

后来，团团工作不顺利，婚姻又遭背叛。但周舟一直陪在她身边，安慰她，开解她。

最好的朋友，不会在你遇到困难时离你而去，而是会在你身边默默陪伴，与你共渡难关。

## 4 | 真心欣赏，全力成全

朋友就像一杯温开水，没有奶茶的浓郁，也没有果汁的酸甜，但每当喝下去，总能温润心脾。

演员王劲松和傅彪因戏结缘，傅彪觉得王劲松既有灵气，又肯吃苦，便劝他去北京发展。然而王劲松觉得自己不了解北京的行情，还要四处去求戏，他实在是拉不下脸来。

戏杀青后，傅彪回到北京，实在不想

让这么好的演员就这样被埋没。于是打电话给王劲松：“你来北京，我帮你。”

因为这句承诺，王劲松来到了北京。傅彪带着他在不同的剧组来回穿梭。

一个懂得欣赏你的人，会看到你身上的闪光点，不断鼓励你成就更好的自己，而不是事事贬损你，时时打击你。所谓知己，不过是互相了解并彼此欣赏，互相滋养并彼此成全。

## 杂货铺

### 一个人的格局

格局大的人，都有发自内心的善良，懂得将心比心。开车的时候，遇见行动不便的人，多礼让而不是一直按喇叭催促；家里扔垃圾的时候，提前打包好碎玻璃，不让环卫工人受伤；坐电梯的时候，帮忙按一下开门按钮，以防电梯门夹到人……多站在别人的立场考虑，多为别人着想，就是一种善良。

人与人之间的善意，有时就像一颗糖果的甜，在不经间给平凡生活带来一丝体贴和慰藉。世间美好都是环环相扣的，善良的人总不会被亏待。

有人说，能扛事，才是一个人了不起的才华。一个人能担多少责、能扛多少事，决定了他能走多远。承担责任从来都不算轻松，但格局大的人，会努力去做好，会给人满满的安全感。

责任感，是一个人敢于正视问题的勇气，更是阔步行走人生的底气。不推脱、有担当，不拈轻怕重的人，更值得托付；不左右推诿的人，更能行至高远。

为一件偶然的小事斤斤计较，为一句无心的话斤斤计较……在这不停的计较中，我们往往会忘记自己的初衷，忘记真正重要的事情，最终因小失大。

与其总是让自己深陷在计较的纷扰与纠结中，不如把心放宽一些，把眼光放长远一些。当你有了大格局，在生活中便多了理解，多了温和，多了宠辱不惊的气度，不计较微小的得失才能获得满满的幸福感。

人生总会有大大小小的遗憾，比起继续纠缠，更好的选择其实是从容接受。总和过往纠缠的人，心如缚茧，纵使身处旷野，也会画地为牢；格局大的人，即使暂处低谷，也能坦然自若。不要在跌倒的地方反复纠缠，日子没办法退回到从前。只有把眼下当成未来生活的起点，你才能看见更广阔的天地，遇见更好的自己。

暖茉

## 妙语

●清醒地认识到你是谁，把每一件事做好，总有一天会找到属于你自己的位置。

●当你的才华还撑不起你的野心时，那你就应该静下心来学习。当你的经济还撑不起你的梦想时，那你就应该踏实地去工作。

●别总是承诺，凡事都有可能，永远别说永远。

●想不开，就不想；得不到，就不要。

●受委屈几乎是一个人成长最快的途径，吃下去的是委屈，消化掉后得到的是格局。

●最遥远的距离莫过于——改天有空、明天开始、下周一、等我瘦下来。

●找不到对的人，其实很可能是，改不掉错的自己。

●没有人是傻瓜，只是有时候，我们选择装傻来感受那一点点叫做幸福的东西。