

心感悟

2023,时间教会了我……

转眼间,2023年已到年末,有不少人会感叹“时间过得太快了”。其实,时间一直在匀速前进,匆忙的是你的心。当你每天忙于繁杂之事,无心打理生活的时候,自然会觉得时间过得很快。

在忙碌的生活中,我们也要学会偶尔慢下来,给自己适当放松,去发现生活里的趣味,享受人生最本真的恬静与快乐。慢,是一种心态,也是一种智慧。懂得适时慢下来的人,自会态度从容,扎扎实实走好每一步。

人生在世,每个人都会面临或大或小的难题和挑战。那些自怨自艾、一事无成的人,总是把时间用在悔恨和焦虑上:悔恨过往如果做了另一个选择,现在可能就会不一样;焦虑下一步的决定是否正确,会造成什么样的结果。

时间不能追回,也不能提前,对待时间最明智的方式,就是专注当下。既然过去已经过去,就别再让曾经的遗憾打断眼前的计划。既然未来还未到来,也无需杞人忧天,让自己踌躇不前。真正的善待时间,就是活在当下,心无旁骛,坚定向前。

有句话说:“你在三四月做的事,在八九月自有答案。”你的每一分耕耘,都会被时光铭记。每天记几个单词也好,睡前看半个小时的书也行,每天进步一点点,积少可成多,滴水可穿石。那些你学习过的知识,会指引你到达你想要去到的地方。

凡是过往,皆为序章。感谢时间教会了我们成长,也让我们明白了人生什么才是最重要的。

适合自己的,就是最好的

我们每个人都是与众不同的个体,本该各自精彩,有的人却总希望活成别人的模样。好像拥有别人拥有的幸福,才是生活应该有的模样。

有句话说得好,不用羡慕别人的饮料有颜色,它未必有你的凉白开解渴。何必左顾右看比丢了幸福,又何苦东张西望比没了快乐。与其耗费精力盲目同他人一争高下,不如放平心态、专注自己。

生活千姿百态,通往幸福的道路也不止一条。不必太过羡慕别人的靓丽,我们也有自己的光彩。

最明智的做法,就是保持自己的节奏,好好过好每一个当下。

生活本没有颜色,是我们每个人的选择和热爱才赋予了它色彩。敢和别人不一样,能够独立思考,选择适合自己的生活方式,才能绽放出属于自己的光芒。

把生活调到自己喜欢的频道,去奋斗、去创造,才能在有限的光华中活出无限的可能。

生活难免会有遗憾,尽心尽力了就不必懊恼,虽然不完美,但是适合自己就好。珍惜拥有,逐梦前行,在自己的节奏里过好一生,比赢了任何人都更可贵。适合自己,享受其中,就是生活最好的样子。



画中话

天冷了,堂屋里上了槁子。槁子,是春暖时卸下来的,一直在厢屋里放着。现在,搬出来,刷洗干净了,换了新的粉连纸,雪白的纸。上了槁子,显得严紧,安适,好像生活中多了一层保护。家人闲坐,灯火可亲。

——汪曾祺



智慧树

气场的力量

■围裙书香

气场,是一个人行走的名片,有的人外表柔弱却充满锐气,有的人人生于贫困不失骨气……

气场,说到底是一种磁场。它综合反映了一个人的学识,表现了一个人的心态,更透露了一个人的素养。它看不清,摸不到,却是一个人的精神内核,发挥着巨大的能量。

1|静气,是一剂良药

古人说:“静以修身,静以养心。”

面对纷扰的世界,唯有静下来,才不会被现实裹挟,可以在自己的内心修篱、种菊。

有一个内心深受困扰的小和尚请教禅师说:“东街大伯称我为大师,西街大婶骂我是秃子,张家大哥夸我清心寡欲,李家小姐却说我是个胆小鬼。哎,有人把我捧上了天,有人却把我摔在地上踩,我究竟是好是坏呢?”

禅师不语,只是指了指身旁的一块石头,又指了指一盆花。

聪明的小和尚一点就通,瞬间明白了

禅师的意思:石头再怎么骂,它还是石头;花再怎么夸,还是那朵花。

不论是夸赞还是诋毁,自己还是那个自己。

杨绛先生曾说:“世界终究是自己的,与别人无关。”

静气,可以让我们对自己有个清晰的评判,处变不惊。不因赞扬而眉飞色舞,也不因诋毁而方寸大乱。

静气,像一味良药,使我们产生强大的免疫力。对于世间纷争,功过荣辱,不困于情,不乱于心。使得我们目光坚定,步履从容,一路向前。

2|锐气,是一场华丽的逆袭

很喜欢网络上的一句话:“青春是气贯长虹,勇锐盖过怯懦,进取压倒苟安。”

人生不过百年,转瞬即逝,没有拼搏过的人生,终将是一张白纸。

心理学家塞利格曼曾经用狗作了一个经典的实验。把狗关在笼子里,蜂音器一响,就开始电击它,狗想逃但逃不掉。多次实验后,蜂音器一响,把笼门打开,狗立刻倒地呻吟而不是逃跑。

这项实验被称为“习得性无助”。“习得性无助”这一心理现象常常出现在我们生活中。做生意持续亏本,婚姻遭遇背叛,

职场每况愈下,生活举步维艰。

生活给我们出了一道又一道难题,把我们当初的激情消耗殆尽。我们就像《曹刿论战》中描写的那样:“一鼓作气,再而衰,三而竭。”

如果退让,最后必然溃不成军。只有刚强,困难才会为你让路。

诗中有云:“有志者事竟成,百二秦关终属楚;苦心人天不负,三千越甲可吞吴。”

即使身处逆境,只要不失去向上的锐气,意念就会激发身体产生巨大的能量,从而改变时局,实现抱负。

3|骨气,是做人最大的底气

徐悲鸿曾经说过:“人不可有傲气,但不可无傲骨。”

早年,他在欧洲留学。中国留学生常常受到歧视。

在一次聚会中,一个外国学生说:“你们中国人又蠢又笨,根本成不了才。”

徐悲鸿被这番话激怒了,回应道:“冲你这句话,我们比一比,看看到底谁是人才,谁是蠢材?”

从此以后,徐悲鸿更加发奋学习。去博物馆学习临摹的时候,常常带上一块面

包一壶水,一坐就是一整天。

他的努力感动了法国画家达仰,达仰邀请徐悲鸿到他的画室,并亲自指导他画画。

经过一番努力,终于学成归来,成为一代大师。

俗话说:“人可以穷,但不可以无骨。”人若没有骨气,就像是无根的浮萍,生活变得麻木不已。而有了骨气的支撑,我们就可以变得无所畏惧。

勇敢地淌过苦难的河谷,攀越重重山峦叠嶂,抵达光明之境。

杂货铺

闲暇时,看看书

生活中的闲暇时光,做什么才不算虚度光阴?

我想,读书是一个最好的答案。

每当初读一本好书,就仿佛结交了一位新朋友;而重温一本好书时,又好像与一位老朋友重逢欢聚。

当你需要一段充实的时光,书籍是永远不离不弃的伙伴。

塞文涛在《圆桌派》里谈到,一个人独居时,他常常把自己关进书房。从打开书的那一刻,他就仿佛进入一个全新的世界,内心无比富足。静下心来,和书中的主人公共历悲欢,在别人的故事里找到自己生活的影子,用别人的经验来调整自己。

当你见过不一样的人生经历,收获不一样的思想后,见识和格局跟之前会有不同。

焦虑时,立即行动

天下之事,困于想而迫于行。还没开始,就思前想后、犹豫不决,内心的焦躁和恐惧只会被进一步放大。

与其瞻前顾后,不如行动起来。所有臆想出的负面情绪,都会在行动中被瓦解。

梁实秋在《心守一事去生活》中说道:“有时候,只要把心胸敞开,快乐也会逼人而来。”

会调节自己的人,是掌握了快乐秘诀的人。因为他们知道,如何在平凡的生活里,用小小的举动捕捉快乐的信号。

面对困难,换个角度

生活中,我们难免会遇到一些困难,有一些事我们决定不了,但我们可以决定以什么样的心态去面对。如果抱着悲观的情绪去面对,一直在抱怨,那么事情就会越来越糟糕;但如果抱着积极的心态,换个角度考虑,事情就会有变好的可能。

同样面对一朵花,有的人看到它已经枯萎了一半,有的人却看到它还盛开着另一半。感慨花枯萎的人,常常活在各种各样的遗憾和懊悔中,但感恩花还在开的人,大多活在知足与快乐中。

心情不好

也要好好说话

一个人在心情不好时,很容易带着不开心的语气说话。原本可以和气说出的话,因为内心烦躁,会愤怒地说;原本可以委婉说出的话,也不考虑他人感受,就强硬地说。

其实,语言是人与人之间最重要的沟通桥梁,尽量不要把不好的情绪带给他人。也许好好说话不一定会直接让事情变好,但一定不会让事情变坏。是选择雪中送炭,还是选择雪上加霜,有时就是一句话的事。

放下烦恼,学会及时清零

我们的心就像一个小仓库,若里面堆满了令人沮丧的感受,就很难装进新的快乐。人生格局的拓宽,有时靠的是及时清零的智慧与魄力。

一个人只有懂得释然过往,才能步履轻盈地迎接未来。人生的主动权,时常把握在那些敢于重新出发的人手中。人生的行囊里,少背一点,才能走得更远。