

心感悟

积极的兴趣爱好,是生命的加分项

心理学家米哈里说:“获得高质量的休闲满足其实很简单,就是找到一项长期的业余爱好。”

快节奏的生活,让我们时刻紧绷,一成不变的日子,愈加枯燥乏味。

发展兴趣爱好,不仅能够调节生活节奏,把你从紧张的氛围中拯救出来;还能为生命注入新鲜活力,汲取情感和精神的三重滋养。

阅读一本好书,你将拥有智者的思维;练习体育运动,你会收获强壮的体魄;学习手工烹饪,你能得到无穷的乐趣。

成年人最大的自律,就是把生活经营得丰富有趣。积极的兴趣爱好,是生命的加分项,不知不觉中提升你的魅力,为自己增值,成为帮你脱离困境的秘密武器。

生活不该只是苦于生计,还应该有着激情和希望。有了热爱的事情,好比为生活添加了润滑剂,进入持久的良性循环状态。

保持独处,享受精神自由

人为什么感到痛苦?

不是因为被外界的嘈杂裹挟,内心得不到安宁。

叔本华说:“只有当一个人独处的时候,他才可以完全成为自己。”

人在身心放松的时候,最理智清醒,能够对抗精神内耗,为我们卸下焦虑和烦恼。

独处的过程,可以放大一个人的专注力和思考力,深入地审视自我,享受精神世界的自由。同时,也意味着他将规划好将来的生活,在孤独中成就自我。

情绪低谷的时候,不妨试一下“五分钟情绪管理法”:找一处没人的地方,尽情释放负面情绪,确认事情是否已成定式,然后接受现实做出决定,让自己逐渐冷静下来。

哪怕只有5分钟的情感断层,也可以快速稳定情绪。享受独处的时光,与内心对话,抚慰不安的思绪。清风徐来,我自水波不兴。

走出家门,晒晒太阳

医学杂志《柳叶刀》的一项研究显示:光照能够增加大脑内血清素的周转率,而血清素会给人带来快乐。白天每增加一个小时的户外活动,就会降低重度抑郁症的风险。

安徒生说:“仅仅活着是不够的,还需要有阳光、自由和一点花的芬芳。”

如果你感到乏力或者疲惫,不妨暂时甩开那些包袱,到户外散散步。

找一处静谧的地方,闭上眼睛,晒着太阳彻底放空,仿佛全世界都安静了。听听音乐,做十分钟冥想,比睡一小时还要解压。

阳光照在身上暖在心里,瞬间融化掉所有的烦恼和忧伤,之后又是满血复活。

遇到磨难时,依旧心向阳光,便是人生最大的修行。

给自己一些调整和放松的时间,让心里堆积的杂质随风而去,一切重归纯净美好。
徐小翔



智慧树

改变自己最好的方式

■瑾山月



1 | 用运动改变健康

你有没有这种经历:遇到电梯故障时,只爬几层楼梯就累得上气不接下气;出门逛街还没走几步就腿脚乏力,只能瘫坐在商场休息。

不少人调侃自己的身体“上不如老,下不如小”,更有不少人害怕体检,不敢看体检报告。

不知何时,我们都成了“亚健康”人群,四肢僵硬,小病缠身,总觉得累。

老话说得好:“流水不腐,户枢不蠹,动也。”

人的身体也像一湾水,只有流动起来,才能迸发生机。你流的每一滴汗,走的每一步路,都将激活身体里的能量。经常去健身房打卡,慢慢地你就会发现,身体各项指标都回归正常了;睡觉前坚持做瑜伽,在筋骨舒展中,你的内心也会安静许多,头脑也会变得清晰。

运动,是开启美好生活的钥匙,再忙也不要忘了锻炼身体。

2 | 用自律改变形象

30天高度自律,能给人带来怎样的变化?

有个中年宅男,为了改变形象,给自己定下了30天“重生计划”:在这30天里,他每天骑自行车上班,每天走10000步,不吃糖果……

一个月后,他的大肚腩不见了,整个人都神采奕奕。30天的高度自律,让他焕然一新。

3 | 用真心改变关系

你心里有别人,别人心里才会有你。我们看似是在帮别人,最后其实都是在帮自己。俞敏洪创办新东方时,见竞争对手来学校发小广告。他没有把人轰走,反而帮对方做宣传,后来对方带着全部师资力量加入新东方。

人与人之间的关系永远是相互的,只有真心才能换来真心。待人坦诚,大家不会对你设防;做事靠谱,谁都信得过你。

没有什么道路可以通往真诚,真诚本

4 | 用学习改变能力

曾有人问:“一个人是怎么废掉的?”有个回答可谓一针见血:“你只需给他一条网线,一部手机,几个外卖员电话就行。”

“躺平摆烂”都太简单,难的是打破舒适,不做被温水煮熟的青蛙。而跳出舒适圈唯一的办法,就是主动求知,向外探索。

多看几本书,拓展眼界的同时,你将提高思考能力;多学一门技能,充实自己的

5 | 用善良改变人品

经济学上,有个“人心红利”的理念。意思是,人的内在品质,会为我们创造机会,赢得财富。

为淋雨的人撑伞,你也将有躲雨的屋檐;黑夜里为人掌灯,你的路也不会黯淡。

万事皆有因果,你为别人做的每件事,都将在未来的某刻回到你身上。

那个在洪水中救人的小伙,被媒体表彰后,成功入职;那个接住坠楼女童的职员,被公司评为优秀员工,升了职加了薪;那个从河边拽回失恋女孩的环卫工,在好心人帮助下改善了生活;那个给流浪者提供免费午餐的小老板,顾客越来越多,生意蒸蒸日上。

你看,无意间的一个善念,不经意的一个善举,都是改变自己命运的契机。善良,是一个人行走于世最好的名片。坚定地做个好人,你永远不吃亏。

杨绛先生曾在《走到人生边上》一书里感慨:“人生实苦,终其一生,我们都要不断地修炼灵魂,完善自我。”

人生,是一场自我雕琢的修行。让自己变好的努力,任何时候开始都不算晚。

杂货铺

不动声色的力量

和几个朋友聚餐,其中一个朋友说他拿到了成人本科学历,这让在场的人都大吃一惊。

朋友是高中学历,因为文化程度低,也没什么特长,打工这几年吃了不少苦头。后来他下定决心提升学历,之后便没了动静。

过去的这一年,他很少出现在聚会上,如今再回想起来,才发现原来他是在一声不吭地努力。

只要用心观察,你就会发现身边有这样一类人,他们表面平静如水,内心却波澜壮阔。因为他们明白一个道理,潜下心来默默修行,远比夸夸其谈更有力量。

我们这个时代的人都很着急,急着挣钱,急着出人头地。

但真正的强者总是莫测高深,不显山不露水,默默耕耘,苦心孤诣,直至成事。

人生本就是一场孤独的修行,只有耐得住寂寞,才能在这世间获得成就。

亦舒曾说过:“做人凡事要静,静静努力,静静收获,切忌喧哗。”

真正卓越的人,大多不动声色,如此才能蓄势待发,一鸣惊人。

昙花一现需要等待整个白天,蝉鸣一夏却在土中蛰伏了数年。

所有的横空出世,都是不动声色的努力罢了。

在别人看不到的地方默默蓄力,在漫长的黑暗里酝酿希望,终有一天,你也能展翅高飞,直上云霄。

每个优秀的人都有一段沉默的时光,我们把它称之为扎根。

坐得住冷板凳,禁得住诱惑,坚持不懈去付出,才会在岁月磨砺中熠熠生辉。

生活中,很多人在做成一件事之前,喜欢到处宣扬。要减肥变美,要通过资格考试,要发展一项副业……

当你张牙舞爪告诉全世界自己的想法时,已经有人开始行动了;当你还站在起点给自己不停打气时,已经有人背起行囊开始远行了。

人生不需要太多观众为你呐喊助威,与其事事张扬炫耀,不如悄悄努力,用结果惊艳所有人。

主持人汪涵说过这样一句话:“成功者之所以成功,是因为他们不浮躁、不喧闹,长年累月,脚踏实地、不动声色地付出。”

一个人开始变好的迹象之一,就是在沉默中努力。当你真正想做一件事情,那就静悄悄去努力吧。那些不为人知的付出,都会在将来某个不经意的时刻,给你送来惊喜。

佚名

多和正能量朋友在一起

你有没有过这样的感受:和正能量的人在一起,焦虑的心态也会趋向乐观平和;向朋友倾诉烦恼之后,压抑的心情就会感到格外放松。

遇到烦心事千万不要自己扛,跟积极的人相处,会增加正面情绪。

作家史铁生在20多岁时,因腰腿病导致双腿残疾,整日郁郁寡欢。

直到有一天,朋友柳青诚恳地建议他写点东西,他这才开始动笔,慢慢走出了阴霾。

史铁生也会向柳青吐露心事,柳青总是给他正向反馈,让他的生活一次次重燃希望。

人和人之间的情绪,是可以相互传染的。你身边的人,总是在潜移默化影响着你的磁场。正能量的人就像太阳,给你带来光和热,把你心底的黑暗照亮。多和积极的人接触,可以增进相互的感情,缓解不良情绪,找到解决问题的对策。

宗合