

心感悟

初夏的仪式感

■银秋

初夏至,微风轻拂,暖阳和煦,万物生机盎然。汪曾祺在《人间草木》中写道:“五月的天空,高远而澄净,仿佛是洗净了一切尘埃的心灵之地,给人一种无比宁静的感觉!”

这样美得恰到好处的季节,一起做点简单的小事,开启一整个夏天的浪漫吧。

荷花弄草

人生一大快事,莫过于“偷得浮生半日闲”。

君子九雅,其中之一便是荷花弄草。种一株花,观四时变化。花开,便是芬芳满衣;花落,则是落红有情。人闲惜花少,闲苑等花归。四季有期,四季可期。

采摘

种地,仿佛是中国人刻在骨子里的东西。哪怕现代上班族已经不需要日日耕耘,也要趁着周末,去田园中好好放纵一把天性。

草莓红润,酸甜多汁;桑葚软糯,肥胖饱满。擦擦汗水,将亲手采摘的果实送入齿间,这是一件多么快乐的事情。

午睡

伏尔泰曾说:“上帝为了补偿人间诸多烦恼事,给了我们希望和睡眠。”

好好睡觉,是治愈一切的良药,也是性价比最高的养生方式。若是再奢侈一点,那就是枕着初夏的阳光,在午后惬意地偷个懒。

夏日昼长,连苏东坡都感慨:“日长惟有睡相宜。”既然如此,那当然要去听老祖宗的劝告,打个哈欠,盖上薄毯,将所有烦恼都抛到远方。

读书

三毛在《送你一匹马》中写道:“一本好书,静静抱坐读到日月无光,人就在书里起伏,掩耳不听那尘世喧嚣,这世间最宁静的快乐。”

春深半夏,绿阴冉冉,微风不燥,读书正好。

午后闲时翻开一本书,在有限的文字里,遇见无限的自己。

饮茶

初夏的夜,最适合泡一壶茶。

若是独饮,便慢品茶香,静观茶色,且将新火试新茶,莫负好年华;若是来客,便以茶作酒,红炉翠汤,闲聊三两趣事,聊慰寂寂长夜。

都说做人如草木,茶亦是草木。清茶入口,先苦后甜,再淡然。

茶要慢慢品,日子要慢慢过。无论多忙,总能在茶里寻得一份心安。

来一场说走就走的旅行

毕淑敏说:“趁阳光正好,趁微风不燥。趁繁花还未开至荼靡,趁现在还年轻,还可以走很长很长的路,还能诉说很深很深的思念,去寻找那些曾出现在梦境中的路径、山峦与田野吧。”

最该趁着人间好景,去山水之间,感受风的轻拂,倾听水的潺潺。毕竟,身体和心灵总要有一个时刻在路上。每一次旅行都是一次人生的修行。

散步

散步,是自我解放的最佳途径,不必订票无须行李,带上钥匙就好。

下班之后,赶着夕阳的余晖,来一场城市漫步。一个人与初夏来个浪漫的邂逅,在漫步中感受季节的脉搏。生活不能按下暂停键,但五月的的美好,必会如期而至。

智慧树

生活的态度



古语有言:“人因宅而立,宅因人而存。”人宅相遇,只有人先养宅,宅方能润人。那些喜欢把家里打扫得很干净的人,日子过得都不会差。

1 | 不将就,生活有质量

清洁是对物品的尊重,也是对生活的尊重。

行走于世,你如何对待你的生活,生活就会如何回馈你。喜欢把家里打扫干净的人,正是将这份尊重与热爱融入到了自己的生活里。

参加“超级女声”比赛的黄雅莉的生活状态,赢得了上百万人的实名羡慕。这个女孩用了50多天的时间,把一栋租来的小屋,变成了自己最温馨的家。

原本灰扑扑的外墙,被她涂成了黑白;原本冰冷的客厅里,挂上了自己动手做的画。旧了的沙发套上了崭新的布套;废弃树木,拿来做了衣架。清扫杂物,荒废的院子也被整理成了菜园。

黄雅莉给这个房子取了个名字,叫“山田心”。山,是依靠;田,是衣食无忧;

心,则是一颗热爱生活的心。

有人不解,为什么花这么多心思来装修一个不是自己的房子?

黄雅莉却笑着说:“房子是租来的,但生活不是。”

爱收拾房间的人,从不凑合过着自己的生活。因为他们知晓,世事纷繁复杂,常常不如意,只有为生活着上色,才不会日渐无望。

所以,房屋不论大小,奢华亦或简陋,都要学会保持它的整洁。

好的生活,都是精心清扫、整理出来的。正如丰子恺所言:“你若爱,生活哪里都可爱。”当你开始不将就,不凑合地过日子,就会发现,生活雅致而有序,日子也过得有滋有味。

2 | 无内耗,日子更安定

有一对夫妻,两个人都是购物狂,每天下班回家都会顺手买几件自己中意的物品,但他们从不整理。久而久之,家仿佛成了仓库,堆满了用不上的杂物。

每天待在家里,他们都仿佛生活在笼子中,行动受阻,心情烦闷。

许多时候,他们上班匆匆出门时,就连一件干净的衣服也翻找不到。这样邋里邋遢的生活,令他们无比焦虑,状态越来越差,既没有精力工作,也无法好好生活。

无奈之下,夫妻俩请人一起将房间彻底整理,归纳妥当。收拾好的房间,让他们眼前一亮,这时他俩才明白:原来清爽干净,也能给人一种治愈感。

梁漱溟先生曾说:“人一辈子首先要解决人和物之间的关系。”

诚然如此,不知你有没有过这样的体验:当你回到家时,推开门入眼的是一片狼藉:杂物散落一地;锅碗瓢盆泡在洗手池里;衣服、袜子随意扔在沙发上。你的情绪因此瞬间变得烦躁。如果推开门入眼的是清清爽爽的家时,即便心情再低落,你也会豁然开朗。这就是环境对人的影响。

脏乱的房间如同黑洞,释放出的负能量会侵蚀你的精气神。只有生活在一个干净整洁的家里,身心才会感到轻松安定。

有道是:“明窗净几,有坐卧之安。”房屋是疲惫身体的安歇处,更是精神世界的避风港。所以家不在大,而贵在干净,有阳光,明亮又温柔。

拿起扫把,打扫生活里的灰尘吧。你的心情也会舒心美好。

杂货铺

平日待人多厚道
急难自有人相扶

《周易》上说:“君子以厚德载物。”土地不厚,承载不了山河;人心不厚,得不到真情实意。《红楼梦》中的王熙凤平时总爱算计,苛待下人。得意时,风光无限,人人攀附;落难时,无人援助,凄惨离世。正是:机关算尽太聪明,反误了卿卿性命。

做人不必太精明。大会算计的人,往往会失去很多东西。算计只能得一时之利,而厚道可享一世之福。这世间,唯有人品可久立于世。心存厚道的人,为人谦逊有礼,与之交往如沐春风;满心算计的人,处处尖酸刻薄,与之往来如坐针毡。

一等二靠三落空
一敢二干三成功

荀子云:“吾尝终日而思矣,不如须臾之所学也。”

想象的世界再美好,不付诸行动,终究是黄粱一梦。

看过这样一个故事:蜀之鄙有二僧,一僧贫一僧富。两位僧人都有一个共同的梦想:去南海走一遭。贫僧想,反正自己也贫,不如现在立刻出发。富僧则想自己的钱还得再攒攒,以后再再说去南海的事吧。于是二僧分道扬镳。

许久之再次相见,贫僧已从南海归来,而富僧仍没有去过南海。想做事,就要牢牢抓住机会,立即行动。如果等到明天再说,也许留给自己的就是遗憾。想都是问题,做才是答案。

先钉钉子后系驴
先撒窝子后钓鱼

系驴子之前先打好钉子,撒网捕鱼之前先找好位置。事情有先后顺序,但每一步都不能少。

凡事预则立,不预则废。提前做好准备的人,往往更容易成功。

秦国名将王翦,每次接到新的军令时,都会提前做好足准备。观察好对方的粮草、作战地形、兵力情况。经过详细的推演分析后,再制定作战计划,所以常常战无不胜,成为常胜将军。

两军对战,看的不只是交战的那一刻,在此之前的所有准备都很有必要。居安思危,思则有备,有备则无患。

走路不怕上高山
撑船不怕过险滩

我们常说,生活没有标准答案,每个人都有自己的注释。面对困境,收起你的畏难心态。

路再难走,也有终点;事再难做,也有完成的时候。只要你内心坚定,定能踏破坎坷成大道。

要知道,达到金字塔的不应该只有雄鹰。蜗牛也能靠着自己的毅力爬上去,站在顶尖,和雄鹰看到同一片风景。

起起伏伏是人生常态;酸甜苦辣是生活滋味。身处顶峰不自傲,跌入低谷不言弃。只要活着,就还有向好的希望。

当你把经历变成阅历,把阅历变成故事,把每一天都过得充实,此生才算圆满。



夜读

沉得住气,专注当下

人生在世,每个人都会面临挑战和困难,也难免会心浮气躁。有时候我们无法做好一件事情,是因为把时间都用在了焦虑和烦躁上:焦虑他人会怎么看待自己,负面情绪难以排解。

这时候,请记得深呼吸,然后告诉自己:沉住气,慢慢来,先做好当下最重要的事情。有的人时常羡慕别人的成功,只想着自己能在短时间内变成一个厉害的人,却忽略了在这个过程中需要一点一滴积累,需要不断地打磨自己的专业技能。

俗话说,“饭未煮熟,不能妄自一开;蛋未孵成,不能妄自一啄”。煮饭、育雏,都要经过一番耐心等待才能完成。好的人生也一样,需要沉住气,慢慢来。只要路是对的,就不怕路远。

好的人生,需要慢慢来。别着急,沉下心,慢慢变成那个更好的自己。

沉得住气,是一种格局、一种追求,更是一种耐力。碰到艰难困苦,稳得住心、沉得住气,默默做好当下的每一件小事,等到机会来临才能一把抓住、扭转乾坤。