

心感悟

接纳自己,停止内耗

有一位叫扎拉的50多岁的银行白领。她虽然有着令人羡慕的工作,可是内心却一直被一件事情所困扰。

原来,10年前有个男人把钱都给了银行投资,并把这些投资作为贷款的担保,用新的贷款偿还旧的贷款。可是后来,金融市场遭遇了危机,这个男人一下子债台高筑。为了还债,他跑到另外一家银行,想要贷款。他告诉工作人员,如果贷不了款,他的生意就会倒闭,而他还有两个孩子需要抚养。

扎拉就是当时接待他的银行职员,她拒绝了男人的贷款申请。崩溃的男人给扎拉写了一封信,然后走上一座桥,结束了自己的生命。

此后这10年,扎拉一直活在愧疚和自责之中。她一直没有勇气打开这封信,她觉得男人一定会在信中谴责她。她每天被这样的情绪所折磨,失眠抑郁,独来独往。即使去看心理医生也毫无用处,因为她始终陷入内耗之中,无法面对自己。最后,时间治愈了她,扎拉终于打开了心结。

她勇敢地展开了那个男人的信,看到了令人感动的5个字:不是你的错。

生活中,我们常常会被情绪裹挟,陷入精神内耗。朋友无意中的一句话,你就会思前想后、揣摩半天;领导交代的事情,你会怀疑自己是否能够做好;有时甚至会还未发生的场景,胡思乱想。

我们之所以会时常有烦恼,无非是因为想得太多,在意太多,让自己陷入情绪的深渊,无法自拔。

电影《哈利·波特》中有这样一句台词:“你所恐惧的,是恐惧本身。”面对情绪内耗,往往越恐惧,就会越焦虑。学会接纳自己,放下内心的纷扰,才能获得快乐与解脱。

坚持早睡
是人生最好的投资

有人说:“能好好地睡一觉,犹如获得了第二次生命。”熬夜,是对身体最大的损耗;而早睡,是人生最好的投资。那么如何才能坚持早睡呢?希望这三个建议,能帮助你:

1.早起倒逼早睡

有句话说得好:“早睡早起,沐浴更多的阳光,让身体跟大自然更好地连接起来。”

《曾国藩年谱》中,提到曾国藩“每日未明而起,甫明而食,几十余年如一日”。他将早起作为强制性要求,不仅向朋友公开自己的计划,还请他们监督自己。在早起倒逼早睡后,他养成了规律的作息和读书习惯,就连内心也变得强大起来。

2.给早睡赋予价值和意义

要让早睡持续下去,不妨给自己设定一个目标,赋予它价值和意义。例如:减少疾病的发生、抛弃生活的烦恼、改变自己的皮肤状况等。让睡眠修复身体的疲劳,增强大脑记忆力,调整自己的心情,进而拥有积极的生活状态。当早睡与我们的目标相契合,每天早点睡觉就不再是难题。

3.坚持规律性运动,进入深度睡眠

有研究表明,那些进行规律性运动的人,睡眠质量会更好。运动是最天然的养生,有氧运动,经常被推荐于提高睡眠质量。因为轻度的疲劳,可以通过休息得到恢复和补偿,并且对失眠有辅助疗效。坚持规律性运动,能让人精神放松,有助于深度睡眠。既能给身体充电,也能够治愈自己。

智慧树

温暖的6句话
治愈你的不开心

柳雪敏



1.无论惊喜还是失望,生活都不会止步于此

岁月不居,时光如流。人生就像一条河,潺潺流淌,没有什么会一直留在原地。正如《桃花扇》中唱的那样:“眼看他起朱楼,眼看他宴宾客,眼看他楼塌了。”盛衰如此,贫富如此,强弱如此,人的各种处境,皆如此。

正所谓,世事无常。一切都在变,唯一不变的,就是变化本身。所以,逆境时,别沮丧,你不会一直处于逆境中,总会有时来运转的时候;顺遂时,别得意,也会有遭遇坎坷的时候。生活的本质就是善变,不会总是一个样子。

惊喜也好,失望也罢,好的坏的,美的丑的,都只是一时,都只在当下,没有什么会永垂不朽。那就得时珍惜,失时释怀。无执,方无畏。

2.每个冬天的句号都是春暖花开

天道无情又有情,生活的每一次重创之下,都藏着一个精心准备的礼物。雨后,会给你彩虹;苦后,会给你甘甜;给你打击后,会悄悄助你练就铠甲。所以,遇到难关,别怕,老天并非刻意为难你,他只是看到你准备的礼物,你一直未曾领取,就以这种方式来提醒你。

你要勇敢一点,别被眼前的寒冬凛冽吓住,要知道,寒冬之后,就是春暖花开。这是人间的大浪漫,也是造物主的大悲悯。有一句话说得特别好:“所有的事,到最后都是好事。如果不是,那说明还没到最后。”不妨耐心等待一下,多给自己希望和勇气。挺住,才能看到礼物;熬过去,才能拿到奖品。

3.人生就像开店,不怕关门,怕不再开门

门,就是用来开关的。没有哪扇门,只开不关,那就不叫门了,叫通道。人生也一样,没有谁一帆风顺,总有栽跟头的时候。栽了跟头,停一停,缓一缓,不疼了再爬起来,继续往前走。这不过是人生常态,没什么大不了。真正要命的是,栽了跟头,从此一蹶不振,躺在地面上不肯起来,让人生持续停摆。

有人问一位诗人:“我们为什么不会为太阳落山而过分惆怅伤感?”诗人说:“因为我们知道,它落下去,明天还会再升起,而且和今天的一样。”只要能升起,“落下”就不再是一件多么凄惨悲凉的事。我们只对“没有明天”的人和事,感到绝望与悲伤。所以,遇到挫折,面对失败,别担心。你只需逢山开路,遇水搭桥,挫败终会变成你勇攀峰顶的勋章。

4.并不是每样事情都要做得既正确又合逻辑,特别是一个人独处的时候

如果你累了,烦了,就远离人群,避开喧嚣,一个人独处一会儿吧。在人前,你不得不扮演某个身份或角色,必须把事做对,把关系处好,把结果拿到。但其实,人生哪有那么多正确和优秀?

很多事,可能就是做不到尽善尽美。人这一生,应该活得像一篇散文,见仁见智,而不是一道数学题,总有标准答案。卷不动了,就出来透透气,告诉自己:人生可以适时偷懒。

坚持无意义,就停止无用处,提醒自己:做事不用跟别人瞎卷。他们有他们的赛场,我们有我们的主阵地。各人守住自己的一亩三分田,用心耕种,满足就好。至于其他的,都不是人生剧本的主线。

5.春天不是一种气象或景象,而是一种生命的状态

小时候,以为春天就是桃红柳绿、百花盛开、燕子归来。长大后,觉得春天就是天不冷,人不寒,可以褪去冬衣,换上春衫。人到中年,才发现,春天不是季节,不是天气,而是一种状态。就像我们的年龄,不是一个数字,而是一种状态。

春天之所以是春天,不只是因为它的景色风光,而是它能给人一种其他季节给不了的明媚和希望。人也一样,评判一个人过得好不好,不是看他住什么房子,开什么车,有什么样的伴侣,做出什么样的成绩,而是看他有没有活出一种昂扬向上、生机勃勃的状态。

有这种状态,哪怕身处寒冬,你依然会觉得体内有一个不可抑制的春天。守护好能量,保持住状态,茅屋亦是广厦,寸土即是良田。

6.人生的意义是带着爱生活,是活得有血有肉、热气腾腾,而不是冷漠地生存

如果说,这世间有什么东西是最能给人力量的,那一定是爱。有了爱,人活着才有劲,有奔头,才热闹。没有爱,人就活得索然无味,冷冷清清。爱家人,爱朋友,爱自己;爱学习,爱生活,爱事业;爱阅读,爱健身,爱烹饪……

正如那句话所说:“人活着,一定要爱着点什么,恰似草木对光阴的钟情。”有一个视频曾经非常火,是一位95岁的老奶奶,一个人独居,但每天作息非常规律,把房间整理得干干净净,整整齐齐,一尘不染。网友们无不为之动容。

不是一定要群居而聚,才能把日子过得烈火烹油。只要内心富足,有爱加持,一人独居也能把日子过得繁花似锦、热气腾腾。愿我们摆脱冷气,不断向上走,把普通的日子也过出一种乐趣。

杂货铺

不断向上的人
是这样的

珍惜时间

做事最怕一个“拖”字。明日复明日,明日何其多?小事拖成大事,易事拖成难事,到头来很可能是一无所获,白白让时间溜走。

认清时间的价值,把时间当作自己最宝贵的东西来对待。想做的事,马上付诸行动。只有珍惜今天的人,才能把握好明天。

意志坚定

意志,是一种目标,也是一种决心。当一个人真正想改变自己时,就会从内心产生一种坚定的意志力,清晰地告诉自己想要什么,并且更加积极地行动。

认准目标,就绝不轻易放弃;在做事的过程中砥砺自我,不断超越;即便面对挑战,也能昂首面对。意志坚定的人,前行的脚步会更加稳健。

重视细节

做一件事时,如果忽视了一些关键细节,它就可能成为短板。不马虎、不敷衍,尽心尽力做好每一件事,才能让结果产生质的飞跃。

有句话说,机会总是留给有准备的人。那些比你优秀的人,可能并不是天赋异禀,不过是赢在了他们能够于细微处精进自己。日积月累,就成为了高手。

保持专注

生活中的大部分成功者,往往都是在一个领域深耕,并坚持走到最后的人。每锁定一个目标,便全身心投入其中,把焦点放在真正重要的事情上。

懂得保持专注是一种智慧。让自己拥有持久的专注力,静下心来,持之以恒,终有一天,你会在不断精进中迎来收获。

善始善终

古语云,行百里者半九十。人们做事,大多情况下都会有个充满希望的开端,但并不是所有人都能坚持做到最后。等3分钟的热度一过,就没了下文,事情自然也就很难做成。

每当你开始懈怠时,提醒自己不要轻言放弃。今天多一份坚持,明天就少一份遗憾。

