

心感悟

照顾好自己心情

我们每个人都会遇到烦心事,都会有心情不好的时候,这很正常。正视它们,接纳它们,然后以一种积极的状态去寻求改变,生活才会越来越好。

生活中值得高兴的事情很多,别总把目光都盯在那些让你不愉快的事情上。况且,当时很多让你心烦意乱的事,等过去了回头再看,其实没什么大不了。

人生的有趣正在于它的丰富多彩,我们总要在失去和得到中学会释怀。带着一份洒脱释然,更能体会生活的快乐。

体会积极的人生

做一切喜欢做的事情,都不要着急,慢慢体会。喜欢喝茶,就可以慢慢品味几分钟;喜欢旅行,就在喜欢的景致里多坐一会儿;喜欢某个人,就多和对方创造互动的机会。把生活中点点滴滴的美好积累起来,生命中快乐的时间才会越来越多。

彭凯平教授说,我们的每一次体验和感受都是在“训练”大脑,让它下一次再面对某种外在刺激时,能准确判断是否值得释放与快乐有关的神经递质。

快乐和幸福,并不是自己插着翅膀飞来的,而是你主动追求来的。尝试“训练”自己的大脑吧,积累美好幸福的记忆,让头脑和身体一次次加深印象。你已经储备了许多幸福,你还值得拥有更多幸福。

杂货铺

写给热烈的夏天

1.冰西瓜和冷饮,绚烂的晚霞和闪耀的繁星。夏天,是一场热烈而深情的浪漫。

2.耳边聒噪的蝉鸣声,烈日透过树缝洒下来斑驳的光影,夜晚凉风习习,蒲扇一起一落,童年的回忆总在夏天。

3.夏日的傍晚,风吹来青草的味道,太阳还不肯回家,彩霞格外绚丽,巷口邻居们的笑语声隐约传来,我的世界准时进入浪漫时光。

4.夏季有很多美好,有香果,有鲜花,有落日余晖,有海上明月,有风和日丽,有夜色温柔。

5.在夏天,日子是被太阳烤化的,西瓜是吃不完的,面朝红瓤,心花怒放。

6.夏天最具幸福感的事,就是盖薄被子吹冷气,抱着一半冰西瓜还有一盒雪糕,在屋子里看闲书,漫无目的地度过一个下午。

7.夏天是声音的季节,有雨打、有雷响,有蛙声、有蝉唱。夏天有运动场上的欢呼,有打开易拉罐的清脆声响,有夜晚烧烤摊的说笑声,还有和你散步时我的心跳声。

8.喜欢夏天,因为早晨六七点的阳光照在身上,让人感觉到生命刚刚开始,一切都可以实现。



智慧树

每个人都会有一段艰难的时光……

■芸朵朵



生活就像电影

生活,是一场跌宕起伏的电影,充满了未知的挑战和不可预测的风雨。每个人都会经历一段,甚至几段异常艰难的时光。

也许是工作的失意,让你对未来感到迷茫,曾经的雄心壮志被现实的冰冷浇灭;也许是学业的压力,让你喘不过气,日复一日的题海战术让你身心俱疲;也许是爱得惶惶不可终日,让你患得患失,甜蜜的负担变成了心头无法言说的苦涩……

当生活的重担像巨石般压得你喘不过气,当现实的残酷让你感到前所未有的绝望,请你一定要相信:你不是一个人!这世间,每个人都有自己的不易,你所经历的苦痛,别人也曾感同身受。

伤口会长出翅膀

面对人生的风雨,有人选择迎难而上。他们擦干眼泪、咬紧牙关,在一次次跌倒后勇敢地站起来,最终冲破黑暗,迎来属于自己的曙光。就像悬崖峭壁上的青松,经历了狂风暴雨的洗礼,才更显苍劲挺拔;就像深海中的珍珠,经历了磨砺,才愈发圆润,有光泽。

但也有人选择逃避退缩,他们任由自己沉沦在负面情绪的泥潭中,最终被困在原地,错过了生命中本可以更加美好的风景。

挺过来的,人生自然豁然开朗。你会发现,那些曾经让你痛不欲生的经历,最终都变成了宝贵的财富,它们让你变得更

杨绛先生说,每个人都会有一段异常艰难的时光。

生活的压力,工作的失意,学业的压力……有些困难挺过来,人生就会豁然开朗;挺不过来的,时间也会教你,怎么与它们握手言和,所以不必害怕。

日子有晴有雨,境遇有高有低,天色有明有暗,表情有笑有泪。这,才是人生!

加强大,更加勇敢,更加懂得珍惜。

就像攀登高峰,虽然过程艰辛,但当你站在山顶,俯瞰壮丽山河时,就会明白所有的付出都值得。世界让你遍体鳞伤,但伤口长出的却是翅膀。

挺不过来的,也请你不必害怕。时间是最好的良药,它会慢慢抚平你的伤口,教会你如何与生活中的风雨握手言和。就像一杯苦涩的咖啡,细细品味,你会发现其中蕴藏着独特的香醇。

当感到迷茫无助时,可以试试以下方法

接纳现状。逃避并不能解决问题,勇敢地面现实,承认自己的脆弱和无助,才是走出困境的第一步。

倾诉与宣泄。找家人、朋友或者专业人士倾诉你的压力和苦闷,让泪水尽情流淌,让心中的郁结得到释放。

行动起来。与其自怨自艾,不如积极行动起来,寻找解决问题的办法。困难就像弹簧,你弱它就强,你强它就弱。

转移注意力。培养一些兴趣爱好,阅读、旅行、运动、音乐……让你的生活丰富多彩,避免过度沉浸在负面情绪中。

人生过半时,你会发现日子过得是否美丽,全在于你的心态。当身处低谷,请不要放弃希望,即使现在乌云密布,也终有云开雾散的一天。阳光总在风雨后,请你带着一颗勇敢坚强的心,去迎接属于你的美好未来!与风雨握手言和,与更好的自己相遇。

加点料

提升行动力的建议

想再多,不如做起来再说

我们在开始做一件事前,总会有许多的想法,比如害怕做不好,担心会遇到困难。但其实,很多事都是在“想”中算了的,却是在“干”中成了的。

当你开始起步,就迈出了成功的第一步。你想要的答案,都在行动里。

培养微习惯,再养成长期习惯

做一件事时,如果把目标定得太高,就可能望而生畏。比如要登很高的山,不必一口气登上去,可以试着把目标细化到每一小步中去。

刚开始时,你可以把每天读书1小时,改为每天读5页书;把每天运动1小时,改为每天做10个俯撑,你会在日复一日的积累中看到不一样的自己。

把间歇性努力变成持续性精进

你是否有这样的经历:做事3分钟热度,还没坚持3天就放弃了。真正的行动是要在日复一日中不断精进自己,是能坚持不懈地持续做一件事。

当你想要停下来时,告诉自己再坚持一下。只要不停步,总会距离目标越来越近。

先完成,再完美

所有的完美,都建立在完成之上。与其一开始就因为追求完美而给自己心理压力,不如在过程中不断调整完善,靠近完美。

做任何事都需要循序渐进。在追梦的旅途中,每一步的历练与收获,都是成长的证明。

微观点

问问自己

别急着赶路,先停下来,听听自己内心的声音。问问自己,到底想要什么样的生活?想要成为什么样的人?只有当你真正了解自己,才能让自己的每一天都过得充实而有意义。记住,人生就像一场旅行,重要的不是目的地,而是沿途的风景和看风景的心情。而那份心情,就来自于你对自己的清晰认知和坚定追求。

行动起来

我们总是想等到条件成熟了,才去做很多事情,导致沿途错过了很多。凡事要先行动起来,不要完美主义,有花堪折直须折,莫等花落空折枝。不要等到一切美好都已消逝,才后悔当初没有勇敢把握。因为在这个世界上,没有什么是可以永远等待的,尤其是那些稍纵即逝的机会和缘分。

允许一切发生

允许事情有好有坏,正如自然界的阴晴圆缺;

允许情感有爱有痛,这是人生常态;

允许情绪有高有低,因为没有人能够永远保持高昂的情绪;

允许自己不够好,因为完美有时只存在于理想之中;

允许父母会变老,因为时间不为任何人停留;

允许孩子平凡,因为每个孩子其实都有自己独特的闪光点。

正如古人所言,“择其善者而从之,其不善者而改之”。我们可以学习别人的优点,同时对于他人的不足,我们也应保持一颗宽容的心。

“允许一切发生”是一种生活态度,也是一种人生智慧。当你真正学会接纳所有,允许一切发生,你会看到生活盛开出别样的花。



笑一笑

我开错路了?

有一架小型飞机引擎失灵,被迫降落在一条人车稀少的公路上。

驾驶员下了飞机,等待救援。等了很久,他终于等来了一辆小轿车,只见里面的司机探出头,紧张地问:“先生,我是不是开错路了,进了飞机场?”

谁做家务

吃过晚饭,妈妈在敷面膜,爸爸和儿子在洗碗,爸爸问儿子:“你想要个弟弟还是妹妹?”

儿子说:“当然是弟弟了!有了弟弟,以后我们就是3个人做家务,伺候一个女人。要是再有个妹妹,我们就要伺候两个女人,那日子就更没法过了!”