

开卷

人是为了活着本身而活着,而不是为了活着之外的任何事物而活着。
——《活着》

故事总要有结束的时候,但不是每个人都有尾声的。
——《额尔古纳河右岸》

其实我们每个人的生活都是一个世界,即使最平凡的人也要为他生活的那个世界而奋斗。
——《平凡的世界》

人往往就是这样,一个人的时候是一种样子,好多人汇聚到一起又完全变成另一种样子。
——《白鹿原》

世界上的事儿就是这样,无论多么高的山,也有鸟飞过去,无论多么密的网,也有鱼钻过去。
——《晚熟的人》

日子是过以后,不是过从前。我要想不清楚这一点,也活不到今天。
——《一句顶一万句》

生活在前方牵拽,命运的暗流在庞杂浩荡的人间穿梭进退,见缝插针,摸索前行。
——《我的阿勒泰》

痴人多烦恼,妄人多烦恼,野心家多烦恼,虚妄的欲望与追求只能带来一己的痛苦。对于绝无烦恼的世界与生存的渴望,恰恰成为深重的烦恼的根源。
——《烦恼》

只要我努力地活过,无悔地付出过,人们将无颜耻笑我是入不敷出的傻瓜,也不必用他们的尺度衡量我是值得与不值得。
——《我的四季》

假若人生犹如一条长街,我就不愿意错过这条街上每一处细小的风景。假若人生不过是长街上的一个短梦,我也愿意把这短梦做得生机盎然。
——《假如人生是一条长街》

杂货铺

“完整的人”

许倬云

你要理解,你是完整的人。这一辈子,“完整的人”这四个字是你的责任。请保持你的完整,不屈服、不腐化。

你是顶天立地的人,世界因你的存在而改变,因你的不在而缺憾。

完整的人更要紧的是在欲望达不到的时候,你必须知道:人不可能满足所有的欲望。每个人都有抓不到的云,都有做不到的梦。你要理解,抓不到的云,让它飘走吧;做不到的梦,有机会再做也好,没机会再做,你还可以做别的梦。

你必须明白自己才是主体,而不要跟随潮流去变化,也不需要随意听取别人的意见。拿个梯子,是直着走还是横着走,要有自己的判断。



智慧树

早起的人生,到底有多赚

■央读



你有没有过这样的感受,如果习惯了熬大夜、睡懒觉,白天总觉得脑袋晕乎乎,做事效率低,还很容易拖延。哪天偶尔早起一次,会发现状态特别好,不仅头脑清醒,效率也高了不少。

人与人之间的差距,往往就在日常的微小习惯中产生。那些优秀的人,并不是一天比别人多出几个小时,而是他们更懂如何管理和利用时间。

早起,能让你“稳得住”

很多人都有过这样的经历:早晨闹钟响了无数遍,一次次地关掉,弄得心烦意乱;起床后匆匆忙忙出门,一整天焦头烂额;总觉得时间过得飞快,事情的进展却很缓慢。

早起,不仅能让你的时间更充裕,还能让你的生活节奏更张弛有度、心情更加愉快。从今天起,不妨试着改变自己的作息,早睡早起。掌控了早起的时间,也就掌控了我们一整天的状态。

早起,能让你更幸福

清晨,拉开窗帘,让阳光照进屋内,伸伸懒腰,身体也逐渐清醒过来。好好吃个早餐,人吃饱了,心踏实了,一整天都朝气蓬勃。

早起的人,更能拥抱点滴的美好,更能体会充实过好每一天所带来的幸福感。

3个小方法,帮你轻松早起

第一,提前做好早起的待办事项表。早起之后照着清单去行动,就不会因为纠结为什么要早起而放弃。

第二,把早起和愉快的感觉联系起来。刚开始早起,我们总是感觉不适应。这时,你可以先不要规定自己要学习或锻炼,而是吃一顿美味的早餐,让早起变成一种愉悦的体验,再慢慢调整。

第三,循序渐进,让早起毫不费力。第一天早起10分钟,几天后再提早10分钟,直到达到理想的目标时间。

早起的人生,真的是赚翻了。愿你的每一个早晨都不被辜负,每一次早起都能收获满满。

心感悟

整理房间

不要因为忙碌和疲惫,丢失了生活该有的整洁和明亮。叠好被子、扫干净地、插一束花……这些都会给生活带来许多好的转变。

保持整洁不只是一种生活方式,也是一种生活态度。定期收拾整理,可以让生活变得有序,也能让人的心情更加愉悦。

当你的房间不再凌乱,你目之所及都将是美好的画面;当你收拾好自己的心情,方能轻装上路,享受人生的每一处风景。

整理作息

好好睡觉,才能保持充沛的精力;规律作息,才能拥有健康的身体。晚上不熬夜,早睡一会儿,你就会拥有一个完全不同的早晨。清晨,拉开窗帘,感受温暖的晨光,身体也逐渐清醒过来。好好吃个早餐,人吃饱了、心踏实了,一整天都会充满活力。

整理作息,不急不徐,从容储备自己,才能有充沛的精力去迎接生活中的各种挑战,体会充实过好每一天所带来的幸福感。

整理情绪

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,烦躁的负面情绪难以排解。

整理好自己的情绪,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。

妙语

要让自己开心

找时间饱饱地睡一觉。

看日出和晚霞,体味“今天”是一份礼物。

去公园待20分钟。拍拍花,发发呆也好。

去晒太阳,把不愉快的心情摊开来,在太阳底下晒暖。

秋天来了,大胆地贴秋膘吧,满足自己的味蕾。

跟家人或朋友相聚,记录一段可以重复播放的快乐时光。

看喜欢的电影、综艺或纪录片,感受不一样的人生态度和生活方式。

去散步,陪自己好好走一段路,感受大自然的美好。

约上好友,酣畅淋漓地来一次户外郊游。

去逛超市、菜市场,把“人间烟火气”带回家。

穿自己喜欢的衣服,而不是别人觉得好看的衣服。

写日记,记录每天发生的有趣和让你觉得幸福的事。

养一盆治愈的绿色植物,陪伴它生长。

培养一个新爱好,尤其推荐那些你未曾涉猎过的领域,挑战自己的不可能。

微观点

自律其实并不难,试试这样做

◆找到一件感兴趣的事

喜欢阅读的人,并不觉得早起晨读很苦;喜欢跑步的人,更享受挥汗如雨的快乐。自律,不是强迫自己接受某种生活方式,而是找到一件感兴趣的事,并将热情转化成内驱力。

决定做一件事不难,难的是日复一日坚持下去。唯有热爱,能让你在挑战面前不退缩,在持续精进的过程中,感知自律的快乐。

◆设置一个阶段性目标

真正自律的人,能够找准方向,规划阶段性目标,让自己的每一步都走得坚实有力。

一口气跑完马拉松或许很难,但你可以先将目标设置为每天跑两公里。当你能够轻松完成,再去挑战下一个目标时,就会发现,此前跑过的每一步,都已逐渐积累成自律的一大步。

◆制订一份具体的计划

计划是行动的导航,路线清楚,才不会迷路。想要变得更加自律,你可以从现在开始,给自己制定一份具体的、容易执行的计划,并努力完成。

想要早睡,就按时熄灯休息,不把手机带在身边;计划看书,就每天固定一个时间点,安静读上几页……自律是一个漫长的过程,只要每天保持进步,人生就一直在前进。

◆给自己一些“正向激励”

通往自律的道路,并不好走。当你完成了一项充满挑战的计划,或是达到了某个阶段性目标,不妨给自己设定一些正向激励:去看一场喜欢的电影,或是送给自己一个小礼物。

聪明的自律者,都懂得张弛有度,劳逸结合。在及时的反馈中,让自律成为一种习惯,我们就能收获自己想要的人生。