

微观点

4个比喻,道尽人生

人生如箭,开弓无悔

时间就像离弦的箭,一旦开弓,就只能向前,无法回头。

人生一世,最怕的是始终面对着过去,背对着现在。成长,就是一个不断告别和放下的过程。告别错的,才能和对的相逢;放下过往,才能去到更远的地方。一味活在昨天的回忆里,只会让今天又成为另一个遗憾的过去。

别等到来不及,才说要珍惜;别等到斯人已去,才开始追忆;别总说“改天吧、下次吧”,让太多的来日方长输给了世事无常。

及时当勉励,岁月不待人。想做的事,现在就做;想爱的人,现在就对他。不负时光,便无遗憾;把握当下,才能笑对年华。

人生如棋,有舍有得

人生如棋,棋如人生。黑白交错中,举子落子间,像极了人生路上的每一步。

对弈之中,总是有胜有败。但一时的失意并不要紧,只要你没有一蹶不振,就总有东山再起。

人生路漫漫,看淡得失、放宽眼界、提升格局,才能下好人生这盘棋。

人生如书,由你书写

每个人的一生,都是一本书。书的封面由父母赐予,但书中的内容由你自己决定。

没有华丽的外表,那就努力地充实自己,让内容包罗万象。用后天的努力去拓宽生命的厚度和宽度,让故事变得精彩纷呈。

也许过去的岁月里,你还没有写出波澜壮阔的文字。时光荏苒,年纪渐长,却依然没有活成想要的模样。可那又怎样,从现在开始提笔,一切都来得及。

把那些坎坷不顺的章节,变成惊喜埋下的伏笔;把昨日之遗憾,化作今日之动力,续写成人生的传奇。追光的人,终会光芒万丈。

人生如茶,余味悠长

一壶茶中,藏着人生百态。泡茶时,茶叶在水中浮沉更替,正如人生也有起起伏伏。只有在滚烫中沉浮,在艰难中磨砺,生命才会余味悠长、芳香四溢。

有些茶,初喝也许有些苦涩,但仔细品味,便有回甘。人生也是这样,此刻的匍匐前行,可能是为展翅高飞而蓄力;此刻的失去,可能是生活想要给你更大的惊喜。

人生如同杯中之茶,浮时莫骄莫躁守住本心,沉时不屈不挠莫忘初心。请相信,你的坚持,终将迎来美好。

智慧树

生活中这五件事 正悄悄损耗你的能量

夜读



一个人的状态和能量,很像一节电池。满电时感觉自己潜力无限,有动力尝试很多事情;而处于低电量状态时,就会对周边的世界兴趣寥寥。我们总会听到类似这样的说法:某段时间里莫名就会感觉自己没什么能量,对做事提不起精神。

请注意,生活中的这五件事,正悄悄损耗你的能量。

一直拖着没做的事情

我们总有一些一直想做,但因为并不紧急就一直拖延着的事情。比如想报班学舞蹈,想要读完20本书,想要开启的健身计划等。这些事情,你拖着不做,看似没有消耗你的精力,实际上因为拖延所引发的焦虑、不安、自我怀疑,都会进一步降低你的成就感。积攒的未完成的事情越多,你就越会缺少动力去开启新的尝试。

追求全面的完美,没有主次之分

当一个人在任何方面都追求完美,他的心力必然是透支的。心力、精力不足就会导致行动的不可持续。比如有的人要么不打扫屋子,要么打扫起来就恨不得把每一粒灰尘都清除掉。这种两极化的行动方式会破坏一个人行动上的连续性。人的时间和精力是有限的,完成比完美更重要。如何在主线和支线任务间合理调配自己的精力,考验着一个人的智慧和经验。

密集且无意义的社交

在无效社交中,你感觉不到真实的快乐和充实感,甚至时不时会有逃离的冲动。那些你在匆忙中结交的好友,很多时候带给你的只是“有很多朋友”的假象。其实,比起混迹于各种肤浅社交、快餐式社交,更有用的是:踏实认真地提高自身的实力。

熬夜晚睡和刷手机成瘾

一个人,每天吃好睡好,照顾好自己的身体,会直接影响做事的效率和行动能力。

另一方面,因为低自我效能,我们只能从刷手机、熬夜中获得一点掌控感,得到一段看似有事可做的假象。但刷手机成

瘾和强迫性熬夜又会进一步剥夺行动的活力,导致在放下手机的一刻,常常因流逝的大把时间而感到空虚。

不断自我怀疑和自我否定

习惯自我怀疑的人,往往会有非常多的“内心戏”。当遭遇失败时,一方面特别喜欢沉浸在负面的情绪和气氛之中;另一方面,这种失败的记忆又会经常被调用、被用来强化和证明自我的“无能感”。

很多时候,并不是你真的能力不足,或者面对的挑战太艰巨,而是你脱离实际地自我贬低,耗尽了本有的能量和动力。这使得你没有多余的精力去克服困难,实现自己的价值。

在这里,告诉你一些守护能量的小秘诀:

多去户外运动,多晒晒太阳。

每天给自己安排一段独处的休憩时间,和知心的朋友散步聊天。

保持阅读量,和喜欢的文字多打照面。人际交往中常做断舍离。

不要给自己太大的目标和压力,关注眼下,做力所能及且能带来成就感和正反馈的事。

把能够想到的东西写下来,如实地描述心情,不需要很复杂,也不需要追求文采,只是写给自己看。

累的时候,就让自己放松休息一下。你无须四季常青,疲惫时枯萎,快乐时开花就好。

多给自己赞美和鼓励,把“我恐怕不行”换成“我可以试试看”。

想象未来的图景。比如在碎片的时间里,想一想:我未来想成为一个什么样的人,过一种什么样的生活,给前行的动力充电续航。

想活得通透,就要学会放下对别人的过度关注,多专注于自我成长。只有将生活的重心转移到自己身上,才能活出闪耀的人生。

享受孤独

在孤独中,我们可以学会独立思考,培养内心的坚韧与力量;在孤独中,我们找回了自我,也更加清晰地认识了这个世界。最终,你会发现,从热闹中失去的,都会在孤独中得到补偿。那份对自我的认知、对生命的理解,以及对未来的憧憬,都会在独处的时光里,如同种子般生根发芽,绽放出最绚烂的花朵。

心感悟

好好运动

健康的身体是我们最大的底气,怠慢身体就是怠慢自己。人无论有多大的抱负,无论想要实现多大的目标,只有身体好,一切才皆有可能。

我们要坚持规律的作息、合理饮食、坚持锻炼。拥有健康的体魄,才能走得更远。我们一定要爱护好自己,这是对自己负责,同时也是对家人负责。

许多时候,我们即使知道运动的好处,可是去健身房还是会犹豫:“下雨了,天太冷,今天加班,晚上聚餐,换运动服好麻烦,器材还没准备全……”但是如果问那些常常运动的人,他们往往只有一句话“出发就对了”。

有人说:人这一生,其实最重要的是有一个好身体、一个好心态。而这些人,运动恰好都能给你。喜欢运动的人,大多有更健康的身体和更强壮的体魄,甚至拥有更好的心态。

过好每一天

人生就像爬山,它的意义不只在干你最终爬到了哪个高度,更在于你一路所看到的风景。我们遇到的每一件事,都是人生中不可复制的宝贵经历。

遇见欢喜的事,教会你善良;遇见失落的事,也让你成长。别着急让生活一下子给予你最好的答案。请相信,所有的事与愿违,或许都是惊喜的铺垫;所有的坚持不懈,终将得到岁月的奖赏。

每个人的一天都是24小时,时光对谁都公平,却又让大家活成不同的样子。这是因为每个人的心态不同、选择不同。

所以,别总跟自己较劲儿。以后的日子,希望你能学着开导自己、劝慰自己,少生气,少纠结,从容坦然地过好属于自己的每一天。



微故事

母爱不是记忆是习惯

以前,阿芳隔三差五总要给上大学的儿子打电话,嘘寒问暖。这个习惯一直到儿子工作了,她也没改。有一天,丈夫有急事要给儿子打电话,但手机突然没电,自动关机了。他赶紧用座机打,可记不住儿子的手机号码,就问阿芳。

阿芳埋怨道:“你这个当爹的可真行,连儿子的手机号码都记不住。”丈夫解释:“我存在手机里,何必记住?”阿芳随口报:“1、3……哎,是137还是138呀?”丈夫又心急又纳闷,说:“你这人怎么回事?平时没事给儿子打电话打得那么勤,电话号码十几个键‘啪啪啪’两秒钟就按完了。今天我正有急事呢,你掉链子了?”

阿芳走过去,说:“我帮你打吧。”她拿起话筒,“啪啪啪”,准确无误地拨通了儿子的手机。她把电话递给丈夫,说:“我已经不去刻意记儿子的号码了,每次顺手一按,号码就出来了,习惯啦!”

习惯成自然,母爱,有时候不是记忆,而是习惯。

开卷

看见自己

放下对他人的执念与依附,就像是给自己的心灵松绑。看见自己,是拥抱自我成长的最佳途径。就像一棵大树,深深扎根于自己的土壤,方能枝繁叶茂,抵御风雨。专注于自我提升,让内心的光芒照亮前行的路,你会发现,当你足够强大,世界也会以更美好的姿态展现在你面前。

活出自我

你的生活在自己手里,而不在于别人嘴里。太过在意别人的看法和评价,只会让你在敏感的情绪中不断消耗自己。要

