

微观点

多经历

在漫长又短暂的一生里,我们应该允许自己与世界建立多维度的联结:走天南海北,见各色人等,经纷繁世事……许多时候不是人生无路可走,而是我们被自己的情绪困在了死胡同里。黑塞说,每一种人生的丰盛绽放都需要经历分裂和矛盾。所得,所不得,都不如心安理得。无论经历什么,请告诉自己:有一天,困扰你的这些,都会成为过去。

不“合群”

古人云:“夫唯大雅,卓尔不群。”和什么样的人在一起,便会拥有什么样的人生。为了合群而合群,一味迎合与讨好,只会浪费自己的时间和精力。真正聪明的人,都是专注于自身成长,忠于自己的内心,从不强迫自己合群,更不会随波逐流。

要勇敢

每一次的跌倒,都是生命给予的考验,它让我们在挫败中学会坚韧;而每一次的爬起,则是自我超越的见证,它让我们在挑战中看见更强大的自己。勇敢地面对每一次跌倒,你会发现,正是这些经历,塑造了更加坚韧、更加优秀的你。在自我重塑与超越的旅途中,愿你心怀希望,勇往直前,绽放出属于自己的光芒。

妙语

你好,十一月

●十一月,要好日常新,要美梦做尽。

●十一月,请给我一点好运,剩下的我会自己努力。

●才感秋来,忽而将冬。十月再见,往事随风。

●时间和我都在向前走,或许冬天更值得期待。

●好事正酿,我们都会如愿以偿。

●十一月来了,天注定会越来越冷,心一定要越来越热。

●争不过岁月,也跑不过时间。唯有以自己喜欢的方式,过好每个日出日落。十一月的馈赠,是温柔的好天气和慢慢变好的自己。

●十一月只搞一件事,认真生活,扬眉吐气。

●秋日渐尽,冬日可期。接下来,发财,被爱,好运常在。

●也许我们可以再浪漫些,吹着十一月的风,重新相拥。

●这座城市正在降温,十一月的太阳脆弱得如同靡苳,署名被时间染黄,打开就是秋天,从阳台一路坠落,成为全书的最后一篇。

●爱自己这件事,十一月一定要拿满分。

●秋天即将过去,你要是没事就陪我过冬吧。

●十一月踩着落叶跟我撞了个满怀,可你还没来,我的秋天就不算结束。

智慧树

可以快速恢复能量的几件小事

夜读



有人说,“工作时间久了,特别喜欢去操场。哪怕不跑步,看着大家在打球、跳绳、三三两两聚在一起唱歌聊天,感受到大家的朝气蓬勃,就感觉这股活力转移到了自己身上”。其实,每个人都可以做一些类似的能给自己注入能量的小事。

晒太阳

周末回家,搬一把躺椅到阳光玻璃房中,盖个小棉被,戴上眼罩,让中午的太阳烤着小憩,竟然治好了我的失眠。想起了那句话:我别无所求,只想被阳光晒透。

和大自然在一起

我特别喜欢大自然,尤其是树,它们让我感觉自己生机勃勃。我的出租屋窗前有一棵巨大的梧桐树,它春天的样子、夏天的样子、秋天的样子、冬天的样子、晴天的样子、雨天的样子、雪天的样子,都不一样。四季在它身上具象化了,各有其美。后来,我给自己制订了一个“和一百棵树合影”的计划,现在进行了快一半了。做这些的时候,感觉特别超脱和惬意。也许,生活就如康德说的,审美就是无功利的体验。

逛菜市场

菜市场是个妙妙绝伦的地儿:闻到生鲜味、菜叶味、烧饼味、萝卜丝饼味、臭豆腐味;听到吆喝声、剁肉声、卖鱼摊上的水声、小孩子哭闹声。望着满菜市场涌动的人流,我觉得自己又回到了妥帖安稳的地方。

拍云,做“云彩收集者”

日常生活中,抬头看云是非常低成本的心理治疗。

如果说出去旅行是为了和世界产生连接,去看见、遇见、疗愈、寻求内心的平静,那我愿称抬头看云是更“划得来”的和世界产生连接的方式,是我喜欢的最小单位的“旅行”。每天傍晚看看当天的云,像开旅行盲盒,每次看到的都是不一样的

云,好治愈。

追晚霞,做“落日猎手”

骑上自行车,什么都不带,只是一直向太阳落下的地方去。在某个不知名的公园停下,记录每一次都截然不同,但又同样摄人心魄的晚霞。这是放松的最佳途径,像一场说走就走的短途旅行,享受日落的全过程。那一刻,压力和烦恼都会被晚风吹散。

和小动物在一起

我喜欢饭后散步的时候,带一碗猫粮下楼喂猫。看着不是自己养的小动物向我奔来,吃饱后蹭我裤腿,感觉到无比治愈。它们是流浪猫,常常对人类很警惕,但却那么相信我,太美了。

拥抱

有这样一段话:“拥抱”一定是语言中最美的词。用双臂碰触另一个人,包围另一个人,与他相连。在生命中的某一刻,我们每个都需要拥抱,有时候甚至极度渴望拥抱。拥抱足以安慰我们,帮助释放眼泪,或是当我们内心有什么突然断裂时,它会成为我们的避难所。渴望拥抱的理由很简单,我们是人,而心脏是一块敏感的肌肉。所以,觉得没有力气的时候,就找爱你的家人、朋友见面,然后抱一抱。

回家

我们无助的时候,往往脑子里就蹦出一句话“想回家”,那是一个记忆中安全的、自在的、没有痛苦和烦恼的地方。在外工作生活,遇到不开心的事,就回家待两天,然后就什么都好了。

心感悟

心动不如行动

遗憾源于想得太多、做得太少

生活中我们可能会有这样的经历:想去做一件事,但总觉得时间还有很多,以后再做也不晚;或者是思前想后,担心这个担心那个,于是迟迟没有开始。

在犹犹豫豫中,时间在一点点流逝,情况也在一点点变化。也许当我们终于下定决心出发的时候,却发现已经错过了最好的时机。

不如把那些考虑和准备的时间都用在行动上,确认了自己想做,就认真做好准备,尽快开始行动。如此,才会让生活多一份体验,让自己少一些遗憾。

心动时,就按下行动键

很多时候,影响一件事能不能做成的,不仅仅是自己的能力不够,还在于有没有将心动化为行动的自信和执行力。

一遇事就“等等再说”,不但会失去最佳时机,自己最初的热情也会被消磨,从而丧失行动力。有想法的人很多,但只有用心去做的人才能有所收获。

今天去做今天的事,明天自有明天的安排。把“以后再说”变成“现在就做”,我们才有机会逐渐靠近目标。

前行的路上,答案慢慢呈现

做一件事前有畏难情绪,这很正常。不妨告诉自己:先做起来,试试看。等你真正动手做了就会发现,事情并没有你想象得那么难,你的能力超乎你的想象。

没有行动的心动,只能沦为空想;没有行动的梦想,永远无法实现。与其在等待中错失良机,不如在行动中完善自我。你决定出发的那一刻,就已经成功了一半。

无论什么事,只有勇敢开始,才能知道自己的潜力有多大;只有步履不停,答案才会随着时间慢慢呈现。



笑一笑

筷子的功能

一个留学生对朋友说:“我觉得,筷子是世界上最优秀的餐具,可以解决所有需求,除了喝汤。”

朋友笑道:“如果筷子做成空心的,喝汤也没问题的!”

此牛非彼牛

一家人看电视,闺女指着上面的西班牙斗牛士说:“妈妈,上次跟爸爸回老家,我也斗牛啦!”

妈妈大吃一惊:“这个很危险。”又转头质问老公,“咋带孩子的?”

爸爸不紧不慢地说:“有啥危险的,她是拿块红手帕,逗蜗牛玩!”

心感悟

随时可以打扰的人,有一个就够了
心悅

人这一生,总会遇见很多人。有些人带来了温暖,有些人带走了故事。但能让你随时打扰的人,往往是最特别的那一个。人生漫长,有时候走累了,心烦了,能有一个人不用顾忌、不用解释,随时随地都能打扰,那是一种幸运。

成年人的生活里,谁都有不易,谁都有难言的苦楚。我们总是习惯了逞强,戴上坚强的面具,事事自己扛,步步自己走。但总有那么一些时刻,心里会突然涌上一股说不出的委屈。那些压抑太久的情绪,想找个出口释放。这个时候,如果有一人,你不用在意时间,不用担心打扰到他,哪怕只是发个消息、打个电话,他一定会耐心地听你讲,那有多幸运。

朋友不是越多越好,在关键时刻陪你走过风雨的人,一个就够了。只要有这

么一个人能在你失落时听你倾诉,在你迷茫时给你方向,在你想要放弃时拉你一把,那就已经是人生最大的幸福了。

其实,你们并不是每天都联系,但你心里知道,他都在你的身边。你们可能一段时间不说话,但只要一开口,依旧是最熟悉的语气,最亲切的关心。这样的感情,才是最难得的。它不需要刻意维系,不需要频繁问候,但在心里,你们彼此都清楚,对方永远是你可以随时打扰的人。

慢慢地,我们会明白朋友之间,最难得的不是一时的热情,而是长久的陪伴;不是嘘寒问暖的客套,而是你需要的时候,他都在。风雨人生路,有人同行,便不孤单;漫漫岁月中,有人相伴,便是温暖。愿我们每个人,都能找到那个随时可以打扰的人,而你,也能成为别人心里那份最温柔的存在。