

微观点

阅读的好习惯

朱永新说:“训子千遍,都不如培养一个好习惯。”

真正能改变孩子命运的,不是挂在嘴边的道理,而是落到实处的习惯。

阅读,是回报率最高的投资,它能改变孩子的气质,拓宽孩子的眼界,让孩子精神富足、内心丰盈,以下几件事,能帮助培养孩子的阅读习惯:

- 1.先让孩子看感兴趣的,培养读书的热情;
- 2.要广泛阅读,名人传记、历史典籍、杂志报刊、小说散文都可以读;
- 3.帮孩子掌握正确的阅读方法,学会浏览、略读、精读等;
- 4.教孩子边读边想,圈点勾画,学会思考;
- 5.做好摘抄,注重知识积累;
- 6.学会写读书笔记,记录感悟和心得,避免无效阅读;
- 7.带孩子多去参加阅读活动,如绘本表演、读书会、故事比赛等;
- 8.在家中营造书香氛围,沙发旁、书桌上、床头边,让孩子随手都能拿到书。

开卷

懂得欣赏

能够欣赏自己,是一种智慧

能够欣赏自己,是一种“天生我材必有用”的自信和笃定。每个人都有自己的闪光点,都是独一无二的。千万不要看轻自己,而是要善于去发现自己的长处。

欣赏自己不是孤芳自赏,不是自我陶醉,更不是固步自封,而是自信自强,知道自己的与众不同,并能主动发挥自己的优势。

欣赏自己,并不是只片面看到自己的优点,而是能够正视自己的不足,继而扬长避短,选择更适合自己的道路。

只有懂得欣赏自己,才能拥有“乘风破浪会有时,直挂云帆济沧海”的气魄,才能在人生路上勇往直前。

懂得欣赏别人,是一种能力

每个人都渴望被认可,赞美之于人心,如阳光之于万物。有时,一个善意的赞许,就能给人莫大的信心和鼓励。

一个懂得欣赏别人的人,更善于发现别人的闪光点,也更能感受到生活中的美好。一个真正懂得欣赏对方优点的人,为人必定谦逊,处事必定大气,胸襟必定宽广。

表达对他人的欣赏,不需要多么高超的说话技巧,而是需要一颗真诚的心。因为真正的欣赏,不是生搬硬套的话语,而是发自内心的赞美,是心口如一的夸奖,是对别人优点的肯定与认可。

卓越的人,从不吝啬对他人的掌声。你今日给出的掌声,会促使你变得更好,并在未来某个时刻,以某种方式给你以回音。

多一份欣赏,就多一份美好

有位作家这样形容欣赏的美好:“欣赏者心中有朝霞、露珠和常年盛开的花朵。”

当你能够欣赏自己的时候,你就会拥有一往无前的勇气;当你懂得欣赏别人的时候,你会获得更多的友谊。

欣赏本身,就是一种力量。一句赞美,可以让一个人拥有一天的好心情。而经常发出赞美的人,在给别人送去温暖的同时,自己也成为了一个内心有光的人。

懂得欣赏,是一种了不起的才华。生活,多一份欣赏,也就多一份美好。

智慧树

你的状态对了,人生就顺了

芳草屋



毕淑敏说:“当一个人将全部身心安置在最好的状态,才能将自己变成一缕柔软的棉纱,与千疮百孔的世界温暖相拥,织就绚丽多姿的人生。”

每个人生活的质量,与自己的生活状态息息相关。这不仅取决于我们的能力,还受我们的固有模式影响。唯有勇于挑战,敢于突破常规,人生路径才会得以改变。平凡的日子里,若你能找到适合自己的状态,生活自然会顺畅如意。

摆脱安逸的圈,挑战未知

经常听到有人问:“安逸的生活究竟不可怕?”有回答说:“安逸太久就像是温水煮青蛙,自我消磨了而不自知。”人类的惰性如同无形的枷锁,能让我们在舒适中逐渐失去对抗困难的勇气。只有摆脱安逸的桎梏,才能勇敢应对外部环境的挑战。

曾看过一个故事。张磊因对工作的厌倦,加之身边有一些朋友帮忙,他毅然选择了裸辞,成为一名自由职业者。起初,他保持着以往的作息习惯,感觉生活变得轻松自在。但随着时间的推移,张磊的生活方式逐渐发生了改变。

他不再早起,而是常常睡到中午才起床。一顿外卖草草解决午饭,随后便是看手机。在完成手头的工作时也变得敷衍了事,之后更是沉迷于看剧和玩游戏,直到深夜才上床休息。

这样的生活持续了半年,他的身心状况发生了变化:体重增加,身材发福,眼神也变得涣散无光。由于缺乏户外活动和社会互动,张磊的思维和反应速度也明显减慢。他后来常常感叹:“安逸,真的会毁掉一个人。”

生活中,看似安逸的选择,实则是为未来的困境埋下祸根。长时间的安逸生活,会消磨一个人的斗志,削弱他的能力,甚至会毁掉他的人生。勇于摆脱安逸的圈子,迎接未知的挑战,不断自我提升,才能实现个人价值。

吴军在《见识》中说:“很多人成不了大气候,不是因为能力不行、机会不够,而是因为过早地选择了安逸的生活,停止了奔跑。”人生短暂,别让懒惰阻碍个人成长,也别因安逸而虚度光阴。那些厉害的人,会主动摆脱眼前的舒适区,勇敢地迈向未知的世界。他们拥有迎接挑战的勇气,具备应对外界变化的能力,在跨越沟壑后勇往直前,在不断进取中让人生丰富多彩。

推倒自己的墙,改变现状

《风不能把阳光打败》中有句话:“有很多的束缚,不在他人手里,而在自己心中。别人看来微不足道的一件事,在本人,也许已构成了荆棘般的裹挟。突破是一个过程,首先经历心智的拘禁,继之是行动的惶惑,最后是成功的喜悦。”生活充满变数,遇到难处,懂得变通,才能改变现状。

明朝江南首富沈万三的故事,就很好地说明了这一点。他曾与其他商行一起收购茶叶,但资金有限,原本卖给他的茶叶,都被大商行抢走。面对现状,沈万三并未气馁,而是灵机一动,继而转变策略。第二天,当别的茶商忙着收茶叶时,他将附近的竹筐全部买下。等到所有茶商返程时,才发现没有装茶的器具。于是,他们不得不以高出平时五倍的价格,购买沈万三的竹筐。

沈万三虽然没有买到茶叶,却也赚得盆满钵满。人生困境总是难免,关键在于,能否转变思维模式以应对。在生活的道路上,每个人都会遭遇挫折:考试的失败,机会的错失,投资的亏损……然而,面对这些困局,人们的反应大相径庭。很多人会感到迷茫和无助,选择止步不前。而另一些人却选择反思和调整,最后成就自我。因为他们明白,遭遇不幸并非此路不通,反而是上天提醒自己,需要寻找新的出路。

《傅雷家书》中有句话:“人需要不时跳出自我的牢笼,才能有新的感觉,新的看法。”不懂变通的人,很容易毁于固有经验,而聪明的人,会努力寻找解决问题之道。水至绝境成瀑布,人至困境有转机。推倒内心的墙,改变现状,人生的精彩便从此开启,无尽的可能会在眼前展开。

冲破认知的笼,重塑自我

你是否曾有过这样的体验:在学习上,尽管遵循着看似正确的习惯,却仍然难以取得理想的成绩;在工作中,按照既定的方式行事,虽然稳妥却效率低下;在生活中,当别人都认为某件事理所当然时,你虽心存疑虑却不敢质疑,担心受到他人的非议。其实,在不断地探索中,突破原有的认知,重塑自我尤其重要。

《乔家大院》中,乔致庸在一个雪天,穿着厚厚的衣服,离家去几十公里外的平遥兑换银子。当时战乱频繁,路上常有乱军和土匪出没,晋商们带着银子极不安全。而银子周转不物的问题,也让各地商人叫苦不迭。

在那个时候,只有一家名为“日升昌”的票号,做着银票的生意,解决了大家携带银子的难题。然而,日升昌的东家在全国只开了几家店铺,并且只与少数大商号有往来,无意将业务扩展至全国。

在乔致庸的构想里,票号的功能不仅是赚取利息,而是要“汇通天下”。他希望冲破这种传统的取钱方式,建立一家“汇通天下”的票号,让所有商人都能轻松地存取银两。于是,乔致庸以极快的速度开办了“大德通”和“大德丰”两家票号。

两大票号火力全开,让所有商家实现了“异地汇取”的梦想,只用带着一张收据,就可以走南闯北。这不仅促进了货币的流通和经济的繁荣,也让乔家成了富甲一方的商业巨头。

作家张涛说:“我们的认知是一把无形的尺子,它丈量着你对外界判断的结果。”每个人的生活经历,都在无形之中,塑造着自己独特的认知框架。有时候,人局限于狭窄的圈子,认知容易变得单一,思维也会愈发固执。持续学习,与优秀者同行,才能不断拓宽视野、刷新认知。当你突破认知局限,勇于重塑自我,就能拥抱更广阔的天地,实现人生的华丽转身。

心感悟

自知 自洽 自律

自知

所谓自知,就是了解自己、认识自己的能力。

常言道,人贵有自知之明。带着这份自知,你不会肆意高估自己,也不会轻易贬低自己;你知道自己有哪些优点,也明白自己有哪些不足;你有追求目标的勇气,也有承担后果的魄力。

自知,既不是给自己设限,也不自我膨胀,而是客观地认识自己,清醒地接纳自己,对自己的人生负责。

自洽

听过这样一句话:人生就是不断说服自己,再好好陪伴自己。人生路上,难免会遇到坎坷,也会有难过和遗憾的时刻。然而,我们不能一直沉溺于负面情绪之中,去接受已经发生的,学会勇敢面对,把自己说通了,也就不纠结了。

如果终日与自己较劲,只会陷入疲惫的追逐中,让幸福一点点被消耗。不妨学着接纳自己的不完美,拥抱真实的自我,享受和解的畅快。如此,便可窥见生活的明媚与通透。

请相信,只要你愿意,没有什么能将你困在原地。

自律

自律本质上是对自我的调节和控制,有了自律的力量,它就能拽着你一直往前走,用行动化解情绪。

比如坚持每晚睡前阅读一小时,坚持每天运动15分钟,为自己好好做一顿饭……千万不要小看这些小改变,一旦行动开始,你就启动了新的行为模式。坚持一段时间,自律所带来的积累终会让你迎来华丽的蜕变。

对自己负责,找到对生活的主动权,靠自己的力量,慢慢靠近想要的生活,就是自律给我们最大的奖励。当你全力以赴,你的每一份努力,都会为梦想助力。

先自知,后自洽,再自律。愿你活出自己的精彩,成为更好的自己。



妙语

●不要让自己的速度影响自己的节奏,因为你们参加的可能都不是同一场比赛。

●奋斗没问题,但一定要瞄准自己的赛道,找出自己的优势,这样才能得到你想要的奖励。

●有些事,别人没教,你就懂了,那是你应该懂的。有些事,别人再教,你也不懂,那还是生活觉得你没必要懂,至少在当下,没必要懂。