

微观点

让开心成为一种习惯

与其烦恼抱怨
不如先笑一笑

有些时候,烦恼好比坏天气,让人心情糟糕。我们无法左右天气,但可以调整自己的心情,用积极乐观的态度,去期待和迎接灿烂的晴空。

遇到不顺心的事情时,先舒缓下自己紧绷的神经,调整好心情后,再去寻找解决问题的办法。很多时候,事情并没有我们想象的那么糟。

不开心是一天,开心也是一天,与其愁眉不展,不如淡然一笑,做个乐观积极的人,把生活过成想要的样子。

有人打比方说,人生就像是一场不断寻找宝藏的旅程。找到了宝藏的人,那份喜悦会让人忘掉一路上的艰辛;还有一些人,虽然没有找到那么多的宝藏,依然觉得很满足、很幸福。

那是因为在追求梦想的道路上,他们能够随时欣赏沿途的风景,愉快地度过每一天。如此,便能以坦荡的心境去应对生活中的酸甜苦辣。

人生难得一份从容。能踏踏实实做好每一件事,能开开心心地过好每一天,就是莫大的幸福。

让开心成为一种习惯
心怀希望,大步向前

就像每天早上起床洗漱一样,每天对着镜子笑一笑,告诉自己今天要开心、要加油,也可以成为一种融进日常的习惯。

难过的时候就想想让自己快乐的事,让心情逐渐好起来;开心的时候就开怀大笑,好好体会此刻的幸福。真正热爱生活的人,总能在平凡的日子里找到快乐的种子,让它不断在自己的生命中生根发芽。

心怀希望,大步向前,感受到生活的美好和生命的丰盈,才能不断积蓄力量奔赴理想的明天。

妙语

吃货身上的大道理

- 拉面:想成功,得有人拉一把。
- 包子:关键是肚子里得有货。
- 油条:不受煎熬,不成熟;总受煎熬,成了老油条。
- 豆腐:关键阶段,需要点化。
- 螃蟹:一辈子只能红极一时。
- 啤酒:别急,总会冒泡。
- 火锅:在同一口锅里吃饭的人关系都不一般。
- 窝头:还是留个心眼更好。



智慧树

你的韧性,可以决定你的上限

颜妍



听过一句话:“人身上最强大的是韧性,再泥泞也能生存。”每个人心中,都藏着一份不为人知的心酸。

或许是夜深人静时独自啃食的压力,或许是人前微笑,人后默默承受的委屈。在泥泞的道路上,即使走得艰难,也总能找到一个属于自己的平衡点。那些能走远的人,心理韧性都很强。

1 | 无人撑伞时,修一颗金刚心

著名诗人艾青,出生在一个条件优渥的家庭。但艾青的母亲在生他时难产,留下了后遗症,因此艾青背上了克母的骂名,被丢给了百里之外的一个农妇,每天只能穿着粗布麻衣,吃些粗粮野菜。

当5岁的艾青回到亲生父母身边时,不过是一个面黄肌瘦的乡下小孩。艾青即使回了家,也只能叫父母叔叔婶婶。当其他弟弟妹妹亲昵地喊“父亲母亲”时,艾青只能强忍着肚子酸水,默默流泪。

之后,艾青将所有委屈化为读书的动力,每天把时间花在学习上,屏蔽了父母与其他儿女的欢乐气氛。为了逃离家庭,18岁的艾青毅然飞往巴黎。在异国他乡的日子,艾青与家里的联系越来越少,甚至被中断经济来源。但是,早已习惯亲情

缺失的艾青反而不用应付家里,更能专心画画和阅读。

艾青回国后投身文艺活动,因为怀念养母,他挥泪写下《大堰河——我的保姆》,诗中流露出的母子情感令人感动,他也因此成功开辟出属于他的诗歌创作时代。

一个有韧性的人,不拘泥于眼下的困境,不沉沦于眼下的委屈,而是克难为先,稀释苦难。即使深陷泥潭,也能把生活过成诗。

罗曼·罗兰说:“世界上只有一种英雄主义,那就是在认清了生活的真相后,依然热爱生活。”真正的坚强,不在于无泪可流,而在于含泪奔跑。修一颗金刚心,向下扎根,为人生增值,总会迎来更加圆满丰盛的人生。

2 | 困难终将使我强大

音乐家吴晶1岁时,因为一场大病而双目失明,被迫进入盲人学校,学习笛子演奏。后来,机缘巧合下,14岁的吴晶被选入短跑队,在大大小小的比赛中,共获得14枚金牌。

然而,她在雅典残奥会的100米预赛中,突然拉伤肌肉,在决赛上拖着受伤的右腿,一瘸一拐地走完全程。

退役后,吴晶自学外语,进入南京外国语学校学习,并以全科A的成绩毕业,还获得多所国外名校的邀请。

后来,吴晶重拾的音乐之梦,被破格招入进瑞典皇家乐团,成为中国第一位站在维也纳金色大厅演奏的盲人。

然而,当吴晶的人生逐渐圆满时,她又在家中不慎跌落,导致颅内重度损伤,

全身多处骨折。医生频频摇头,连下了7次病危通知书。但吴晶求生意识强大,在医生的救治下,她奇迹般醒了过来。

劫后余生的吴晶,拿起笔记记录曾经的经历和人生感悟,写下了自传《我听见这世界缤纷》。这本书也鼓舞了众多读者走出人生得迷茫时期。

人生漫漫,往往波澜起伏,苦难相随。所有绝境逢生的勇气和经验,往往都是曾经的失败经验累积的。

《肖申克的救赎》中有一句话:“所有失去的,都会以另一种方式归来。”每一次跌倒,都是对灵魂的磨砺;每一次伤痛,皆是成长的种子。生活虽布满荆棘,却也孕育着希望的花朵。那些看似失去的,实则是在岁月的流转中,以更珍贵的形态,悄然回归于心田。

3 | 你的韧性,决定了你的人生上限

作家曹又方曾说:“所谓成长,就是去接受生命中发生的状况。”

成长,不仅是岁月的累积,更是心灵的蜕变。无论喜悦还是悲伤,都织就了生命丰富的纹理。强大的人,一直在默默增强心理韧性,把脚下的路走宽,走远。

提高自我复原力。树木经历风雨方能根深叶茂,人在挑战中锤炼自我,方能坚韧不拔。拥有复原力的人,心理韧性强,总能在逆境中不失希望,在挫败中不失勇气。自我复原力,就是我们内心的坚韧和力量的源泉。

增强自我效能感。增强自我效能感,是通往成功与幸福的重要途径。

正如萧伯纳所言:“有自信心的人,可以化渺小为伟大,化平庸为神奇。”拥有自我效能感的人,相信自己一定行,所以在挑战中能承受风险,在失败中能寻找机遇。即使做得不是很完美,也不惧他人的诋毁,不弃脚下之路。

心感悟

理解愈深,感情愈好

抗战时期在上海,生活艰难,从大小姐到老妈子,对我来说,角色变化而已,很自然,并不感觉委屈。为什么,因为爱,出于对丈夫的爱。我爱丈夫,胜过自己。

我了解钱钟书的价值,我愿为他研究著述志业的成功,为充分发挥他的潜力、创造力而牺牲自己。这种爱不是盲目的,是理解,理解愈深,感情愈好。相互理解,才有自觉的相互支持。

钱钟书知我爱面子,大家闺秀第一次挎个菜篮子出门有点难为情,特陪我同去小菜场。两人有说有笑买了菜,也见识到社会一角的众生百态。他怕我太劳累,自己关上卫生间的门悄悄洗衣服,当然洗得一塌糊涂,统统得重洗,他的体己让我感动。

——杨绛

若逢新雪初霁,满月当空,下面平铺着皓影,上面流转着亮银,而你带笑的向我走来。

月色与雪色之间,你是第三种绝色。

——余光中《绝色》

窗子是房屋最迷人的镜框。节候变换着镜框里的风景。冬意最浓的那些天,屋里的热气和窗外的阳光一起努力,将冻结玻璃上的冰雪融化;它总是先从中间化开,向四边蔓延。透过这美妙的冰洞,我发现原来严冬的世界才是最明亮的。

——冯骥才《冬日絮语》



对于一个在北平住惯的人,像我,冬天要是刮风,便觉得是奇迹,济南的冬天是没有风声的。对于一个刚由伦敦回来的人,像我,冬天要能看得见日光,便觉得是怪事,济南的冬天是响晴的。自然在热带的地方,日光永远是那么毒,响亮的天气,反有点叫人害怕。可是,在北中国的冬天,而能有温晴的天气,济南真得算个宝地。

——老舍《济南的冬天》

我只会在雪地上写信写下你想知道的一切。来吧,要不晚了,信会化的。

——顾城《还记得那条河吗》

传说在北极的人因为天寒地冻,一开口说话就结成冰雪,对方听不见,只好回家慢慢烤来听。遇到谈情说爱,先用情诗情词裁冰,切成细细的碎片,加上酒来煮。如果失恋,就一把大火烧了,烧成另一个春天。

——林清玄《寒梅煮雪》

冬,真得埋藏了太多的凡尘。待到银装素裹,这里不过是黑白的世界,人们也就只顾着辨别他们了。我的诗魂蜷缩在了枯死的枝干中,因此,我来寻,寻得一方净土。窗上着了冰花,朵朵盛开,枝枝晶莹,又团团紧簇。开得太多,开得太多,就讨不得喜欢了。若提及垂死的柳,我会更喜欢柳。在冬风中亦摇摇摆摆,仍充满着气力,只是少了绿的波涛。

——张爱玲《我爱冬天》