

## 微观点

### 保持热爱

有人说:“人生岁月不哀戚,还有梦境与黎明。”有所期待,才能勇往直前;心怀热忱,方能乘风破浪。生活,从来不会亏待一个怀揣热爱的人。你只管保持热爱,向光而行,自会有水到渠成的惊喜。

### 找到自己

沿着别人的脚步前进,再优秀,也不过是跟在别人的后面。而懂得欣赏自己的人,才能找准自己的位置,散发出独特而耀眼的光芒。常言道,甲之蜜糖,乙之砒霜。适合别人的生活,未必适合自己。在这个世界上,每个人都有属于自己的人生轨道。无须仰望别人,自己亦是风景。

### 放下过往

凡是过往,皆为序章。一个人只有懂得释然,才能步履轻盈地迎接未来。人生格局的拓宽,有时靠的是及时清零的智慧与魄力。要知道,人生的行囊里,只有少背一点,才能走得更远。

## 妙语

- 这里有支撑你走了很久的一句话。
- 莫慌莫慌,太阳下山有月光。
- 不要一直责怪过去的自己,他曾经站在雾里,也很迷茫。
- 无人扶我青云志,我自踏雪至山巅。
- 我要开始与自己赛跑了,终点没有花环,也没有胜利者的名字被宣读,奖励给我的是,离开这样的生活。
- 路好不好走,也许我不能决定,但走不走,却只有我能决定。
- 每个人的花期不同,慢慢来是一种诚意。
- 昨天的暴雨淋不湿今天的你。
- 我跑啊跑啊,就是为了追上那个被赋予厚望的自己。
- 如果运气不好,那就试试勇气。
- 在某天,你会发现,敢比会重要。
- 往前走,别烂在过去和梦里。
- 周遭越挤,山越高。所以尽情解吧,你的理解与我的理解之差,就是我的海拔。
- 会过去的,会到来的,会拥有的。
- 当你扛不住的时候,困难也快扛不住了。
- 五颜六色的生活,不应该乱七八糟地过。
- 自律和不自律,都会吃苦,不同的是,自律的苦会让人生越来越甜。
- 不要基于恐惧做出决定,要基于希望和可能性做出决定。
- 成长其实是特别特别艰难自省,打破自己曾经以为坚定不移的东西,然后灾后重建。

## 智慧树

# 总觉得时间不够用? 试试这些办法

夜读



生活中,我们很多焦虑来自时间太紧,好像我们从早到晚都在冲刺。“时间贫困”成了一种普遍存在的感受,即:要做的事情太多,而时间太少。

有研究表明,可支配时间太少(如每天少于2小时)会带来压力;但可支配时间太多(如每天超过5小时)也容易让人缺乏目标感。排除这两种极端情况,其实取决于你如何利用自己拥有的时间。如何更好地利用时间,可以试试以下这些方法。

### 捍卫社交时间

有价值的社交不是指应酬式的社交,而是与自己真正在乎的朋友和亲人深度相处,让自己真正沉浸到身边人的陪伴之中。比如,把周五的晚上定为与伴侣的约会时间,并且尽量不要让其他事情干扰这个安排。

### 放下手机,让重要时段免受干扰

智能手机常常使我们无法专注所做之事。如果你不想被打扰,可以通过“放下手机”来保护那些能让你更专注、更快乐的时间。把手机放在看不到的地方,不再盯着社交软件和短视频,和真实生活建立更深刻的联系。

### 外包琐事,最大化快乐的事

比如,有的人实在不擅长打扫和做饭,那么在经济条件允许的情况下,可以请家政或叫外卖。省下来的时间,可以去做更让他们快乐的事。生活准则就是想办法不要让自己被琐事困扰。

### 专注美好的事物

比如一家人晚上吃饭的时候,可以每个人分享一下当天发生的、让自己感觉快乐和美好的事,其他人也可以在这种分享中体验到身临其境的美好。在生活中关注那些积极的事情,可以让我们有更大的满足感。

### 建立定期相聚的习惯

和喜欢的人定期聚会这件事很棒的一点是,它可以让我们在见面前的那段时间里充满期待、翘首以盼,就像钱锺书说的,“约着见一面,就能使见面的前后几天都沾着光,变成好日子。”

### 花时间在经营友谊

我们很容易因为工作、家庭、孩子,忽略和朋友的相处。友情也是需要时间和情感投入的,和自己喜欢并尊重的朋友相处,建立高质量的友谊,能让我们获得许多不一样的视角和能量,也能让我们在生活中多一个“情感支撑点”。

### 在清醒时段安排需要保持清醒的事情

一个人不可能每时每刻都处于最佳状态。你什么时候精力最充沛、工作效率最高,就把这些时间花在最需要你精力充沛的事情上。拿作家来说,有人习惯早起写,有人习惯深夜写,不同的人有不同的“最佳写作时间”。

### 摆脱干扰,为进入心流状态创造条件

心流状态,是指一种“将个人精神力完全集中,全身心地去做,投入以至于忘却时间流逝”的状态。有时候,你可能需要为进入心流状态创造一些条件,比如在进行一些创造性工作的时候关掉手机,关上房门,提前准备好吃的,这样即使饿了的时候也可以继续。

### 给自己留出随意支配的时间

属于自己的自由时间对每个人来说都非常重要,对有孩子的女性来说尤其如此。不要因拥有自己独享的时间而感到内疚,你需要出去喝杯咖啡,逛逛公园,看看展览。只有照顾好自己,才能照顾好所爱的人。飞机上戴氧气面罩的顺序就是最好的例子:在紧急情况下,大人们得按指示,先给自己戴上面罩。

### 腾出时间去思考

生活中,进行深入、广泛且具有创造性的思考,哪怕只有半小时或一刻钟,也是有益的。也不一定非要给它一个单独的时间段,你可以把它和其他事情结合起来去做,比如你可以一边跑步,一边思考。

### 留出什么都不做的时间

有时候,我们需要什么都不做,什么也不想,就单纯地放空。这不是浪费,反而是一种充电。

### 拆分并延续快乐的事

把你喜欢的活动拆分开——创造更多的开始,防止厌倦滋生,美好事物的延续也会给你带来更多期待。比如,追喜欢的剧时,有人会“舍不得一次看完”。

### 打包苦差事

把那些你不是很喜欢的事集中到一个时间段做完,会少一些恐惧和紧张感。

### 将苦事与乐事捆绑

如果你不要做家务,但喜欢听播客,那可以尝试在做家务的时候听播客,苦闷也许会化为乐趣,就算不能,也至少能减轻点苦闷。

### 持续回味积极体验

大量研究表明,精神体验比物质财富更能产生直接和持久的幸福感。其中一个原因是当我们适应已有事物时,可以继续从脑海中重温体验,每次都会得到新的感受。所以,不妨多多回味那些快乐的事。

## 心感悟

### 人生四大幸事 拥有一件就很美好

#### 枕边有书

曾有人在网上提问:“怎样才能最快地见世面?”一个高赞的回答说:“所谓见世面,就是明白了世界不只是一面,而通过读书,便能最快见到世界的不同面。”

通过阅读,你可以与大师交流,与古人对话。通过阅读,你也可以去到任何你想去的地方,看长河日落、看星辰大海。多读书、读好书,可以见众生、见天地、见自己。

你读过的每一本书,都会成为思想和身体的一部分,它让你的人生变得立体而厚重。当你拥有更开阔的眼界,便拥有了面对人生挑战的底气。

#### 身上无病

不论一个人走得有多远,飞得多高,健康才是此生最值得投资的事。

每个人都可以有自己的选择和喜好,但理想生活的基础一定是身体无病。一个人,首先要身体健康,才有精力去做想做的事,才有能力去爱想要的人,才有余力去追求想要的东西。

不要等到身体亮起红灯,才去体会健康的重要。从现在开始,请好好吃饭,好好睡觉;劳逸结合,多多运动。只有身体好,一切才会好起来。

#### 交到真朋友

最珍贵的友谊,起于意气相投,成于惺惺相惜,久于细水长流。善交益友,人生也会受益无穷。

两个人从认识到成为好朋友,绝非偶然。那些性格相似、三观相合、意气相投的人,总会结下深厚的友谊。

好朋友是最懂你的人,彼此心有灵犀,不必多说什么,便知你悲喜。遇到这样的朋友,一定要好好珍惜。

能遇见意气相投的人,是幸运。若能好好珍惜,成为彼此相互支撑的力量,那将是注入生命中的一道光,照亮彼此的前方。

#### 心中有热爱

一个人最幸福的事,大概就是活在自己的热爱里。

什么是热爱?就是心甘情愿。心甘情愿地去付出,也心甘情愿地去接受追寻路上的辛苦和坎坷。

有了热爱,你就有了源源不断的动力。即使向目标挺进的过程很枯燥、反馈很弱、达成周期十分漫长,你也会调动起周身的勇气、耐心和能量,积极克服,努力胜任。因为这件事对你而言就是有满足感的,你愿意为它付出百分百的热血,去换一个“一切值得”的结果。

人生,其实并不需要总有什么惊天动地的事。因为哪怕仅仅一件心中热爱着的小事,就足以抵过岁月漫长。

