

微观点

好习惯,让你越活越年轻

作息得当

只有作息得当,让身体和大脑得到充分的休息,才能精力充沛。睡眠质量好的人,往往精力旺盛、神采奕奕,面容也比同龄人更年轻。

清晨,在第一缕阳光中自然醒来,感受着身体的轻盈与精神的饱满,开启元气满满的一天。如此日复一日,岁月的痕迹自会放缓脚步。

坚持锻炼

那些长期坚持运动的人,都在不同程度地变健康、变好看。无论是在晨曦微露的清晨,于公园小径中慢跑晨练,还是在静谧的夜晚,于瑜伽垫上舒展身体,每一次运动都是对自己身体机能的一次唤醒与重塑。

试着找到自己喜爱的一项运动并且长期坚持,比如跑步、瑜伽、爬山、游泳,你会发现身体状况和精神状态都能得到极大提升。

保持平常心

生活中难免有风雨,面对挫折与困难时,保持一颗平常心至关重要。以平和的心态看待得失,学会保持淡然,不因一时的成功而沾沾自喜,也不因暂时的失败而一蹶不振。

保持一颗平常心,能让我们在面对生活的起起落落时,波澜不惊,始终保持内心的宁静与稳定,从而拥有一种由内而外的年轻态。

热爱生活

生活中的美好无处不在,一朵盛开在路边的小花、一顿精心烹制的晚餐、与老友的一次促膝长谈……用心去感受这些点滴的美好。闲暇时,培养一个兴趣爱好,如绘画、书法、摄影等,都能让生活更加丰富多彩。

热爱生活的人,眼中有光,心中有梦。因为热爱,自然会对世界充满好奇,不断探索,让生命更加充实有意义,也始终保持着年轻的心境。

妙语

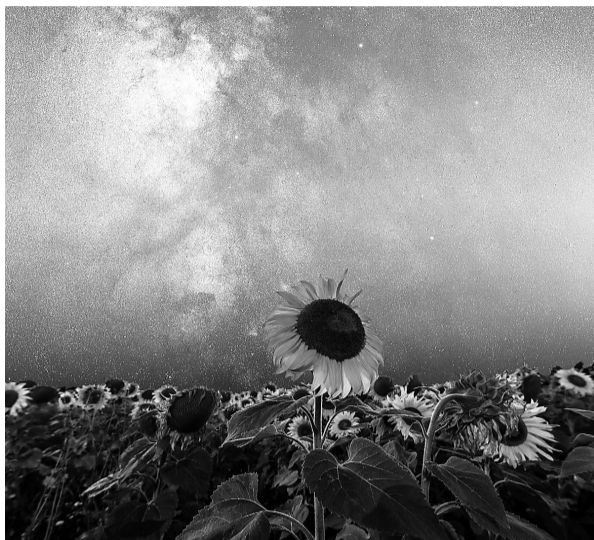
写给洁白的冬天

- 一落霜,世界就成了一颗糖。
- 北风不远万里,告诉你冬的消息,愿你万事胜意。
- 每一片雪花,是冬天的诗,是温暖的序曲,是天空写给大地的情书。
- 下雪的时候出门,感觉自己是一个小布丁,被撒满了椰蓉。
- 走在雪地上,听雪吱吱作响,是冬日里最治愈的声音。
- 经历过春的温柔,感受过夏的热烈,走过秋的静美,一切美好都将在冬日里沉淀。
- 冬天,穿厚厚的衣服,喝一杯暖到心里的热茶,吃甜甜的糖炒板栗,看落日余晖和万家灯火,一切都那么温柔。
- 冬天的味道,是寒风里夹杂的雪花味,是车站旁飘起烤地瓜的香味,是冰糖葫芦酸酸甜甜的滋味。

智慧树

句句不提想你,句句都是想你

夜读



冬天是适合思念的季节,当初雪飘零,思念也随风而起,玲珑心思筑成的六角密码,在飘摇的那一刻,将心意连接。于是,那些远去的身影,重又回到心间。

你心中有思念的人吗?如果不说“想你”,我们又该如何描述这份深沉的情与念?
 我不说想你,只是“向月亮传了很多信息”。
 我不说想你,只是“常常奇怪地,有作诗的心情”。
 我不说想你,只是“当车窗起雾,我会写下你的名字”。
 我不说想你,只是“今天走在路上,发现一个身影很像你,却恍惚发觉我的城市根本没有你”。
 我不说想你,只是“每当有人问我为什么发呆,脑海就浮现你”。
 我不说想你,只是“我无意和风提及你,风却说可以替我去见你”。
 我不说想你,只是“在路上看到一棵奇怪的树,第一反应是拍给你”。
 我不说想你,只是“不在你左右,却被你左右”。
 我不说想你,只是“路口的花店开了,想买束花给你”。
 我不说想你,只是“我这里突然下雨,不知道会不会淋湿你”。
 我不说想你,只是“夜里听歌的时候,所有歌词都指向你”。
 我不说想你,只是“今天喝的奶茶,没

有那天和你一起喝的甜”。
 我不说想你,只是“照镜子的时候,暗暗练习了下次见面的表情”。
 我不说想你,只是“自从你透露归期,我忽然开始数着日子过日子”。
 我不说想你,只是“整个生活至今仍是你的镜子,每天清晨都得重新开始”。
 我不说想你,只是“这两个字在我嘴边打了千万次的转,最后还只能咽回肚子里,它是一块永远也消化不了的砖,见棱见角地硌在那儿,动不动都疼”。
 我不说想你,只是“把你忘了以后,又经常从那种忘却中醒过来”。
 我不说想你,只是“你不在时,白天和黑夜是分秒不差二十四小时,你在时,有时少些,有时多些”。
 我不说想你,只是“时常有点慌张,因为你已经不来我的梦里”。
 我不说想你,只是“蒲公英又开花了,可你这个爱花的人,已唤不醒”。
 我不说想你,只是“最近遇到点难题,你在的话想问一问你”。
 我不说想你,只是我真的好想你。
 以前总以为人生最美好的是相遇,后来才明白,其实最难的是重逢。那么,当思念蔓延,愿我们能有一场相见的约定。

心感悟

人与人之间的相处

“人”字有两笔,一笔写自己,一笔写他人

生活中,每个人对幸福的感知不尽相同。正如“人”字有两笔,一笔是写自己,一笔是写他人。认真生活,把自己这一笔写好,是一种本分;尊重差异,让他人书写另一笔,是一种涵养。要知道,人生的活法本就没有统一的答案。用自己的标准衡量别人,得到的未必是赞许,也可能是自讨没趣。真正见过世面的人,会打心底里尊重每一种生活。有时候,不动声色地释放自己的善良,给人恰到好处的成全,才是一种两全其美的选择。

人与人的交往,离不开换位思考

懂得换位思考的人都明白:自己不懂的事,别人不一定就不懂;自己做不到的事,别人不一定就做不到;自己是对的,别人不一定就是错的。站在自己的角度,随意点评他人的生活,除了会给对方造成困扰,还会在别人心里留下不好的印象。不轻易评价别人的人生,既是对他人的尊重,也能映射出自己的涵养。“事无尽善尽美,人无全知全能。”凡事站在旁人的角度想一想、看一看,学会尊重与体谅,他人也必会将同样的善意回馈于你。

内心丰盈的人,懂得为他人鼓掌

我们也许碰到过“扫兴”的人,他们看不到他人的进步,总是用否定的态度评判一切。殊不知,一味地否定别人,并不会使自己变得更加出色,反而暴露了自己内心深处的自卑。正如一位作家所言:“你对我的百般注解,不构成万分之一的我,却是一览无余的你。”一个内心丰盈的人,懂得为他人鼓掌,大方承认他人的优秀。有时候,我们的一句赞美,能让一个人在暗淡中见到微光,在低谷中生发力量。当你给他人送去肯定与鼓励的同时,自己也会成为一个内心有光的人。

笑一笑

解题高招

弟弟的英语很差,特别是阅读理解,经常得低分。姐姐问他原因。弟弟回答说,因为自己记性不好,记不住单词。姐姐便给弟弟支招:“你不需要认识所有单词,碰到不认识的就跳过去,然后再联系上下文,理解全文意思就行了啊!”弟弟无奈地回道:“姐姐,现在我遇到不认识的单词,也是立马跳过去的。但这一跳,根本就停不下来了啊。”



加点料

真正的成熟,是懂得这6件事

- 遇事不慌不忙**
生活中,很多人遇事慌张,急躁不堪,把情绪写在脸上。凡事欲速则不达,太过急躁,只会让自己沉溺于负面情绪之中。真正成熟的人,从来都是不慌不忙,找准目标再前进。因为他们明白,放宽心态,沉着应对,才是解决问题的最佳方式。
- 努力向上生长**
表面的努力可以伪造,实际的结果却不会骗人。成熟从来不是一个确定的结果,而是一个追求更好的过程。一个成熟的人,不会过分在意他人的评价,而是专注提升自己,努力向上生长。他们心中始终有把标尺,不管别人有没有看到,都一样踏实地做好该做的事。
- 学会接纳遗憾**
我们的生活中,或多或少会有遗憾,重要的是如何接纳。错过了太阳,或许是为了让你看到夜晚的星星;错过一个人,或许是为了让你遇到对的人。遗憾固然遗憾,但是赶路要紧。不沉溺于失去,不纠结于过往,潇洒地收拾行装,继续出发,就是一种成熟。
- 能够体谅他人**
一个人成熟的标志,就是发觉可以责怪的人越来越少。因为随着你的成长,你越来越能理解别人的难处,逐渐懂得换位思考。真正的成熟,是养成一颗柔软且宽厚的心,如水一般,善良而不张扬。既有海纳百川的胸怀,也有足够的智慧,表达一份善意,体谅他人的不易。
- 学会照顾自己**
总是熬夜玩手机、经常不吃早饭、懒得锻炼身体……很多时候,我们常常忽略了好好照顾自己。真正成熟的人会明白,哪怕再忙再累,也不能忘了认真吃饭、按时休息,因为这才是对自己未来岁月最好的负责,也是对家人最好的负责。
- 能与自己和解**
我们总想做到最好,可没有人是完美的。与其追求“绝对满意”,何不试着与自己和解。成熟,就是在与自己和解的过程中建立起来的。既看到自己的闪光点,也接受自己的不完美。然后,我们得以成为自己的摆渡人,自渡人生之海。