

微观点

5种“高能量”心态

珍视自我

真正厉害的人,深知自己的价值所在,从不轻易否定自己。他们懂得珍视自己,充分相信自己的能力和潜力,认为自己就是最宝贵的财富。

一旦选择了珍视自己,那些消磨意志、削弱信心的想法就会消失殆尽。取而代之的,是思维和行动方式的积极改变,以“我试试,失败也没关系”的心态面对一切。

欣赏他人

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。”

真正厉害的人,拥有一双发现美好的眼睛,总能从他人的身上看到闪光点。他们不吝夸赞,愿意给予他人肯定和鼓励。

每个人都具备自己独特的长处和优点,值得去学习和借鉴。当我们慷慨地表达出称赞,所收获的不仅是朋友,还有激励自我比肩同行的能量。

立即行动

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。

幻想是空的,除非把想法付诸行动,否则什么事都不会发生。真正厉害的人,拥有强大的执行力,在日复一日的探索中,锚定自己的天赋和激情所在,在具体的行动中,体验“向目标逐步靠近”的满足感。

拥抱变化

面对新的事物,你通常会抱以怎样的态度?是好奇探索,还是抗拒排斥?

很多人会出于畏难心理,习惯性地排斥新事物。然而,真正厉害的人懂得,变化是生活的常态,而适应变化,才能在变化中找到新的机会。他们愿意接受新事物,愿意尝试新方法。

未知中蕴藏着无限的机遇和可能。优秀的人善于用新事物给生活调色,让每一天都充满新鲜感和创造力。

积极阳光

回想一下,你有没有过这样的感受:状态差时,觉得对未来充满忧虑,面对挑战,瞻前顾后、犹豫不决;状态好时,觉得浑身充满力量,感觉一切都在掌控之中,更愿意面对挑战。

其实,很多个苦恼的瞬间,都是因为心态不对,拥有积极阳光的心态,很多问题都会迎刃而解。真正厉害的人,往往懂得调整心态,不让一时的得失影响情绪,不让小小的挫折打击信心,让生活始终充满向上的力量。

智慧树

不要长期待在家里,走出去

古典君



你是否留意到一个耐人寻味的现象:那些生活幸福美满、内心世界充盈的人,他们的身上似乎都有一个共通的特点——总是不辞辛劳地向外跑。即便是寻常的周末时光,他们也会带着家人各处游玩,更不用说利用年假,踏上旅行的征途。

曾经,我也很不理解,在家休息不是也挺好么?然而,在接触过一些很宅的朋友后,我终于明白:长时间待在家里,将自己封闭于四壁之内,人就如同久未见光的盆栽,会逐渐失去了勃勃生机。

1 | 走出去,见一些人

作家蒋勋年轻时因为太宅,导致各种事情进展都不顺利,工作上更是没有什么成果拿得出手。

于是便有人提醒他:“你整天闭门造车,怎么会有感触呢?”蒋勋听后,觉得很有道理,就拿出全部积蓄去旅行。

一路上,他饿过肚子,睡过火车站,但世界的广阔令他大开眼界。跋山涉水的旅行,令他的身心也得到了锻炼。

他只感觉自己有使不完的劲,心里满满的都是好奇与期待,整个人的状态都好了很多。所以,他也曾呼吁:“人一定要走出去才行。”

人是社会性动物,需要交流和互动。走出家门,融入新的圈子,结识新的人,可以让我们摆脱精神内耗,获得积极的心态和灵感,为生活带来更多的乐趣和支持。

2 | 走出去,做一些事

作家梭罗在22岁那年,因为工作、生活各种不如意,把自己关在家里整整3个月。这期间,他懒得见人,懒得看书,甚至连吃饭都懒得动弹。久而久之,他越来越没力气,只能一天天躺在床上熬日头。

哥哥见他这样颓废,就强行拉着梭罗出门散心。他们开始自制木筏,沿着家乡的康科德河漂流……只短短一周后,梭罗便发现自己像变了一个人似的,完全打起了精神。

之后,他感慨道:人必须在路上重生!生命是需要源源不断的能量滋养的。

生活中很多人状态不好,根源就是压抑太久。足不出户,不晒太阳,不吹风,外界的能量进不来,人的精气神,也会很快被消耗光,就会把自己憋出内伤。

只有走出去,做一些事,自身的能量得到流动与更新,方能摆脱困境,获得重生!

3 | 走出去,感受人间烟火

这几年,“City Walk”火了。这是一种新的、非常流行的城市探索方式。我们可以选择一个周末的午后,走出家门,漫步在城市的街头巷尾,感受城市的脉搏和气息。在这个过程中,我们会发现很多平时未曾留意的美好,也会让我们对生活有更深理解和感悟。

有个朋友,之前有段时间,因为找不到工作一天天待在家里,心情很是低落。一个下雪的傍晚,他决定去附近找点吃的,竟发现外面很是热闹。卖红薯的商贩,教育孩子的妈妈,还有吵架拌嘴的小情侣……就这样,他看得入了神,不由得会心一笑:“原来,生活这么有意思。”

回家之后,朋友一扫心中阴霾,开始

积极地投简历、找工作。

如果你很烦闷,不妨去附近走走。无论是近郊游玩,还是傍晚时分漫步于河畔,或是去菜市场买食材自己烹饪,去喜爱的街边小店打卡……都能让我们跳出日常的框架,感受这人间烟火气,拥抱这个更加广阔、多姿多彩的世界。

当你勇敢地走出去时,就已经迈出了走向成功和幸福的第一步。有句话说:“人生是旷野,而非轨道”。

在人生这个充满未知与冒险的旷野上,没有既定的轨道,没有设定的边界。我们要做的则是——走出去。走出去,去探索,向前进,去追逐,不缚于遗憾,不溺于过往。

加点料

“转”字里,藏着人生的智慧

人生的苦与乐、迷惑与开悟,有时就在一念之间。许多事换个角度看问题,就会迎来新的转机。一个“转”字,包含着深厚的人生智慧。

转念之间,好心战胜一切

乐观的人看世界,处处充满阳光;悲观的人看人生,总是灰暗一片。有什么样的心态,就会造就什么样的命运。

保持积极向上、乐观豁达的心态,才能有力量面对困难。人生也是这样,心持正念,积极乐观,无论面对怎样的风雨,也不会轻易被打败。心态对了,即便陷入绝

境,也能从绝境中寻找转机,让自己绝处逢生。

转念之间,坏事变成好事

千万别轻视一个小小的念头。很多时候,起心动念时,就已经决定了事情的走向。

同样一件事,用不同的眼光去看,就会产生截然不同的看法。有时候,我们觉得生活万般不如意,不一定是生活真有多糟,而是我们的心态出了问题。转念之间,没准就是另一番景象。

不要因为一时的失去而灰心绝望,转换观念,或许机会就在下一个转角等着你。

心感悟

别害怕失去一段关系

人生最大的勇气,不是咬紧牙关硬撑,而是勇于说出再见。因为失去的恐惧,让我们总是停滞不前。

当我们犹豫不前的时候,不如问问自己最坏的结果是什么,心里有了答案,就可以变得无畏一些。毕竟我们这一生,要面对很多的离开和结束!

年少时,我们都希望有一段真挚的友情,一拍即合就是一世。长大了,我们希望有一段长久的恋爱,一牵手就是一生。工作后,我们希望有一段无悔的奋斗历程,一努力就是一生。可惜,想而不得才是人生常态。有些关系无论多么难以释怀,也都不得不结束,生活也不会因为我们害怕而停滞不前。

你可以勇敢地结束一段关系,直面独自一人的恐惧,成为更好的自己。虽然痛苦,却是对未来的自己负责的表现。就像《麦田里的守望者》里说的那样:“记住该记住的,忘记该忘记的;改变能改变的,接受不能改变的。”我们无法预知明天,但我们可以选择今天。

《功夫熊猫》中有这样一段台词:“你患得患失,太在意从前,又太担心未来。有句话说得好,昨天是个历史,明天是个谜团。而今天则是天赐的礼物。”每一次的结束,都是在为下一次的花开做准备。让我们带着勇气和希望,迎接每一个结束,也期待每一个开始。

我们终会明白,失去的反义词是收获,没有勇气失去,又何谈解放双手拥抱新的开始呢?允许有些人短暂出现在我们的生活里,接受他们的离开,勇敢放下,大胆往前走。人生的路很长,我们不能总是停留在过去的阴影里。所以,请你勇敢地和不开心的人说一声“再见”!

妙语

写给一直努力的你

1. 秋去冬来,季节更替,慢慢感受世界,慢慢更新自己。

2. 雪后的晴天,总是那么明媚。正如努力后的成功,总是那么耀眼。

3. 冬天,让我们学会等待,学会积累,学会迎接更好的春天。

4. 冬天,请把所有的烦恼卷进肥牛里,伴着热辣滚烫的火锅与可口的调料一起吃掉。

5. 冬天,不是结束而是开始,不是停滞而是蓄势,不是寒冷而是磨砺,在冬天播种下的希望,终将在春天开花。

6. 不要因为冬天的到来而停下脚步,一直向前走,前方总有温暖等待你。

7. 好喜欢冬日的太阳啊。耀眼却不刺眼,温暖地拥抱着一切。如果累了,就一起晒晒太阳吧。

8. 别因为寒冷放弃前行,要知道,雪地里的一步都清晰可见。

9. 冬天就是要穿得毛茸茸呀,因为我们要把自己包裹成礼物,送给这个世界。

10. 冬天就是一顿火锅可以解决很多问题的季节。

