

微观点

关注自己

从小被教育要学会“换位思考”,却从来没人问你过得好不好。如果从头来过,请一定前置自己的感受,在有余力的前提之下,再去帮助需要帮助的人。当你本身足够圆满和璀璨之时,即使你什么都不做,周遭都会被你的光芒照亮。别怯懦、别自卑,大胆地去追求你想要的。

“辛苦了”

当你领略了四季的风景,才会明白,或许我们毕生所求,不是曾经的辉煌,不是将来的圆满,而是当下的安然——幸福不过“家人围坐,灯火可亲”。旧年已悄然溜走,新的目标不着急立,不管曾经过得怎么样,都请对自己说句“辛苦了”。新的一年,愿时光善待每一个在星夜赶路的人。

热爱阅读

你阅读的每一本书,都在潜移默化中影响着你的思维,改变着你的人生方向。阅读,就是让自己变得更丰富的过程。听过一句话:“读书既能帮助我们看清选择的后果,又能让我们在迷茫中看到人生的无限可能。”生命是有限的,而生活的体验是无限的。阅读是门槛最低的投资,让你看到世界之大,遇见更好的自己。

不纠结

过去的一年中,我们有时会因为一个决定反复思量,担心做出的选择让我们后悔;或者为了一件事情寝食难安,试图找到完美的解决方案……其实,人生没有标准答案,不论选择了哪个选项,都会有收获也会有失去。不纠结,是一种智慧。不纠结并不意味着忽视问题的存在,而是以一种更加豁达的态度去面对问题。比起纠结犹豫,更重要的是执行力。先做起来,然后慢慢调整方向,改善方法,人生的路就会越走越宽。

不遗憾

有时候,经历一些事,或许留下了遗憾,但也会让我们得到不同的人生感悟;有时候,一些人出现又离开,陪伴我们一段时光,让我们体会到什么是爱与被爱。对遗憾执着不忘,对过去耿耿于怀,才是对自己最大的伤害。凡是过往,皆为序章。人生格局的拓宽,有时靠的是及时清零的智慧与魄力。2024年已经过去,记得放下过去一年的遗憾,懂得释然过往,才能步履轻盈地迎接2025年。人生的主动权,时常把握在那些敢于重新出发的人手中。人生的行囊里,少背一点,才能走得更远。

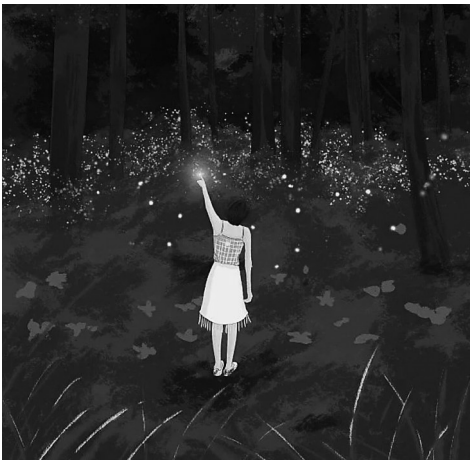
不内耗

生活中,你是否有时也会陷入精神内耗?不必因此责怪自己,也不必苛求自己立刻改变。只要能向前一小步、改变一点点,就值得给自己一个大大的赞。当你意识到自己又在因为一些小事内耗时,立刻停下脑子里的消极想法,这就是一种进步。内心充满负面的想法时,试着找朋友倾诉、听一些喜欢的音乐,转移注意力,这也是进步。新的一年,希望你能不内耗,学会释怀。试着坦诚地说出自己的顾虑,试着大胆真诚地表达自己,试着走出自己的舒适圈,试着鼓起勇气挑战自己……向前一小步,再一小步,你会发现你已经慢慢远离了精神内耗。

智慧树

喜欢是心动,热爱是一直心动

央读



生活中,有人总觉得自己的人生很被动,一直以来好像都是被事情推着走,很少有主动去做些什么的激情。有这样一段话,讲的是人生的驱动力:世界上有两种人,一种人有强烈的前进的意志,他们的驱动力来自内心的激情和对未来的规划;另一种人,他们的驱动力大多来自于对外界的反应,比如父母的要求,老板的压力,他人的评价等。如果你也想找到自己内心的“燃点”和“沸点”,可以试着问问自己这些问题:

什么事情,经常让你沉浸其中,获得“心流”?

所谓“心流”,就是当你全神贯注于一件事情上,所感受到的人和事情合一,思维和体验合一的浑然忘我的状态。有人曾这样贴切地形容心流:小时候看安徒生童话,会感觉书张嘴把我吸住了,整个时间是黏稠凝固的,四下皆空,读完书猛地抬头,有一种从水里浮出水面呼吸的感觉。一旦体验到心流,你会觉得这是世界上最美妙的体验,“内驱力”也就此形成。当你有了内驱力后,你会开始享受学习、享受生活、享受生活。因为你是享受的,所以你愿意去努力,这样人才能够获得成长。

什么事情,你总是渴望去做,甚至迫不及待去做?

拖延是现代人的大痛点,其实拖延有时是一种下意识的抗拒,抗拒可能是因为要做的事情不是自己真正想做的。但面对真正喜欢的事情,你不但不会拖延,反而会迫不及待地希望及早开始,投入其中。

什么事情,你做完以后,还想继续做?

面对喜欢的事物,我们会心动,但这种心动未必能持久;面对热爱就不一样了,我们会一直心动。结束之后,你的感觉不是“终于结束了”,而是“什么时候再开始”。试着去想哪些事曾带给你这样的感受。

哪些事,相比成功后的结果,你更喜欢做这件事的过程带给你的感受?

谈及热爱,不少人会把它和“欲望”混为一谈,如何判断两者的区别,可以诚实地问一问自己,到底是更享受做这件事的过程,还是更喜欢它的成功带来的快感。有这样一个例子:拿喜欢一本书来说,如果是真的爱这本书,我们会享受阅读过程的本身,而不会去思考“怎么样才

能把这本书读得特别透,以确保看完后跟别人分享时,别人会表扬我们的阅读理解能力超棒”。

虽然两者有时会相伴出现,但搞清楚内心深处真正的动力,对找到自己真正的热爱很有必要。

哪些事,即使障碍重重,你也想继续做下去?

对那些我们真正热爱的东西,即使有很多现实问题的阻碍,但你就是甩不开,搁不下,放不掉。坚守也好,创新也好,只要能把它继续下去,你都愿意去尝试。所谓“真爱”,也许就是如此。心里有这点动力撑着,即使千难万险,也有勇气直驱向前。面对热爱,我们永远有无限动力,我们愿意“踏平坎坷成大道,斗罢艰险又出发”,我们愿意“循此苦旅,以达天际”。哪怕当下身处低谷,但热爱会撑住我们,心底沸腾的动力终会带我们找到属于自己的路。

你解决哪类问题时,最有耐心?

作家说,当你找到了你真正热爱的东西,你可以对它萌生出无限的耐心。所以,如果你做一件事时,总是不厌其烦,哪怕一遍遍推翻重来,也不急不躁,并不因一时看不见结果和回报就撂挑子不干,那也许就是你真正热爱的领域。

如果你有可能成为一个世界顶尖人才,你认为最有可能是在哪方面?

大胆地、放开地去问自己这个问题,其实是一个深掘自己特长的过程。不知道大家有没有听过这样一句话:“热爱的本质,是通过不断尝试和寻找,与你的天赋相遇。”去想想那些让你获得最多称赞和感谢的事(它们通常也是你最擅长和最能获得价值感的事),那些晚上搅得你无法入睡的事,在寻找和尝试里,或早或晚,你一定会与自己的天赋相遇。

心感悟

新一年最好的打开方式

卸下过去的烦恼
2025重启自己

新年总会给人一种向上的力量,好像在告诉我们,过往已经翻篇,一切都可以重新开始。把烦恼放下,才能和快乐拥抱;卸下昨天的包袱,今天的脚步才会更轻盈。懂得重启自己,往往更能把握人生的主动权。好事坏事,皆成往事。让我们带着一颗清透的心,迎接崭新的2025。

立下新的目标
付出努力去实现

如果2024还有什么未完成的目标,不必自责,也不必气馁。新年的意义,就是给我们一个重新出发的契机。昨日不可追,来日犹可为。你可以在2025立下新的目标,然后努力去实现。想拓宽知识的边界,就去读很多的书;想变得更加强壮,就迈开步伐坚持运动。你的时间花在哪儿,人生的花就会开在哪儿。

奔赴你的热爱
成为更好的自己

我们在时光的隧道里追星赶月,是热爱让每个平凡的日子有了意义。无论梦想有多高,远方有多远,当你坚定执着,就能拥有一股永远向前的力量。与其羡慕别人,不如努力成就自己。新的一年,当你奔赴在自己的热爱里,就能变得闪闪发光。只要心怀热爱,永远都是当打之年。

认真过好每一天
书写自己的2025

人生最好的活法,是认真度过每一天。心情舒畅、身体强健,才有充沛的精力去做好事情;保持感受幸福的能力,才能把每一天都活得精彩。认真生活的人,往往清楚地知晓自己的目标,无论面对何种境地,都能让生活变得丰富多彩。你就是你人生的主角,2025年,做最好的自己,书写更精彩的人生剧本吧!



开卷

寒夜生花

迟子建

世界看似冻僵了,但白雪茫茫的山林中,依然有飞鸟的踪迹;冰封的河流下,鱼儿也在静静地潜游。北风呼啸的街头,人们也依然忙着年。有生命的,不止这些,还有花。是霜花!每天早晨,我从床上爬起,拉开窗帘,便可望见玻璃窗上的霜花。今冬我见的霜花,不像往年只蔓延在窗子底部,而是满窗盛开!霜花姿态万千,真是要看什么有什么。挺直的冷杉,摇曳的白桦,风情万种的柳树,初绽的水仙,还有呼呼大睡的肥猪,亭亭玉立的少女……

仅有这些还不够,没有光,世界是彻头彻尾僵死的,于是霜花中就有了日月星辰,有了来自天庭的照耀!白昼中被阳光鞭挞的寒流,在太阳消失后,竟做起了浪漫的事情。它们中的一部分,潜入千家万户的窗缝,在人们熟睡时,用月光星光做笔,蘸着清芬的霜花,在明净的玻璃窗上,点染出一幅幅图画。有千万扇窗户,就有千万个霜花的世界,因为霜花的世界没有相同的。今天你看到的情景,明天会演变为另一片景象,让你慨叹它们造物的神速。