

杂货铺

可以这样
提升表达能力

多读优秀的书籍

没有阅读的积累,表达会缺乏色彩,也很容易说不到点上。阅读,可以扩容你的语言库,让你在表达时更精准、更生动。

读书的人,看到飞鸟掠过江水,会引用“落霞与孤鹜齐飞,秋水共长天一色”,而不是只能说“好多鸟”。读书的人,登上山顶会感慨“会当凌绝顶,一览众山小”,而不是只能说“山可真高”。

静下心来读书,它会一点一滴地滋养你,书里那些优美的表达会像茶叶在热水中舒展,渐渐融入你的思想。日子久了,你会发现自己的话语里,开始闪现曾在书里见过的“白月光”。

向优秀的表达者学习

表达力从来不是悬浮在云端的能力,而是深深扎根于生活中的能力。向生活中优秀的表达者学习,也能提升自己的表达力。

演讲节目里的“爆梗”金句、同事汇报时的起承转合、好友交流中的幽默段子……当你听到那些让你不由自主微笑、思考甚至落泪的话语,不妨想一想这些话为什么触及人心?对方用了什么样的语言逻辑?优秀表达者言说的时刻,就是你最好的语言课堂。

好的表达,首先需要学会认真聆听。提升表达力的秘密,不是一定要在大师讲堂里,有时候它就在此时此刻,就是你认真倾听世界的模样。

注重记录和思考

提升表达力不是一日之功,不要放过那些日常生活中冒出来的灵感和表达欲,最好有意识地去记录和思考,能让你在需要的时候更轻松地产出。

想到一些“金句”或者好想法时,可以随手写下来,也可以拿起手机录一段。在遇到一些新信息时,也不要仅仅停留在表面的理解,可以尝试更深入地挖掘和思考。

在记录时,不必追求工整的句式,可以用零散的关键词、简单的思路链条甚至是粗糙的简笔画记录。之后找一段专注的时间,将这些零散的记录拼接起来,这个过程会让思维碎片逐渐形成清晰的脉络,那些散落的珍珠终会串成闪闪发光的项链。

找机会多练习

反复地练习,才能成就出彩的表达。下次朋友聚会时,试着用更有趣的方式分享一个让你有感触的生活片段;要做工作汇报前,可以自己对着镜子先多说几遍,或者录音下来多听几遍。

不必担心,就算每一次尝试可能都有些磕绊,或者不尽如人意,但那些有自我思考的、真挚的表达,无论是长是短,是理性还是感性,都值得被鼓励。说错话时的脸红、忘词时的停顿,都是成长路上可爱的印记,重要的是保持开口的勇气。

提升表达力的过程,或许没有立竿见影的奇效,但请相信时光的魔法。去读书、学习、思考,然后勇敢、大方、直接地表达自己,在之后的某个瞬间,你会发现自己的话语自然已经成为想要的模样,那便是坚持浇灌开出的花。



智慧树

学会翻篇,你不必为难自己

夜读



把曾经的失败翻篇,学会
原谅自己

与失败和解,是成年人的必修课。承认有些事情,尽管全然努力依然未尽心意,挫败真的发生了,并且无法逆转。这个时候,不要再试图执取,不要再和自己较劲过不去,更不要放任自己沉溺在暗沉的沮丧里。

接受失败,原谅自己存在缺点和不足,是为了告诉自己没关系,任何时候你都可以重新再来,只要不放弃就还有机会。无论如何,前路还很长远,背负过去的错误或悔恨前行都是对未来的不尊重。

把受到的伤害翻篇,学会
善待自己

每个人的经历都藏有伤痕,也许创伤是由于别人的过错造成的,但复原是自己的责任。我们选择翻篇的时候,其实是为了善待自己,给阳光射进心田留出空间。

你要知道,那些伤痛,某种意义上也在帮助我们长大:不幸的童年可以由自己亲手治愈;不成熟的恋爱让我们深刻地了解亲密;不长久的友谊让我们更加珍惜知己……

翻篇不是给伤害宽恕,而是给自己空间,摆脱痛苦的围剿,心疼自己。

把无益的内耗翻篇,学会
爱惜自己

有人说:“我们所有的内耗,都是因为我们不善于过滤。”陷入情绪内耗的人,就像“情感磁盘中包含着大量的缓存和文件碎片,哪怕待机状态都不断消耗着情绪资源”。

如何克服内耗?要尝试接受不确定性,专注于自己能改变的部分。要知道许多人和事的走向,我们只能观瞻无法左右。允许发生,遇到问题设法解决,感觉疲惫便去休息,聚焦于当前的任务,减少对过去或者未来的过度担忧。

心感悟

如果有梦,请你拼命生长

私下里拼命生长,然后云淡风轻地惊艳所有人,这是一种努力的方式。但努力不该只有一种模样,所有努力的姿态都配得尊重:敢于说出理想并为此全部付出的人,敢于抛开一切阻力大胆向目标奋进的人,敢于暴露自己的弱点直面考验的人,敢于承认自己普通只能埋头赶路方能不掉队的人,都值得被看见和温柔以待。

有人说:“过不去的事要过去,放不下的情要放下。翻过一页,才能书写另一页,这样才能让人生慢慢成为一本书。”我们每个人的情感里都有一些放不下也过不去的东西,是否能够及时断舍,重启新篇,考验着人的智慧沉淀和勇气储备。

成年人最了不起的能力,是翻篇力。在忘却中修复自己,于释怀中超越自己。

用精神内耗的时间,去丰盈自己。凡是充实自己的时刻,就能靠近平静和快乐。

把往昔的成就翻篇,学会
正视自己

以过去的成绩自持,沾沾自喜,固步自封,不是智者所为。唯有放下既往的标签,放下自负的傲慢,抱着一颗平常的初心,不断学习,不断进步,才能跨过一座座山丘,超越“旧我”,抵达新的人生高峰。

保持空杯心态,用过去的鲜花和掌声鼓舞自己,带着激情、好奇心和探索欲再出发,挑战一个充满无限可能的自己。

把昨日的烦恼翻篇,学会
取悦自己

日子它或许艰辛,或许无奈,或许带着些许苦涩的烦恼,但回头看,这些烦恼不过是生命长河里一个小小的部分。每一天你都会迎接新的暖阳。

人生不如意事十有八九,告别烦恼最实用的方法之一,就是:在忙碌了一天之后,把自己交给温柔的枕头,好好睡一觉!把剪不断理不清的部分揉在漫漫长夜里,还自己一夜好眠。

早晨醒来,清清爽爽,又是一个新的开始。你会发现,如同太阳总会升起,把和煦还给人间一样,日子也没有走不出的阴影,更没有到不了的明天。

把过去的遗憾翻篇,学会
重启自己

以往那些沉甸甸的行囊并不需要全部背负,那些生活制造的遗憾不需要再纠缠。“只有放下,人才能向前走。”这句话的意思是,“放下”是“向前”的前置条件。只要有一些东西不能被放下,无论一个人在时间上延续到多么遥远的未来,他本质上都是活在过去。

和遗憾说再见,祝接下来的你:用接受去释怀,用选择去再造,直到豁然开朗。

微观点

好好爱自己

生活中,我们时常在感受爱、分享爱,但在所有的爱中,最重要却也最常被我们忽略的一种爱,就是自爱。

自爱是一种让我们向上的力量。一个自爱的人,会因为想要成为更好的自己,而严于律己;会因为能够正视自己的优缺点,而不断成长。

越自爱,越能自我完善。自爱会让我们拥有持续进步的动力。一个爱自己的人,会主动学习新知识,提升专业技能。这种自我完善不是为了取悦他人,而是为了让自己的生命更加丰盛。

好好爱自己,要学会照顾好自己的心灵和身体。当我们的身心健康,一切才有价值和意义。爱自己,要学会倾听内心的声音,给自己一个喘息的空间。感到疲惫时,不妨放慢脚步,泡一杯温暖的茶,读一本喜欢的书,或者静静地看一场日落。日常生活中,保持规律的作息、适度的运动、均衡的饮食,这些都是真正爱自己的表现。

当你懂得爱自己,该来的都在路上。有这样一句话:“自爱,无形中会让你成为一个更可敬更可爱的人。当你发自内心地认可自己时,你就会得到他人的尊重和喜爱,也更有力量奔赴人生的目标。”当你懂得爱自己,该来的都在路上。

亲爱的你,爱自己是终生浪漫的开始。当你学会爱自己,世界也会爱上你。感谢一直努力的自己,因为你是这个世界上最值得被爱的人。愿你自爱,并且被爱;愿你被爱,并且仍是你自己。



家的样子
就是生活的样子

家里书籍丰富
精神世界就不贫瘠

一个家最顶级的香气,一定是满室书香。很多时候,人之所以感到迷茫空虚,根源也许就在于读书太少。书中的文字,既能疗愈你的内心,也能对你人生有所指引和启发。

埋首书中,为自己筑起一个精神殿堂。一椅一茶几、一灯一本书,便足以丰盈头脑、安顿身心。

家里温馨舒适 幸福感不会差

回到家的时光是生活中很重要的一部分。当我们结束了一天的忙碌,回到家中,能舒舒服服坐一会儿,能和家人开开心心说说话,能安安稳稳睡个好觉,就能让自己重新恢复活力。

一个温馨舒适的家,一夜甜美酣畅的好眠,是一天幸福安然的结束,也是第二天积极美好的开始。

你选择打造什么样的家,就是选择过什么样的生活。让我们和家人一起,把对生活的热情和对彼此的用心融入家中,把日子过得有声有色。