

开卷

关于人生

世界上只有一种真正的英雄主义，那就是在认清生活的真相后依然热爱生活。

——罗曼·罗兰

其实地上本没有路，走的人多了，也便成了路。

——鲁迅

人可以被毁灭，但不能被打败。

——海明威

关于成长

每一个不曾起舞的日子，都是对生命的辜负。

——尼采

人的一切痛苦，本质上都是对自己无能的愤怒。

——王小波

一个人至少拥有一个梦想，有一个理由去坚强。心若没有栖息的地方，到哪里都是在流浪。

——三毛

关于爱情

关于情感因为爱过，所以慈悲；因为懂得，所以宽容。

——张爱玲

眼睛为她下着雨，心却为她打着伞，这就是爱情。

——泰戈尔

你若安好，便是晴天。

——林徽因

关于智慧

知人者智，自知者明。胜人者有力，自胜者强。

——老子

未经审视的人生不值得过。

——苏格拉底

你未看此花时，此花与汝同归于寂；你来看此花时，则此花颜色一时明白起来。

——王阳明

幽默与讽刺

有时候真实比小说更加荒诞，因为虚构是在一定逻辑下进行的，而现实往往毫无逻辑可言。

——马克·吐温

智慧树

封存生活的“回甘”



记录幸福瞬间 让美好可翻阅

为什么我们推荐你要善于记录自己，比如多发朋友圈。

因为，很多事情没法凭空想起来，甚至记不得我上个月最开心的一天做了什么，只有在翻看当时的朋友圈时，照片和文字的记录才能让我仿佛重回那一天。

日子总是匆匆向前，许多温暖的片段

如果不及时定格，便会在不经意间消逝。下班路上很美的落日、枝头悄然绽放的小花、雨后天边挂起的彩虹……生活的动人之处，往往藏在那些寻常的瞬间里。

试着记录这些生活中值得欢呼雀跃的瞬间，未来的某天，当你偶然翻看时会发现，看似平淡的生活，处处闪着光。

记录时间分配 让光阴不虚度

你是否也有这样的体验：很多时候，明明过了一天，可到晚上回顾时，却不知道自己把时间花在了哪里。如果你希望更高效地利用时间，不妨试着记录每日的时间分配。

将你花费在各项事务上的时间都记录下来，包括学习、工作、休息、娱乐等。

基于这些记录，统计出有效的学习与工作时长，再回看分析：哪些时段总因无关信息分心？哪些事情本可以更高效地完成？

生活不需要时刻紧绷，记录时间也不是自我苛责。如实记录，张弛有度，才能更清晰地复盘自己、规划未来。

记录情绪波动 与自己深度对话

情绪就像水流，宜疏不宜堵。总是压抑情绪，反而可能会被情绪牢牢控制。

当内心出现焦虑、烦躁或者自卑情绪时，可以试着找一个独处的时间，在一个安静的角落，拿起纸和笔，把你的感受、想法都写下来。

把情绪都倾诉出来，你会发现内心变得轻松了许多，就像是把心里的垃圾倒掉了一样。记录情绪，就是接纳情绪的过程。与情绪和平共处，承认它，接受它，在此基础上理清情绪的来源，才能找到化解负面情绪的方法。

日常复盘 让成长有迹可循

人生就像是一场马拉松，我们会赢得鲜花掌声，也会偶尔迷路跌倒，这都是成长的一部分。

不论是取得了新成就，还是遭遇了挫折，都可以进行梳理复盘，让自己从中汲取经验和教训。

每一次复盘都是一次成长的机会。一周后、一月后，甚至数年后再看这些记

录，你会发现：曾经取得的小小成果逐渐累积，成就了如今优秀的你；曾经觉得天大的失误，其实只是成长路上的一块小石子。

当你学会记录和复盘，把它作为一种终身成长的学习方式，会发现人生在具体的事件中变得清晰，成长的过程有迹可循。你也在复盘中实现迭代，成为了更好的自己。

心灵驿站

不要过度解释自己

很多人可能会有这样的经历，有时候我们做出一些决定和选择的时候，总是会下意识地想要向他人解释自己为什么这样做，比如为什么换工作、为什么穿这件衣服、为什么拒绝对方的请求等等，仿佛只有解释了，才能让决定显得合理。

举个小例子：最近和朋友吃饭，餐具只有刀叉，朋友为了盛沙拉里的豆粒，问服务员要勺子，要完又补充道：“豆子太多了没法叉。”我说，你其实不需要为你要餐具这件事做出解释。

解释在很多时候是善意的表现；不想造成误会，渴望得到理解，厘清基本事实……这些都是很有必要的，但过度向别人解释自己的选择、解释自己是一个怎样的人，很可能会让自己陷入一种“自我证

明”的旋涡。实际上，我们所做的大部分决定，都只需要对自己负责，其他人既不帮我们决策，也不为我们承担后果，而那些真正支持你的人更不需要你去解释。

当然，我们说“不过度解释”，是希望你不要陷入“自证怪圈”或在自我辩护中消耗过多精力、牺牲自我认同，而不是说就拒绝沟通、拒绝交流了。

解释这件事是需要区分对象和场合的，面对那些重要的亲密关系，我们选择坦诚以待；如果是些泛泛之交，可以根据情况选择是否投入精力；而如果是一些善意评判者，则一定要减少纠缠，保护好自己的情绪和能量。

心感悟

盲人点灯

一位盲人走夜路时，手里总提着一盏灯笼。路人好奇地问：“你又看不见，为什么要点灯呢？”

盲人答：“我点灯不是为了自己看清路，而是为了让别人看见我，这样他们就不会撞到我。”

启示：真正的智慧，往往是为他人着想的同时，也保护了自己。

三个筛子

有人跑来告诉苏格拉底：“朋友，我有件事要告诉你，关于……”

苏格拉底打断他：“且慢，你要说的事经过三个筛子了吗？第一，这件事是真的吗？第二，它是善意的吗？第三，它重要吗？”

那人摇头：“都不是。”

苏格拉底笑了：“那就不必说了。”

启示：谣言止于智者，开口前先过滤无意义的信息。

渔夫与商人

商人在海边见渔夫躺着晒太阳，问：“你怎么不努力捕鱼？”

渔夫：“今天够吃了。”

商人：“你可以多捕鱼，买船，开公司，赚大钱！”

渔夫：“然后呢？”

商人：“然后就能像我一样，悠闲地在海边晒太阳。”

渔夫笑了：“可我现在不就在晒太阳吗？”

启示：幸福不是终点的奖赏，而是当下的选择。

谷仓里的金表

农夫的金表掉进谷仓，他和众人翻遍稻草也没找到。一个小男孩趴在角落静静聆听，最终循着“滴答”声找到了表。

启示：浮躁时不妨“静下来”，答案往往藏在被忽略的细节里。

蜘蛛织网

暴风雨过后，一只蜘蛛在残破的墙角开始重新织网。它织了破，破了又织，反复七次。有人问：“为什么明知会破还要继续？”蜘蛛说：“网会破，但织网的本领永远不会丢。”

启示：真正的能力不在于一次成功，而在于永不言弃的精神。

花园里的杂草

徒弟抱怨花园杂草太多除不完。师父说：“与其费心除草，不如多种鲜花。”果然，鲜花盛开时，杂草自然少了。

启示：与其纠结问题，不如专注培育美好。

空船理论

有人乘船时被另一艘船撞到，正要发怒，发现那是艘空船，怒气顿消。

启示：让我们生气的往往不是事情本身，而是我们对事情的解读。

