

心感悟

生命的色彩

一个画家被查出患有绝症，一度情绪低落。但当他看到窗外的一棵大树在秋风中落叶，却依然挺拔时，他深受触动。他开始用画笔描绘这棵树，以及周围的一切美好。在创作过程中，他渐渐明白，生命的意义不在于长度，而在于它能绽放出的色彩。即使面临困境，也要像那棵大树一样，保持坚韧，用自己的方式展现生命的美丽。

梦想的力量

有个年轻人从小就梦想成为一名作家，可他的家境贫寒，没有机会接受良好的教育。但他没有放弃，白天在工厂做工，晚上读书写作。他不断地向杂志社投稿，却屡屡被退稿。然而，他始终坚信自己的梦想，不被挫折打倒。终于，他的一篇文章被一家知名杂志看中并发表，从此他走上了成功的写作之路。这个故事告诉我们，梦想的力量是无穷的，只要有坚定的信念和不懈的努力，就能克服困难，实现自己的梦想。

心态决定命运

有两个人同时面对半杯水，一个人说：“只有半杯了。”另一个人说：“还有半杯呢！”前者总是看到不足，心情沮丧；后者则看到希望，积极乐观。在生活中，他们也因此有着不同的命运。乐观的人总能在困境中找到机会，而悲观的人却常常在机会面前看不到希望。所以，心态决定命运，我们要学会用积极的心态去面对生活中的一切。

珍惜当下

一个旅行者在沙漠中行走，他总是想着前方的目的地，却忽略了沿途的风景。当他终于到达目的地时，却发现自己错过了很多美好的东西。他后悔不已，意识到人生也是如此，我们常常为了未来的目标而忙碌，却忘记了珍惜当下的时光。其实，生活中的每一个瞬间都有它的价值，我们应该用心去感受，珍惜眼前的一切，才能让生命更加充实和有意义。

爱，让生活更美好

美国作家弗罗说，因为我爱，所以我被爱。生命里，总会遇到爱的人，首先是你百分百付出爱，勇敢追求，至于对方爱不爱，那是另外一回事，不必强求。尽量多去想自己有什么，而不要总去想自己没什么，要想平复烦恼，就需要一个平和的心态。时间会冲淡一切，没有过不去的事情，只有过不去的心情。只要你不放弃，不懈怠，相信前头总会有更好的风景等着你。



智慧树

专治矫情和拧巴

文/柳雪敏

人生不是一个单一的阶段，而是一个一个的周期。我们时而在峰顶，时而在谷底，时而人间清醒，时而内耗迷茫。如此，周而复始，无止无休。好在总有一些话像一束光，瞬间照亮我们，给我们指引和方向。如果你此刻正陷入精神焦虑，工作生活不那么如意，不妨看看下面这3句话，总有一句能帮你拨清迷雾，助你脱离困境，继续前行。

1 | 成长不是把哭声调成静音，而是把哭声放大，让该听到的人都听到。

有人说：“所谓成长，就是将哭声调成静音的过程，把情绪收到别人看不到的地方，一个人学会坚强。”可哭声一旦调成静音，就没有人会注意到你哭了，人人都以为你没事，以为你很坚强，以为你并不在意。那么以后，他们该怎么对你，还怎么对你，同样的委屈和难过，就会在你身上一遍又一遍重演。

这不是成长，这是给崩溃贴上“我很

好”的标签。真正的成长是忠于自己，成全自己。想哭就大声哭，不遮不掩，让该听到的人都听到。这样他们就知道你的痛点在哪里，你的委屈是什么，方便之后规避和注意。把哭声调成静音，并不会减少伤心的程度，反而会压抑自己，这是自我逃避，自欺欺人。把哭声放大，让该听到的人都听到，这是坦然接受自己，对别人是一种提醒和警示，对自己是一种深度呵护。

2 | 所有的生活都是合理的，无法互相理解也没事儿。

人与人之间，能互相理解最好，不能也没事儿。小草不需要理解大树，井蛙不需要理解鸿鹄。但它们的存在方式都是合理的，没有谁对谁错，谁优谁劣。很多时候，我们总觉得自己的想法才是对的，凡与自己不一样的，就都是不该存在的。但其实，没有什么绝对的合理不合理，适合自己的，就是合理的。

你认为他不应该把父母留在农村，自己在大城市住大房，开好车。殊不知，是父母适应不了大城市，也舍不得离开自己的

老屋和邻里，所以不愿意来。你认为夫妻俩就应该有事好好商量，不能单方面做决定。殊不知，有些夫妻是没法坐下来好好沟通的，一张嘴就吵架。

黑格尔说：“凡存在，即合理。”你认为不合理，是因为你不是他，没在他的位置上，没在他的处境下。如果你在，那么你就能理解那些看似的不合理，其实是他们当前状态下能拿出的最好解决方案。所以，别人的理解只是锦上添花，自己理解自己，才是雪中送炭。

3 | 当我接受自己原本的样子时，我就能改变了。

很多人都想过，要改变自己，改变自己的习惯，改变自己的想法，改变自己的思维模式。但真正能改变的，少之又少。究其原因，是忽略了改变的一个关键前提：先接受自己原本的样子。接受，是改变的第一步。不接受，或者说不能打心眼里真正接受，是无法完成有效改变的。

你想改变熬夜的习惯，就得承认自己熬夜，接受自己是一个熬夜的人。而不只是嘴上说说，心里想的却是：其实我也

算不上熬夜，只不过是睡得晚了一点点而已，况且也不是天天这么晚。但凡这样想，你肯定改变不了。因为你压根没有接受自己有熬夜的毛病，你觉得那不过是偶尔为之的小概率事件。

人不可能去改自己认为没有的习惯。有句话说：“看见自己，才能认识自己；认识自己，才能拯救自己。”接受下雨的事实，才会去找伞。接受自己的不好，才会去改变。当你有一天能接受自己本来的样子时，才能召唤出另一个不同的自己。

心灵驿站

和有温度的人在一起

我们都是漫长黑夜中的行者，因相遇点亮了彼此的前路。在人生的旅途中，我们都渴望能有一个温暖的伴侣，同行在彼此的生命中。人与人之间最美好的关系，是相互滋养、共同成长。

一棵小树，如果孤零零地立在荒野里，它就是枯萎的；栽在花园里，它便成了风景的一部分；和一片绿茵茵的草地一起，它便能繁茂生长。

与什么样的人同行，注定了你的人生轨迹。和冷漠的人共度时光，你会发现生活中充满了枯燥和无聊，人生也似乎变得乏力和无望。与温暖的人在一起，你会感受到生活的热度，内心充满了对未来的希望和力量。

作家林清玄曾分享过他人生的一段艰难时光。那时，他正面临着自己最黑暗的一段低谷，身心俱疲。无论是身体的病痛还是内心的煎熬，几乎让他看不到任何光亮。然而，在那时，他的朋友们给予了他莫大的支持。他的朋友们不远千里，常常邮来带着温暖的问候和鼓励的信件，给他

带来精神上的慰藉。每当他情绪低落的时候，总会有一个熟悉的身影出现在他面前，带来关怀与陪伴。

他们不只是言语上的鼓励，而是实实在在的行动，带来欢乐，带来力量，让他重新找回了生活的希望。正是这份温暖，点燃了他重新书写人生的勇气。在与这些有温度的人的相伴下，他逐渐从绝望的深渊走出，找回了自己的信心与勇气。

人生如同一片浩瀚的大海，波涛汹涌，浪花飞溅，时而你会感到无助与渺小。但总会有那么一些人，他们在你最需要帮助的时候出现，像灯塔一样为你指引方向，帮助你从黑暗中走出来。与有温度的人同行，你永远不会感到孤单。与他们一起，走到哪里都充满力量。

所以，遇见温暖的人，记得珍惜。因为这些人给予你的温情，构成了你人生中最宝贵的记忆，帮助你跨过艰难时刻，让你始终保持善良和自信。

国学源流

开卷

你学过的每一样东西，你遭受的每一次苦难，都会在你一生中的某个时候派上用场。

——佩内洛普·菲兹杰拉德《离岸》

失去，不一定再拥有；转身拥抱，不一定最软弱。

——莎士比亚《仲夏夜之梦》

生命好在于无意义，才容得下各自赋予意义。假如生命是有意义的，这个意义却不合我的志趣，那才尴尬狼狈。

——木心《素履之往》

我从未这般深切感觉到，我的灵魂与我之间的距离如此遥远，而我的存在却依赖于这个世界。

——阿尔伯特加缪《局外人》

人追求的当然不是财富，但必要有足以维持尊严的生活，使自己能够不受阻挠地工作，能够慷慨，能够爽朗，能够独立。

——毛姆《人性枷锁》

你不快乐的唯一原因是生活中发生的事情不像你所期望的那样发生。这涉及两个方面：要么你去修正生活，以适应你的思想；要么你可以有意识地创造你自己需要的思想。只有当你的快乐和幸福不附属于任何人或物的时候，你才是自由的。否则，无论你被关在监狱里，还是走在大街上，你都是自己的囚犯。

——萨古鲁《心灵午夜密谈》

有一段时间，我感到孤独就是一种惩罚，就像把一个孩子关在一间黑屋子里，而成年人在另外一间屋里谈笑风生。后来，我们也长成了成年人，这才知道，孤独是人生中一种自觉的独处，而不是惩罚，不是受伤者和患病者的退隐，也不是怪癖，而是作为一个人生活里的唯一、真正的存在状态。

——马洛伊·山多尔《伪装成独白的爱情》

诚信故事

乱世中的生死承诺

这个故事出自《后汉书·刘平传》。战乱中，刘平携重病妻子逃亡，遇一垂死妇人托孤：“请护我儿至宛城叔父家。”他含泪应诺。次日妻子病逝，刘平草葬后怀抱婴儿独行。途中遇匪，他跪求：“杀我可，留此孩儿性命以全信义。”匪首感其诚，反赠食粮护送。

最后，刘平将这个婴儿安全送达，其叔父欲赠金酬谢，刘平拒之：“受人之托，岂为财乎？”

