

心感悟

人生没有标准答案
你可以是千千万万

学生时代，我们都做过单选题——四个选项中，只有一个标准答案，答对了才能得分。

然而，生活可不是一道单选题，甚至也不是一道多选题，它更像一道开放式问答题。人生没有标准答案，只要你能追寻自己的热爱，找到适合自己的生活方式，就是满分答卷。

没有人规定必须成为玫瑰才算成功，只要你喜欢，你可以长成雏菊、茉莉、郁金香，也可以是一株野草、一棵大树，你还可以成为小溪、成为一阵风……生活千姿百态，你可以是千千万万。

别被所谓的标准答案“框”住自己，去发现自己的长处，欣赏自己的独特性，活出独一无二的自己。

掌握自己的节奏
把生活调到喜欢的频道

有人3分钟泡面，有人3小时煲汤，有人外卖已送达，有人才切好蒜苔和肉。每个人都是独一无二的，擅长的事情不同，生活节奏也不同。

所以，如果你没能活成别人嘴里的“标准答案”，千万别因此焦虑和难过。每个人都有自己的人生节奏，别因为别人的步伐打乱自己的节奏，最重要的是选择适合自己的方式。

真正的幸福，并不是拥有更多东西，而是拥有的东西都能让你感到快乐。今天起，试着把生活调到自己喜欢的频道，为自己的梦想全力以赴。只要你知道自己想要什么，那么你脚下的每一步，都是通往未来最正确的路。

好的人生
是一步一步走出来的

人的一生会面临许多新课题，每次作答都是一场取舍，都会有收获也会有失去。不纠结，是一种智慧；敢行动，人生的路就会越走越宽。

好的人生，不是跟随别人的脚步，而是自己一步一步走出来的。不要拿别人眼里的成败标准来丈量自己的人生，也不要给自己的人生设立标准答案。请记住，你的人生，永远是独一无二的、只属于自己的人生。

任何时候，都不要怀疑自己的价值。把行动交给现在，把结果交给时间，把自己活成一束光。有一天你会发现，你已经成为自己的太阳，无需凭借谁的光。



智慧树

心静，福来

很多时候，一个人越是做到了心静，就越会发现真正的主宰其实就是自己。唯有一切向内观照，向自己本身找根源，才能找到生活的定海神针，然后悟透一切。心静了，静久了，静习惯了，静强大了，福气就来了。

1 | 心可静，事可成

生活当中，一个人的内心世界越是安静，往往就越是从容，能量就越是强大。

很多时候，一个人越是沉默，往往就越能积蓄强大的能量，然后激发出更为强劲的生命力。

如此，一旦修炼出能力、智慧的话，那么接下来就可以创造出更为强大的创造力，最终也能打造出一种更为生动的生命力。

作家亦舒说过：“做人凡事要静，静静地来，静静地去，静静努力，静静收获，切

2 | 心静，则成心境

很多时候，一个人只有保持心静的状态久了，才能打造出一种心境。就像一个人在一条对的道路上，走得久了，走得远了，便会滋生一种心静的心境。然后，接下来的路，自己就可以随时随刻静下去走，如此从容且淡定，最终也就可以越走越长远、长久。

生活总是存在无常，生命总有一些神秘，这也是为什么我们需要静下心来慢慢去体味过程。

正是因为静得下来，我们才能真正脚踏实地做事，慎独从容做人，也才能对未来充满希望，抱着非常强烈的渴望。

3 | 心能静，福自来

心静则神悦，神悦则福生。许多时候，一个人越是心静，就越是心安，就越是神悦。如此，心满足了，心知足了，便是福气。

《小窗幽记》中写道：“独坐禅房，萧然无事，烹茶一壶，烧香一炉，看达摩面壁图。垂帘少顷，不觉心静神清，气柔息定。”心静，不光是一种惬意的生活状态，更是一种很高的生活境界。

心静得下来的人生，必定是从容、随性、坚定的人生。

人生，静静地修行，静静地成长，静静地收获，便是静静地幸福。

心灵驿站

别把坏脾气留给最亲的人

你有没有经历这样的情况：对待家人明明是关心的，话从口出却成了“刀子嘴”，把最刻薄的一面留给家人。

为什么你能对外人和颜悦色，对家人却不能？对外人笑得灿烂的我们，对家人也该有同样的笑容啊。

很多人经常会犯的一个错误，就是总把最差的情绪和最糟糕的一面，都给了最亲近的人。有句话说得好，“对亲近的人挑剔是本能，但克服本能，做到对亲近的人不挑剔则是一种教养”。

家是最温暖的地方，家人更会与我们相伴一生。请别忘了这句话：你能伤害到的，往往都是最爱你的人。善待家人，是我们一生的功课。

对待外人，要热情热心、耐心宽容；回到家庭，更应该多一分克制，少一点脾气。

人这一生，能陪在父母身边的日子并不长，不要对父母乱发脾气；爱人是陪你到老的人，别让最爱你的人承受你的坏脾气。

忌喧哗。”

做人，要保持心静，因为在做事的时候，我们才会静静地努力，然后找到其中的关键点。

甚至也可以逐渐地取得属于自己的成功，收获到属于自己的幸福。

静，能成事。因为做任何事情，都需要一个过程，在这个过程里，我们需要静静地耕耘，静静地等待，最终才能静静地收获美好的人生。

想起曾国藩的十六字箴言：“物来顺应，未来不迎，当时不杂，既过不恋。”

许多事情，不必去较真，很多问题，不该去计较。因为你会发现，自己越是纠结、纠缠、较真、较劲，最终就会陷入内耗之中，而自己也一定会失去更多。所以，凡事都静静地理解、包容、放下。

如此，享受当下，享用人间烟火，清欢且清醒地做自己。

杨绛先生有一段话：“生活一半烟火，一半清欢。人生一半清醒，一半释然。”淡淡地生活，静静地体验，拿出自己的境界，慢慢地、从容地、松弛地、自在地、释然地活下去。

丰子恺曾说：“既然无处可逃，不如喜悅。既然没有净土，不如静心。既然没有如愿，不如释然。”

世间之事，如同桃花纷纷落下，心境空明，心境高级。心静的人，内心总是平和的，稳定的，如同生命的深处自有芳香馥郁，暖阳照耀。如此，即便风雨侵袭，自己依旧心安神定，心静福来。

找一处净土，慢慢地修炼自己，静心下来，释然活着。

人生无常，心静下来，泰然自若，从容地跨越困境，平静地看淡一切。如此，喜悦着、满足着、从容着。

微观点

持续学习

学习不只在于习得新知识，更在于它能帮助我们保持深度思考，从而不断增强对世界的认知、对自我的了解，继而获得真正的成长。

每一次知识的积累，都是在为未来的自己储蓄能量。

唯有持续学习，才能与时俱进。让持续学习成为一种习惯，你所收获的将会是应对生活的底气和智慧。

调节情绪

你是不是也曾有过这样的感受？压力一大，人就烦躁；明明有急事要做，可就是没法专注。

再遇到这种情况，不妨暂时停下手中的事，闭上眼睛，放空10分钟，让大脑快速清醒，等待情绪重回正轨。

适当放空，能给你沉淀自我的时间，进而帮助我们回归理性思考。有效地调节情绪，才有能力迎接挑战；养成良好心态，生活才会对你温柔以待。



坚持运动

运动是对身体最好的投资。每一次的挥汗如雨，都是对自己的塑造；每一次的突破与超越里，都藏着一个愈发从容自信的自己。

当你跑步、骑行、徒步，你会发现生活中原来有这么多风景值得去探索；当你健身、打球、跳舞，在运动中不断突破自己，你会慢慢明白坚持的意义。

运动，不仅仅是让身体更强壮的过程，更是让人变得更加自律、自信的方式。请相信，你流下的每一滴汗，都会在未来某个时刻，变成让你闪闪发光的底气。

陪伴家人

很喜欢一句话：人生，缘始于遇见，情长于陪伴。

珍惜家人的付出，把好脾气留给家人；学会倾听和理解，大事有商有量，小事不争对错。多花点时间陪伴家人，感受、珍惜当下的美好，我们才会一直与幸福如影随形。

漫漫人生路上，家是一切起点，也是我们永远的港湾。

心中有爱

人生最好的状态，莫过于有事做，有人爱，有所期待。美好的人生，其实并不需要做什么惊天动地的大事，只要你心中有一件热爱着的小事，就足以抵过岁月漫长。

一个人最幸福的事，大概就是活在自己的热爱里。

心有热爱，眼中有光芒。去找到你所热爱的事，并为之全力以赴，才能活成自己喜欢的样子。愿你快意潇洒，珍惜自己所爱，勇敢奔赴梦想，成为闪闪发光的自己。