

心感悟

向内求

当我们还是孩子的时候,常常以为,成长是一种年龄的累积。后来才懂得,真正的成长不只在年龄,更在于内心的丰盈。

人生如棋,常复盘,才能常精进。自省是一面镜子,能够照见自己的缺失,而后改正,然后向上成长。盲目自大的人,容易在错误中越走越偏;经常自省的人,才能不断纠偏,找到正确的路。

真正的成长,还要学会在自己的领域里沉下心来,踏实深耕。路靠自己走走,才能越走越宽。不断充盈自身,才能成为越来越好的自己。

向前看

“昨天的太阳,晒不干今天的衣裳。”人生在世,或多或少会有放不下的人和事,如果总是耿耿于怀,最后伤害的往往是自己。

生活犹如书籍,总要翻过一页,才能书写新的篇章。既然人生不如意之事十有八九,那就顺势而为,好的坏的都把它当成经历,坦然、勇敢地去面对,拥抱变化。

我们与目标之间的距离,不在于想法有多完善,而在于执行力有多强大。目标近在眼前,可一直拖延怠惰,也只能停留在原地;路途再遥远,现在就开始往前走,自会慢慢靠近。

向阳生

人总有惰性,常常不自觉地就犯了懒、畏了难。而一个人最终变成什么样子,很大程度上取决于他在辛苦和困境里,是选择迎风奔跑,还是转身逃跑。

有句话说得好:努力这个词似乎是“老生常谈”,但努力将使你的人生不平庸。

真正的成长,从不是一蹴而就的华丽转身,而是日复一日的精进与沉淀。在向着目标前行的路上,用心去生活,用力去成长,美好的事物就会出现前行的路上。



开卷

人总爱爱着什么,活着才有意义。把自己生命的精华都调动出来,倾力一搏,把自己炼进自己的剑里,这,才叫活着。

——汪曾祺《人间草木心》

原来这世界上有一种人,你简直无法用任何东西来增加他,他自己已是一个完美的宇宙。

——张晓风《不能被增加的人》

在一切最好的时光里,都闪烁着我们所有人的影子。

——张嘉佳《从你的全世界路过》

智慧树

慢慢来,相信时间的力量



1 | 慢慢来,品味生活的美好

有时候,我们陷入焦虑情绪,可能是因为强迫自己一直用最快的速度赶路。心太急,只顾着前进,却忽略了一路的风光。可是亲爱的朋友啊,人生的美好,并不在终点,而正在这一路上的风光。

“慢慢来”不是拖延,也不是懒散,而是一种愿意认真感受生活的态度。越是

懂得放慢节奏的人,才越能体会到生活的美好。一朵悄悄绽放的小花,一片轻轻飘落的叶子,都是大自然送给你的小确幸。

慢慢来,其实也是一种力量,一种让我们在喧嚣中找到自我,深情拥抱生活的力量。

2 | 慢慢来,和身边人相伴而行

越是亲密的关系,越需要耐心。当然,生活中也有“一见钟情”或“一拍即合”的感情,但是那些长久的亲密关系,都要经过一个“磨合期”,需要一步一步达成理解、包容和默契。有些话要慢慢讲,有些感情要慢慢沉淀。

和家人共度一个悠闲的午后,和朋友

们分享彼此的故事,这些看似平凡而简单的时光,却是我们情感世界中重要的养分,滋养着我们的灵魂。

慢慢来,有时是以心换心的理解,有时是不打扰的守候。沉住气,慢慢来,珍惜当下,珍惜眼前人,这就是最好的生活状态。

3 | 好的人生,需要慢慢来

有人说,“走得慢的人,只要他不丧失目标,也比漫无目的徘徊的人走得快。”那些有明确目标并持之以恒的人,即便步伐缓慢,也可以走得很远,抵达心中的彼岸。

慢慢来,是相信时间的力量,也是

一种对自己的温柔。不因为走得慢而怀疑自己,不因为暂时的落后而放弃热爱,不因为别人的速度而否定自己的节奏。

愿你不慌不忙,不疾不徐,在人生路上沉稳前行,在时间里遇见最好的自己。

心灵驿站

多出去走走

前段时间,有个朋友失业了,把自己关在家里,闭门不出。每天蒙头大睡,醒来之后又陷入焦虑,他就这样反复内耗自己。

我去找他,看到他整个人蓬头垢面、面色黯淡,一副萎靡不振的样子。我忍不住劝他别宅在家里,该出门走动换换心情了。

人的能量是流动的,当你与外界隔绝时,能量就是停滞的。只有身体这扇封闭的门被推开,能量流动起来,好运气、新机遇才有可能顺着裂缝“钻”进来。

生活中,很多人情绪低落的时候,喜欢宅在家里,不想社交,不想说话。而一个人独自闷在家里,情绪会被放大,很容易胡思乱想,越活越悲观。心情不好一定不要在家闷着,走出去,哪怕走不了多远,也要走出去。

英国作家米切尔曾经饱受抑郁症折磨,长达25年的时间里,她一直躲在家里疗愈。她尝试了各种治疗方式,吃药打针、看心理医生,然而病情都没有得到有效控

制。直到一天,她误打误撞来到离家不到1公里的一个小村庄。

当她闯进那片绿色的世界,呼吸着树木独有的清香,感受着脚底落叶的松软,聆听着鸟儿清脆的鸣叫……她紧绷的神经松弛了下来,淤积的烦闷也慢慢被稀释殆尽,心思变得澄明起来。

之后,她每天都要来这里走一走。日复一日,她的抑郁症竟然好了。越是难熬的时候,越不能一个人宅在家里。

一定要走出去,让自己动起来。当你动起来的时候,一切都是向前的。你可以走进大自然,去看一次海,看一次日出日落,让身心得到放松。你可以去看看街边的风景,感受城市里的人来人往,体验一下人间烟火气。你还可以去找朋友聊聊天,去听听别人的思考……多出去走走,去感受阳光、感受风,去和不同的人打交道,去发现新的可能。

洞见

微观点

怎样快速改善情绪

亲近自然

人类对大自然的热爱和对生命的亲近是一种本能。仅仅是待在自然环境中,我们就会感到放松和满足。

或许,很少有人能做到每天在森林里亲近自然,但你可以选择到楼下看看树。

当我们看树时,能暂时让自己从压力中逃离出来,跟随树木的摇摆放松心情,变得宁静、愉悦。看着一年四季树木的变化,也会唤起我们内心对新生、希望、珍惜的感慨,帮助我们重新审视自己的内心,收获意义感和归属感。

春天到了,很多树木都长出了嫩绿的新芽,开出了美丽的花朵。试着每天抬头看看树、抱抱树,感受大自然赋予的强大生命力,你也会长出新的生命脉络。

重温一部老剧

有没有哪一部电视剧或者电影,是你会反复重刷的?状态不好的时候,不妨打开你最喜欢的那部老剧看看,或者仅仅是放在一旁当背景音,情绪都会好很多。

适度的“怀旧”能够缓解压力。一方面,老剧中的笑点、情节发展都是熟悉的,更容易让我们沉浸其中。另一方面,观看老剧会唤起过去的温暖记忆,比如和家人围在一起追剧、聊天,或者和好朋友、室友讨论剧情,这些美好的回忆本身就能修复坏心情。

光影之中,那些我们一起经历的快乐,会穿越时光拥抱现在的你。

逛超市

心情不好的时候,就去超市逛一逛。

超市里陈列整齐的商品、新鲜水果和蔬菜的气味、手推车滚动的白噪音能够给你带来舒适、愉悦的体验。

如果你愿意,还可以买一些自己真正需要的东西。在购物时,我们不只是买下“某件物品”,而是购买想象的“某种生活”。“挑选需要的物品”这个过程,充分发挥了一个人的“主体性”,让我们体验到对生活的掌控感和满足感,重建生活秩序。

买一点自己喜欢的蔬菜和水果,回家给自己做一顿家常饭,你会发现,烦恼好像已经烟消云散了。

随机坐上一班公交车

如果总是觉得疲惫,那就在周末试试这个方法:随意搭上一班公交车,看着窗外的风景度过一个小时吧。

你会发现,当你没有设置一个“目的地”的时候,你就不再为终点而焦虑,而是可以全身心地享受车窗外的景色。

这个过程中,我们不仅可以欣赏一路的风景,更可以提醒自己:享受当下,才是最好的状态。

