

N耐人寻味
airenxunwei

没有人能困住你,除了你自己

□Allergy

1

有一位作家在打车时,无意间坐了一辆非常有特色的出租车。车里干净整洁,不仅提供热水和果汁,还有不同的报纸及各电台的广播节目单。他刚上车,司机就递给他一张精美的卡片,上面写着:在友好的氛围中,将我的客人最快捷、最安全、最省钱地送达目的地。

作家好奇地问司机:“为什么有的出租车司机总是抱怨堵车,抱怨收入,而你却这么喜悦,还提供这么周全的服务呢?”司机回答:“刚开始,我也经常抱怨。直到有一天,我听到广播里说,停止日常生活中的抱怨,一个人才能过得更好。所以,我决定改变自己。没想到,我真的越来越快乐了!”

生而为人,有情绪是本能,不被情绪牵制才是本事。情绪就像水,宜疏不宜堵。改变自己的心

态,才不会让负能量在我们心中堆积。

看过这样一句话:“生活中90%的烦恼,并不是来自事情本身,而是源于你对这件事情的反应。”别活在别人眼里,也别活在自己的情绪里,才是为人处世的智慧。

2

看过这样一则寓言。一位路人问一位乞丐:“假如我给你1000元钱,你如何用它?”乞丐马上回答:“我可以买一部手机呀!这样我就可以同各个地区联系,哪里人多,就去哪里乞讨。”

路人又问:“假如我给你10万元呢?”乞丐说:“那我可以买一部车,以后乞讨就方便多了。”路人继续问:“假如我给你1000万元呢?”乞丐激动地说:“我可以把这个镇子最繁华的地区买下来!到那时,我就把其他乞丐全部撵走,不让他们抢我的饭碗。”

碗。”

很多时候,真正限制一个人的,不是经济上的贫穷,而是认知上的贫困。不接触新事物,不打破自己认知的人,注定会渐渐在自己的圈子内故步自封。

人生在世,世事无常,如果太固执就容易走进死胡同。想要改变,就要学会突破自己的认知局限。

3

有句话说得好:“如果你不给自己烦恼,别人也永远不可能给你烦恼。”大多时候,不是烦恼选择了人,而是人主动选择了烦恼。

何必纠结过往,只要放下便是晴天。人要想走远路,必须看淡来路,才能轻松上路。人生的无限可能,往往就藏在每一次清零之后。

真正成熟的人,不会沉溺于自己的情绪,也不会活在狭隘的认知里。从今天

起,不断地学习和提升自己,总有一天,你能突破自我,超越自我。

在这个世界上,没有人能困住你,除了你自己。不活在纠结和固执中的人,才能大踏步迈向未来。

Y有此一说
ouciyishuo

多为别人点赞

□安 凉

每个人内心都渴望得到别人的点赞。由此,给别人多点赞,是别人的期待,是自己的心愿,也是人之常情和常理。

点赞是善意,点赞是致意,点赞也是诚意,在点赞中,可以拉近人心的间距。

懂得点赞的人,不会对点赞吝惜。适时适地,恰如其分地给别人以点赞,点赞就是莞尔一笑,会心一笑,点赞就是关注亲切,关心亲密。在点赞中,不仅增进了情谊,也是对可能存在的隔阂和芥蒂的消弭。

点赞也是一种礼仪。有道是来而不往非礼也。给别人点赞,是尊重,是情义,是为人处世的应有之举。点赞的慷慨,也是胸怀宽广的豪气。

给别人多点赞,不是某种交易,患得患失大可不必。锱铢必较更显得狭隘和多余。尝

试在给别人的多多点赞中,找到自我辽阔和愉悦的心灵天地,这是一场美丽,绝非游戏。

给别人多点赞,与讨好无关,与媚俗也大有差异。点赞自有底线,也不无定力。三观一致,点赞就有意义,境界不一,早晚分崩离析,此时胡乱点赞,就成了青红皂白不辨,必然有害无益。

点赞说是信手拈来,或者出口随意,其实是长久沉淀于心池,有着深刻反复的时光漂洗,也有历经思想打磨的痕迹。

给别人多点赞,这多字中,是认知熟识,是知根知底,是一目了然植根于生活的阳光虹霓和风霜雪雨。

给别人多点赞,也是给自己大大的鼓励。朋友圈能量正向,而且繁茂兴盛,这是岁月的累积,也是难得的造化,值得好

好珍惜。在这人性的阴面时不时兴风作浪,必须引起人们高度警惕的年代,能放手多点赞别人,就是一种令人钦羡的富足,是一种美好至上的环境,是自己的福气,是可发自肺腑地感恩天地、庆幸自己的。试想一下,倘若你的朋友圈,几无可点赞的朋友,几无可点赞的信息,那人生将是如何可悲,又如何无趣。

给别人多点赞。不是奉承,更不是抬举,是礼貌的鼓掌,更是一种对向善和向上言行的力挺。在点赞中,那与大海和阳光一样元素的真善美的种子,会在人心草木般孕育。

多多点赞吧。与明媚的阳光一起,使这泥沙俱下、大江东去的世界,多一些美美与共,多一些春风如意,多一些春风十里。

Z哲理小品
helixiaopin

用足力气与用好力气

□黄小平

跑步比赛,对于百米短跑,一开始就要使出全身力气,直至跑完全程,这样才有可能取得好成绩。但对于马拉松长跑,如果照搬同样的方法,一开始就铆足了劲跑,不仅得不到好成绩,就连能否跑完全程也都成了问题,人的体力会因过早消耗殆尽而无法坚持到底。

所以,短跑,要用足力气;而长跑,则要用好力气。

实现人生的目标与跑步比

赛有着异曲同工之妙。对于短期目标,要用足力气,一鼓作气,做到今天的事今天毕,做一件完一件,做一件成一件,决不把今天的事拖到明天。而对于长远目标,用好力气远比用足力气重要,从一开始,就要做到心中有计划,有谋略,有通盘的考虑,合理安排好、使用好自己的力气,使自己的力气、自己的努力,成为一种恒久的耐力,成为一种坚强的毅力。

R人生感悟
enshengganwu

适当放空自己

□罗 培

近段时间,倍感身心俱疲。某日,下班回到家,放下厚重背包,沏了一壶新茶,坐到临街的阳台,一边漫不经心地品茗闻香,一边静赏阳台外的喧闹世界,就这般不思不语,放空自己。

放眼望去,绯红的晚霞映照大地,万物都像羞红了脸,天地连成了柔媚壮阔的红色海洋。渐渐地,红霞西沉,夜披着黑色的霓裳款款而来,一点点扫除城市的疲态和藏匿它的不安。继而一盏盏路灯,家家户户的窗口依次亮起来了,万千灯火勾勒出璀璨的城市星图,轻柔淡定地撑开夜幕。清风忽至,我随手打开了音乐播放器,舒缓的音符缓缓流动,我的心仿佛也在朵

朵素白松软的白云上舞动了起来……我就这样在日和夜的交汇之际凝望了两个小时,不觉饥饿,心如止水,享受着这难得的放空。

这让我想起了一位朋友,之前他整日忙得天旋地转,几乎不留喘息的空间。后来他心理出了点小问题,除了药物治疗外,他还养成了每天到湖边公园散步的习惯,听百啭千声的鸟鸣,看郁郁苍苍的草木,嗅漫漫馨香的繁花,他自称这是为心除尘,懊悔没早点学会放空自己。

不可否认,当代成年人的生活节奏步调很快,终日像个陀螺转个不停。白天,为工作忙碌奔命,周旋在职场;夜晚,为家庭操

劳累心,总是难得有放空自己的机会。殊不知,身心可能已在暗处敲起了警钟,后来钟声愈来愈响,频率愈来愈快,更多的烦恼席卷而来。

有首歌唱道:感觉累了就放空自己。是啊,适当放空自己是一种生活智慧,是一种解压技巧,是在烦嚣的日子里觅寻必要的、沉静平和的那一刻。试试吧,倘若觉得身心负荷时,不妨暂时放缓脚步,避开俗事的纷扰,静赏一花一叶一世界,淡看一风一月一境地。

适当放空自己,并非停滞不前。相反,在清理淤积的负面情绪之后,我们的内心变得愈发清旷,步履愈发轻盈,从而再次从容轻装出发!



请本版文图作者与编辑联系,以便奉寄稿酬。