

R 人生感悟
enshengganwu

一个人最大的自律,是管理好自己

□酒窝 & 恋小暖

有人说,“一个真正厉害的人,不是善于管理别人,而是能够管理好自己。”管理好自己,就是对自己负责,对爱你之人和你爱的人负责。管理好身体,管理好情绪,管理好时间,人生也会因此充实而有意义。

1

管理好身体,爱惜自己。

如果对我们的身体标价的话,我认为是无价。但有时候越珍贵的东西,往往越脆弱,越不被好好珍惜。前些日子有则痛心的消息登上了热搜,一个企业家因病抢救无效去世。对于他的家人来说,这无疑是一个巨大的打击。随着生命的离去,一切美好都成了泡影。

去世前,他曾被诊断出心肌缺血,但为了工作执意不住院,最后和妻女天人两隔。有人说:“一个人年轻的时候,总以为疾病和死神只会光顾别人。”不要等到真正和死神擦肩而过,才想起身体健康的重要性。

好好吃饭、好好睡觉、规律作息,才是一个人最高

级的养生。人生是一场马拉松,需要拼健康,不要因为不懂得照顾自己的身体而黯然离场。

2

管理好情绪,善待自己。

生活中,你是否会因为工作中的糟心事,生一天的闷气;送出的礼物被朋友转手卖掉,而怏怏不快;因为儿子不用功读书,暴跳如雷;偶遇堵车,气得狂按喇叭……

殊不知,“生活的刁难,并不是要你变得气急败坏,而是要你变得更加从容。”一味地生气只能伤害自己,却惩罚不到任何人。善待自己,从控制好情绪开始。否则,会造成严重的内耗。

一位作家在书中说道:“如果情绪总是处于失控状态,就会被感情牵着鼻子走,丧失自由。”不管你因为什么而生气,如果管理

不好情绪,到头来买单的只有自己。

3

管理好时间,提高自己。

很多人都说“很忙”“时间不够用”,找各种各样的借口说自己没时间陪伴家人、没时间读书学习、没时间运动……其实时间对待每个人都是公平的,每天都拥有24小时、1440分钟、86400秒。唯有管理好时间,才能跑赢时间。

人与人之间的差距,无非是对待时间的态度不同。时间是一个人最宝贵的资产。把时间用在更有意义的事情上,让你的时间变得更有价值,才能活成自己想要的模样。

人一生中最大的敌人往往是你自己,你的人生到达哪个高度,很大程度上取决于你如何管理自己。管理好身体,让健

康为你保驾护航;管理好情绪,让宽容为你点亮修养;管理好时间,让行动为你养成习惯。学会管理自己,为自己负责,才是治愈迷茫和焦虑的良药。



J 精粹短文
jingcuiduanwen

和节气对话

□郭雪强

下风的速度,风的声音,风的方向,风的脾性,风的温度,是不是在变?

那么,要不要停下来,审视一下周围,审视一下自己?要不要停下来,好好想一想什么才是最重要的,我有没有走偏,甚至走错方向?要不要停下来,好好感受节气的暗示,倾听和触摸来自大自然的声与色?

不妨和节气对话,听懂每一个节气的故事,听懂每一个节气的深意,顺应自然,让挂在嘴边的爱像植物一样扎根,深深地扎进土里,埋进心里。

“春雨惊春清谷天,夏满芒夏暑相连,秋处露秋寒霜降,冬雪雪冬小大寒。”二十四个节气,二十四个好听的名字,驻扎在十二个月份里,坚守本心。它们又像年轮,不光完成了自己的事情,续写了自己的故事,还帮每一个人记下了二十四次顿悟,这些顿悟装在宝盒里,等待你有一天发现,并缓缓打开,静静品读。

F 凡人一叶
anrenyiye

幸福相对论

□黄文敏

有人说,金榜题名时最幸福;有人说,金玉满堂时最幸福,似乎非富非贵不足以称幸福。实际上,幸福与金钱地位并没有直接关联。在爱人的眼里,幸福是一种感觉,是人的一种满足感。她以自己的亲身经历,对“幸福”进行了独特的阐释。

20世纪90年代中,她随我工作调动来到广州,在阴暗潮湿的出租屋中开始了新的生活。刚开始,人生地不熟,一切从头开始,她忙得焦头烂额。但是,她累并快乐着,她由衷地说:“两个相爱的人能团聚在一起,苦点累点不算啥。”

2000年,我们有幸搭上了房改末班车,

分到了一套96平方米的新房。爱人跟我说,这辈子中幸福感最强的就是分到新房后的那几年。先苦后甜的幸福感受是最直接、最强烈的。因为我们之前曾在横沙村租过农民房,继而在沙边街租村集体物业,后来租了公租房。4年中租房搬家3次,始终有寄人篱下的漂泊感。好不容易分到了新房,感觉人生已经到了巅峰。事实也是这样,后来有条件换了更大的房子,但换房的幸福指数是有边际效应的,幸福感最强的还是当初告别出租屋的那一天……

转眼间,孩子上了高中。有一段时间,学业的繁重、竞争的压力,让儿子一时难以适应,他变得郁郁寡欢。爱人看在眼里,急在心头。她动议我趁儿子18岁成年礼的时候,给他写一封勉励的信。我们共同回忆了儿子成长中的许多趣事,给儿子减压,也勉励他,对他说:“十八岁是人生的分水岭,你是成年人了,要学会正确对待压力和挫折,学会规划自己

一个晚期癌症病人抱病服侍老人,本来是件苦差事,但爱人每每提起那段时光,却总觉得非常庆幸,庆幸自己恰好那段时间病情稳定,才能为父母做些力所能及的事情。

我终于明白,幸福并非遥不可及。只要心无羁绊,远离贪嗔,每个人都可以拥有属于自己的幸福。



N 耐人寻味
airenxunwei

名家金句

折下一支豆荚,细细赏

玩,造物者真是一个伟大的艺术家呵!他不但对于鲜红的苹果,娇艳的樱桃,绛衣冰肌的荔枝,着意渲染,便是这小小一片豆荚,也不肯掉以轻心的。你看这豆荚的颜色,是怎样的可爱,寻常只知豆荚的颜色是绿的,谁知这绿色也大有深浅,豆之上端是浓绿,渐融化为淡青,更抹三层薄紫,便觉润泽如玉,鲜明如宝石。

——苏雪林

请本版文图作者
与编辑联系,以便奉寄稿酬。