

让生活变有序的五种方式



动手整理

人在生活过得一团乱的时候,往往有一种束手无策的感觉。其实在这种处境下,思考太多大而无解的问题,只会让自己陷入更深的焦虑中。不如就先让自己动起来,用整理空间的方式来梳理心理。

打开抽屉,扔掉那些堆积已久早已过期的杂物药品。翻开衣柜,清理那些不再合身不再需要的衣服鞋帽。还有手机、电脑、笔记,把文件资料和照片做好归档,然后该删除的删除,该清空的清空。

《断舍离》中写道:“通过不断筛选物品,当下的自我会越来越鲜明地呈现在眼前。”

整理看起来是一件麻烦事,其实是帮助我们建立内心秩序最便捷的方式。当你的房间从杂乱狼籍一步步变得干净整洁,原本繁乱的心情自然也会一点点变得明朗。

常言道:“明窗净几,有坐卧之安。从清理冗余

之物开始,为自己扫除负能量,才能迎来生活的新改变。”

找到重心

人的眼神没有聚焦点,就会变得涣散。生活也一样,找不到锚点,就容易受各种外界因素的影响干扰。

所以,越是感觉失控,越要构建起属于自己的生活重心。

如果有些事是你所喜欢的擅长的,从现在起,请不遗余力地去为其投入时间和精力。如果没有,也从现在起,去着手寻找它、培养它。

每个人心中应该有一枚定海神针,它是我们心生迷茫不知所向时的航标,也是我们用来支撑双脚,屹立于生活漩涡而不倒的支柱。

正如有句话所说:“一个人知道自己为什么而活,就可以忍受任何一种生活。”

当你的重心越稳,对生活的承受力自会变得越强。哪怕几经世事纷扰,只要精神内核还在,就不会被雨打风吹去。

我们无法掌控世界,但能够把握自己。

学会删繁就简,腾出心力做自己真正热爱的事,你就能活成自我命运的主人。

做好安排

我们很多人常习惯于凭直觉做事,想一出是一出。但这常会造成两种结果:一是缺乏一以贯之的连续性,容易不了了之,二是缺乏通盘考虑的全局性,容易自相矛盾。

很多时候,生活的混乱,正是源于你的随意和散漫。

真正成熟的人,都有一个标志:事事有安排,件件有落实。大到一年的清晰计划,包括工作的布局,学习的清单,家庭的规划。小到一天的合理安排,轻重缓急,先做什么,后做什么。这一切在被写进记事本的同时,也刻进了他们的脑海,会在潜移默化中内化成为行动指南。

所以,即使遇到困难,他们也能做到胸有成竹,应对自如。

新的一年,要提醒自己,不要再陷入无头绪、无成效的忙碌当中。

高效有序的生活,都是靠自己一步步着手安排出来的。

凡事早谋划早打算,能有条不紊地奋斗,才会有

舒展从容的淡定。

拒绝拖延

我们常说,成年人要懂得为自己的人生负责。在我看来,这里面有一个最重要的标准,那就是:说到做到。

不管是答应别人的事,还是答应自己的事,只要你允诺了,就得尽全力兑现。别总想着等有空,等改天,等有条件。

扪心自问,这些不过都只是为逃避当下的困难所找的借口罢了。但你逃避得了一时,逃不过一世。到最后,留给自己的,只会是乱如麻的生活和数不清的遗憾。

塞涅卡有句名言:“时间的最大损失是拖延、期待和依赖将来。”

人生短短三万多天,经不起浪费,更经不起一拖再拖。

其实哪有什么最好的时机,当下即是最好的开始。

想做一件事,就主动出击,立马行动,然后分步骤分阶段,一步一个脚印地去完成它。

想,永远都是问题,做,才会有答案。

拒绝拖延成性,你会发现,执行力和行动力,永远是改变现状的最佳路径。

规律作息

当你意识到自己生活过得乱糟糟的时候,大概率上,你的作息也不会正常到哪里去。

晚上不想睡,白天不想起,熬夜和睡到日上三竿可能就是你的常态。但问题在于,你并不会因此而变得轻松愉悦。

相反,你越是长期如此,越会感觉疲惫无力,没有精气神。要结束这种恶性循环的状态,你首先要做的,就是好好睡一觉。

别小看睡眠的重要性,有时候,它就是我们治愈生活的良药。

睡前原谅一切,醒来便是新生。无论昨天经历了什么,到了该睡觉的时间就清空思绪,放下烦恼,把所有不开心都划上句号。好好睡一觉,然后第二天迎着晨光醒来,你自然就能找回那个能量满满的自己。

与其在熬夜中不断透支身心,不如就从今天起,调整作息,按时睡觉。

有充沛的精力,才有可控的生活。

念念

总有一些瞬间温暖过我们



不经意间遇见一本书,认识一个人,是缘分。那天,我在书店正准备结账时,一本书吸引了我的目光,那是著名作家肖复兴的《我们的老时光》。淡蓝色的书封,充满诗意的书名,让我瞬间有了阅读的兴

趣。打开书的瞬间,我被作者老时光里的故事深深吸引。那种灵魂相遇的感觉,就像封面上作者的一段自白:“突然之间,像不请自来的访客闯进门来,一道刺目的光,照亮尘埋网封的一件件往事,溅起四周一片尘阵飞扬。”

《我们的老时光》是一部感叹时光流转、命运变迁的散文集。全书以时光为主题,分为三辑,分别为:“老院里的暖时光”“一天明月照犹今”“疏灯细语诉风尘”。作者徜徉在往昔岁月里,那里有他的亲人、大院、童年和火热青春。文字朴实、生动,没有过于华丽的词藻,寥寥数语就勾画出那些在他生命里留下深刻印象的亲人、老师、同学、邻居等。读来有种淡淡的沧桑又不失温暖和美好。

在描写亲人的文章里,作者对姐弟之间感情的描写得尤为细致感人。《姐姐五记》一文中,作者交待了他从小失去母亲,是姐姐替代了母亲的角色,让他有了温暖和依托。过年买大皮鞋,穿新衣服,是作者童年最快乐的回忆,也是他对姐姐回来的期盼。姐姐远离家乡,去遥远的内蒙古工作,每一次的分别都让他感到万般不舍,而姐姐出嫁后更是“相见时难别亦难”。

书中的血缘亲情固然令人动容,师生情更让我印象深刻。书中,写老师的文章占据了一定的篇幅。成长路上,一个好的老师会影响孩子一生。作者无疑是幸运的,在他读书时期遇到了很多好老师。

《远航归来》一文里,王老师是一位代课老师,热爱教育。他不仅课上得活泼生动,而且还写得一手好字,平日里还教同学们唱歌,教同学们声情并茂地朗诵文章。就是这样一位多才多艺的老师,让作者喜欢上了文学和书法,以致多年后仍难以忘怀。作

者在文章里深情地写道:“整整六十年过去了,这首《远航归来》还常常在耳边回荡。这首歌,几乎成了我的少年之歌,成了王老师留给我难忘而带有特殊旋律的定格。”

如果王老师是作者的文学启蒙老师,那么中学时代遇到的田老师,则给了作者写作的勇气和信心。他不仅帮助作者认真地修改文章,还推荐作者参加北京市少年儿童征文比赛,让作者有幸结识了叶圣陶等前辈。特别是在作者插队北大荒那段岁月里,田老师不仅经常去信劝勉他千万不要放下笔和书,还千方百计给作者送书。浓浓的师生情,无论过去还是现在,都弥足珍贵。

当然,令作者难忘的还有插队北大荒的时光。椴树蜜、鲫鱼汤、豆秸垛、镰刀把、白桦树、红围巾,都是漫长生命里鲜艳的点缀,那段肆意昂扬的荒原岁月,那些质朴纯粹的人,都用最朴实和平淡的方式,给作者带来一种安宁而美好的力量。

合上书,我暗暗思忖:谁没有那段老时光呢?就像肖复兴在给读者的信里说:“我们每个人都有老时光,老时光里有我们的回忆,我们的情感,我们的生活和生命。”

肖复兴的老时光,犹如一盏灯,他会让你想起岁月深处,曾经有那么几个人、几句话、几件事,温暖过你,让你足以抵抗世间的冷漠与炎凉。那些记忆中的美好,都是岁月馈赠给我们的最珍贵礼物。

杨绛先生说:“人生坎坷路,走过的,都是风景,留下的,才是最值得珍惜的。”

肖复兴用文字把我们带回老时光,让我们在喧嚣的尘世里留存一份温暖和美好的回忆。因为,总有那么一些瞬间,能温暖我们的曾经。

陈伟雄