



你的时间花在哪儿，

人生的花就开在哪儿

1

现实生活中，我们常会发现原本大家都是在同一起跑线，但随着时间的推移，境遇已发生了翻天覆地的变化。为什么会出现这种状况呢？有人说，是因为大家对于时间的使用方式不同。

我有个老同学是个年轻的妈妈，通过几年的学习，拿到了在职博士文凭，还考了好几个职业资格证书，后来成为一名优秀的心理咨询师。

其他同样身为妈妈的老同学们既羡慕又疑惑，“她哪来那么多时间学习？”她们没有意识到，当她们在家长里短时，她在争分夺秒地看书；当大家一边带娃一边刷刷时，她在一边带娃一边用功……

所以，时间从不会偏袒任何人，它给每个人的每一天都是24小时。

一样的时间，拉开人与人之间差距的，是对待时间的态度。你浪费时间，时间会忽略你；你重视时间，时间就会正视你。你跑到了许多人前面，成为了更好的自己，这就是时间给你最好的回馈。

2

看过一个故事，有一群大学生到五星级酒店实习，他们被安排到各部门最基层的职位。一看到这个工作，有些人暗想，这也太欺负人了，于是当场就走了，留下来的那些人，心思各异。

在接下来的半年里，有人上班偷奸耍滑，有人抱着拿到实习证明就走人的心态混日子。但也有人工作依然兢兢业业，一丝不苟，下班后还不忘学习相关知识，补充自己工作上的不足。半年后，那个一直在

专业上默默深耕的人，意外地被留用，其他人见状悔不当初。

时间是公平的，当你消耗时间时，时间也正在默默抛弃你。你得过且过的每一步，浪费的每一分每一秒，都会让你走得越来越慢。

山可移，海可填，日月既往不可复追。那些曾经攒在你手里的时间，那些本可以让你变得优秀的光阴，一旦浪费掉了，就再也没有了。

3

“盛年不重来，一日难再晨。及时当勉励，岁月不待人。”

时间，是这个世上最公平的东西，也是唯一消耗不起的东西，你怎么花时间，就过怎样的人生。

有一种心理学观点认为，花时间在某件事情上，会产生规模效应。

比如，你想学习一种新语言，你花的时间越多，水平会越高，当你能用这门新语言和别人侃侃而谈时，会产生强烈的成就感。这种正向反馈，会让你自信心上涨，人自信了，做其他事也会更积极。

所以，当你坚持花时间在某一件事上，不仅会在这件事上有所收获，很可能还会让你觉得做其他事也更得心应手了，你的生活也因这种良性的规模效应而幸福感大增。

时间就是有着这样的魔力，你把它专注于一件事上，它反馈给你的远不止是从0到1的质变，而是质变的N次方。

所以，去努力就好，时间都看得到。

来源：人民网

改变自己， 从戒掉抱怨开始

抱怨是一种负能量

生活中，每个人都会有不如意的时候，偶尔抱怨其实是情绪的出口，能够让心里的难过得到纾解。但如果总是抱怨就会发现，越抱怨情况越糟糕，越抱怨运气越差。

抱怨，是一种负面的心理暗示，它会在潜意识里给自己输入“我不行”的信号。抱怨次数多了，勇气就会相应减退，信心也会消失，在面对挑战时就会更加无助、手忙脚乱。抱怨并不能解决任何问题，我们真正需要做的是遇山开路、遇水架桥。

与其抱怨，不如改变

对待同一件事情，当我们的态度变了，我们的心境和处境都会随之改变。当你想要抱怨时，可以试着转变自己的视角，你会在原本看似枯燥乏味的内容中找到意义。

有网友曾经提供一个戒掉抱怨的方法，叫做“21天不抱怨行动”。先给自己准备一个手环，每当自己抱怨的时候，就将手环从一只手换到另一只手上。以此类推，直到坚持将手环戴在同一只手上21天，你会发现自己的生活已经悄悄发生改变。

有句话说：“停止抱怨，你就已经在通往幸福生活的路上了。”当你以乐观的态度面对世事，生活的每一天都会有惊喜，人生处处也都充满美好和希望。

与正能量的人同行

无论在任何关系中，相处舒服都是很重要的一点。有些人哪怕第一眼看上去很喜欢，可他一身戾气，还是会将周围人越推越远。而有些人，也许初见并不惊艳，但他身上的正能量，会在不知不觉中感染你。

正能量的人，就像太阳一样自带光芒，和他们在一起，仿佛在暖阳下行走，温暖舒适，让人精力充沛，时间久了自己也会学着发光。多结交一些正能量的朋友，会驱散你心中的阴霾、会给予你重新振作的力量、会帮助你提升自己。和正能量的朋友同行，少一点抱怨，多一点积极的改变，相信积累的力量，自己的生活就会越过越好。

兹心

描摹文人与时代的光彩画卷



宋朝，在中国历史上是一个风雅的朝代，是唐之后又一个文化盛世，而诸多文化成就的背后，是一大批文人学士的倾力付出。《宋时风雅：大宋文人的另一种打开方式》以轻松诙谐的笔墨，讲述了以苏轼为代表的大宋文人在特定历史背景下不同的历史抉择，描摹出一幅文人与时代的光彩画卷。

全书从南唐后主李煜起笔，到抗元名臣文天祥止，相继介绍了晏殊、柳永、范仲淹、欧阳修、王安石、司马光、“三苏”等一大批耳熟能详的文化名人。

公元960年，宋太祖赵匡胤在东京开封府称帝，建立了大宋王朝，制定了“以文治国”的方略，文化事业因此得以迅猛发展，诗词书画、陶瓷雕塑、插花茶艺，多点开花，整体呈现出欣欣向荣的繁荣局面，文人骚客的地位前所未有得到提高。这本书提到的28位“大咖”，有的工于诗词，有的长于书画，还有的在琴棋书画之外对美食烹饪也大有研究，堪称那个时代不可多得的“文化通才”。作者马逍遥在解构他们的生平事迹、重点成就、性格特征时，不是面面俱到，而是紧紧抓住人物自身的特点。比如苏轼，他的文学成就以及在书画、烹饪等方面取得的非凡造诣可谓无人能出其右，但对这些尽人皆知的历史素材，作者偏偏选择“退而求其次”，每每以详略得当的书写方式，将公众再熟悉不过的内容“轻

描淡写”，反而把更多的笔墨，用于展现传主精神特质的书写上。

为了给广大读者带来一个不同以往的苏轼形象，作者从治水的方面，叙述了这位文学巨擘在徐州抗洪救灾的故事。通过对苏轼城头上架起行军床，吃睡在抗洪现场的生动描摹，以及洪水退后苏轼又在当地兴建水利工程，将抗洪事业进行到底的传神刻画，突出表现了苏轼的天下为公和责任担当。这种视角，对于我们全面认识苏轼的文人风骨和精神品格，都增添了鲜明的时代注脚。

至于以传世名作《岳阳楼记》叱咤文坛的范仲淹，作者更是鲜少提及这位贤臣的文学成就，而是集中以岳阳楼为话题，从它的兴建，到周围景致的风和景明，进而联想到北宋的政通人和，从而归结出无论居庙堂之高还是处江湖之远，中华学子都应向范仲淹学习，秉持“先天下之忧而忧，后天下之乐而乐”的济世襟怀，把自己的家国建设得更加美好。

宋时的风雅，不仅体现在焚香、点茶、挂画、插花等闲情逸致上，更表现在大宋文人心忧天下、体恤苍生的执着奉献上。从这个意义上说，读懂了大宋文人的这些面面观，也就读懂了那个时代的风流与高雅。

钟芳