

提升自己的幸福感

不妨先戒掉这三种习惯



有人说,人的幸福好比一个盛水但又有漏洞的杯子,杯子大小和水量是提前定好的,随着时间流逝,有些人因为自身品行恶劣导致漏洞越来越大,幸福感便越来越少。

戒掉这三种恶习,幸福感便会越积越多。

1

切忌怒气缠身

若一个人总是暴躁易怒,对旁人释放怒气,便会赶走更多的机会和资源,甚至陷自己于绝境。

非洲草原上有一种不起眼的动物叫吸血蝙蝠,虽然看着弱小,却是野马的“天敌”。他们专门趴在野马后腿上吸血,无论野马怎么狂奔,都无法摆脱。有些野马不以为然,而有些野马则暴躁不已。那些暴躁不已的野马最终会在嘶嚎和相互踢打中死去。

人们会认为野马是被蝙蝠吸血而死,但经专家分析,蝙蝠吸血的血量其实是非常微不足道的,不会使得野马失血而死。

真正造成野马死去的,是野马在被蝙蝠吸血之后的“情绪失常”,暴怒让它们自毁灭亡。

“心和气平者,百福自集。”不被怒气裹挟,才能摆脱“蝙蝠”的控制。火气上头时,不妨冷静三分钟,让理智战胜冲动,让平静回归内心。

戒掉了坏情绪,才能平稳地掌控住自己的人生。

2

切忌精于算计

人生在世,为自己盘算乃本性使然。但若是一点亏都不肯吃,终会被自己的贪婪反噬。

清朝政治家林则徐五十四岁的时候,写了一个“十无益”,其中有一句写道:作事乖张,聪明无益。

什么是乖张?为人偏执极端,喜好标新立异,行事不讲情理、藐视道德。这样的人,往往居心不良,存的是哗众取宠之心,且容易被利用。如此一来,越精明便越坏事。

算计,是一种极度内耗的行为。老话常说“机关算尽太聪明,反误了卿卿性命”、“偷鸡不成反蚀

一把米”,这些无不是教育人们在对人事物上不要太算计。朋友之间相互算计,终会失去友谊;夫妻之间互相算计,必然失去信任;陌生人之间相互算计,就是在为自己树敌。

精明不是坏事,若把精明全部用在算计上,便是自己在给自己设局。精于算计的人,表面上看似占了便宜,其实却是失去了人生中更宝贵的东西——身心的安宁。

培根曾说,狡猾的小聪明并非真正的明智。他们虽能登堂,却不能入仕,虽能取巧,却无大志。

靠投机取巧得逞于世,最终只会弄巧成拙。真正能让一个人走得长远的,反而是大智若愚的踏实。

3

切忌太过狂妄

曾国藩曾说:“天下古今之庸人,皆以一惰字致败;天下古今之才人,皆以一傲字致败。”平庸的人,大都因懒惰一事无成,而有才的人,恰恰因骄矜一败涂地。

人一旦盈满自傲,事情也将败露无疑。

历史上,关羽大意失荆州、马谡自恃失街亭、庞涓轻敌死于马陵等等,无不是因为傲气太过,方以败笔告终。所谓“满招损”,骄傲自满会丧失对事物的敬畏之心,逐渐让人狂妄自大,自视甚高。

从古至今皆是如此,谦虚才可以成事,而自傲大多会败事。不自满的人生,才能吐故纳新,源源不断地收获新生。

正如《杂兴》中说:“盛满易为灾,谦冲恒受福。”脚踏实地去努力,才能为自己创造想要的人生。

一个人是否拥有幸福感,全看自己的言行。

积极面对生活的困境与低谷,日子自然越来越好。

来源:人民网

追求快乐的方式
决定了你的人生层次

坚持追求高级的快乐,会让自己改头换面。

有人“视频刷不停,游戏熬夜打”,沉醉于短期娱乐带来的满足感。有人“奶茶不离手,懒觉天天有”,胖了一圈也坏了身体。

低级快乐,放纵自己即可获得,这是一时的、短暂的快乐。而高级快乐,需要克制自己乃至修炼自己才能得到。

长期坚持追求高级的快乐,可以让我们越来越掌控自己的人生,让自己的生命朝向更光明的未来。

追求快乐的方式,决定了你的人生层次。

1

要低级的快乐,还是高级的快乐?

听过这样一句话:废掉一个人的所有事物当中,最可怕的,其实不是贫穷,而是那些让人无法察觉的诱惑。它会缓慢侵蚀你的思想,蚕食掉你有价值的东西,最后把你变成一个废人。

追求哪种快乐,不仅决定了当下的生活质量,还决定了人与人之间的差距。

低级的快乐是廉价的毒药,拖拽着我们不断下沉。时间一久,我们就会成为欲望的奴隶。

但另一方面,只要你愿意,坚持追求高级的快乐,会让自己改头换面。

2

沉迷于虚幻,还是锻炼本事?

在一些游戏、网络小说里沉迷久了,就很难再静下心来在题海里攻坚克难,就很难再读进经典好书。

那些后果远比想象的要严重,因为它们会消磨掉意志,打乱计划。戒掉廉价的快乐,我们才能保护好脑力和心力。

汲汲于一时之欢,换来的是空虚和堕落。

活得精彩的人,更愿意做有价值的事情,寻求真正的愉悦感。

3

选择窄门,还是宽门?

2024年,试着去挑战一些难做的事,试着去完成一些成长性目标,你会收获不一样的快乐。

每周读一本有门槛的书,能让你收获持久的回甘,开阔自己的眼界。

养成深度阅读的好习惯,我们才不会沦为碎片信息的傀儡。

每月养成一个“微习惯”,能让你更容易坚持下去,遇见更好的自己。

如果想要锻炼身体,可以先试试每天早上做10个俯卧撑;想要练习文笔,可以每天写篇一两百字的小作文……

如期实现计划后,相信你的内心会充盈着快感。

有这样一种说法:人生之路,分为宽门和窄门。

宽门,就是简单模式,先甜后苦。窄门,就是困难模式,先苦后甜。

愿你选择一种持续的幸福,而不是片刻的欢愉。

来源:新华社



《听风八百遍,才知是人间》



本书收录史铁生、汪曾祺、梁实秋、丰子恺、沈从文等12位华语文坛文学大家经典作品,精选《秋天的怀念》《合欢树》《多年父子成兄弟》《我与地坛》等40余篇散文名篇,书写人世间的最美好的东西:爱、友情、亲情、勇气和真诚。

人生路上,我们会遭遇风暴、挫折与创伤,但别慌张,它终将让我们变得坚韧、宽容和充盈,从而走向生命的辽阔。也许,当我们跨越生活的风暴,历尽千帆,才终于懂得,“人间”的真正含义是活着。温暖、纯净的文字,读来令人落泪。

景杉