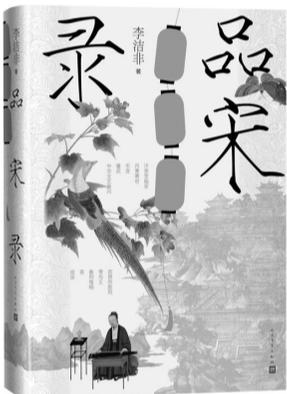


《故事好像总是重演》

“谁的生命没有困顿、挫败、低潮呢？你绝非例外，而既然曾经有人用如彼或如此的方式应对，你亦不妨试试，尽管大家的处境不同、背景有异，能力亦不太一样……他人的经验对你或许终究会有或大或小的参考价值。”在《故事好像总是重演》这本书中，作者用风趣通俗的语言绘制丰富的精神大餐，跨越时空，囊括文学、艺术与历史等多个领域，在盛宴中看更多大师的爱情故事与经验。透过别人的想法、故事、生命历程，来开拓视野、打破固化思维。



《品宋录》

《品宋录》是从多个角度深度探析宋代历史、文化的新著。全书共十二篇，依次为：南渡是非三篇；宋画、纸币、武力、精神思想、庶民文化、政体、司法与茶兴各一篇，终以《揽宋》篇煞尾，介绍宋代全貌，重点巡其城市、商业、生活方式、科技、文艺、权力监督约束以及对近世文明影响。作者李洁非本行是文学，“插足”旧史，角度手法自有别于专业史学工作者。当下正经史学论文专著，语态趋同，文体少别；而《品宋录》写史辞意婉转，笔墨雅致，方便读者从中品咂言外之意、弦外之音。

来源:光明网

与其感叹生活不易， 不如给生活加点糖

1

成年人的生活，辛苦是常态，但比起身累，我们更怕的是心累。

那种感受不到快乐与美好的心情，往往最令人压抑。

这种时候，与其把希望寄托在别人身上，不如学会取悦自己。

正如有句话所说：“生活就是没事找点自己的兴趣所在，自己哄着自己开心。”可以是听一段喜欢的音乐，吃一顿喜欢的美食，或是奔赴一场期待已久的旅行。

与其总是感叹生活不易，不如努力给生活加点糖，然后告诉自己，今天是个不错的日子，是甜的。

要尝试脸上挂满微笑，微笑只是一种表情，但它有时候却比语言更有力量。因为当你笑起来的时候，不仅可以感染别人，还可以疗愈自己。

笑容灿烂，才能赶走沮丧。有句话说得特别好：“用你的微笑改变世界，不要让世界改变你的微笑。”

越是遭遇不如意，越是提醒自己，做好表情管理，别把沮丧失意写在脸上。

生活就像一面镜子，你笑，它也笑，你哭，它也哭。学会用微笑面对难关，化解难题，你会发现，爱笑的人运气真的都不会太差。

2

很多人在心情不好的时候，都习惯于把丧气话挂在嘴边。

殊不知，你说什么样的话，就会成为什么样的人。

总是说一些自我否定的言语，等同于是在不断地对自己做负面的心理暗示。

时间久了，只会让你的心态变得越来越消极悲观。

谁的生活都会有不如意之时，而聪明的人懂得给自己加油鼓劲。

良言一句三冬暖，恶语伤人六月寒。

多使用积极阳光的语言，多说正能量的话，才能予己以信心，也予人以温暖。

3

听过一句话：“人之所以会烦恼，就是因为记性太好，记住了那些不该记住的东西。”

很多不开心，都源于自己想得太多。

记性好是优点，但老忘不掉那些不愉快、不美好的事，却是对自己的一种消耗和浪费。

事实上，当你把心胸放宽，就会明白，有些人根本不值得，有些事根本不重要。

人生短暂，要学会自我成全。

与其为无关紧要的人和事伤心伤神，不如想开、看淡、放过。

该忘的就忘，该翻篇的别留恋。成年人的快乐，都是自己给的。

你走过的路，会成为回忆里的风景；你所有的经历，会成为你的财富；你曾经的负担，会成为你的礼物；你受的苦，会照亮你未来的路。

今天的不开心让它到此为止，明天醒来又是新的一天。

愿在未来的日子里，你能照顾好心情，调整好心态，把每一天的日子都过好过精彩。

来源:人民网



提升自己的七个方法

设定每日目标

要想有所成就，首先应该拥有一个清晰的目标。学会提前规划，生活才能从容不迫；一点一点做、一步一步来，不断积累、不断进步，才能让自己变得更好。只要不懈努力，总有一天你会发出属于自己的光。

保持专注力

专注地做一件事，胜过敷衍地做很多事。每个人的时间和精力都是有限的，专注于某个领域，充分发挥自己的潜能，才能有所作为。你把时间和精力花在哪里，成就就会在哪里。静得下心、沉得住气，当你学会了专注，人生就会有更多可能。

保持环境整洁

房间的干净程度，对一个人影响很大。身处

于一个干净的环境中，会使人身心放松、精神愉悦；经常打扫、注意整理，也会让人更加勤快，养成干事利落的好习惯。在整理的过程中，扫除的不仅有灰尘，更有心中的烦恼。轻装上阵，人生才有更多的可能。

培养惜时观念

时间对每个人都是公平的，你怎么对待时间，时间就怎么回报你；你把时间花在哪儿，人生的花就开在哪儿。珍惜时间最好的方式，是用时间成就更好的自己。培养惜时观念，善用分秒的力量，才能更好地实现自己的价值。

立即行动

有句话说：“世界上最遥远的距离，是想到与做到之间的距离。”解决问题需要实际行动，真正

的务实莫过于把心思用在当下的事情上。别让自己耽误于只说不做。从现在开始，以行动来践行想法，就是对未来最好的成全。

跨界学习

跨界学习就像开窗，每一扇窗外都有不同的美景。空闲的时候，不妨尝试着学一些专业以外的知识，可以是一种新技能，也可以是一项新体验。当你一点一滴地丰富自己的经历与感受，不给自己设限，人生可能会创造更多精彩。

适时给自己一点奖励

完成了一项任务时，奖励自己一餐美食；解决了一个问题后，给自己买一个小礼物。适时给自己一点奖励，能让我们收获幸福感和满足感，也将激励我们带着满满的动力继续前行。

洞见