



做内核稳定的自己

在快节奏、高压力的现代社会中，我们常常在类似的忙碌与焦虑中迷失自我，给自己施加压力，追求所谓的“完美”。《放自己一马》这本书告诉大家，你就是自己的战友，而非他人的帮凶；要学会停止霸凌自己，停止站在外人那边欺负自己，让人在生活的重压下实现自我心灵的解脱。

书中，有十几年心理咨询经验的专家从非从，结合社会现状，分四章探讨目前人们面临的主要问题，从稳定内核、建立深度而成熟的人际关系、取悦自己、正确与他人相处出发，细致处理人们日常生活中常遇到的自责、自卑、讨好、缺爱等问题。告诉读者，人要始终先关注自己的感受和需求，坦然爱自己，真正理解“不管别人怎么说，我都是有价值的”，认同自己能配得上这世间所有的美好，做内核稳定的自己。

专注眼前，不要违背自己的本心，不要在过去和未来之间拉扯自己，真正爱现在的自己。“你永远不知道自己有多差，直到遇到比你牛的人。当你一次遇到很多而且都是同龄人的时候，你就会忍不住怀疑自己。”作者说，“你所追求的‘足够好’，其实谋杀了你的生活。”人的一生，其实就是接纳自己平凡的过程——我有喜欢我的人就够了，我不需要利益最大化，去做能做到的，原谅自己做不到的，学会看得起自己……慢下来，停下来，少操心，别着急。人生苦短，别太为难自己。

不困在自己的世界，真正且正确地走入人与人构成的世界，建立一个稳固的关系，让这些关系与自己一起，成为真实的自己。改变自己的思维方式，它会让自己的世界更宽广。当然，我们也要有回击指责的姿态——我不回击，是因为我有教养，不是我没能力。

出现问题时，不要怀疑自己、责怪自己、贬低自己、内耗自己，我们要解决问题。“人类有一种好，叫看起来很好。”你经常感觉浑身浑浑噩噩，什么都不想做；总觉得休息得不够，甚至消极地认为，人生的终极梦想，就是躺在床上。“这可能是抑郁的表现。”这种情况下，可以通过找人诉苦而缓解。可以找家人诉苦，也可以找陌生人诉苦，但你要有所诉苦的能力和意识。你可以告诉他们：你不需要建议，你只想倾诉。

若无闲事挂心头，便是人间好时节。爱上自己，稳定内核，是我们人生中经历的一场只属于自己的求生战争。“放自己一马”，这看似简单的几个字，却蕴含着深刻的人生哲理。它不是一种逃避，也不是一种放弃，而是一种智慧，一种勇气，一种对自己的宽容和关爱。愿我们变得更加坚强和自信，找到内心的平衡和满足，感受生活的美好。

来源:光明网

5个微习惯， 让你的生活越变越好

1

多和身边人分享美好

有句话说得好：“真正的美好不只在于你拥有多少，更在于你是否懂得分享。”我们在感受美好的同时，更要分享美好。

与身边人分享美好，可以从点滴开始。清晨的第一缕阳光、路边盛开的花朵、亲手制作的美食、工作上的进步……多和身边人分享美好瞬间，我们的生活会变得更加充盈、更加精彩。

2

设置必要的提醒

如今，很多人的生活都是多任务并行的，稍不注意就容易忘记一些事。

好脑子不如烂笔头，无论是用笔还是手机，最好将待办的事项记下，并设置提醒期限。例如，亲人的生日、重要的会议、回复重要邮件等。每一件小事，看似微不足道，但当你真正把它们放在心上时，便会避免和减少很多不必要的尴尬和麻烦。

3

提前做好准备

生活中的错误，往往会出现在我们手忙脚乱的时候。时间紧张、规划混乱、缺乏考虑……这些问题大多都是因为没有提前做好准备。

4

完成目标从微量开始

稳步前进的人生道路，需要认真安排每一天。把大的目标拆分，就像是将一座大山分解为无数块石头，可以消解我们面对“庞然大物”时的忧虑，也可以让我们鼓起一步一步攀登的勇气。

从现在起，完成目标从微量开始。每一个“微量”目标的完成，都是对自我能力的一次肯定，也是向最终目标迈进的一步。

5

带着笑意去生活

笑，不仅仅是一种表情，更是一种积极的生活态度。生活中，每个人都会遇到压力和迷茫。但若一味抱怨，日子反而会越过越糟，而笑，则是一把神奇的钥匙，能帮我们在困境中找到破局的方法。

生活百般滋味，愿你笑着面对。简单的心境，才能拥有快乐的心情；带着笑意去生活，才能看见最美的风景。

来源:新华网



学会“适时糊涂”

“人”字就两笔，写起来简单，写好却不容易。

有人处处受人敬仰，活得恣意洒脱，有人却难以得到他人尊重，常陷纠结郁闷。人与人之间的不同，往往不是由于出身、地位，而在于行事选择。

愚者装聪明，目光不会长远；昧者装实在，得短利而失厚道；而智者则往往是头脑清醒地装糊涂，处世始终不失分寸。

明代哲学家王阳明曾说过：“大凡朋友，须箴规指摘处少，诱掖奖劝意多，方是。”朋友之间要相处得和谐，同样离不开糊涂。

该清醒的时候不糊涂，该糊涂的时候不较真，是做人的本事，也是与人相处的秘籍。

《孔子家书》中有一则小故事。

有一天，孔子和弟子们准备外出的时候，正好赶上下雨，但他们没带雨具，路过子夏家门口时，子路提出向子夏借把伞。但被孔子拦住了，他对子路说：“我很了解子夏，他比较惜财，一般不轻易借给别人东西。”

子路反问道：“我都可以把自己的东西分享

给大家，难道子夏连区区一把伞都不肯借吗？”

孔子说：“每个人的想法不一样，我们应该尊重，不能强迫别人做不喜欢的事情，只有这样彼此之间的情谊才能更长久。”

原本能够从弟子家顺道借上雨具，但孔子了解子夏，若是不借，别人会认为子夏目无尊长；但若是借了，他又会很心疼。

孔子没有因为子夏吝啬而指责他，相反是揣着明白装糊涂，尊重子夏的意愿，并宽容理解他。

很多时候，我们心里明白，但不要当面说出来，这是对他人的体谅和尊重。许多事情，一笑而过便好，不必说得太明白，也许沉默才是最好的应对。

做人的最高境界，就是抱朴守拙。生活中不必较真的事，含糊一些；无关小节的事，糊涂一些。该糊涂时就糊涂，是一种四两拨千斤的智慧，更是一种处事的圆融与机智。

适时的糊涂不是傻气，也不是愚昧，而是一种气度，一种修养，更是一种人生境界。

来源:人民网