

活得通透的人， 懂得给自己“调频”

越是在如今快节奏的生活状态下，人们越容易陷入到反复的自我焦虑中。

很多时候，一味地追求快，反倒是打乱了生活本来的节奏。懂得给自己“调频”，才是真正活得通透的人生。



1

适当休息，给身心换个“频道”

网上有人提问：“如何度过疲倦期，对生活和工作保持持久的热情？”一个高赞回答说：“学会适当给自己放个假。”

生活中，许多人觉得自己时时注意，事事小心；在不断内卷，也在不断经历着精神内耗。害怕自己在松口气时被淘汰，担心在停下的片刻会掉队。

事实上，想让自己全力以赴，要先学会休息。

学会适当地休息，给自己松松绑，让自己的身心得以放松。这样才能有更好的精气神和最佳的身体状态，来面对未知的生活。

给生活做一些减法，摆脱无休止的紧张，给身心换一个“频道”。

学会给自己“调频”，该忙时忙，该放松时放松，过有意义的生活，才是人生最好的选择。

2

放慢脚步，为生活找个“节奏”

快节奏的时代，人人都在匆忙赶路。殊不知，步履匆匆，忙碌奔波，却忽略了眼前美丽的风景。

其实，只有放慢自己的脚步，才能欣赏到沿途那些惊艳的风光；只有适当地停下来，才能清楚地知道自己最想要的到底是什么。

不要忘记为了什么而出发，盲目地赶路不如以清醒又轻盈的步调迈上理想的人生。适当地放慢节奏，也给生活一个缓冲的空间。

人生，就是一场马拉松。急于求成，会欲速则不达；掌握好自己的节奏，才能不慌不忙走出自己的道路。

就像作家蒋勋说的那样：“最美好的生命，不是一个速度不断加快的生命，而是速度在加快跟缓慢之间有平衡感的生命。当我们找到了快与慢的平衡点，大概就探索出自己的节奏了。”

有人三分钟泡面，有人三小时煲汤。人和人的生活节奏本来就不一样，没必要在奔涌的人群中追逐那些本不属于自己的人生。

在自己的节奏中，活出自我的精彩，也发现生活的美好。

3

整理自己，给人生调个“频率”

每个人的精力都有限，只有舍弃生命中不必要的部分，才能关注内心真正的需求。

整理既是对过往的复盘，也是对生活的重新审视，更是让我们拥有明确人生的必经历程。

越是优秀的人，就越懂得如何整理自己。

整理自己的生活，让生活删繁就简，让内心澄澈清明，方能欣赏到人生的每一处风景；整理自己的情绪，以积极的态度去面对生活中的难题，为心灵松绑，才能熨平生活的褶皱，把平凡的每一天过得称心如意；整理自己的圈子，择善而交，择良而处，摒弃心中的烦恼，才能有更多的精力去迎接值得的人或事。

定期整理自己，学会为自己“调频”，让自己保持弹性生活。

不急不缓，过好自己的人生。

来源：人民网

挑剔的种子

风把种子带到了戈壁。种子说：“你呀，实在是太粗心！戈壁炎热干燥，环境恶劣，我怎么能活得下去呢？你还是把我带到一个能生存的地方吧！”

于是，风经过长途跋涉，又把种子带到了河边。种子说：“你是怎么想的？河边阴冷潮湿，环境艰苦，我长大以后，河水会把我的根须泡烂的，你还是把我带到一个舒服点儿的地方吧！”

风想了想，用了很长时间，又把种子带到了草原。种子说：“你安的什么心啊？草原草势茂盛，竞争激烈，每棵小草都会抢占我的位置，争夺我的资源，我在这里生存会

很艰难的，你还是把我带到一个宽松点儿的地方吧！”

风绞尽脑汁，想了又想，把种子带到了森林。种子说：“你到底居心何在？森林黑暗幽深，动物众多，尤其是食草动物来来往往，我长大后，很快就会被吃掉的，你还是把我带到一个安全点儿的地方吧！”

就这样，种子一次次地折腾，一次次地不满意，风只得无奈地选择了离去。最后，种子被淹没在了尘埃里，再也没有生根发芽的机会了……

过于苛求环境，注定一事无成。

来源：中青网

汶川地震那年，我第一次从媒体的镜头里捕捉到廖智的身影。震后仅两个月，我就见证了她在四面大鼓上，以不屈的双膝跳跃出《鼓舞》。那不仅是一支震撼人心的舞蹈，更是一束穿透阴霾的光芒，照亮了无数仍在黑暗中摸索前进着的人们的内心。

此后，我仍断断续续关注着廖智的消息。当偶遇她新出的《走路都想跳舞》这本随笔集时，我瞬间被这个独特的书名深深吸引。是怎样的内心世界，能让一个人在失去双腿后，还能以“走路都想跳舞”的乐观来面对生活？封面上的廖智，走在海滩上，双臂张开，仿佛在与风共舞，那发自肺腑的笑容，纯净而美好。那一刻，我决定要从这本书中，探寻那份让心灵起舞的力量。

《走路都想跳舞》不仅是一部记录廖智个人成长与心路历程的随笔集，更是一曲关于爱、希望与自我超越的赞歌。书中，廖智以细腻的文字，讲述了自己从灾难中重生到逐渐找回自我，再到用爱与勇气影响他人的过程。她毫不避讳地谈论痛苦与挣扎，却总能以一种超乎常人的乐观，将每一次挑战视为成长的礼物。

“真正能困住一个人的，不是残缺的身体，不是外界的声音，而是内心的胆怯和恐惧。”这句话，如同一记重锤，敲醒了我内心深处那些因恐惧而沉睡的勇气。每当遇到困难或遭遇失败时，不少人总是习惯用“要不是……的话，我就会如何如何”的句式，本能地去寻找借口为自己推脱，这其实正是内心的恐惧在作祟。我也曾在生活的洪流中遭遇挫折，因恐惧而驻足不前。但廖智的经历告诉我，面对困难，选择逃避只能让自己的心灵更加沉重，勇敢地去面对，才能将每一次挑战变为成长的契机。

雅安地震后，廖智成为第一批到达现场的志愿者，但鉴于她的特殊情况，志愿者队友不愿将任务交给她。在短暂的失落之后，她果断转变思路，从力所能及地帮灾民登记物资需求开始，再用现场的竹竿和枯木制作帐篷。到后来，她成了队长，带领新来的年轻志愿者投入到救援工作中。她也因此感慨：“得到他人的信任，不是靠一张郁郁寡欢的脸，也不是靠口头上的争辩，更不是靠消极的态度，而是靠真实展现出来的能力和影响力。”这也是她在后来一次次遇到挫折时的选择，更是她一次次走出困境的法宝。无论身处何种境遇，积极的态度与实际行动永远是最强的突破力。

书中最触动我的，是廖智对生活的热爱与感恩。生女儿时，因意外造成脑脊液外漏，她只能躺着一动不动。在头痛欲裂、伤心郁闷之际，她竟然还能主动跟老公开玩笑，缓解当时的各种压力。在她看来，幸福的秘籍就是：“不管是舒心的时候，还是在难受的时候，随时随地都能自由地去爱，学习着在不同的生活状况里寻找或创造一些随手可得的小幸福。”

读完《走路都想跳舞》，我仿佛经历了一场心灵的旅行。廖智战胜困厄的经历和故事，让我深刻体会到，真正的幸福不在于外界的给予，而在于我们如何看待这个世界，如何与自己和解，如何在逆境中发现生活的美好。

生命是一场漫长的旅程，我们每个人都是自己故事的主角。生命因舞动而精彩，因热爱而永恒。无论生活如何对待我们，都请保持一颗随时愿意起舞的心，让生命尽情绽放！

来源：新浪网

让心灵起舞 让生命绽放

