

提升幸福感的八件小事

去公园散步二十分钟

你听说过“公园二十分钟效应”吗?有人说,每天来到离家最近的公园,或是漫无目的地散步,或是在长椅上静静发呆,身上的疲惫感便会悄然消散。

在没有天花板的地方,呼吸树木独有的清香,感受脚底落叶的松软,聆听鸟儿清脆的鸣叫。你会发现,心情瞬间豁然开朗。

定期整理房间

定期擦擦洗洗,收纳散乱物品,看着窗明几净的房间,会感到宁静。扫除杂物的过程,也是更新自己的过程。

叠好被子、扫干净地、插一束花……小改变,大进步,房间干净了,阳光也会照进心房。

给家人做顿饭

生活的滋味,来自一日三餐的蒸炒烹煮,就在一蔬一汤、油盐酱醋之中。

给最亲近的家人用心准备一顿饭,和他们围坐在一起,一边品尝饭菜,一边分享生活中的趣事,欢声笑语在屋子里回荡,幸福就藏在这些平凡而又珍贵的瞬间里。

保持规律作息

长期熬夜,不仅影响身体健康,也容易让人变得心浮气躁,让精神状态大打折扣。越是聪明的人,越懂得劳逸结合、规律作息。

好好睡觉,是对健康的重视,也是对自己负责。保证充足的睡眠,让身体得到有效休息,人生路上你会更有冲劲。

培养一个新爱好

试着培养一项新的爱好,可以是弹琴、画画、书法、钓鱼……持之以恒地坚持下去,你的生活就会增添一份别样的趣味,变得更加丰富。

挖掘自己的潜力,培养自己的特长,不断探索和实践,让生活多姿多彩。

每天阅读半小时

听过这样一句话:“读书不能立马带给你好运,但能让你悄悄成为你自己。”



你的气质里,藏着你读过的书和走过的路。多给自己一点时间,静下心来读书,它会一点一滴地滋养你、改变你,让你收获更好的自己。

坚持锻炼身体

运动是减轻压力、提升幸福感的有效途径。哪怕刚开始有点困难,只要坚持下去,就能从中收获健康的体魄、愉悦的心情。

生活的幸福美好,要用健康的身体去享受。坚持运动吧,在前进的岁月里努力改变,让每一刻都变得有所不同。

记录生活中的美好

坚持记录生活的人,都在用心经营自己的每一天。偶然听到喜欢的歌曲,在音乐软件上留下标记;下班路上看见很美的落日,拍下分享给亲友;写一篇日记,记录平凡一天的幸福。

试着记录这些生活中值得欢呼雀跃的小事,睡前在脑海中回想一下,你会发现,生活如此美好。

来源:人民网

听人把话说完

听人把话说完,这看似是一件简单的事情,但在生活中,有些人没有做到,或者说做得还不够好。

当年我初入职场,有位老师教我如何提升领导能力,他说要懂得团结协作,发挥团队的力量,调动大家的积极性,集聚大家的智慧。那么,如何调动大家的积极性呢?一个很重要的做法就是尊重人,要用心听,态度要诚恳,听人把话说完。

“听人把话说完。”这句话给我留下了很深的印象,在工作和生活中,我对这个交往小细节很重视,并受益良多。曾有人说:“想让一个人讨厌你,你就在他需要你听的时候,不顾其感受打断他的话。”别人的话还没说完,观点还没有完整地表达出来,你就打断别人的话,急于做判断,下结论,不但引人反感,还很难准确理解对方的意思,不利于开展工作,甚至可能把事情搞砸。

也许有人会说:“听人把话说完,知易行难。”那么在生活中如何做到知行合一呢?这些做法不妨一试。

首先要有这个意识,要懂得听人把话说完的重要性,懂得其对于做好工作、建立良好人际关系的意义。

其次“言宜慢”。很多时候,我们没有听人把话说完,或许就是因为心太急、嘴太快。如何改变这一习惯?一个有效的办法就是“言宜慢”,话说出来之前、下结论之前,先让话语在嘴里多待一会儿,不要急躁,听人把话说完,思考好了,再表达自己的意见。

再次要懂得说话的技巧,围绕主题讲重点。我们没能听人把话说完就打断,可能是说话的人没抓住表达的重点,让我们不得要领、不知所云,忍不住打断其说话,以免浪费时间。因此,在谈话时可以先明确主题,突出重点。我们可以引导说话者围绕主题和重点来表达,而说话者在表达时也要注意技巧,不要空泛和随意,要围绕主题讲重点,做到言简意赅。

听人把话说完,不仅是对人的一种尊重,也是一种工作技巧,更是一种生活智慧。

王继怀

美无处不在



《谈美》是朱光潜先生写的一部美学作品,是一本鼓励人们发现美和创造美的书。朱光潜先生用清新质朴的文字,以和老友交谈的语气,娓娓道出美的价值,并鼓励我们在面对生活的挑战时,保持对美的追求。那么,怎样才能在生活中发现美呢?

审美态度产生美。朱光潜先生说:“同是一件事物,看法有多种,所看出来的现象也就有多种。”他在《谈美》这本书中举了一个例子:木商会把松树看成值多少钱的木料,植物学家会想到松树是“叶为针状、果为球状、四季常青的显花植物”,画家“只会聚精会神地欣赏松树的苍翠颜色,盘曲如龙的线纹以及它昂然高举、不受屈挠的气概”。所以,要有审美的眼睛,才能见到美。审美的态度就像是一把钥匙,打开了我们看待事物的新视角,使琐碎的日常也能绽放出不同寻常的光彩。我们只需稍稍加留意,便能在晨曦的那一缕阳光中感受到温暖,在夜空的一星半点中窥见希望。

适当的距离产生美。朱光潜先生经常在晚上到寓所后面的一条小河边散步,他说:“走东岸时我觉得西岸的景物比东岸的美;走西岸时适得其反,东岸的景物又比西岸的美。对岸的草木房屋固然比这边的美,但是它们又不如河里的倒影。”人们是这样看待事物的,对于现在和以前亦是如此。“人常是不满意自己的境遇而羡慕他人的境遇……本来是很心酸的遭遇,到后来往往变成

很甜美的回忆。”的确,在这喧嚣纷扰的世界中,我们需要的或许就是那一寸的留白。正如水墨画中的留白,给予了观者无限的想象空间。生活中的一些适当的距离,也恰恰给了我们欣赏美和感受美的机会。

“移情作用”产生美。朱光潜先生解释说:“‘移情作用’是把自己的情感移到外物身上去,仿佛觉得外物也有同样的情感。自己在欢喜时,大地山河都在扬眉带笑;自己在悲伤时,风云花鸟都在叹气凝愁。惜别时蜡烛可以垂泪,兴到时青山亦觉点头。”每个人的内心都孕育着丰富的情感,而这些情感的流露正是美的一种表现。这样的“移情”,让我们在欣赏之余,还得到了心灵的洗涤与净化。

《谈美》一书不仅是审美的实践,还是与心灵的对话,它让我明白——美无处不在,每一个人都可以是生活中美的创造者和传播者。朱光潜先生用他优美的文笔和深厚的美学造诣,指引我们在平凡的生活中寻找不平凡的美,引导我们让平凡的生活变得不平凡。

《谈美》这本书既有对于艺术的深刻洞见,又有对于人生的真诚感悟。它不仅是对美的一种解读,还是对生活的一种赞美。读完这本书,我们会发现生活中的美不仅是一种感受,更是一种态度、一种力量。它能够激发我们去发掘生活中的美,去爱、去创造、去拥抱这个世界上的一切美好。

来源:光明网