

支撑你越来越好的是 你坚强的自控力

在这个熙熙攘攘的世界里,我们都在追寻着变得更好的路径,幻想着能有一双神奇的手,将我们从平凡拽向卓越。于是,我们热衷于拓展人脉,穿梭于各种社交场合,期望那些所谓的“贵人”能为我们的人生带来转机。

我们珍视经历,无论是甜蜜还是苦涩,都觉得那是成长的养分;我们也小心翼翼地经营着各种关系,渴望从他人那里获得认可与支持,以为这样就能一步步走向优秀。

但残酷的真相是,没有人能真正把你变得越来越好。

那些酒桌上称兄道弟的朋友,那些点头之交的人脉,他们或许能在某个瞬间为你打开一扇门,但门后的路,终究要靠你自己走。人脉的本质是价值的交换,当我们自身没有足够的能力和价值时,即便认识再多人,也难以从中获得真正的提升。

那些或顺遂或坎坷的经历,它们只是沿途的风景,虽能让你有所感悟,却无法直接将你推向更高处。真正支撑你向上攀爬的,是你内心深处那股坚韧不拔的自控力。

想想那些为了备考职业资格证书而日夜苦读的日子,当身边的朋友都在娱乐休闲时,是自控力让我们能够抵制住诱惑,专注于书本知识;

当清晨的被窝无比温暖舒适,是自控力驱使我们按时起床去锻炼身体,为健康的体魄而努力。自控力让我们能够在面对困难和挫折时,不轻易放弃,坚持朝着目标前行。它像是我们内心的一位严师,时刻监督着我们的行为,督促我们做出正确的选择,哪怕这个过程充满艰辛。

修养品行,是我们在喧嚣尘世中的定海神针。一个善良、正直、宽容的人,身边自然会聚集正能量。不与人斤斤计较,懂得换位思考,这样的人在人际交往中如鱼得水,不是因为他们长袖善舞,而是他们的品行让人感到温暖与安心。

每一次的礼貌谦逊、每一回的诚实守信,都是在为自己的形象加分,也是在为自己的成长之路铺垫基石。而不断地反思和修正,则像是我们前进途中的导航仪。

我们都会犯错,都会有迷茫不知所措的时候。但善于反思的人,会在夜深人静时,回顾一天的言行举止,思考哪些做得恰当,哪些还有改进空间。

也许是一次冲动的争吵,也许是经历挫折后的复盘,也许是一个草率的决定,通过反思找出问题所在,然后在第二天努力修正。

如此循环往复,我们就像一艘不断校准航向的船,虽然会遭遇风浪,但始终朝着更好的方向前行。

所以啊,亲爱的朋友们,别再把希望单纯地寄托于外界的关系和经历。

握紧手中自控力的缰绳,用修养品行照亮前行的路,借反思修正调整脚步的方向。

只有当我们真正了解自己,才能更好地与世界相处,实现自己的人生价值。

陈思妍



新书推荐

《手持人间一束光》

作者:王计兵
出版社:人民文学出版社

《手持人间一束光》是外卖骑手、诗人王计兵继《赶时间的人》之后又一全新诗歌力作,更是最平凡、最草根的劳动者用他的经历诠释的属于底层劳动者的“诗与远方”。他在送外卖的间隙,把生活中的诗意灵感随时记在烟盒上、废纸上,写成一首首感人的诗歌。他用最朴素、最真诚的情感给这个世界传递出一份温暖:即便手持一束微光,也能照亮自己的路,温暖他人的心房。

《惹作》

作者:易小荷
出版社:文汇出版社

《盐镇》之后,易小荷最新作品,

深入大凉山腹地心地带,还原一个“不存在”的女性的一生。

1995年生,15岁出嫁,18岁生下女儿三个月后,在一棵棕树下喝下百草枯自杀。不曾拥有身份证、结婚证,就连死亡时的年龄,也是“待确认”。她叫“惹作”,彝语的意思是“再来一个男孩”。

这是一个人的故事,也是一代代女性的故事,故事里有歌声,也有哭声和笑声。一路走来,挡住她们的,不只是高山峡谷,还有许多更加巍峨深邃的东西,来自彝族歌谣中的古老过往,也来自眉睫之下的一针一线,它们绵延千年,缠绕不去,打成一个巨大的死结。这个结难以解开,这个结必须解开。她们的身份是女儿、妹妹、妻子、母亲,但愿今后,她们能更多地做做自己。

来源:光明网

播下快乐的种子
才会收获快乐的生活

心是一块田 快乐自己种

忙忙碌碌是一种幸福。在忙碌之中,我们会发现自己正在不断进步和提升,生活有奔头,心里也会更加丰盈和充实。

别让懒惰占据了生活。每天忙着学习工作,在取得成绩、收获成长时,我们会感到幸福和满足;帮助别人需要时间和精力,但听到别人一句真诚的“谢谢”,我们会感到喜悦和自豪。

人在忙碌中更能找到自己的价值,在付出后更能体会收获的滋味。张弛有度的生活,才是真快乐。

动起来,运动带来愉悦

你一定也有过这样的感受:每次运动完,心情都格外舒畅,仿佛身体的疲惫和淤积的坏情绪都随着汗水流淌了出去。

遇到不开心的事情,或是感到压力大的时候,不妨运动起来,在挥汗如雨中排解忧虑、释放压力、舒缓情绪。把心里的负累

清除一下,才能装得进更多快乐。

你花在运动上的时间和精力,会影响你的生活质量和幸福指数。请相信,在每次的挥汗如雨里,都藏着一个更加健康、美丽、快乐的你。

懂得珍惜,才能感知幸福

有些人过得不快乐,也许是因为忽略了生活中那些美好的事物。其实,那些幸福的人并不是拥有了所有的东西,他们只是更懂得珍惜已经拥有的东西。当你珍惜拥有,才能收获更多。我们不能预知哪一天是晴天,哪一天突然下起雨,但没关系,晴天温暖,雨天浪漫,懂得欣赏和珍惜,生活处处有快乐。学会让自己快乐,是一种了不起的能力。把生活中的种种经历都当作成长的养料,活在当下,珍惜拥有,才能快乐常驻。

来源:人民日报