

人生有很多種活法,可以朝九晚五,也可以浪迹天涯;可以足不出戶,也可以雲遊四海;可以高朋滿座,也可以一人獨處。

每個人都可以有自己的選擇和喜好,但理想生活的基礎一定是身體無病。

一個人,首先要身體健康,才有精力去做想做的事,才有能力去愛想愛的人,才有餘力去追求想要的東西。

如果擁有健康,哪怕你跌落谷底、失去所有,也還有逆襲的可能。但如果失去健康,哪怕腰纏萬貫、得到一切名利,到最後終將化為泡影。

其實,道理大家都懂,但就是做不到。我們依舊常常爲了忙不完的合同、處理不完的業務、張羅不完的事情,把健康拋之腦後。

不要等到身體亮起紅燈,才去體會健康的重要。從現在開始,請好好吃飯,好好睡覺;注意作息規律,勞逸結合,不熬夜,少生氣,多運動。

只有身體好,一切才會好起來。

雖然每個人的生活方式不一樣,但我們都渴望獲得幸福。而幸福,有時就是一種感受、

一種體會、一種領悟。

在現實中你會發現,有的人雖然腰纏萬貫,卻過得無比壓抑;有的人就是過着小日子,卻也其樂融融。

他們之間最大的差別就在於,心中是否裝著事。

總有些人覺得自己活得很累。其實,真正讓他們感到累的,可能不是困難和挫折,而是那些如鷄毛蒜皮一樣的瑣事。他們常常爲不值一提的過往斤斤計較。

生活中的人和事,錯了就錯了,過了就過

了,與其耿耿於懷,不如一笑而過。

還有些人覺得自己過得很苦。其實,他們之所以感到苦,可能並不是因爲現實有多么不如意,而是他們總是太固執。

生活中的機遇,有則有,無則無。感情中的緣分,該你的就是你的,不是你的也強求不來。

也有不少人覺得自己活得很難。其實,並不是因爲他們前途渺茫,而是他們太過憂慮。

誰也無法預知未來,與其過度擔心,不如懷著坦然的心態,認真過好當下的每一天。畢竟這個世上,沒有

走不出的衚衕,只有不會拐彎的人。

有詩雲,“春有百花秋有月,夏有涼風冬有雪。若無閑事挂心頭,便是人間好時節。”

請記得,從現在開始,不要爲已發生的事過於後悔,也不要爲了未發生的事太過焦慮。當你做到“心中無事”,專注於當下,生活便會更加明朗、清透和自在起來。

身體無病,是一個人幸福生活的基本要素。

如果健康是 1,其餘的事業、地位、錢財等等是 0,那么你健康,後面的 0 越多越富有;如果你沒有了健康,一切都無從談起。

心里無事,是一個人快樂生活的必要因素。

一個人只有保持一顆平常心,不糾結過往、不迷惘將來,才能將自己隨時清零,去悅納更多有趣的人、更加美好的事,才能擁有更有意義的人生。

當你做到這兩者兼顧,那么無論你身在何處、心向何方,都將會感到真正的踏實、滿足和心安。

世上所有的福氣都是你積攢的善良和努力



一個人所得到的福氣,不會憑空而來,也不會憑空消失。

福氣,是你積攢的好心態

求而不得,是人生的常態。有時候,你會發現,明明很努力了,爲什麼還是得不到想要的結果?

別灰心,別難過,經歷得多了你就會明白,不是所有的事情都會有即時的反饋。

命運從不偏袒任何人,卻一定垂憐認真生活的人。你做三四月的事,在八九月自有答案。努力一點,陽光一點,早晚有一天,你會驚艷了時光,既無人能替,又光芒萬丈。

如何過好自己的人生,其實蠻簡單的。不要太在意別人對自己的看法。哀傷委屈了,想哭就哭;興奮了愉悅了,想笑就笑;不想說話的時候就自己找個安靜的地方,看幾頁書,聽幾首歌,也挺美好。

生活從來不會十全十美,往往鮮花和荊棘並存。你要允許生命中有些許裂縫,如此陽光才能照得進來。

福氣,是你積攢的努力

沒有一種工作是不委屈的。加班到焦頭爛額還是被罵,同事勾心斗角波及自己,加班越來越多工資卻不見漲……人在職場,你或多或少遇到過這些情況。在這些時刻,你會委屈、難過、想哭,甚至無數次想辭職。

可冷靜下來再想想,即便換一份工作、換一個環境、換一批同事,該有的問題還是會有。

工作就是一場修行,你終究要一個人穿過漆黑的夜,走過坎坷的路,渡過湍急的河,承受住生活中所有的苦痛,才能蛻變成更強大的自己。

有句話說得好:千金在手,不如薄技在身。

不管什麼時候,你必須要有一樣拿得出手的東西。它不僅是保證你能活下去的資本,更能給你無懼世事變幻的底氣與信心。

福氣,是你積攢的正能量

現在有一種很流行的說法,叫“和正能量的人在一起”。因爲,與正能量的人在一起,你會被對方的好習慣所澆灌,一點一點成長爲更好的人。

然而,現實生活中你所遇到的人,並非每一

個都是積極向上的。這個時候,你要怎麼辦呢?

那你就去成爲那個正能量的人,保持頭腦清醒,永遠心地善良,做自己的太陽,無需憑藉誰的光。再之後呢,去跟愛讀書、渴求進步的人做朋友。

跟讀書多的人聊天,每分每秒都是一種學習和進步。跟他們聊完天,你會發現就像整個人在牛奶溫泉水中浸泡了一個下午,通體舒暢。

福氣,是你積攢的好習慣

時常自省,不要什麼熱鬧都往里湊,常常能提陞人的心境。當你一個人的時候,還可以做點整理工作,給周遭的環境和自己的內心留出一處乾淨清爽的空間。

有過搬家體驗的人都知道,每次搬家,都會留下一堆搬不走的東西。這些東西你積攢很久,可能並不是因爲多喜歡,而是總覺得下次用得上。

搬一次家就會知道,原來你以爲下次會用的東西,已經擱置很久了,而且可能永遠不會再用。

你要不要找個空閑的時間,試一試丟東西的感覺?許久不穿的破舊衣服、積了灰塵的空瓶子、過期了的化妝品,全部整理出來,連同糾纏你很久的壞心情,一齊丟進垃圾桶。自得清淨,比自尋其擾有意思。

然後,給自己和家人準備一頓精緻的餐點;打掃屋子,擺上自己買來的好看的小物件;戴着耳機,聽著喜歡的音樂在公園里散步;捧一本書,安靜地待一個下午……

春日融融,端坐一隅,淺笑安然,不喧囂,不張揚。在世事滄桑之間,尋得安然無恙的內心。

世上所有的福氣,都是你積攢的善良、努力、好心態和一切好習慣。



空瓶開口

如果你每天使用微信,是不是也遇到過這種情況:一個平時聯繫很少,甚至根本不聯繫的人,突然從朋友圈跳出來發私信給你,要你給他幫個忙。

除此之外,令人心煩的,還有朋友圈里沒有節制的代購、毫無意義的刷屏、無緣無故的廣告推送,以及莫名其妙的群發,等等……絲毫不顧及別人的感受。他們從未想過雖然被稱爲“朋友圈”,但實際上它並不是個人的私有領域,而是一個與他人共享的公共網絡空間。每個人都在這個公共網絡空間里扮演著屬於自己的角色,卻不可以任性地影響他人。

當然,現在的朋友圈里,也有在現實生活中非常熟的人,例如你爸你媽。

對於朋友圈里的陌生人,要做到“斷捨離”是很容易的。畢竟對方跟你在日常生活中沒有利害關係,若感覺對方待在自己的朋友圈礙眼,簡單粗暴地拉黑對方就 OK 了。

可對於朋友圈里的親友群,估計很多人就無法做到這一點。不信你現在拉黑你媳婦試試,看你明天還能不能活著出門!當然,你媳婦拉黑你大概是可行的……我一直同時使用好幾款社交工具:微信、Facebook、微博、Twitter 還有 Line。使用之後,我開始發現它們的使用感受很不一樣:Facebook、Twitter 和 Line 都令我感覺很輕鬆。就連微博,使用感受也比微信好——因爲微博上基本都是陌生網友,沒有微信這樣的朋友圈。

我最開始認爲是微信這款產品有問題,但後來發現,是微信的朋友圈構成了問題。因爲我的一些精通漢語的日本友人,都覺得微信很輕鬆,沒有日本的 Line 那么麻煩累人。這樣一比較,我想大家應該明白是怎么回事了:我的親友群都在我的微信朋友圈,日本友人的親友群都在他們的 Line 朋友圈——親友群令我們變得小心翼翼,有所顧忌。

現在回想起來,大概是 6 年前或更早一點,我剛剛開始使用微信的時候,朋友圈里還只有一些零星的網友。那個時候覺得微信真好

啊!與當時魚目混珠、烏煙瘴氣的微博相比,微信就是網絡霧霾中一枝未經污染的百合。我現在還記得我第一天登錄微信的時候,一個在日華人前輩快活地招呼我說:“你看,這兒比微博好多了吧?這兒多清淨啊。”

清淨的微信像一段美好的芳華歲月。與當時各種言行都暴露于大庭廣衆的微博相比,微

信猶抱琵琶半遮面的封閉型朋友圈空間,簡直是含羞若處子,歲月靜好得令人著迷。完全不像現在,有這麼多不得不令人夾緊尾巴的“家長群”“同學群”“親友群”“家人群”……當你的家人、舊友、老同學、上司甚至你孩子的老師,全都通過微信連接到網絡中的你,並擠在你的朋友圈里時,微信短暫的芳華歲月便一去不返了。即使你精力旺盛過人,恐怕也會有疲于應付時候。

微信親友群的出現,令網絡交友與現實親情失去了應有的邊界,你的一舉一動都暴露于親情與友愛的關注之中。你可能通過微信獲得了超越物理距離的關注,但也爲此失去了精神上的自由。

舉一個真實的例子吧。我有一個朋友,大學時留了個光頭,被同學取了個外號叫“禿驢”。這個朋友後來到海外留學,又進入一家全

想證明自己是成功人士,但在同學心目中,你依舊是那個“禿驢”。

當然,這只是個很溫和的例子,何況微信朋友圈還有個分類功能可用。但即便如此,也難免有疏忽的時候。例如,有一次我凌晨 3 點還沒睡着,不小心發了個朋友圈,結果第二天被我媽看到了,馬上就受到了責問:“怎么那么晚還不睡?”我當然感覺到了母親的關愛,但同時也感覺到了母親的監控。

記得曾讀過日媒寫的一份調查報告,說應該給自己的網絡朋友圈也進行“斷捨離”:對於那些總想支配你的人,那些過于依賴你的人,那些總是對你出言不遜、不照顧你自尊心的人,不管是上司還是舊友甚至家人,都應該在網絡

上與其慢慢拉開距離,並最終實現朋友圈的“斷捨離”。

生活在新西蘭的日本冒險家四角大輔,寫過一本暢銷書叫《爲了自由,20 歲必須拋棄的 50 件事》。書中談及 50 件需要拋棄的事情中,甚至包括“拋棄人脈、拋棄熟悉、拋棄習慣、拋棄他人的視線”。因爲“在超越人類界限的超信息化社會和超大量生產經濟到來的時候,這個世界上堆滿了我們根本不需要的東西。你想要獲得真正的自由,一定要懂得判斷哪些是不需要的,並能果斷拋棄”。

不久前,我的 Facebook 朋友圈里的一個日本媽媽,就被她的孩子“拋棄”了:她上高中的兒子,在 Facebook 和 Line 上都將她拉黑了。看到這個日本媽媽在 Facebook 訴說此事,我默默地在留言欄點了個贊——當然,在我心里,這個贊並不是給這位日本媽媽的,而是給她的兒子的。

我想我能理解那個拉黑母親的高中生的心情。對於伴隨著網絡社區一起成長的年輕人而言,他們不再是單純的“現實社會人類”,而是游走于“現實社會”與“虛擬社會”的雙棲人類。而“現實”又與“虛擬”有別,因此兒子會拉黑母親。如果你覺得我這種說法難懂,那么想想古人所說的“內外有別”,也許就容易理解了。現實與虛擬有別,就是“內外有別”的陸級版。

對於現代社會的雙棲人類而言,與現實社會相比,虛擬空間或許才是獲得精神自由、心靈慰藉的所在。這也是人們越來越離不開網絡、喜愛動漫的原因,也是加入“角色扮演”的年輕人越來越多的原因。這其實沒有任何不好。只要想一想,古人在沒有網絡的時代,都可以創造出虛擬世界里的神、佛與上帝,就會明白這是一種無可非議的人性需求。每個人都需要一個不被干涉的精神空間,去實現一個想要成爲的自己,而虛擬世界正好提供了這種實現的可能與自由。

所以,如果你也想在朋友圈拉黑你爸媽,那么不要怕,果斷拉黑他們吧。