

排，也教育自己的子女，怎么提高在短的时间里做更多事情的能力。往往，一天的任务表排得满满的，硬生生把吃饭的时间都挤掉了，什么是细嚼慢咽都忘记了。

忙碌，可能会让人相对充实些。但反思一下，这些忙碌是不是必须的，如果去除了，我们的工作、生活会怎样？如果没有什么变化，个人感到就是无意义、多余的忙碌。

可以立即行动，一步步去除那些无意义的忙碌。试着推掉一次无关紧要的聚餐、减少一个可开可不开的会议，回归到我们和家人的团聚、和孩子的互动、静静地听会儿音乐、安心地品尝着爱人给你烧的饭菜、和父母聊聊天……你是否感受到，以前浪费了多少时间，而后者，对于我们是多么的重要。

三、东西少而精，不胡乱买✓

一般女同志上街购物、上网采购等兴趣、爱好要比男同志强烈。家里衣橱里往往都是女性的衣服、而且占据的领地越来越大。东西多了，往往会产生选择性困难，一屋子的衣服，不知道穿哪件好，也浪费了很多时间。

我碰到过一位大姐，她赞成并一直推行的方法，就是一年允许自己最多买四件衣服，衣服可以价格高一些，质量好一些，款式相对经典一些。这些精致的衣服，只要你身材不变样，可以一直穿。综合计算，这样的方法比较省钱，衣品也不会差。

我个人也赞成她的方法。你也可以尝试，少买衣服少买东西，衣服、物品做到既不重复，又少而精致。

有的人可能戒不掉买买买的瘾，可试试让自己转移注意力，减少逛淘宝、上街等频率。

四、不必事事追求完美✓

我们的身边也不乏许多完美主义者，一项任务，要求尽善尽美，没有任何瑕疵。有时想想，有些很小的细节，与任务无关紧要，大可不必花太多的精力去精雕细琢。

实际上，过分关注细节和追求完美，会产生内在焦虑和压力，它们也会轻易地压垮我们。有人说，和追求完美的人比较难相处，甚至不愿意和他们相处。就是这个道理，一味地追求完美，无形地给自己和他人产生同样的焦虑和压力，对自己和他人的身心破坏力蛮强的。

在较高质量完成任务的同时，对自己放宽些要求，不必事事追求完美。

五、学会放弃一些琐碎的事

放弃该放弃的，是一个智者的选择。做的少并不能代表就做的不好。

著名情感心理作家苏芩有这样一段话：人心只一拳，别把它想得太大。盛下了是非，就盛不下正事。很多人每天忙忙碌碌，一事无成，那就是对细枝末节的琐碎关注得太多。米可果腹，沙可盖屋，但二者掺到一起，价值全无。做人纯粹点，做事才能痛快一点。

每个人每天的时间是公平的，都是24小时，在有限的时间里让自己收放自如，提高成效，关键还是要抓住重点，全力以赴攻克的同时，忽视和放弃一些琐碎的事、不必去拘泥于他人的一些感受。

六、自我排查分析

我们可以把每天做的事记录下来，坚持2周，然后对应着这些事情，做一些分析思考。

首先可以问自己：在2周的生活和工作的项目表和日程表中，我可以简化哪个部分，我可以放弃什么？我是否花了太多的时间在网上或是看电视，我是否可以减少工作上会议的次数，或是缩短开会的时间，我是否可以对一些事情说“不”。

对于这些问题，我们来个自问自答，然后去试着在下一周实施，如果效果可以，可督促自己坚持下去，按照记录表去放弃一些或简化一些事情，以此来解放自己。

七、朋友不是越多越好 ✓

有首歌：朋友多了路好走。其实，朋友不是越多越好。

生活的实际也告诉我们，不要盲目扩大朋友圈，朋友不在于多，在于真心。

当你有难时，二话不说，就会伸手相助。当你失落时，会默默陪在你身边，给你打气给你鼓励。当你成功时，为你由衷祝福、高兴。当你得意而有点忘形时，点醒你甚至臭骂你……这样的朋友，是我应该珍惜和感恩的朋友。与话不投机的人硬做朋友，负担太重。对不太善交际的人来说，朋友太多，压力也随之加重。明明不太熟，却要花力气维护关系，既好累又超级无聊。对一些比较难相处的人、总是搬弄是非、惹是生非的人，不做朋友也罢。听从和遵从自己的内心，最重要。

纠正越忙越快乐假象 ✓

我们常常会说，忙并快乐着。其实，生活中，好多时候是忙但不快乐。当一个人连轴转时，往往会牺牲很多的东西。譬如，正常休息的时间，静心学习的时间，与家人相聚的时间，和父母相见的时间，打球游泳等锻炼的时间，等等，这些都被无情挤掉。如果我们整个人的身心一直处在紧张繁忙氛围下，神经、心情得不到舒缓，那么，最终肯定会影响到我们的身心健康。适当放慢你的步伐，控制你的时间，别忘了，给自己一个休息、一个休整。

九、把不愉快的事和人从记忆中删除 ✓

能解救自己的，最终只能是我们自己。

一些得焦虑和抑郁的人，往往在自己内心深处比较在意身边的事和人，拘泥于某个细节、某一句话而不能自拔。期盼着旁人给你解脱，实际上是不

太可能的。旁人，可能给予一次二次的关心，听听你的倾诉，后面肯定很少甚至不会再来。

乔布斯给年轻人的金玉良言中有一段话：你的时间有限，所以不要为别人而活。不要被教条所限，不要活在别人的观念里。不要让别人的意见左右自己内心的声音。最重要的是，勇敢地去追随自己的心灵和直觉，只有自己的心灵和直觉才知道你自己的真实想法，其他一切都是次要。

我们自身的痛苦，只能自己开导自己。一个办法，学会清零，简单生活，不要过于在乎和计较身边或他人给予的态度和评价。

另一个办法，敢于说“不”，对于那些你认为没有必要做的事，或你不喜欢的事情，不要害怕拒绝。

十、试着每天从生活中减去一件无关紧要的事 ✓

我们的心之所以烦恼，是放下得太少，人之所以太累，是想要的太多。无论是我们的生存环境，还是我们的身心，都应摆脱一些杂乱，清理一些空间，让它给予我们一些“留白”。

在每天日程上，试着减去 1-2 件事情或安排，留出的时间，让我们静静地休息或放松或锻炼或思考。

让我们的学习、工作、生活简化一些，回归简单，只有这样，我们才能拥有真正的力量，才能感受生活、创造生活，进而享受生活。

让自己幸福的 15 件小事

-01-

多出去走走

如果周末天气好的话，就多去外面走走逛逛吧。

多去公园散散步，听着自己的脚步声，看人来人往，生动而盎然。

多去亲近大自然，呼吸新鲜空气，感受风吹花落，美妙而清欢。

人在城市生活久了，其实很需要一个放空“避难所”。

放慢步伐，静下心来，烦恼自然一扫而空。

-02-

把目光放长远

习惯性焦虑，大概是这个时代的通病。

对于未来某种不确定性结果感到恐惧，想要逃避，不敢面对，因而无心当下的生活。

不得不说，这种消极的状态困扰着很多人。

但其实，人生本来就是一个当下接着一个当下。

很多现在看似艰难的事，一个月后一年后回头看，不过是微不足道的小事。

不如把心放宽，把事看远。这样想着，也就不那么害怕了。

-03-

学习无用的知识

很多人认为，不能为自己带来价值和利益的知识，便是无用的。

这种想法是错的。

有些知识看上去确实没什么用，但是当你不需要带着功利性去获取时，就会发现，生活里平添了许多快乐。

原来喜羊羊和懒羊羊不是一个品种的羊；原来打喷嚏时，人的心脏会停止跳动约 1 毫秒；原来大象不是用鼻子喝水……

它没别的好处，不过可以让我们成为有趣的人，更有力量去面对无聊而困难的人生。

这也恰恰是它最大的好处。

-04-

停止胡思乱想

哈佛大学有一项调查研究，我们的大脑平均有将近 47%的时间是迷失在各种思绪中。

明明什么都没做，可是又不断地和大脑里的思想来回拉扯，不断消磨人的意志。

这是精神内耗的表现，也是导致不幸福的直接原因。

所以，保持快乐的最好方法就是停止胡思乱想。

想不通的事情就放下，走不通的路就改变方向。

活着其实很简单，有人爱、有事做、有所期待，仅此而已。

-05-

奖励自己礼物

给大家推荐一个提高幸福感的小方法。

给自己设置一个奖励机制，每达成一个目标阶段就给自己奖励一个小礼物。

小到一顿期待已久的美食，大到一个心仪已久的包包。

物质也许不是最重要的，但我们为生活付出的热爱与努力，总会让人觉得格外珍惜和欢喜。

-06-

定期清理房间

认识一位朋友，特别喜欢收拾房间。

其实也不是什么大工程，每周换洗床单、归纳散乱物品，擦擦洗洗、乐不彼此。

她说，每次认真收拾完房间，看着东西摆放整齐的样子，愉快又宁静。

这大概就是成年人独有的治愈时光吧。

通过身体的努力，把不断累积的垃圾消去。

重新审视一遍当下的生活状态，重新再出发。

-07-

培养正向思维

我们时常会觉得，为什么身边不幸的事总比开心的事多？

但其实，这世界上正负能量是真实存在的，也可以发生在同一件事情上。

而幸福的生活，多来自于对生活正能量的汲取。

遇事多用正面的思维去思考，多观察生活的美好，多想积极的一面。

可以说，一个人对生活的态度，就决定他的幸福程度。

-08-

不要试图改变别人

很多人之所以不开心，很大原因在于花费了大量时间试图改变别人。

强行要求别人按照自己的想法生活，强迫他人认同或是改变。

最后非但得不到想要的结果，还让自己处在痛苦中。

人生而不同，三观一致固然好，步伐不一致也无可厚非。

不强求，也许彼此会更好。

-09-

原谅自己

有一句话很在理：

“世界上没有什么过不去，只有自己和自已过不去。”

那些让你痛苦，郁闷的事情，大多是自己和自已较劲，自己和自已挣扎。

可金无足赤，人无完人，人活着，谁都不完美。

很多时候，原谅自己比原谅他人更为重要。

-10-

适时拒绝

在人际交往中，有一种痛苦叫做不敢拒绝。

担心破坏自己在别人心中的形象，害怕起冲突，所以一次放弃自我底线。

这样的老好人，活得很累，也很辛苦。

但事实上，说“不”也许并没有我们想象的那么复杂。

我们要明白，你的人生，不是用来讨好别人，而是善待自己。

和你分享一句话：“每个人都应有接纳与宽容之心，但也要学会拒绝。”

适度自私，懂得拒绝，忠于自己，才能活得坦然而自在。

-11-

变得坦率

90岁的心理医生恒子奶奶，用一辈子写了一本哲学小书。

书里有一句话是这样的：

“生活的本质就是平凡，认清这一点，我们才能更轻易获得自己的幸福。”

仔细留心不难发现，活得轻松通透的人，大都很坦率。

无论发生什么事都，得之坦然，失之淡然，如行云般自在，像流水般洒脱。

人生本就是这样，把能做的事情都做好，剩下的就交给时间。

-12-

重视健康

重视健康不是一个空谈的口号，而是我们对生活热爱的证明。

工作再忙，也要抽出时间锻炼身体；

好好吃饭，照顾好身体才能改善自己的精神状态；

好好睡觉，不要为不值得的人和事失眠。

永远要记得，健康的身体是一切幸福快乐的源泉。

无论在何时，都必须好好守护。

-13-

保持好心态

其实，生活的好坏，关键一直是我们自己。

幸福与否也不取决于外在条件，而在于人心。

心大了，事就小了，困难就过去了。

心大了，气就顺了，你就不会累了。

心大了，烦恼就少了，生活就富足了。

时刻保持一个好心态，那么幸福自然无处不在。

-14-

懂得知足

什么是幸福？

穷人说：有钱就是幸福；

盲人说：能看见就是幸福；

乞丐说：有饭吃就是幸福；

病人说：能活着就是幸福。

人生是一场漫长的旅行，我们马不停蹄地追逐，以为幸福就在前方。

殊不知有时，幸福真的很简单。

懂得知足，好好珍惜拥有的一切，你会发现，每一天都是最好的时光。

-15-

接纳自己

人之一生，有脆弱、别离、失意，但这不代表自己是失败亦或是不幸的。

没有谁的生活是一帆风顺，如自己所愿。

学会接纳，是成年人的必修课。

日子是自己的，不是活给别人看的，当你学会接纳生活的不完美，学会认可自己，才是人生变好的开始。

林语堂先生曾对幸福有着精辟的诠释。

他说，幸福人生，无非四件事：

一是睡在自家床上；二是吃父母做的菜；

三是听爱人讲情话；四是跟孩子做游戏。

其实，幸福并非要多么波澜壮阔，越是平凡的小事才越感受到幸福。

点点滴滴累积成美好，更显得弥足珍贵。

也希望看完这篇文章的你，也能找到对生活的热爱，以及属于自己的幸福方式。

提升生活幸福感的 15 个微习惯，养成受用终生

村上春树说：

“所谓人生，就是一个不断丧失的过程。

很宝贵的东西，会一个接一个，像梳子豁了齿一样，从你手中滑落。”

褪去青涩，迎来成熟，随着年纪的慢慢增长，对待人生也有了不一样的感受。

学会了忍耐，懂得了放下；没有了年轻时的狂傲，只剩成熟的低调。

很多人也从此变得截然不同。

那些曾经不以为然的人生道理，也开始坦然接受。

01

日子经不起折腾，稳一点才好过

年少时候拼事业，年老时候享安定。

到了一定年纪，当你小有积蓄，人也会开始有所转变。

厌倦了年轻时候的奋勇拼搏，成熟后的人生，只想求一份稳定的工作，幸福的家庭，顺遂的生活。

这个阶段的你，明白生命的意义不在于折腾，而在于安稳度日。

慢慢让人生稳定下来，少一点起伏，多一份稳当。

你总会明白：过日子，稳才是最佳方式。

02

把照顾家庭，放在第一位

有人曾问：“为什么我们如此需要家庭？”

一个人回答说：

“因为它是我们安身立命的归宿，是在外拼搏的动力，也是为我们遮风挡雨的保护伞。”

的确，这世上，没有什么比家庭更为重要。

因为父母在，我们才能更加安心；

因为伴侣在，生活即使荆棘，也无所畏惧；

因为孩子在，生活才会充满童真。

总有人觉得人生在世，先拼事业，再顾家庭。

其实，当你褪去稚嫩，慢慢走向成熟，就会发现，所谓的财富地位，权力象征，不过是虚无缥缈。

只有家庭，才最真实可靠，能看得见摸得着，也能让人从内心感到安定自在。

03

人生不只有工作，还有生活。

到了一定年纪，你就会知道：人生，从来不只有工作。

如果 20 岁的你，以工作为乐；那么 30 岁以后，记得以生活为乐。

不把太多时间放在工作上，不让自己围绕工作而活。

每天合理分配时间，工作之余，喝茶、追剧、看书、与朋友聊天、陪伴家人孩子.....

多看看周围的世界，学会享受生活，才是幸福人生。

04

生活要精致，更要舒适

年轻时候追求漂亮，年老时候讲究舒适。

穿衣打扮、生活方式.....

很多人在年轻时候，并不把舒适放在第一位，而是一味地追求好看，精致。

为了追求生活质量，总是冲动消费，却又从不使用；

为了追求漂亮，穿一套不舒服的裙子，一双不合适的鞋子.....

到最后，美的是他人，累的却是自己。

精致固然漂亮，舒适却更加动人。

当人生走向成熟，我们总会明白：生活可以没有精致，但却不能没有舒适。

05

做好断舍离，让自己简单纯粹。

有人说，一个人成熟的标志，是不再让人生得过且过。

那些人生的不可得，生命的不可承受，该弃就弃了吧。

如果事事入心，只会给自己带来不必要的负担。

该扔的扔，该放下的放下。

人生，没有什么是一定要得到的，也没有什么是不可失去的。

做好断舍离，给自己一个清净，也让生活更加简单纯粹。

06

饭要吃好，不要吃饱

作家杨熹文说：

“一个人对吃的态度，会折射出他对生活的态度。”

好好吃饭，是一个人对生活最基本的尊重。

别再顿顿暴饮暴食，别总因为方便而定外卖。

每天花费半小时的时间，为自己做一顿好饭。

只有把胃养好了，才能感受生活的幸福。

07

美酒虽好，但也贪杯误事

网上有这样一句话：

“喝酒的最高境界，就是扶着墙来，扶着墙离开。”

生活中，我们身边有不少人喜好喝酒。

喝酒本没错，错的是有些人太过喜欢。

一瓶一瓶的灌，一斤一斤的喝。

这些人把酒当做水，不管是否会误事闯祸，也不论是否会影响身体健康。

“小酌怡情，大酒伤身。”

凡事懂得适度，才不会让品尝换为囫囵，让愉悦化为“事故”。

08

到点睡觉，别总熬夜

我们总说要早睡早起，可躺到床上，又拿起手机。

我们都知道熬夜伤身又伤脑，可绝大多数的人，依旧一边喊着“养生”，一边又熬着大夜。

有句话说：“睡得不好，百病生。”

想想生活中的自己，眼睛干涩，颈椎疼痛，记忆力下降，皮肤衰老.....

这些身体症状，无一不是熬夜带来的后果。

到了一定年纪，别再透支身体，别再把“到点睡觉，不要熬夜”当成一句口号。

每天早点睡觉，是对自己的负责，也让明天的自己能够更有精神。

09

好友，两三个就够了

如果你已经 30-50 岁了，就该明白：人这一生，每个人都有自己的生活圈，也有不同的社交圈。

年轻时候广交好友，总希望自己好友遍天下。

可是朋友再多，若无真心好友，又有什么意义呢？

学会精简社交圈，舍弃不必要的“狐朋狗友”，留下与自己真心相好的挚友。

因为交友，从不在数量；而一个高质量的朋友，胜过万千酒肉朋友。

10

你可以认真，但别太较真

生活就像一杯白开水，加点糖就甜；加点药就苦。

可无论怎么过，生活都掌握在自己手中。

别太较真，因为这个世界，没有什么是真的值得你认真对待；

别太较真，因为你总会明白，与他人较真，不过是在浪费自己的生命；

别太较真，因为人生已然过半，又何必把太多的精力，放在别人身上。

管好自己的人生，过好自己的小日子。

心情舒畅了，生活才会更加顺遂。

11

别奢求太多钱财，够用就好

很多人一辈子都在追求财富，总想着自己赚够了，就回归家庭，退休生活。

可他们从没想过，财富没有上限。

就像每个人对于钱财有一样的理解，有人觉得够用就好，有人却执着于拼命赚钱。

其实，对于普通人来说，钱的确很重要，但却不是最重要。

能够满足生活所需，让自己不必在需要的时候囊中羞涩，对于自己和家人来说，就已足够。

而立之年努力赚钱，不惑之年适时满足。

你要知道，像钱财这样的身外之物，真的不用太多，够用就很好。

12

保养容颜，保持身材

爱美之心，人皆有之。

与人交往，我们首先看的就是对方的容貌、形象。

保养容颜，是对自己负责。

一个人可以不美丽，但不能放弃修饰自己。

这无关性别，只对自己负责。

往后的日子里，学会保养自己，因为它带来的不只有年轻美丽，还有内心的成熟优雅，对生活的经营享受。

13

常规体检不能少

年轻时候，总觉得死亡离自己很远。

直到经历了病痛的折磨，才发现：人这辈子，没有什么，也不能没有健康。

多去几趟医院，多做几次体检。

别为了一时懒惰，忽略身体的小病小痛；别因一时糊涂，让身体处于亚健康。

把定期体检，牢记心上。

自己的身体，自己掌控。

如果你自己都不关心，其他人更无法兼顾你了。

14

别畏惧生病，这是人生常态

生活中，越来越多的人开始注重身体健康，稍有小病小痛，便如临大敌。可是，凡事过犹不及。

太过注重健康，反而会让身体造成反作用。

要知道，人吃五谷杂粮，哪有不生病的道理。

健康固然重要，但生病也并不可怕。

用正确的心态对待病痛，才能更好的治愈病痛。

别想太多，也别思虑太过。

到了一定年纪，你总会明白：

人生在世，生病是常态，健康才是意外。

15

儿孙自有儿孙福，不用太过操心

到了知天命的年纪，就要明白：儿女自有儿女的生活，太过干涉，不是关心，而是伤害。

因为这世上，每个人都有自己的路要走，有自己的坎坷低谷要闯。

作为父母，你可以帮他一次，但却无法帮他一生。

别再让好心变成“帮倒忙”，别再过多掺和子女的生活，别再认为“子女好，才是自己好”。

儿孙自有儿孙福，莫为儿孙作马牛。

往后的生活，学着放手，去过自己的日子，才是对子女最大的帮助。



人这一生，不同的年纪，有不同的取舍。

而正是这些得失取舍，造就了现在的人生。

当你走过半生，经历了一些事，看过了一些人，才明白那些藏在生活背后，曾经自己嗤之以鼻的人生道理，原来才是真理。

张爱玲曾说：

“对于三十岁以后的人来说，十年八年不过是指缝间的事。”

与其等到以后感叹遗憾，不如从现在开始有所改变。

当你开始减少无畏的消耗，增加对生活的兴趣，也会发现人生其实很简单。

让你有气质的 30 个好习惯

提及女生好像大多都与“气质”有关，比如：你看那个女生好有气质啊，而不是说你看那个女生虎背熊腰大象腿。

而被夸有气质的女生，内心都会有一丝小开心，因为谁不想被夸有气质呢？

伏尔泰说：“美只愉悦眼睛，而气质的优雅使人心灵入迷。”

作家柏杨说：“气质是功力所显，也是情操所现。”

罗兰也曾说：“气质之美与其说是来自一个人的修养，不如说它是来自一种对美好事物的欣赏能力。这份欣赏力就使一个人的言谈举止不同流俗。”

的确是啊，漂亮的外貌只是一副皮囊，会随着岁月的流逝而苍老，唯有自己的气质能随着年龄和阅历的增加而越加迷人，让人难以忘记，因为它是由内向外散发的。

那么气质从何而来呢？其实啊说简单点气质来自于自己的培养，有了好习惯就会有属于自己的独特气质。

今天小月亮要分享的就是**让你有气质的 30 个好习惯**，希望这 30 个好习惯能帮助到大家，一起做个气质女生！

1. 坚持健身

大家应该发现了，那些健身的人，不管是男生还是女生，走在人群中都有一股独特的气质，如果你也想有的话，可以试试健身。

2. 走路抬头挺胸收腹

有的女生走路的时候会抖肩、含胸、驼背，这样看起来给人的印象就是很不好，让人觉得你怯生生的。

这个时候就需要你做出一点小改变，走路的时候手肘窝朝前，这个小动作就能让你打开肩膀，挺起胸膛，秒变气质女生。

3. 饭后靠墙站立半小时

这个习惯对改善虎背熊腰超有帮助，坚持下去提升气质也不在话下。

4. 不要啃指甲

有的女生有事没事喜欢啃指甲，所以指甲坑坑洼洼不说，还没有光泽。而好看的指甲才是亮点，所以不要啃指甲了，好好的修剪自己的指甲，有机会就做个符合自己的美甲。

5. 洗手后涂抹护手霜

俗话说，手是女生的第二张脸，由此可知手对于女生来说有多重要了。

一双好看又柔嫩的手也是气质的加分项，在洗手后就把水分擦干，然后涂抹护手霜，呵护好自己的手部肌肤。

6. 早睡早起身体好

早睡早起真的是不能少的习惯啊，睡眠足了皮肤才好，皮肤好了气质好啊。不然你熬夜导致脸上痘痘成群结队的，你还会觉得自己美美哒吗？

7. 一日三餐别落下

一日三餐都很重要，早餐为上午的工作做准备；午餐承上启下，不但弥补上午的能量，还要给下午提供能量；而晚餐则是给一天画上句号，所以别落下一日三餐哦。

8. 每天吃 5-7 颗红枣

红枣的功效有补血养颜，对女孩子的气血有很大的帮助，坚持每天吃红枣，皮肤不但会变好，还会让你有一个好气色。

9. 每天阅读一小时 ✓

把自己刷抖音、打游戏的时间抽出一个小时，将它花在阅读上，收获比抖音、游戏带给你的大很多。

毕竟阅读是可以丰富我们的知识的，提高自己的见闻的，还能让你的气质得到提升，何乐而不为呢？

10. 善于倾听 ✓

善于倾听就是能够专注地听别人把话说完。

《史记》有句话：“言能听，道乃进”。

有气质的人在表达自己的观点前，一定会首先倾听别人的心里话，边听边想，再从对方的角度出发思考，而不是自说自话。

11. 控制自己的情绪

如果一个服务员不小心将一杯果汁，倒在了你的白色衣服上，你的第一反应是生气破口大骂，还是笑着说没关系呢？

如果你的第一反应是前者，那么你真的要好好控制自己的情绪了，一个控制不好自己情绪的人，如何控制的人生呢？

任何情况下，能控制自己情绪的人，让自己保持良好心境的人，才是有气质的表现。

12. 练习笑容 ✓

有的人肯定会想笑容为什么都要练习呢？嘴角上扬就可以笑了呀。

话是这样说没错，但是嘴角上扬做得不好轻则脸部僵硬，重则笑容过头，影响气质。每天对着镜子练习适合自己的笑容，形成肌肉记忆。

13. 练习化妆

一个适合自己的妆容，也是提升自己气质的加分项。但是不少人在刚开始化妆的时候，会掌握不好度，不是眉毛过浓、就是化得皮肤苍白、或者腮红过重。

而这些不管是哪一个都会影响自己的整体形象，所以不断的练习化妆吧，一个好的妆容都是不停的练习换来的。

14. 树立积极信念，拥有一个好心态 ✓

年轻人就应该要有朝气，对什么事情都充满热情，也是一个女孩子气质的表现；而不是随时充满负能量。

这个世界人人生活都不容易，没有人愿意过多倾听你的负能量，也没有人愿意和负能量多的人成为朋友。

15. 拥有一个好精神，不要无精打采 ✓

黑眼圈和眼袋往往是毁掉你的精气神的细节，如果低着头没精神会让别人觉得你是一个萎靡不振的人，所以要有一个好的精神状态，来迎接每天的新生活哦。

16. 适当保持安静 ✓

一句女子娴静似水，这大概是对气质女生最好的赞美了。

作为一个女孩子尽量不要太唠叨了，学会适当地保持安静聆听，才会不招人厌烦。你像复读机一样一直唠叨不停，估计每个人都想远离你了。

17. 选择适合自己的衣服，而不是吸引自己的衣服 ✓

俗话说：人靠衣装马靠鞍。

一个人的衣服如果不适合自己的话，会显得不伦不类的，但是适合自己的衣服却是会更大限度地展现出你美好的一面。

而如果选择吸引自己的衣服，也许会闹出一些笑话来。一个有气质的女生，她的衣服一定都是适合自己的。

18. 找到自己的穿衣风格，不盲目追求流行 ✓

流行不一定适合所有人，不同的人适合不同的风格。比如一个长相清纯的人穿着暴露的衣物，符合自己的风格吗？

或者今年流行穿超短裙，而你有着大象腿，水桶腰你还会穿吗？而有自己的穿衣风格就不一样了，管你什么缺点都能扬长避短。

19. 相信自己 ✓

打心底里相信自己的人是最美的。

毕竟不相信自己的人，不管做什么都是一副垂头丧气的样子。

20. 不口吐芬芳

若是一个长相甜美的女生，突然在你面前口吐芬芳，你还会觉得她气质出众吗？

肯定不会对不，所以口吐芬芳一定要禁止，毕竟我们要做一个有气质讲文明的人。

21. 有自己的业余爱好

业余爱好可以为自己的心灵增添一份惬意，让自己更充实。

每天抽出一点儿时间来培养和从事一项自己的业余爱好以及做一些自己喜欢的事情，不但可以放松心情，还可以陶冶情操。

22. 学习新技能

绘画、舞蹈、插花、游泳、书法、国画或者滑板等，不管是学习什么技能，都可以为自己增光添彩的。

23. 戒掉不必要的花费，多给自己存点钱

任何东西都没有在卡里的钱能让你有底气，而拥有底气的女生最自信，而自信的女孩又是最美的，这类女孩往往有一股处事淡然的气质存在。

24. 戴一只手表，提醒自己守时

戴手表的人往往有时间观念，也有人愿意与他们相处，因为他们守时，几乎不迟到。

而失信的人经常迟到，还让自己的形象在对方心里大打折扣。

与人相处，守时很重要，这不仅是尊重他人，也是尊重你自己。

25. 有自己的专属味道

这可以是自己常用的香水味，也可以是洗衣液的味道，不管是什么味道，只要是能给人留下好印象的专属味道都可以。

26. 年龄只是一个数字，不要过于在意

常有人说，我老了之类的话，但其实自己的年龄也就二十几岁而已。如果你二十几岁都觉得老了，那些七老八十的咋办？

我们要热爱自己的年龄，享受不同年龄带来的不同生活，而不是觉得自己老了！！！！

27. 生理期学会忌口

有不少的女孩子就是记不住忌口，生理期吃冷地喝冷的，甚至大冬天都吃冰淇淋。

这样下去身体会不好的，女孩子要好好照顾自己，特别是生理期。

28. 每周看 1-2 部高质量电影

这些电影不挑国家，广泛看，增加自己的人生体验。每一部电影可以说都是主人公的经历，也许我们一生都不能经历的事情，但是在电影里我们可以经历。

我们也能感受人物的喜怒哀乐，从而引发我们的一些思考，让我们更了解自己。

29. 给自己制造仪式感

哪怕是一个人生活，也要有仪式感啊。比如给自己买花，陪自己长大。

30. 丢什么都不要丢了学习 ✓

沉迷学习，无法自拔。

这个世界变化太快，自己不学习的话很容易被淘汰。毕竟外貌的美丽不持久，而经过学习滋润的灵魂，会愈来愈芬芳。

就像那好酒，时间越久越香醇。

好习惯说得再多，如果你不行动的话我也不知道怎么办了，所以一定要付出行动呀。或者你可以悄悄行动，然后发光发亮嘿嘿。

金子般的六句话，适合每一个人！✓

1、俗话说，得罪一个人容易，深交一个人难，想要交一个同头共颈的知己，难上加难。

现实中，原谅一个人容易，但要再次信任就很难。就如暖一颗心需要好多年，可凉一颗心，只要一瞬间。

所以，遇记时，一定要感激，拥有时，一定要珍惜。人生短暂，转身时要优雅，挥别时微笑。

因为，人生的日子，都是越过越少，剩下的日子，越来越重要。有可能一个转身，就是一辈子的永不相见。只要懂了这些，就会加倍珍惜！

人与人之间就像搭房子，一砖一木的搭建起来，而崩塌往往只因为一个裂痕，人生很短，请相互珍惜！

2、人，为什么会变？世界上万事万物，变，是绝对的，不变是没有的。这是客观的存在，也是感悟的人生：花开两声面，人生佛魔间。

人都有思想，因为心寒了，所以由热情变冷漠；因为受伤，所以由真心变无情；因为好心被辜负，所以由善良变丑恶……

时光留不住，人，需要的是去适应社会的变，风云跟随，才能立于不败之地！

3、生活是一磁盘喜怒哀乐的歌，时光是静静流淌的河。

曾经，都已或温润或深沉地穿过。回忆起来，是或伤感或美好的，一曲又一曲生命琴弦的弹拨。

而今，我们即将从古稀的年轮经过，余生已经不多，要学会善待自己，善待生活，取舍有度，只求快乐。

如此甚好，也是最好的收获。

生活本应该这样，不卑不亢，不慌不忙，别跟心情过不去，不跟自己赌闷气，不在人前叹冷气。用最好的心情，做快乐的自己。

4、想起了一位名人的一句话：热爱生活，学习东坡。

哪个人的人生都不可能一帆风顺，哪个人的运程都不能一蓬到顶。唯有
人世间那把叫爱的万能钥匙永不败！

因为，爱在吸引中诞生，爱在升华中融洽。是人首先要热爱生活，苏大学
士三起三落，受过流放的苦难，经历过贬谪的伤心，可他还能：回首向来萧瑟
处，归去，也无风雨也无晴；人间有味是清欢。等等惊风雨，泣鬼神的神篇妙
句。

在生活的夹缝中活出了摇曳的风姿。苏东坡从荣华轩冕走向竹杖芒鞋，
从不自暴自弃，活的诗情画意，这是何等洒脱的胸襟！生命的昂扬，在于坦然
面对，生活的甜蜜，在于温暖相随。

其实，幸福就在我的身边，它正以一朵花的姿态，邀我们一路同行，一路
微笑，一路春暖花开。这才叫做，生命的美。

人间最美是清欢，无论何时，都要保持一颗愉悦的心，去面对现实！

5、人到中年，经历各种人情冷暖，自己的心也在慢慢收紧。逢人且说三
分话，不可全抛一片心。吃不尽的苦，上不尽的当，讨不尽的好！天下没有免
费的午餐，只有强大自己，少说，多听，多做，独守那一片属于自己宁静的心
田，孝顺父母，抚养子女。

夏虫不可言冰，蛤蟆不知春秋，各人冷暖，各人自知。

人生就是一场修行，让自己变好，然后遇到更好的人。

6、沉默是金，雄辩是银。可是某些场合是需要能够指正不足相互提高的
环境，这一点在团队中也很重要，也就是说呢，光沉默也是不好的，必要的时
候还是要名正言顺地辩他一辩。

原则上的问题，当争则争；无关紧要的小事，就由它去吧。

真正的智者是遇山开山，遇水架桥，而不是在那抱怨，整一堆理由。

所以，做事不要总给自己找借口，抱怨；争辩，计较，而是多找解决问题
的方法。心态放正，把困难问题当作提升自我的一种关卡，少说多做。

“天若无雪霜，青松不如草。地若无山川，何人重平道”感悟

这首诗初读起来，很好理解，说天上如果不降霜雪，青松还不如青草高；地上如果没有大山长河，就无人看重平坦的大道。

可是仔细分析，这虽然说的是生活中常见的自然现象，但给人一定的启发，世间万事万物错综复杂，虽各为一体，但又相抵相佐，分隔依赖，互相制衡，所以，上天是公平的，只有奸邪才更显忠正，只有平凡才更显伟大，只有寒冷才更显温暖。

泱泱华夏五千年，大到推朝换代，小到每个人物，乃至自然界生物植物，无不如此。

商纣昏庸残害忠良，人神共愤，这才有了西周的讨伐和后面的辉煌；秦统一六国，使人民不再受战乱之苦，统一文字货币度量衡，为人类文明做出巨大贡献，可因残暴，引起百姓造反，才有了汉朝的建立；清政府软弱，丧权辱国，才至爱国人士发起革命浪潮。

再说说历史人物，像这样的存在更是不胜枚举。有了奸臣秦桧的多次陷害，才显得“精忠岳飞”的精神可贵；没有乾隆皇帝宠着的巨贪和珅，那来嘉庆帝韬光养晦四年，仅用15天将其扳倒，没收资产充实国库。

自然界动物也是如此，有的互为天敌，有的互为朋友，比如羚羊和角马、斑马、长颈鹿、袋鼠，长颈鹿和河马，犀牛鸟和犀牛，鸵鸟和斑马，鳄鱼和牙签鸟等，它们之间一旦发生危险，就会向所谓的伙伴群里跑，目的就是提醒伙伴。那些互为天敌的动物，也都是靠弱肉强食，适者生存的。还有花花草草，一树一木，也莫不如此。越是秋风摧残，菊花越傲立风霜；越是三九严寒，越有梅花盛开。

生活中，若没世态炎凉，哪有人情冷暖；若没有雨雪风霜，哪有风和日丽；若没有惊涛骇浪，哪有风平浪静；若没失去，哪有珍惜……

天若无雪霜，青松不如草。地若无山川，何人重平道。所以，不要抱怨那山那水，挡了路的笔直，那是大自然有心，提醒我们别一踏上征途就忘了回家的路。

有什么道理是做生意后才知道的？



1. 在没有收手前，手里所有的钱与资产多数都是市场的。
2. 做生意后才知道，员工和顾客原来都是上帝，能亏欠的那个人只有自己。
3. 钱是市场的，债务才是自己的。
4. 做生意后才知道，起的比别人早很重要，有时候可能会拿到便宜的货，或者还能遇到不错的顾客。
5. 做生意后才知道，10天不刷牙不算什么，半个月不洗澡也是常态。
6. 经常会为了货物的安全担惊受怕，也会为了流程的断点而焦虑不安。
7. 做生意后才明白，正式出发的每一步路都很艰难、都有障碍，每一步都不可忽视，直到将钱装进口袋。
8. 有时候单靠努力真的没用，还需技巧与才能。
9. 做人需顺应自然，做生意需顺应市场。
10. 做生意后才知道，一口吃不成胖子，细水长流后才能稳中求进。
11. 蛮干的老板不如能说会道，能说会道的不如会算的。做生意后才知道，勤劳、口才与精打细算缺一不可。
12. 虽然能起早，做了一段时间后才发现原来还必须要尝试去贪黑。
13. 做生意后才明白，没有交情，寸步难行，在生意场上更是体现的淋漓尽致。
14. 做生意后才知道，有宽裕的周转资金才是长久之计，也是睡觉最踏实的安眠药。
15. 一不能借高利贷，二不能透支信用卡，毕竟绝大多数的生意，利润还没那么高。
16. 做生意后才明白，靠山就像是一只背靠背的蟾蜍，除了等着吃，就别想着让它吐。

17. 跟朋友合伙的想法不错，但做生意后才明白，最好的方式是想法归想法，不如单干来的实惠。
18. 利益面前许多人都是没有那么可靠的，包括特别亲近的人。
19. 做生意后才知道，生意就是生意，讲关系永远不如直接拿钱更加实在。
20. 人生有时候正如同做生意，当天气不好的时候往往收获也甚微，仿佛心情不好时，连天气都会跟着作对。
21. 做生意许多年后才明白，就算不是很懂得算数，也不能不去懂算账。
22. 做生意后才知道，吃亏有时候真的在所难免，天下本身没有白占的便宜，所以平常心看待有时候的不挣钱。
23. 做生意后才明白，原来顾客也没有没做生意前以为的个个有钱。
24. 做生意前，一百五十从来不放在眼里，做生意后才知道，原来生意场讲究的是分分厘厘。
25. 嘘，小声点说，做生意久了，就会有很多很多的朋友。
26. 许多事情烟酒都能搞定，如果烟酒不能搞定的小事情，那么多数就不是一件小事情
27. 做生意后才知道，钱不好挣是真的，欠这个世界的更不假。
28. 做生意后才知道，良心其实是有价值的，但有些也确实无价。
29. 生意场原来如同江湖，里面的大虾在拼命厮杀，外面的小鳖又挤破脑袋想进来。
30. 如果长年累月不但不挣钱还往里贴钱。那么就找找铅笔刀。
割了吧...
31. 虽说技巧挺重要，但做的久了以后又会发现，原来位置才更重要。
32. 铁打的是老板，流血的是钱包。
33. 做生意以后才知道，手里若有了钱，那么做人绝对不能太吴亦凡，即使不做亏心事，那也要学着谦卑低调一点。

在社会摸爬滚打、历尽沧桑，你最想告诉孩子什么？为什么？

1. 一定要努力挣钱，有钱才有底气。当你穷的时候，你身边最亲近的人都会瞧不起你。
2. 宁得罪君子，不得罪小人，远离“笑面虎”。
3. 可以善良，但不要软弱，人善被人欺。
4. 自己没能力的时候，不要想着结交太多朋友，只会浪费你的时间和精力。
5. 学习要趁早，年轻就是资本，永远不要停止学习，趁年轻多掌握知识和技能。
6. 那些经常夸你的人，不见得对你好，那些批评你的人，可能反而是真心为了你着想。
7. 除了父母之外，其他任何关系都要靠利益来维持，没有钱，什么关系都靠不住。
8. 坚持运动，爱惜自己的身体，健康比什么都重要。
9. 读书比游戏重要，想让自己以后在时间和经济方面拥有更多自由，一定要好好读书。
10. 不要得罪你的直属领导，工作不要越级汇报，除非你不打算继续在这家企业就职。
11. 这个世界上，谁都靠不住，只能靠你自己，所以你要学到真本事。
12. 拒绝别人要快，答应别人要慢，没把握的事，不要答应帮忙，本来你是好心，可能反而会惹得一身骚。
13. 不要轻易借钱给别人。借钱给别人时，你是大爷，让别人还钱的时候，就成孙子了。
14. 社会上没有绝对的公平，只有当你拥有了足够的实力，才有话语权，才能去争取所谓的公平。
15. 没有绝对稳定的工作、绝对稳定的环境，所以只有不停的努力，才能到哪儿都有饭吃，有钱挣。
16. 钱不是省出来的，是挣出来的，要努力挣钱，不要当守财奴。

有简短走心的句子分享吗？



- 1、穷不与富斗，富不与官斗。
- 2、火到猪头烂，钱到公事办。
- 3、牡丹虽好，终须绿叶扶持。
- 4、鹬蚌相争，坐收渔翁之利。
- 5、天下本无事，庸人自扰之。
- 6、瓜田不纳履，李下不整冠。
- 7、大知闲闲，小知间间。
- 8、隔舍须有耳，窗外岂无人。
- 9、在他檐下过，不敢不低头。
- 10、富贵他人合，贫贱亲戚离。
- 11、学者如牛毛，成者如麟角。
- 12、猛兽总是独行，牛羊才成群结队。
- 13、父母在，不远游，游必有方。
- 14、足寒伤身，心穷损志。
- 15、一父养十子，十子养一父。
- 16、从小不知老娘亲，育儿才知报娘恩。
- 17、山不转路转，境不转心转。
- 18、吾生也有涯，而知也无涯。
- 19、盛年不重来，一日难再晨。
- 20、交心不交面，从此重相忆。
- 21、农夫方夏耘，安坐吾敢食。
- 22、行远必自迩，登高必自卑。
- 23、责己重以周，待人轻以约。
- 24、书读百遍，其义自见。

25、千羊之皮，不如一狐之腋，千人之诺诺，不如一士之谔谔。

26、圣人不贵尺之璧，而重寸之阴，时难得而易失也。

27、读书才谈尽力，工作只看结果。

28、认识的人越多，越喜欢狗。

29、不经一事，不长一智。

30、道远知骥，世伪知贤。

印4
千万不要破坏身上的上等风水 ✓

道家刘三泉曾说过：“在所有的风水中，第一风水是人。人的第一风水是心；人的第二风水是嘴巴；人的第三风水是行为。”

所以，人间最好的风水不是在祖坟，也不是在家宅，而是在人品。”

一个人的运气好坏，很大程度上，取决于自身。

善意的话，能给自己带来温暖；优秀的习惯，能给自己带来成功；好的脾气，能给自己带来幸福；好的人品，能给自己带来幸运。

人生不易，请千万不要破坏，你身上的四处风水。



你的嘴，就是你的风水

《荀子·荣辱》中有这样一句话：“与人善言，暖于布帛，伤人以言，深于矛戟。”

对别人说友善的话，比穿上布衣丝服，还要让人感到温暖；用不好的话语伤害别人，比被矛和戟刺伤，还要让人痛苦不堪。在公众号《稀有人类》的一幅漫画中，讲了这样两个故事：有个女孩考试没考好，伤心地哭了起来。一位同学过来安慰她：“别伤心了，你考得很好，比我好多了。”谁知女孩不但不领情，还反驳道：“比你好有什么用。”同学一听，气得脸都绿了。对关心你的人恶言恶语，再亲密的关系，也会远离。还有一个故事是这样的，一位主妇，正在兴致勃勃地在厨房做晚餐。丈夫回来后，主妇满心欢喜迎上去，告诉他：“我做了你最爱吃的糖醋排骨。”没想到，丈夫只是冷淡地“嗯”了一声。主妇又关心地问：“你是不是累了？”丈夫却说：“我现在不想说话。”主妇的热情，就像兜头一盆冷水浇下来，浇灭了。她的心，也凉透了。

婚姻中，若总是以敷衍冷漠的语言打发爱人，那么，这段婚姻注定不会幸福。

《增广贤文》有这样一句话：“良言一句三冬暖，恶语伤人六月寒。”

人的一生，需要善用言语。冷言冷语，再热情的心也会冷却；温言暖语，才能融化冷漠与隔阂，幸福也会不请自来。

你的嘴，就是你的风水。

02°

two

你的习惯，就是你的阶层

英国著名作家王尔德曾说：“起初是我们创造习惯，后来是习惯造就我们。”

养成良好的习惯很难，但一旦养成，习惯会带动我们走向成功。著名作家村上春树，在 33 岁那年，才开始决定以写作为生。因为尝试写作的时间，比很多人都晚，他就坚持每天写 4000 字。他每天凌晨 4 点就准时起床，然后开始伏案工作四五个小时。他规定自己一天写上 10 页，有时候，哪怕是觉得自己提不起劲儿了，他也会鼓足精神完成任务。由于长时间坐着写作，村上春树感觉身体有些吃不消了，为了健康，他决定开始锻炼。

从此，他每天都会去跑步 10 公里，这项运动，到现在为止，他已经坚持了几十年。

他曾说：“我写小说的好多方法，是每天沿着道路跑步时学到的，自然地，切身地，以及实务性地学到的。”几年之后，他不仅成功地成为了小说家，还减掉了多余的体重，并戒掉了烟瘾。从一个负债累累的小店员，到一位著名的高产作家，村上春树的人生之所以实现了阶层的跨越，正是因为他养成了良好的写作习惯和运动习惯。

成功的人，都懂得好习惯的重要性，善用习惯的人，翻转的是整个人生。

乔布斯曾经说过这样一句话：在你生命的最初 30 年中，你养成习惯。在你生命的最后的 30 年中，你的习惯决定了你。

好的习惯，是向上的阶梯，引领你登高望远，收获成功的喜悦。
坏的习惯，是向下的滑梯，带你走向低谷，毁掉你的一生。只有养成优秀的习性，并不断精进，你的人生才能达到更高的阶层。

03 three

你的情绪，就是你的福气

古人云：“喜时不诺，哀时不语，怒时不争，乱时不决，倦时有终。”
能够管理情绪的人，才能掌控自己的人生。

在上海，曾发生过这样一件事。一名女子坐公交车，由于自己没注意车已到站，忘了下车。司机以为没人下车了，便关上车门。这时，这名女子反应过来，赶紧叫司机停车，她要下车。但车已开起来了，司机没停。这名女子便与司机争执起来，争执当中，司机停车了，三次要求她下车，但她对司机不依不饶，继续争吵，不肯下车。司机为了不耽误车上乘客的时间，就把车门关上，继续上路。女子一见更急了，她一边与司机吵架，一边对司机动手，让司机停车。同时她右手握住了方向盘，与司机争夺方向盘，致使公交车在马路上左摇右晃。一不留神，公交车与一辆电力公司工程车相撞，造成两车不同程度受损。所幸车内无任何人员受伤。最终，女乘客因骚扰公交司机开车，被判刑，并被取消上海落户资格。

一件本可以心平气和解决的小事，因为情绪上的冲动，最后造成判刑的严重后果，实在是得不偿失。

古希腊哲学家毕达哥拉斯说过：“愤怒以愚蠢开始，以后悔告终。”

情绪失控，是引发灾难的导火索；唯有守住情绪，才能留住福气。
控制情绪，从来不是一种软弱无能的表现，反而是内心强大之人，才能拥有的能力。

04°

four

你的人品，就是你的运气

前段时间看到一则新闻：疫情期间，北京市某小区，连续好几天都发生了，快递包裹失窃的情况。丢失包裹的居民们苦寻无果，只能报警。由于疫情，小区进行了封闭式管理，快递人员只能将包裹，放在小区设立的专门存放地点。本来，这样的管理，是为了更好地保障小区住户的健康安全，却无意间，为小偷小摸之人提供了机会。民警很快找到了偷盗的男子，在男子家中找到了失窃的包裹。在民警的审问下，该名男子最终交代，他的偷盗行为不止一次，而是偷了 17 次包裹，共取得 21 件物品。更让人大跌眼镜的是，这位偷盗者，竟是一位 38 岁的海归博士。而且，这位博士的生活条件并不差，他在外企担任高管，年薪高达 40 万。但他还是动了偷盗的念头，偷得多了，以为不会被发现，便上瘾了。最终，他被民警刑事拘留，大好的前程，就这样断送在自己手中。其实，决定你人生命运的，从来不是外貌，学历，家世背景，而是你人品的最低处。

有一句话这样说：“无论你出身高贵或者低贱，都无关宏旨，但你必须有做人之道。”

人品，是为人处世的根本，是立足社会的资本，是一切品行的基本功。

拥有好的人品，心中就有一把规范自身道德的标尺，能丈量自己的言行举止，做到心中有数，坦荡做事，端正做人。

当你始终走在正道上，做人做事问心无愧，好运气也自然会降临在你面前。

05°

five

斯大林曾说：“无论乌鸦怎样用孔雀的羽毛装饰自己，乌鸦毕竟是乌鸦。”风水是自己修出来的。言为心声，你的嘴，决定你的风水；好的习惯，是阶梯，让你的人生节节攀升；情绪稳定，不被情绪左右，福气便如约而至；德才兼备，以德为先，好远自然常相伴。