

阅 读

第十二期

楚雄州妇女联合会

2021年12月30日

本 期 目 录

- ☆ 10条“分钟定律”，改变无数人
- ☆ 人生智慧：遇事处理的八大心态
- ☆ 丰富自己
- ☆ 给2021的你写封信
- ☆ 一次只过一天
- ☆ 欲成大树，莫与草争

10 条“分钟定律”，改变无数人

相信很多人都听说过这句话：“思想决定行动，行动决定习惯，习惯决定成败。”人生变好，离不开小事慢煮，时间发酵。真正的自律，不是做什么惊天动地的大事，而在于日常的修行。以下 10 条“分钟定律”，帮你修炼成更好的自己。

说话酝酿半分钟

生活中很多争吵和误解，都是嘴快惹的祸。明明没有恶意，却因为说话不经思考，得罪了人。本来一片好心，却由于不会表达，反倒落人埋怨。张口说话很容易，好好沟通却不简单。想评价别人时，停半分钟问问自己是不是真的了解事实。想跟人争执时，花半分钟想想还有没有更好的表达方式。留一点沉默的时间，于己于人，都是最大的善良。

遇事先做两分钟

每个人心里都住着两个爱打架的小人：一个叫“马上开始”，一个叫“等会再说”。想想，你是不是经常碰到他们闹得不可开交的时候：要交的工作，拖到了前一晚，才火急火燎地开始；说好要看书，手机刷来刷去，一不留神就到了凌晨。心理学上，有个著名的两分钟定律：要做什么最好在 2 分钟内去做，否则你就会不停拖延，甚至放弃。凡事先起个头，才能摆脱拖延症，做行动的巨人。

生气冷静 3 分钟

当一个人生气时，往往会冒出言不由衷的话，做出伤人伤己的事。事后冷静下来，要么觉得不值，要么后悔万分。人都是情绪化的生物，有喜就有忧，有乐就有怒。真正成熟的人，都懂得冷处理。下次再情绪上头时，试着先做几个深呼吸，再从 0 数到 100。不逞一时之快，也是给自己留一条后路。

随手记账 5 分钟

关于当代人的财务现状，网上有个很火的段子：“除了工资，别的都涨；赚的还行，剩的可怜。”手机支付成为日常的当下，千万不要小瞧记账的力量。不拿数字刺激自己，人永远没有克制消费的紧迫感。你记的每一笔账，都是心里的一把秤。哪些钱没必要花，哪些钱还可以省，一目了然。成年人，对钱用心，就是对生活负责。

心烦冥想 8 分钟

快节奏的生活里，压力和焦虑成了常态。人人都有心浮气躁的时候：工作太累、杂事太多、孩子不省心……有时让你烦恼的不是事情本身，而是自己的看法。下次心烦意乱的时候，不妨试试冥想。闭上眼睛，屏蔽一切外物杂念，只感受自己的一呼一吸。心静下来，人才有了观照万物的可能。每天只需几分钟，你会发现之前的焦虑一扫而空。那些看起来棘手的事，也变得简单起来。

凡事提前 10 分钟

奥巴马当选总统时，有记者问他觉得自己最大的优势在哪？他只答了四个字：总是提前。上班路上的红灯、突如其来的意外、重要的公司会议……人生是随时会崩的盘，凡事做好准备，才不会兵荒马乱。把提前当成一种习惯，才不会让小事变大事。早上提前 10 分钟，就不用担心丢三落四、迟到、饿肚子；工作提前 10 分钟安排，才能更快更从容地进入状态；见面提前 10 分钟到，给别人留个好印象，说不定就给自己埋了个彩蛋。在这个分秒必争的时代，生活就是没有硝烟的战场。你的时间观和原则性，就是你最硬的底牌。

睡前复盘 15 分钟

人活着，生活、工作都难免疏忽犯错。学会反思复盘，才能快速累积经验。试着每天睡前花 10 来分钟，问自己几个问题：今天都做

了哪些事？有什么教训应该吸取？哪里还能再优化？空有经历，却从无经验的人，只会永远在原地踏步。反省才有成长，改变才有提升。那些反思后的领悟，都会变成为明天的路。

抽空读书 30 分钟

无论什么时候，读书永远是普通人提升自我的唯一捷径。读社会科学，才知宇宙神秘；读文学历史，可以丰富精神。哲学心理能让你心沉静、脑清醒；专业书籍则能帮你提升自我，优化生活。上班路上、睡觉之前，每天抽空阅读半小时。一开始看不进去没关系，小说散文先领进门，政史哲经再循序渐进。当阅读成为一种习惯，改变就在发生。

坚持运动 40 分钟

你知道吗？有研究表明，跑步 1 个月可以降低体重，3 个月心肺功能变强。半年后身体免疫力增加，一年后摆脱三高。坚持 3 年以上，身体素质、精神面貌就会明显超出同龄人。此外，锻炼还能开阔思维、治愈内心、提升工作效率。人生永远没有白做的运动。成年人的世界，变胖、变懒、变丧都很容易。但只要你愿意，你依然可以遇见那个更好的自己。

每天学习 60 分钟

在这个大江奔涌的时代，世界每分每秒都在改变。指望躺在家里吃老本的人，难免会被落在后面。不断自我投资，才能永远保持竞争力。互联网时代，知识再无壁垒，处处都是资源。免费的名校公开课，付费的技能培训网课。还有各路大咖制作的英语、情商、说话、职场教程。每天下班后，至少花 1 个小时来投资自己。

相信我，时间会变现，让你更值钱。人这一辈子，就是个不断战胜自己的过程。你现在的选择里，藏着你十年后的模样。利用好零星

的时间，往往会产生复利的效应。再微小的改变，一寸寸累积也能翻天覆地。最后，想送给大家一句话：“未来某天，你以为是幸运降临，其实，是你自己值得拥有。”（州妇联 张映莲）

人生智慧：遇事处理的八大心态

01 收住脾气

水深则流缓，语迟则人贵。

脾气越温，福气越深。当脾气来的时候，福气也就走了。

曾看过一个很精彩的幽默故事：

女孩一上火车，见自己的座位上坐着一位男士。她对自己的票，客气地说：“先生，您坐错位置了吧？”男士很生气的拿出票嚷嚷着：“看清楚，这就是我的座，你瞎了？”女孩仔细看了他的票，不再做声，默默的站在他的身旁。不一会儿火车开了，女孩这时才低下头说：“这位先生，您是没坐错位，但是您坐错了车！”

人们花了两年的时间学说话，却要花数十年的时间学会闭嘴。

说，是一种能力；不说，是一种智慧。如果嚎叫能解决问题，驴早就统治了世界。

学会收住脾气，也是一种能力，好好沟通不仅能及时的解决问题，还能积攒福气。

02 远离负能量

近朱者赤近墨者黑。

人非草木，孰能无情，就是因为我们有情，所以才更容易被周围的事物感染。

如果你喜欢和负能量的人在一起，那么你就会变得消极、悲观，颓废；如果你喜欢和正能量的人在一起，那么你就会慢慢的变得积极、

主动、踊跃。

很多时候，我们开始变得颓废并不是自己的原因，完全是被身边负能量的人所传染。就像，跟随蝴蝶走下去的人，看到的是芬芳的鲜花；而跟着苍蝇走下去的人，你只能到达肮脏的沟渠。

心若向阳，无惧悲伤；做阳光的自己，温暖自己，也温暖他人。

03 不要拒绝新事物

再好的千里良驹，也比不上汽车。珠算再快，也比不上计算机。

时代的进步，就像奔流不息的长河，如果你永远待在原地，就算没有退步，却已经被长河远远抛在身后。

一个人的格局越小，看不惯的事情就越多。拒绝新事物，就是一个人废掉的开始。时代抛弃你时，连声招呼都不会打。

抱着好奇的眼光看世界，对待新事物你可以保持怀疑，但不要盲目的拒绝。新事物的好与坏，有时不在于它本身，而在于我们如何利用，你拒绝新事物，看似屏蔽了垃圾，却也与机会、成长、希望失之交臂。

04 偶尔“俗气”

每天叫醒我们的不是闹钟，也不是梦想，而是饥饿。

吃多了健康食品，偶尔你也想啃一次鸭舌头；看多了大师名剧，偶尔你也想看一眼玛丽苏言情剧；听多了古典音乐，偶尔你也想唱一曲爱你一万年流行歌。

做个俗人，知世俗而不俗就好。纵使俗气置顶，也不要忘记微笑。累了，就放过自己，只要不是放弃自己。毕竟生活不止眼前的苟且，还有火锅和海鲜，小龙虾和甜甜圈。

人生的最高追求就是为吾心欢喜之人，过吾心乐愿之生，逐吾心期望之梦，就好！

05 不念过往

泰戈尔曾说过：如果你因为错过太阳而流泪，那么你还会错过流星。

人生，就像有无数个十字路口的长路，我们只能选择一个方向，然后一往无前。常回头看，就不免遗憾，如果当初……这种话还是别再说了吧。要知道，昨天的太阳再好，晒不干今天的衣裳。

每一个路口的选择没有真正的好与坏。昨天的选择衡量不了今天的幸福，请把自己的人生看成是独一无二的创作。

我们都要学会自救，不要让自己变成揪着过去不放手的那个人。你痊愈的速度，就是你走向真正幸福的速度。

过去是过去的，未来是未来的，只有现在才是实实在在的，珍惜现在所有的，才不会失去更多。

生活是此时此刻此身，幸福也是。

06 不惧将来

有人问农夫：“种了麦子吗？”农夫：“没，我担心天不下雨。”那人又问：“那你种棉花没？”农夫：“没，我担心虫子吃了棉花。”那人再问：“那你种了什么？”农夫：“什么也没种，我要确保安全。”

我们常常因为害怕未知的风险，选择了裹足不前，那就只有饿死的份。

生活不会时时厚待我们，会有挫折，会经历失败。生命最有趣的部分，正是它没有剧本、没有彩排、不能重来。你无法决定下一段旅途遇见的是好还是坏，但是你看这个世界的角度，决定了这个世界给你的温度。

不管你现在多大年纪，生活都有无限可能；选择自己要过的生活，是人生最重要的事，不必要渴求别人的理解和认同。

人活的就是—种心态。不乱于心，不困于情；不念过往，不惧将来。如此，安好。

07 守住初心

每个人都有自己最初的梦想，拥有梦想不难，难的是几十年如—日地坚守初心，坚持自己的理想信念。

人生，最痛苦的就是拿不起放不下。你只有耐得住寂寞，才能守得住繁华。

林清玄说：回到最单纯的初心，在最空的地方安坐，让世界的吵闹去喧嚣它们自己吧！我们只愿心怀清欢，以清净心看世界，以欢喜心过生活，以平常心生情味，以柔软心除挂碍。

守住初心，方得始终。无论时光如何变迁，愿我们在这个物欲横流的世界，在前进的路上，不忘初心，牢记使命，记得自己最初的梦想，守住那颗赤子之心。

08 回归平静

静水而流深，宁静却致远。小隐隐于野，大隐隐于市。

真正的智者，他们不屑于外面的大肆宣扬，能洞察—切却不被矛盾束缚，不被欲望捆绑。回归本真，平静地面对人生的起起落落吧，怀以—颗智者的心，安然接纳生命的风风雨雨，最后归于寂静。

宠辱不惊，闲看庭前花开花落；去留无意，漫随天外云卷云舒。

离去的都是风景，留下的才是人生。那些杀不死你的，终会使你变得更强大。

愿你—生努力，余生都被爱，深情永不被辜负，想要的都能得到，得不到的都能释怀。

愿你在我看不到的地方，过得比从前更好。

愿你心宽如海，放得下过去，也装得了未来。（州妇联 张明娟）

丰富自己

人这一生到底要怎么活，才算不辜负？我很喜欢这句话：“永远不要去追一匹马，用追马的时间去种草。”

人活着，最要紧的不是取悦他人，而是丰富自己。尽情享受生活的美好，不断丰盈生命的底色，才不负来这人间一趟。

第一，丰富大脑。

一个人如果不吃饭，身体很快就会垮掉；一个人如果停止学习，精神也会迎来危机。有网友说：“倘若一个人在自己的精神世界里，能够始终恬淡愉悦，一定是因为他的心里有一盏明灯。”一颗丰盈的内心，永远离不开知识的灌溉。那些你不断输入的养分，将成为你行走世间的底气。

第二，丰富见识。

当你见过高山的巍峨、沙漠的广阔，体会到天地的无垠，你就会变得谦逊；当你见识过不同的风土人情，你就会发现这世上有无数种生活，人生也可以有无数种选择。人这一生，就是一个不断见天地、见众生、见自我的过程。走出方寸之地，丰富自己的见识，是我们的自我修炼。

第三，丰富生活。

人之一生，可以有柴米油盐酱醋茶，也可以有琴棋书画诗酒花。日子难免有枯燥和乏味，可内心有追求的人，却总能把生活过得热气腾腾。生活有时很迷人，有时也很讨厌。你若认真生活，它就会给你足够的宠爱。你若整日无所事事，它就会把你一拳击倒。

第四，丰富心灵。

林清玄曾说：“我们时时保有善良、宽容、明朗的心性，不要说

为他人送一轮明月，同时送出许多明月都是可能的，因为明月不是相送，而是一种相映，能映照出互相的光明。”温柔对待这个世界的人，也必将被世界温暖相拥。

人们常说，人生百年，譬如朝露。没有人可以改变生命的长度，但我们可以丰富自己的活法。在这里，想送给大家一段话：“人生还有无数美好等着跟你相遇，不要在最好的年纪活得最便宜。你得去丰富，去感受，去起舞，去让自己变成珍贵的存在。”

从今天起，把讨好别人的时间拿来丰富自己。那些你看过的书、走过的路、见过的人、给出的善良，最终都会回馈到自己身上。（州妇联 李丽琼）

给 2021 的你写封信

2021 年，还有不到两天就要过去，回首这一年，你可能经历过成功与失败，也感受过孤独与思念。在这年末岁初之际，不如写一封信，送给 2021 年的自己。

1

写给奋力奔跑的你——

给拼搏的你：

经过 2021，你知道，所谓强大就是无论输赢，都勇于尝试，并且一直坚持。

很庆幸今年的你，没有把时间浪费在痛苦和纠结上，没有怠慢生活，也没有辜负自己。生活最后到底会不会如我们所想，谁也无法预测。但可以笃定的是，你越努力，就会越幸运。

我希望你不要因为害怕辛苦，而选择安逸与懈怠。与其被生活拉着前进，不如去挑战它、征服它，努力把生活过成自己期待的样子。

坚定自己的理想而不左顾右盼，正视自己的不足并努力补全，你终会遇见更好的自己。

愿你在今后的日子，与世界交手多次，依然满怀新鲜；愿你经历过苦难，依然热爱生活。余生还长，愿你能继续内心强大，闪闪发光！

2

写给离乡追梦的你——

给思乡的你：

在这一年中，我们经历了很多事情，去过很多地方。回头才会发现：唯有家，才是可以让我们痛快哭、纵情笑的地方。家里有疼爱、担心我们的父母双亲，有陪伴我们的知心爱人，有在困难面前会伸手帮助我们的兄弟姐妹。

年少时，我们总觉得外面的世界更精彩。长大离家后，却总想回家。如果把人生看作四季，那么家，就是在四季中交替穿在身上的衣裳。如果把人生看作一场旅行，那么家，就是旅途中供人休憩的温馨驿站。不管在外面经历了多少委屈，只要回到家，一杯热茶，一顿便饭，就能让人卸下所有防备。

2021，或许你已经一年没有回家，但别忘了，再忙也给家里打个电话。有家，才能身安，心安。

3

写给经历挫败的你——

给不气馁的你：

2021，你遭受了一些挫折，但是别气馁，人生漫漫，没有什么是一眼就能看到头的，满面春风也好，灰头土脸也罢，一时的得失都算不得数。那些你受过的苦、吃过的亏、忍过的痛，最后都会变成光，照亮你的路。

曾听过这样一段话：“暴风雨结束后，你不会记得自己是怎样活下来的，你甚至不确定暴风雨真的结束了。但有一件事是确定的：当你穿过了暴风雨，你早已不再是原来那个人。”逆境考验格局，一个人对待低谷的态度，往往能决定他人生的高度。一段上升的开始，往往都是从位于低处的某个点延伸开来的，因为很多时候没有退路，才会有出路。

人生并非坦途，面对生活的暴击，要学会调节好情绪，心怀希望，用力生活。因为若身处人生低谷，只要肯努力，无论哪个方向，都是向上。落魄时不怨天尤人，挫败时不自暴自弃，只要沉得住气，度过这段苦寒的日子，总会有拨云见日时。

4

写给经历孤独的你——

给孤独的你：

这一年，你可能有过很多没有向别人提起的独处的时候。但是回首那段往事时，你会发现，这一路走来你看到的不是辛酸，而是力量，是那些泪水和汗水铺就了你一生要走的路。

有人说，越是一个人的时候，越是自我增值的好时期。有的人，在孤独中抱怨；有的人，在孤独中奋斗。抱怨的人，只会越过越孤独；而奋斗的人，则会越过越丰盈。所以，不必害怕孤独。那些默默独行的日子，奋斗过的点点滴滴，终会成为我们未来人生的加分项。这条路虽然不是花团锦簇，但也足够光亮。

我们也许未必拥有搏击长空的力量，但无论何时，我们都可以有一双坚持飞翔的翅膀。愿你，能一直做自己的太阳，无需凭借别人的光，也活得足够漂亮。

2021 年的列车即将抵达终点
我们要和 2021 年的自己说再见了
2022 年，希望你所有的坚持
换来的都是繁花似锦
请务必相信
2022 年的你
一定会遇见更好的自己！
(来源：人民日报微信 州妇联 马雪蓉)

一次只过一天

有个富翁对自己窖藏的葡萄酒非常自豪。窖里保留着一坛只有他知道的某种场合才能喝的陈酒。

一天州府的总督登门拜访。富翁提醒自己：“这坛酒不能仅仅为一个总督启封。”

后来王子来访，和他同进晚餐，但他想：“区区一个王子喝这种酒过分奢侈了。”

甚至在他儿子结婚那天，他还对自己说：“不行，接待这种客人，不能抬出这坛酒。”

许多年后，富翁死了，像花的种子一样被埋进了地里。

下葬那天，陈酒坛和其他酒坛一起被搬了出来，左邻右舍的农民把酒统统喝光了。谁也不知道这坛陈年老酒的久远历史。对他们来说，所有倒进酒杯里的仅仅是酒而已。

绝大多数的人都同时活在过去、现在以及未来这个时空交错的空间里，以至于无法明白自己到底该扮演什么角色。昨天已成过去，明天也只是一种期许，我们所拥有的只有今天。因而我们必须学着一次

只过一天，因为只有今天才是我们真正拥有的。（州妇联 许从寿）

欲成大树，莫与草争

从前，有一棵小树和一棵小草长在一起。起初，小树比小草还高一点，可仅仅经过一个春天，小草竟疯长起来，生长速度超过小树。

小树很气馁，向旁边的一棵大树诉说起来：“我真没用，长得慢，连一棵小草也不如。”

“孩子，欲成大树，莫与草争。”大树开导着小树。

“我连一棵小草也不如，又如何长成大树呢？”小树泄气地说。

“但小草到了秋天，就枯黄了；到了冬天，就衰败了。只长一时，长得再高再快，也长不成栋梁之材，你听说过哪棵小草成为栋梁吗？”大树说，“我们要争的，不是一时的长短，要把眼光和目标放长远些，要争就争一生之长短，只要静得下心、沉得住气，永远向着一个目标努力，向着一个目标生长，哪怕长得再慢，长它百年，何愁长不成一棵参天大树呢？”

小树听了大树的话，一颗浮躁的心开始平静下来，开始平静地向下扎根、平静地向上生长。（州妇联 赵云梅）

主编：张映莲

编辑：蒋虹 赵云梅

送：州委办、州人大办、州政府办、州政协办、州纪委办、州纪委州监委驻州人大常委会机关纪检监察组

发：各县市妇联，州属、驻楚省属单位妇工委、妇委会、女工委，女企业家协会、彝绣协会，州妇联各科室

楚雄州妇女联合会办公室

2021年12月30日印制