

接纳年龄 活得从容

W 为人处事

凡事往好处想

季羡林说:“在时间面前,人人平等。”岁月匆匆,人生如梦,每个人都在被光阴推着走。朝朝又暮暮,岁岁又年年,年龄的增长也不可避免。关于年龄,愿你我及时领悟这三句箴言,不负韶华,不负余生。



接纳年龄,活得从容

王国维说:“最是人间留不住,朱颜辞镜花辞树。”每个人都想青春永驻,可岁月无情催人老,从不为谁而停留。

英雄会白头,美人会迟暮,再害怕再抗拒,也都于事无补。与其成日忧心年华逝去,不如坦然接纳,才能被时光温柔以待。比如,林青霞。从琼瑶剧中的清纯女孩,到38岁出演东方不败,她的美貌惊艳世人。但她却说:“老不老,美不美丽,我完全不在乎。我认为这是人生的一部分,没什么好怕的。”正因为懂得时光无情,所以林青霞才更坦坦荡荡,将年龄视为一个数字,倍加珍惜当下的每分每秒。

听过一句话:“年龄不是问题,问题是年龄里没有附加值。”其实,我们对于年龄的恐惧,不在于容颜苍老,而是恐惧年龄的增长,却仍然一无所获。往后别再为年龄所苦,从从容容,把日子过

好,让自己活好,就是最高级的生活态度。

珍惜年龄,活得舒适

有个电视节目,采访不同年龄的人:“你觉得人一生当中,哪个年龄段最好?”小学生说:“幼儿园最好,既不用写作业,还能尽情地玩耍。”高中生说:“高中毕业以后最好,可以自由地支配生活。”女人说:“十七八岁时最好,青春无限,活力满满,还没有家庭的负担。”男人说:“65岁以后最好,儿女都已长大成人,可以尽情享受退休生活。”最后,一位老太太说:“眼前就是最好的年龄,珍惜当下,享受现在。”无论什么年龄,都是快乐与烦恼交织,生活更是如人饮水,冷暖自知。

时光一去不复返,我们被岁月的洪流裹挟着,最重要的就是学会珍惜。年龄,是光阴送给每个人的礼物,一岁年龄一岁人,一岁年龄一岁心。人生没有最好的年龄,只有最好的心态。无论到了什

么年纪,无需抱怨,只要相信,一切都是最好的安排。从今天起,珍惜年龄,珍爱自己——柴米油盐,平淡;调养身心,健康;三餐四季,舒适。不负昨日路,不负今日景,不忧明日事,哪怕岁月老去,心也永远年轻。

忘记年龄,活得洒脱

漫漫人生路上,越走越多的是年龄,越来越少的是勇气。太多人用“年龄”给自己设限,不敢尝试新事物,渐渐丧失生活热情。觉得自己到了某个年纪,就只能俯首认命,在生活的山下混吃等死。而有些人,即使白发苍苍,也从未被年龄限制,把日子过得热气腾腾。

春有百花秋有月,夏有凉风冬有雪。

年龄增长,带不走生活的光彩和滋味,驱不散心中的热情和勇气。忘记年龄,活得豁达洒脱,每一年都是黄金时代,每一刻都能精彩纷呈。 国立

走出家门 方知天地辽阔

人就像一株绿植,长久困在封闭狭小的空间里,不见阳光、不沐清风,便会慢慢失去活力。唯有走出家门,拥抱自然,才能吹散阴霾,重拾朝气。

作家詹宏志年轻时,每天不是伏案写作,就是躺在床上看书。多年下来,他患上了高血压、糖尿病、冠心病等十几种慢性病,身体虚弱乏力,精神沉闷抑郁,吃药调理始终不见好转。万般无奈之下,他拜托医院好友帮忙推荐几个调养的专家。朋友建议他:“没事多去爬山。”起初,詹宏志觉得朋友只是在敷衍自己。可是坚持一段时间后,他的身体与心境发生了翻天覆地的改变:每次爬山回来,冲个热水澡,整个人就轻盈了许多。一觉醒来,更是精神饱满,再也没有往日昏沉乏力的感觉。

乔欢

给予即回馈

世间万物,皆有回响。你对他人所做的一切,兜兜转转,最终都会回到自己身上。也许当下未必能立刻感知,但因果循环,从不会缺席。

很多时候我们误以为,善待他人只是单纯的付出,伤害别人也只是一时的情绪宣泄。可事实上,你对外界释放的善意与恶意,最终的承受者,从来都是自己。

你为旁人付出的温暖,终会收获温情;你对他人施以苛责与伤害,早晚也会迎来反噬。你给别人的,其实最终还是会给到自己。

曾听过一个耐人寻味的故事。有一位农夫,精心培育的玉米品种,每年都能拿下当地最优农产品奖项。令人意外的是,他从不将优质种子私藏,反而大方地把冠军种子分赠给周边的农友。旁人十分不解,问他为何愿意分享

自己的心血成果。农夫坦然答道:玉米依靠风力传播花粉,如果邻居们播种的都是劣质种子,花粉随风交错,我的玉米品质也必然会受到影响。成全身边人,其实就是在守护我自己。

短短一番话,道尽了处世的智慧。人与人、人与周遭本就是紧密相连的,没有人能孤立地活在世间。凡事你希望自己拥有什么,就要先学着给予别人什么。

想要被人真心以待,就要先拿出自己的真诚;渴望收获爱意与关怀,就要先主动去爱人、去体谅他人;期盼身边常有良友相伴,就要先以真心结交朋友。

生活从不会凭空馈赠美好,所有得到,都始于主动付出。当善意成为一种习惯,你会慢慢发现,所有向外送出的温暖与美好,终会跨越岁月,一一奔赴而来。 兰若

你有没有留意到,生活中人们对同一件事的反应,往往天差地别。有的人稍微遇到一丁点风吹草动,就仿佛天要塌了。他们常年眉头紧锁,脸色灰暗,不仅心情不好,身体也总是小病不断。也有的人似乎自带缓冲垫,不管遇到多大的事,都能游刃有余。神奇的是,他们往往面色红润,即使年岁渐长,依然神采奕奕。

这背后真正拉开差距的,从来不只是外在的境遇,而是一个人看待生活的方式。提起免疫力,我们总会下意识想到体检单上的数字、补剂和运动习惯,但最容易被忽略的,往往是心态本身。

抗癌妈妈邓静分享过自己的真实经历。2023年2月,她查出了乳腺癌。刚开始,她积极地治疗,期待能战胜病魔。没想到半年之后,她又查出肺部多发癌细胞转移。得知消息后,她瞬间崩溃了,不明白自己为什么运气这么差,也不知道接下来该怎么做。

她在网上查到肺癌晚期的存活时间只有3-6个月后,一下子心灰意冷,干脆破罐子破摔,整天躺在床上刷手机,和朋友一起打麻将,除了治疗外几乎不出门。就这样过了两个月,她忽然意识到,不能让家人对自己最后的印象,只剩下病恹恹混日子的模样。于是,她决定挑战完成100个遗愿,在生命的最后时刻,真正为自己活一次。

她去学了街舞,笑着接受自己的笨拙。她还做过驻唱歌手,唱歌给陌生人听。在这些积极行动的带动下,她的状态好转了很多。虽然治疗的过程依旧辛苦,可她内心有了盼头,也有了坚持下去的勇气。

如今3年过去了,她超越了当初了解到的生存期,依旧好好活着,甚至把自己的故事写成书,鼓励那些生活在黑暗里的人。

命运无常,我们无法决定自己会拿到什么牌,但可以选择面对意外的态度,是被恐惧吞没,还是迎难而上。凡事往好处想,这不是自我麻痹,而是一种顶级人生智慧。 赵煦