

2019 年第 4 期

悦 读

主管：郑州工程技术学院图书馆

主办：信息咨询部

刊期：2019 年第 4 期

(总第 32 期)

目 录

关于冬至的话语

节气释义

节气农事

节气习俗

节气养生

节气健康

读书与文化

路遥：眼里有读者 胸中有大义 心中有人民

读书是一种幸福

培养终生阅读习惯的 12 种方法

调查显示 2018 年我国人均阅读纸书 4.67 本
手机阅读成趋势

研究前沿

机器人图书馆上岗 海量图书各就各位

人工智能！图书馆新宠“郑小图”和“郑小书”向大家问好啦！

天津大学图书馆：“智图”机器人正式上岗

创业与励志

发掘更好的自己，才能遇见最好的别人

成长，就是不断的挣扎与折腾

如何成为一个内心强大的人？

抱怨，是对自己无能的愤慨

自暴自弃庸庸碌碌，或许也能活得下来，但这绝不是生活

与其自怨自艾，不如夯实勤奋

既然活着，不再抱怨

冬至节气



阴极之至，阳气始生，日南至，日短之至，日影长至，故曰冬至。

岸容待腊将舒柳
山意冲寒欲放梅

冬至是我国二十四节气中的第二十二个节气，这时太阳到达黄经 270°。《恪遵宪度抄本》记载：“阴极之至，阳气始生，日南至，日短之至，日影长至，故曰冬至。”冬至日太阳直射南回归线，北半球昼最短、夜最长。



我国古代将冬至分为三候：“一候蚯蚓结；二候麋角解；三候水泉动。”

冬至后，虽进入了“数九天气”，但我国地域辽阔，各地气候景观差异较大。东北

大地千里冰封，琼装玉琢；黄淮地区常常是银装素裹；大江南北这时平均气温一般在 5℃ 以上，冬作物仍继续生长；而华南沿海的平均气温则在 10℃ 以上。

犁田冬至内
一犁比一金

冬至后入九，各地口传从冬至起算的数九歌。值得一提的是江苏的数九歌把冬日农事作了形象的归纳：一九二九，背起粪篓；三九四九，拾粪老汉沿路走；五九六九，挑泥挖沟；七九六十三，家家把种拣；八九七十二，修车装板儿；九九八十一，犁耙一起出。可见，冬至期间主要是为开春后的农事活动做准备。



数九寒冬 农田松土、施肥和防冻

冬至前后，虽然北半球日照时间最短，接收的太阳辐射量最少，但这时地面在夏半时积蓄的热量还可提供一定的补充，故这时

气温还不是最低，需要为开春后的农事活动做好准备



冬至节气需注意越冬害虫的防治

冬至节气需注意越冬害虫的防治，在害虫越冬期，消灭一只，等于来年消灭数十只甚至数百只，可达到事半功倍的效果。对在土壤中越冬的害虫，可通过冬耕、冬灌进行消灭。

节气习俗

水国过冬至 风光春已生

祭天

在古代，祭祀可以说是一项严肃而不可缺少的仪式，上至君王、下至百姓对此都非常重视。古代帝王亲自参加的最重要的祭祀有三项：天地、社稷、宗庙。所谓宗庙，主要指的就是天坛、社稷坛、太庙；除此之

外还有其他一些祭祀建筑。



拜师祭孔

我国一向有尊师传统，冬至祭孔和拜师就是一种集中表现。《新河县志》载：“长至日拜圣寿，外乡塾弟子各拜业师，谓‘拜冬余’。”拜圣寿，“圣”指圣人孔子，就是给孔圣人拜寿。因为“冬至”曾是“年”，过了冬至日就长一岁，谓之“增寿”，所以需要拜贺，举行祭孔典礼。



吃饺子

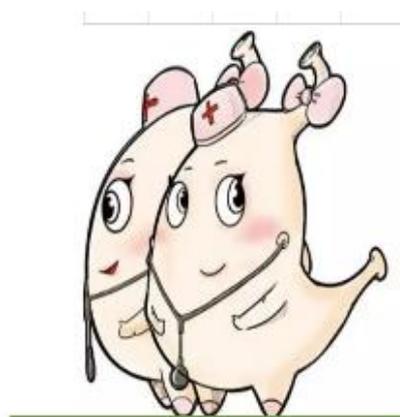
12月21日是2016年冬至，在中国传统习俗中，冬至一定要吃饺子，防止耳朵冻，但是很多人都不明白，为何冬至一定要吃饺子呢？谚云：“十月一，冬至到，家家户户吃水饺。”这种习俗，是因纪念“医圣”张仲景冬至舍药留下的



节气养生

**防寒保暖适运动
保胃进补养精神**

做好冬季保“胃”战



进入冬季以后气温变为寒冷。中医学认为：寒属阴邪，易伤阳气，内客于胃，伤及中气，气伤失运，气机凝滞，胃气不和，不通则痛。

冬季进补有四忌



俗话说，吃了冬至饭，一天长一线。过了冬至后白天的时间越来越长，即“冬至阳生”。此时人体内阳气蓬勃生发，最易吸收外来的营养而发挥其滋补功效。

中医教你冬至养生



从中医阴阳理论说，冬至是阴气盛极而转衰，阳气开始萌芽的时候，阴阳转化，在运动中构成了自然界与人体的平衡与和谐，养生也要顺应此规律

注重平衡 顺其自然



冬至后的“三九天”，天气寒冷，体内阳气刚刚生发，比较弱小，养生要调节体内平衡、顺应自然。因此要注意躲避寒冷、适当运动、多多休息、心情平稳。

节气饮食



冬至 瓜果蔬菜合理膳食

冬至是养生的大好时机，但在饮食养生方面要注意，冬季饮食宜遵循“秋冬养阴”、“养肾防寒”、“元阳平补”的原则，饮食以温阳补虚，增加热量为主。

五大传统饮食健康过冬

如今人们生活质量都已提高，现在他们最关注的已经不是简单的吃什么，而是怎么吃更加有营养。冬至是养生的最佳时节，那么这个时候吃什么呢？传统五大食物助你健康过冬。

萝卜

民间有言：“冬至萝卜夏至姜，适时进食无病痛。”又说：“冬季萝卜赛过小人参。”所以冬至吃萝卜最滋补，在冬至夜，正适合炖上一锅热乎乎的萝卜排骨汤，一家人团团圆圆，过这个历史悠久的“亚岁”节。

汤圆

在江南地区，汤圆是冬至的必备食品。这是一种用糯米粉制成的圆形甜品，汤圆的皮就是糯米粉制成，糯米粉白色，可养肺。糯米味甘、性温，能够补养人体正气，吃了后会周身发热，起到御寒、滋补的作用，最适合在冬天食用。

羊肉

北方不少地方有冬至吃狗肉和羊肉的习俗，中医认为，羊肉、狗肉都有壮阳补体的功效。事实上，在江南地区，苏州人从冬

至这天起也开始进补，所吃的正是驰名中外的吴中藏书羊肉。

饺子

传说中，河南名医张仲景因记挂穷乡亲们，冬至那天，在南阳东关空地上搭起医棚，向穷人舍“祛寒娇耳汤”（“娇耳”即现在的饺子），使人吃了以后只觉浑身温暖，两耳发热。做法先把羊肉、辣椒和一些祛寒的药材放在锅里熬煮，等煮熟后，将羊肉及药材捞起切碎，用面皮包成耳朵样子的“娇耳”，再下锅煮熟。每人一大碗汤，两双娇耳。

馄饨

老北京有“冬至馄饨夏至面”的说法。《燕京岁时记》云：“夫馄饨之形有如鸡卵，颇似天地混沌之象，故于冬至日食之。”除了形态相似，“馄饨”也与“混沌”谐音。冬食馄饨，有利于寒冷季节热能的储蓄。

六种瓜果吃出健康

到了冬至，天气更加寒冷干燥，使人觉得鼻、咽部干燥和皮肤干燥、容易上火。因此每天能吃点水果不仅能滋阴养肺、润喉去燥，还能摄取充足的营养物质，可使人顿觉清爽舒适。

山楂

在寒冷的冬至节气到来之时，吃一些美味又营养的山楂，让它来帮我们调节我们的

身体是非常不错的选择。每百克山楂果肉中含膳食纤维3.1克。俗话说：“欲得长生，肠中常清”。膳食纤维是身体的“肠道清道夫”，充足的膳食纤维可以促进肠道的蠕动和消化腺的分泌，有利于食肠的消化和废物的排泄，促进体内的物质代谢。果胶具有降低胆固醇和血糖、预防胆结石形成的功效。

山楂有重要的药用价值，自古以来，就成为健脾开胃、消食化滞、活血化痰的良药。山楂以果实作药用，性微温，味酸甘，入脾、胃、肝经，有消食健胃、活血化淤、收敛止痢之功能。对肉积痰饮、痞满吞酸、泻痢肠风、腰痛疝气、产后儿枕痛、恶露不尽、小儿乳食停滞等，均有疗效。

提醒：山楂除生吃或制成果脯、山楂糕、罐头、糖葫芦等休闲食品外，还可以做成美味的菜肴。山楂虽然是营养品，也不是多多益善。山楂吃多了会伤中气。所以，中气不足的人，尤其是食用人参等补气药的要慎食。山楂味酸，食用后应及时漱口，以防损伤牙齿。

石榴

水果品种丰富，石榴就是其中之一。很多人都比较喜欢吃石榴，不仅是因为口味酸甜，而且颜色鲜艳。就算是加工成饮料也十分受人喜欢。当然，石榴的营养价值也是很高的，石榴中富含多种人体所需的营养成分、维生素、有机酸、蛋白质、脂肪和多种

矿物质，而其中的维生素含量比苹果还要高出 1-2 倍。

石榴不仅可以助消化，还具有降低血脂、血糖以及胆固醇的多种功效，更是可以预防多种心脑血管疾病。历代医药书籍对它的医疗用途也有不少记载，至今仍作药用。民间用酸石榴一个，连其子一齐嚼烂咽下，治疗胃口不开，消化不良。

红石榴中富含矿物质，并具有两大抗氧化成份——红石榴多酚和花青素，还含有亚麻油酸，维生素 C、B6、E 和叶酸。红石榴中含有的钙、镁、锌等矿物质萃取精华，能迅速补充肌肤所失水份，令肤质更为明亮柔润。提醒，石榴虽好，但吃多容易伤齿，生痰，不适宜便秘者、尿道炎患者、糖尿病者、实热积滞者。

柚子

柚子皮厚耐藏，等到这样寒冷的冬季来吃是理想的选择，柚子有“天然水果罐头”之称。它含有非常丰富的蛋白质、有机酸、维生素以及钙、磷、镁、钠等人体必需的元素，这是其他水果所难以比拟的。

除了营养价值高，还具有健胃、理气化痰、润肺清肠、补血健脾等功效，能促进食欲、治消化不良等症，理气散结。可促进伤口愈合，对败血病等有良好的辅助疗效。冬季容易上火，柚子可以降火气、抑制口腔溃疡。

提醒：一个人一天吃 100-200 克的柚子，是比较容易被人体所吸收的。柚子味微酸因此不适宜空腹食用，饭前 1 个小时吃可促进食欲。鲜柚留皮去核，配以正北杏、贝母、未经漂染雪耳各 50 克，加数瓶蜜糖，炖后食用。

栗子

栗子含有较多的碳水化合物，蛋白质和脂肪较少。此外还含有胡萝卜素、核黄素、抗坏血酸等多种维生素。栗子所含的多不饱和脂肪酸和维生素、矿物质能防治高血压、冠心病、骨质疏松等，同时也能抗衰老。

中医认为，栗子味甘、性温，有补肾壮阳、健脾和胃、活血止血的功能。适用于肾虚、腰膝酸软无力、筋骨疼痛、尿血、便血等症。栗子对人体的滋补功能，可与人参、黄芪、当归等中药材相媲美。

栗子可与鸡肉搭配，更具有养胃健脾、强筋健骨之功效。鸡肉味甘，性微温，入脾、胃、肝经，具有温中补脾、益气养血、补肾益精之功效。更重要的是脂肪含量较少，尤其适合中老年人食用。特别提醒糖尿病、胆囊炎患者忌食。因含糖及淀粉高，对于过于肥胖的人要少吃。每次 30 克左右。

香蕉

香蕉香糯可口，含有丰富的维生素、食物纤维和钾、镁、钠等矿物质，能有效维护皮肤、毛发的健康，可以预防中风和高血压。

同时，有镇定安眠，润肠通便，润肺止咳、清热解毒，助消化和滋补的作用，对减肥也相当有效。

香蕉性寒，过量食用会引起胃肠功能紊乱，并造成体内钾、钠、钙、镁等元素的比例失调，对健康产生危害。特别适合温热病、口烦渴、大便秘结、痔疮出血者和减肥者。体质偏虚寒者，如胃胀、腹泻、肾炎者，最好少吃。有明显水肿和需要禁盐的病人也不宜多吃。

橘子

桔子含水量高、营养丰富，含大量维生素C、枸橼酸及葡萄糖等十余种营养物质。食用得当，能补益肌体，特别对患有慢性肝炎和高血压患者，多吃蜜桔可以提高肝脏解毒作用，加速胆固醇转化，防止动脉硬化。

冬至进补食谱

冬至后意味着进入数九天，迎来最寒冷的天气。《易经》中有“冬至阳生”的说法，因为节气运行到冬至这一天，阴极阳生，此时人体内阳气蓬勃生发，最易吸收外来的营养，而发挥其滋补功效

冬至后意味着进入数九天，迎来最寒冷的天气。《易经》中有“冬至阳生”的说法，因为节气运行到冬至这一天，阴极阳生，此时人体内阳气蓬勃生发，最易吸收外来的营

养，而发挥其滋补功效。可见，冬至前后人们开始进补是最好时间。冬至时节的进补食谱如下：

麻油拌菠菜

做料：菠菜1斤，食盐、麻油适量。

做法：菠菜洗净，开水焯熟，捞出入盘，加入适量食盐，淋上麻油即可。

功效：通脉开胸，下气调中，止渴润燥。

羊肉炖萝卜

做料：白萝卜500克，羊肉250克，姜、料酒、食盐适量。

做法：白萝卜、羊肉洗净切块备用，锅内放入适量清水将羊肉入锅，开锅后五六分钟捞出羊肉，水倒掉，重新换水烧开后放入羊肉、姜、料酒、盐，炖至六成熟，将白萝卜入锅至熟。

功效：益气补虚，温中暖下。对腰膝酸软，困倦乏力，肾虚阳痿，脾胃虚寒者更为适宜。

炒双菇

原料：水发香菇、鲜蘑菇等量，植物油、酱油、白糖、水淀粉、味精、盐、黄酒、姜末、鲜汤、麻油适量。

做法：香菇、鲜蘑洗净切片，炒锅烧热入油，下双菇煸炒后，放姜、酱油、糖、黄酒继续煸炒，使之入味，加入鲜汤烧滚后，放味精、盐，用水淀粉勾芡，淋上麻油，装盘即可。

功效：补益肠胃，化痰散寒，增强机体免疫功能，对高血脂患者更为适宜。

（来源：《家庭医生在线》 责任编辑：吴鹏）

路遥：眼里有读者 胸中有大义 心中有人民

2019-11-13 16:12:56 来源： 人民日报海外版



《平凡的世界》 北京十月文艺出版社出版

“命运总是不如愿。但往往是在无数的痛苦中，在重重的矛盾和艰难中，才使人成熟起来，坚强起来，虽然这些东西在实际感受中给人带来的并不都是欢乐。”时至今日，作家路遥 30 多年前在《平凡的世界》写下的句子仍然照亮着很多青年人的生活。

小说《平凡的世界》被誉为茅盾文学奖“皇冠上的明珠”。在这部堪称经典的著作中，路遥以中国上世纪 70 年代中期到 80 年

代中期为背景，讲述了以孙少安、孙少平两兄弟为中心的陕北农村普通青年的平凡生活。

这部作品出版后即引起强烈反响，即便在路遥因病去世后，热度依然不减。在历年的大学图书馆借阅率最高的文学类图书中，《平凡的世界》总是排在前列。今年是路遥诞辰 70 周年，许多读者在追忆路遥，重读《平凡的世界》。

日前，由北京十月文艺出版社举办的“不朽的星辰——路遥诞辰 70 周年纪念活动”在京举行。据介绍，《平凡的世界》当下销量逐年递增，目前总销量已经突破 1800 万册。

对于路遥作品长久而强大的生命力，评论家白桦表示：“路遥的作品吸引了一代又一代的读者，正说明了路遥是为大众写作。路遥曾经写道，‘我个人认为这个世界是属于普通人的世界，普通人的世界当然是平凡的世界，但也永远是伟大的世界’。他在写作的一开始，设定的目标就是人民。”白桦说，眼里有读者、脚下有大地、胸中有大义、心中有人民，是对路遥最准确的形容。

作家白描认为，路遥的作品多温情，重爱心，有诗意，出发点是对人的悲悯之情、大爱之心，体现人的尊严和价值。

“他对我们这个国家、这片土地、人民的热爱，在字里行间表达得非常有力，非

常感人。”北京十月文艺出版社总编辑韩敬群说。

在评论家贺绍俊看来，路遥并不是一个保守的、封闭的作家，他对现代派的文学非常了解。“路遥的先锋性就体现在这一点，他不会轻易地被一种文学风潮席卷而去。路遥一个很重要的功绩就是，他让中国当代文学的现实主义稳住了阵脚。”

评论家杨庆祥说，路遥作品提供了丰富阐释的可能性和对话能力，才得到不同代际读者的接受，并慢慢奠定其经典地位。路遥代表了一个时代文学的宽度和厚度。

为什么路遥的作品到现在还能够拥有众多青年读者？评论家傅逸尘说，路遥的作品保留着恒常性的价值判断，比如英雄，比如梦想，比如奋斗，比如人生的原则。正是这些恒常的价值穿越时空，在当下的青年读者中获得共鸣。（记者 杨鸥）

读书是一种幸福



古人云：“有功夫读书谓之福，有能力济人谓之福，有学问著述谓之福，无是非到耳谓之福，有多闻直谅之友谓之福。”五福之中，读书列首，可谓画龙点睛、一语中的。

一书一世界，一字一菩提。拉开书幕，你能领略到远古的文化幽幽，看到人类文明的思想碰撞，想象出千百年的人世轮回，触摸到浮光掠影的时代金华。打开书的扉页，融入书的海洋，你可以和远古亲切对话，和现代细诉衷肠，能使生命顿然领悟，能让心灵得到滋养，思绪随古色古香的书味尽情飞翔，内心便悄然进入一种清静清醒清幽的幸福境界。



读书是一种责任，承载的是信念，坚守的是忠贞。古人云：“不学方知愧，无才信是贫。文章宁小计，报国最是真。”没有责任，读书作文不免沦为“小计”，而为了责任，读书人投笔从戎，亦是快意之事。“孰知不向边庭苦，纵死犹闻侠骨香。”对读书人而言，读书和责任是一对“孪生兄弟”，读书是为了践行责任，践行责任的最好方式是读书报国。千百年来，无论民间疾苦，还是道统存废，抑或天下兴亡，读书人的书向来是沉甸甸的。居庙堂之高也好，处江湖之远也罢，读书人在风雨飘摇之中，独有一份关于责任的自持和坚守。或是“杀身成仁”、“舍生取义”，或是“先天下之忧而忧，后

天下之乐而乐”，或是“为天地立心，为生民立命，为往圣继绝学，为万世开太平”，又或是“为了中华之崛起”而发愤读书……这种精神传统，在民族和国家的危亡关头，尤其是近代中国与西方文明的激烈碰撞中，更彰显出耀眼的光辉。以读书为贵，以报国为念，也许正是因为这点脾性，读书人身上才自有一番卓然不群的坚守和忠贞。



读书是一种心境，远离的是尘嚣，放下的是名利。“书卷多情似故人，晨昏忧乐每相亲。眼前直下三千字，胸次全无一点尘。”读书为福，读书为乐，是许多文人墨客的共同感受。“雄读书，春花满；散朱碧，点班管。胤读书，夏风凉；若无膏，萤取囊。符读书，秋月随；新凉人，亲灯火。康读书，冬雪厚；就以映，字如昼。”读书的终极目标不是为了“黄金屋”、“颜如玉”、“千钟粟”，而是致力于构筑灵魂的金字塔。打开一本好书，内心便不由平静下来，任窗外云卷云舒，我自有书香做伴。一窗灯火，百卷著作，思接千载，视通万里，含英咀华，沉思遐想，聆听智者教诲，感悟生活百味，

实乃人生快意之事。此时，读书的心境宛若秋日的澄净夜空，世俗的浮云一扫而光；读书的感觉恰如春天的暗香浮动，生活的味道更加芬芳。不急不躁、不愠不火，如达摩面壁心无杂念、物我两忘，如此读书才能收获“海水渐退方见石，浓雾散去始见山”的乐趣。



读书是一场修行，考验的是功夫，升华的是境界。著名学者王国维描述过读书的三种境界：第一种是“昨夜西风凋碧树，独上高楼，望尽天涯路”；第二种是“衣带渐宽终不悔，为伊消得人憔悴”；第三种是“众里寻她千百度，蓦然回首，那人却在灯火阑珊处”。读书达到这三个层次，要有“望尽天涯路”那样高远的志向，有耐得住“昨夜西风”的清冷和“独上高楼”的寂寞，静下心来以苦为乐；要持之以恒、百折不挠，敢于下真功夫、苦功夫、硬功夫，即使是“衣带渐宽”也“终不悔”，为书消得“人憔悴”；要多学善思、思有所悟，只有“众里寻她千百度”，“蓦然回首”才能发现她在“灯火阑珊处”。《道德经》有云：“不出户，知天下；不窥牖，见天道。”可见古人早在 2000

多年前就明了读书的精髓和要义。通过多读书、勤读书，读好书、好读书，把握时代脉搏，提升思维层次，悟通经世之道，在感受艺术浸润带来愉悦的同时，身上不由会多些书卷特有的香气，生命的内涵会因此更加丰富，沿途的风景会因此更加多彩。



读书是一门艺术，品位的是奥妙，饱览的是风情。读书是一种美丽的享受，细品百味人生，饱览世间美景，在审美体验的同时，情满意溢乐不知返。“手批目视，口咏其言，心惟其义”，“每有会意，便欣然忘食”。能够用读书来打磨时光的人是幸福的，因为语言是一笔不朽的财富，能让你领略到更多彩的人生。“芭蕉叶上无愁雨，只是听时人断肠”，天空滴溅在心灵上的泪珠只属于你；“草不谢荣于春风，木不怨落于秋天”，此番感悟能赋予生命更多的理性；“林间暖酒烧红叶，石上题诗扫绿苔”，让你拥有潇洒怡然的生活态度；就连眺望长江三峡的“神女峰”时，“与其在悬崖上展览千年，不如在爱人肩头痛哭一晚”的诗句，也能激起内

心深处的层层涟漪。夜守书斋，远离城市的喧嚣，避开尘世的烦扰，心之犁铧，于无声中悄然破土，一盏台灯洒下静谧橘黄的柔光，安然静怡，宁神展卷，书中那智慧的生灵又在娓娓诉说着耐人寻味的衷肠。

读书是一种享受，读书是一种品位，读书是一种境界，读书是一种精神，一个人一旦与书结缘，就等于和幸福结缘，就会一步步走向人生最美好的境界。

摘自：

http://www.qstheory.cn/laigao/2014-12/21/c_1113722218.htm



培养终生阅读习惯的 12 种方法



阅读的好处是很多的，晚清重臣曾国藩曾说过阅读对于一个人的三大好处，一是可以培养自己的人生观、价值观，二来可以增长谋生的技能，三是阅读能够改变一个人的

气质。笔者对曾国藩的观点深表赞同，阅读的好处确实非常多，它不仅增长人的见识，开阔人的眼界，还能够潜移默化地改变人的容貌。三毛也曾经说过这样一句话来描述阅读对提升人的气质的好处，她说：“化妆可以让一个人的容貌变得美丽，但是阅读却可以提升一个人的气质”。你看，如果想让自己变得更儒雅知性，那就努力培养自己的阅读习惯吧。那么，如何才能培养终生阅读的习惯呢？本文列举了12种方法，希望能够帮助大家养成阅读的习惯。



1. 定时

每天至少抽出5~10分钟雷打不动的读书时间，这是无论每天发生什么事情都不会受到影响的时间。例如，养成在早餐或午餐时间阅读的习惯，如果你每次坐在马桶上时间读书，在睡觉之前读书，那么你就拥有每天四次，每次10分钟也就是每天40分钟的阅读时间。这是一个良好的开端，它有助于养成良好的每日读书习惯。

2. 随身携带书籍

不论到哪里，都带上本书，每天出门，都检查一遍，是否带了如下物品：驾照，钥匙，书。最少要携带这些东西，书在车里陪

伴你，带到办公室，约会中，以及其他地方。例如看电影时，如果你需要花时间等待，就带上你的书，阅读吧，那是打发你的时间的好方法。

3. 找个安静的地方

在你家，找个放着一张舒适的椅子的角落（不要躺下，除非你要睡觉），拿本好书倚在椅子上，不受任何干扰。为避免分心，应该远离电视，音乐，电脑，喧闹的家人，室友。如果没有这样的地方，那就创造一个吧。

4. 减少看电视上网的时间

如果你真想多读书，就要减少耗在看电视，上网方面的时间，这对很多人来说会比较困难。但是，你在电视网络上所省下的每一分钟，都能用在读书上，这会带来好几小时读书的时间。

5. 读给你的孩子听

如果你有孩子，你必须读给他们听，在他们的儿童时代就培养其读书，是确保他们长大后拥有读书习惯的最佳时机，同时也会帮助他们在一生中获得成功。找一些适合儿童的好书，读给他们听，同时，你也在帮助自己养成读书的习惯，而且还跟自己的孩子一起度过了美好的时光。

6. 作记录

与读书列表类似，此记录不应该只写下你所读的书的书名和作者，如果可能的话还

应该写下读书的起止日期。更好的做法是在其后写下你对此书的感想，几个月之后，再返回来看记录，回顾自己的阅读经历，真是一种绝佳体验。

7. 光顾二手书店

我最喜欢去的地方是逛打折书店，卖掉旧书，同时在那里淘到许多旧书，得到一个极低的折扣。我通常会花仅仅几个美元的价格，买到一打或更多的书，所以我虽然读了不少的书，但是买书却不会让我花费太多。

8. 安排一个图书馆日

当然了，比旧书还要便宜的地方是图书馆，把它当成每周的活动吧。

9. 阅读有趣的和耐读的书

找那些能够吸引你并让你持续阅读的书，即使不是文学名著，它们也让你充满阅读欲望——这就是阅读的目标。



10. 舒服一点

在最惬意的时间阅读，喝点好茶和好咖啡，或者以其他方式款待自己，找一把舒适的椅子，配上个好垫子。在日出或日落时阅读，或者在海边阅读。

11. 建立读书博客

形成阅读习惯的最好方法之一是建立

博客。如果没有，就建立一个。它是免费的让你的家人去浏览你的博客，给你提出阅读建议，发表评论，或者会让你对自己的阅读目标负责。

12. 设置一个远大的目标

告诉自己今年要读 50 本（或者类似数量），然后完成任务。但是请确认，你仍然是在享受读书过程，而不是苦苦挣扎。

（文章摘自：弘毅书院读书会的博客）

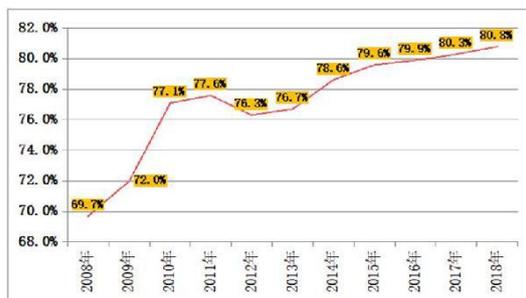


调查显示2018年我国人均阅读纸书 4.67 本 手机阅读成趋势

2019-04-16 17:22:23 来源：新华网

新华网北京4月16日电(记者 王志艳)16日上午,中国新闻出版研究院在京发布第十六次全国国民阅读调查报告。报告显示,2018年我国成年国民人均纸质图书阅读量为4.67本,与2017年的4.66本基本持平。超过半数国民倾向于数字化阅读方式,手机阅读比例上升明显。报告认为,数字化阅读

的发展，提升了国民综合阅读率和数字化阅读方式接触率，整体阅读人群持续增加，但也带来了纸质阅读率增长放缓的新趋势。

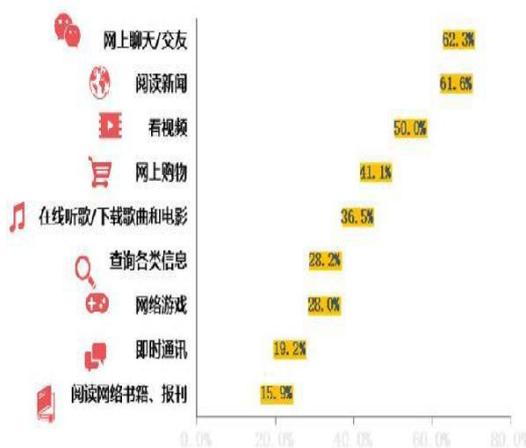


国民综合阅读率 11 年间变化

深度图书阅读行为占比偏低

随着移动互联网迅速发展，近八成的国民都已是通过手机上网。网络活动以阅读新闻、社交和观看视频为主，娱乐化和碎片化特征明显，深度图书阅读行为的占比偏低。

报告显示，信息获取功能受到越来越多网民的重视，超过六成网民将“阅读新闻”作为主要网上活动之一。同时，互联网的娱乐功能仍然占据很重要的位置，“网上聊天/交友”“看视频”是半数以上网民的网上活动首选，只有 15.9%的网民将“阅读网络书籍、报刊”作为主要网上活动之一。



成年网民上网从事的活动

城市阅读指数排行榜首次发布 深圳居首

今年的调查首次发布城市阅读指数排行榜。经过对 50 个采样城市的阅读指数进行综合测算，深圳、苏州和北京分列前三，青岛、杭州、南京、上海、合肥、武汉和福州位列第四至第十名。

记者了解到，深圳作为我国全民阅读活动开展最早、活动影响力最大、活动效果最好的代表性城市，在城市阅读指数、个人阅读指数和公共阅读服务指数三个榜单中均位居榜首。苏州和北京则因积极开展全民阅读活动，创造具有自身特色的全民阅读推广

模式，在全国具有代表性和引领性。

排名	城市	阅读指数 (点)
1	深圳	84.39
2	苏州	79.91
3	北京	78.65
4	青岛	77.04
5	杭州	76.63
6	南京	75.60
7	上海	75.40
8	合肥	75.01
9	武汉	74.65
10	福州	74.64

城市阅读指数 TOP10

城乡阅读鸿沟明显 公共阅读服务有待提升

报告还显示，我国城乡居民不同介质阅读率和阅读量差异明显，尤其在传统的纸质书报刊阅读方面，城乡差别大，城乡阅读鸿沟明显。

在传统的纸质阅读中，2018年，农村居民的图书阅读率为49.0%，比城镇居民（68.1%）低19.1个百分点；报纸阅读率为28.1%，比城镇居民（41.2%）低13.1个百分点；期刊阅读率为18.5%，比城镇居民（27.6%）低9.1个百分点。近年来，随着智能手机的大范围普及和移动互联网技术的快速发展，数字阅读方式逐渐兴起，城乡居民各类数字化阅读方式的接触率逐年攀升。

报告建议，缩小城乡阅读鸿沟需要进一步加强图书阅读的宣传和推广，加大农家书

屋的图书配给量，丰富农家书屋的图书种类，搭建更多便民、利民的数字阅读的公共服务平台，提高农村居民在听书、手机阅读、网络在线阅读方面的阅读。

儿童家长平均一年花费33.43元给孩子听书

报告中另一个值得注意的现象是，2018年我国0—17周岁未成年人纸书阅读率为80.4%，低于2017年的84.8%。而0—8周岁儿童听书率达26.8%，较2017年的20.7%提高了6.1个百分点，增涨幅度高于其他年龄段。“移动有声APP”“有声阅读器或语音读书机”“微信语音推送”成为儿童最常使用的三大听书方式，最常听的是“少儿故事”和“诗歌朗诵”。

近年来，随着有声阅读市场的蓬勃发展，儿童听书率不断增长，2018年有四成以上的家长给孩子听书付过费，平均一年给孩子在听书上花费33.43元。但是仍有半数以上儿童家长认为“纸质书籍”最适合儿童阅读。

机器人图书馆上岗 海量图书 各就各位

2019-12-03 11:30:01 来源：科技日报



正在工作的“智图”机器人。（图片来源：今晚报）

在图书馆借书时，有没有遇到这样的尴尬，明明数据库显示要借的书就在某书架上，但就是找不到。不规范的借、还书操作导致图书找不到家的情况时有发生。高校图书馆或国家图书馆中有数以万计、百万计的图书，每年的借阅量有的高达百万次，如何保证浩如烟海的图书“各就其位”？近日，天津大学研发了AI“智图”机器人，不仅能帮助“漂流”的图书找到正确位置，还能挖掘分析读者对图书的阅读兴趣，优化采购和摆放。现在“智图”机器人已经在天津大学图书馆正式上岗，在书海中巡逻。

“智图”机器人是由天津大学智算学部主任、国家杰出青年科学基金获得者李克秋教授团队研发，集机器人导航、地图构建、射频定位、计算机视觉、人工智能等多项高

精尖技术于一身，能够实现自动化、智能化的图书盘点操作。和传统人工盘点相比，智能图书盘点机器人能够大幅提高准确性和时间效率。

行走在图书馆里，机器人能够通过底部的激光雷达实现图书馆场景地图的构建，并快速适应新的、复杂的应用场地，以实现自动导航功能。此外，机器人还配备了高精度的传感设备，遇到未知障碍如走动的人、障碍物等能有效避让。

在盘点书籍时，安装在机器人内部的RFID阅读器能够自动扫描书架上的图书，自动读取标签信息，完成图书定位工作。但由于多径效应等因素的干扰，射频信号并不是很稳定，造成局部图书的排序存在一定误差。为了解决这个问题，研究团队使用计算机视觉和人工智能技术对书脊文字进行识别，实现了对射频图书定位结果的局部纠错，进一步提高了图书盘点的精度，使得机器人可以准确判定每本图书摆放在哪个书架、哪一层以及哪个位置，将盘点结果和数据库信息做比对，便可及时发现上报摆放错误的书籍。未来安上机械手臂，机器人还能实现图书的自动归位。

除了“智图”机器人，研发团队还使用深度摄像头和RFID技术研发了“智趣”系统，与“智图”机器人共同助力图书馆的智慧化和智能化。“智趣”系统被固定在书架

上方，可以识别学生翻阅图书的动作，通过人脸识别进行身份判定。“智趣”系统还可以挖掘读者的阅读兴趣以及书籍的热门程度，此类信息可以为读者个性化推荐可能感兴趣的图书，评估其一段时间内的学习情况，并帮助图书馆优化调整图书摆放位置，也可以为图书采购提供相应的指导。（陈曦 通讯员赵晖 张佳楠）

人工智能！图书馆新宠“郑小图”和“郑小书”向大家问好啦！

原创：充满科技感的郑州大学3天前



上午好，欢迎来到郑州大学图书馆！有什么不懂的地方，欢迎来问我哦！单纯想和小图聊天的也可以的哦~

快跟上我，一起开启图书馆之旅叭！

“上午好，欢迎来到郑州大学图书馆！”智能机器人郑小图“看到”同学们朝它走来后，便主动扭转它的身体向同学们打招呼，开启了它的“服务之旅”。智能机器人的顶部是方形显示屏，身体呈流线型，下方呈圆盘状，并装有雷达探测器。无人靠近时，智能机器人的显示屏上便一直呈现着微笑的表情。当有人靠近时，显示屏会自动跳转到操作界面，提供“查询图书”“问路”“带我参观图书馆”等8个按键功能。



11月初，机器人“郑小图”和“郑小书”由北京来到主校区图书馆。它们由万方数据公司研制，历经一年

多，研发投入 **3000 多万元**，每台价值 **20 万元**。

小图和小书**每天早上 7 点**准时在对应的接待点迎接来图书馆的老师同学们，到晚上 9 点到充电处充电，整个过程都是机器人自动完成的。它们的活动覆盖范围至少可达两千平方米，雷达探测范围为 **0.3 米**。当雷达探测到障碍物时，它们会自动绕过障碍物，或者提醒前方的行人避让。



“郑小图”和“郑小书”可以精准识别普通话以及简单的英语。同学们可以向它们问路，只要是它们能力范围之内可到达的地方，它们都会带着同学们前往目的地。当智能机器人的雷达探测不到同学们时，它们还会说“快跟上我呀！”

它们还可以为同学们解答**图书馆的相关问题**，和同学们聊天、播报当天的天气情况、引导人们参观图书馆举办的**红色革命展**等。

关于智能机器人的所有数据都储存在云平台上，工作人员可以通过微信小程序进行远程控制来更新和维护。同时智能机器人拥有**自动学习功能**，后台会根据同学们询问它们的问题进行判断，挑选好的问题进行模块升级。



谈到智能机器人给图书馆带来的变化，万方数据广州南方副总裁刘勇说：“一方面是**提升图书馆的整体形象**，作为河南省唯一的“世界一流大学建设高校”，郑大的智能化进行到了哪一步，河南省高校的智能化也就发展到了哪一步；另一方面是**提升了图书馆的接待能力**，减少了工作人员的工作量，让他们有更多的时间和精力

力为读者们提供更为优质的服务。”

“郑小图”和“郑小书”的“管理员”、图书馆贾晓灿老师认为，由数据驱动的服务时代已经到来，郑大图书馆也要从**数字图书馆**迈向**智慧图书馆**。引进智能机器人也能为师生提供更便利化、人性化的服务，让大家在图书馆有更优质更舒适的体验。



(**郑州大学官方微信 zzuweixin**)



天津大学图书馆：“智图” 机器人正式上岗

2019-12-03 10:09:19 来源：科技日报



在图书馆借书时，有没有遇到这样的尴尬，明明数据库显示要借的书就在某书架上，但就是找不到。不规范的借、还书操作导致图书找不到家的情况时有发生。高校图书馆或国家图书馆中有数以万计、百万计的图书，每年的借阅量有的高达百万次，如何保证浩如烟海的图书“各就其位”？近日，天津大学研发了AI“智图”机器人，不仅能帮助“漂流”的图书找到正确位置，还能挖掘分析读者对图书的阅读兴趣，优化采购和摆放。现在“智图”机器人已经在天津大学图书馆正式上岗，在书海中巡逻。

“智图”机器人是由天津大学智算学部主任、国家杰出青年科学基金获得者李克秋教授团队研发，集机器人导航、地图构建、射频定位、计算机视觉、人工智能等多项高精尖技术于一身，能够实现自动化、智能化的图书盘点操作。和传统人工盘点相比，智能图书盘点机器人能够大幅提高准确性和时间效率。

行走在图书馆里，机器人能够通过底部的激光雷达实现图书馆场景地图的构建，并快速适应新的、复杂的应用场地，以实现自动导航功能。此外，机器人还配备了高精度的传感设备，遇到未知障碍如走动的人、障碍物等能有效避让。

在盘点书籍时，安装在机器人内部的RFID阅读器能够自动扫描书架上的图书，自动读取标签信息，完成图书定位工作。但由

于多径效应等因素的干扰，射频信号并不是很稳定，造成局部图书的排序存在一定误差。为了解决这个问题，研发团队使用计算机视觉和人工智能技术对书脊文字进行识别，实现了对射频图书定位结果的局部纠错，进一步提高了图书盘点的精度，使得机器人可以准确判定每本图书摆放在哪个书架、哪一层以及哪个位置，将盘点结果和数据库信息做比对，便可及时发现上报摆放错误的书籍。未来安上机械手臂，机器人还能实现图书的自动归位。

除了“智图”机器人，研发团队还使用深度摄像头和RFID技术研发了“智趣”系统，与“智图”机器人共同助力图书馆的智慧化和智能化。“智趣”系统被固定在书架上方，可以识别学生翻阅图书的动作，通过人脸识别进行身份判定。“智趣”系统还可以挖掘读者的阅读兴趣以及书籍的热门程度，此类信息可以为读者个性化推荐可能感兴趣的图书，评估其一段时间内的学习情况，并帮助图书馆优化调整图书摆放位置，也可以为图书采购提供相应的指导。（陈曦 赵晖 张佳楠）

（原标题：机器人图书馆上岗 海量图书各就各位）

创业与励志

坚持是为了什么？

所有人都在叫嚣着你只是看起来很努力，所有人都在声嘶力竭的吼着生活不只眼前的苟且，所有人都在极力寻求一种想要的生活，于是在这条路上艰难前行。那么，我们为什么要努力前行呢？

1

一浪更比一浪强，别被后浪拍在沙滩上。长江后浪推前浪，一浪更比一浪强。竞争社会，拼的就是谁更有能力，谁更能在社会中立得一席之地。物竞天择适者生存，你不争不抢不去努力，结果只能是在原地打转，于是乎只能高高仰望别人的光芒。我们都听过这么一段话，这个世界上不可怕的不是有人比你优秀，而是比你优秀的人依然在努力，那么这样的你为什么还不去奋斗。从来不怕大器晚成，怕的是一生平庸。

2

他孩子打我孩子一下，傲慢的开口说不就一巴掌赔你一万块，我有足够资格拿出五万甚至十万让孩子打回去。之前在网上流传起来的这句话，乍听之下会觉得好笑，可是在这句话之下隐藏着的是什么本质呢？试想一下，如果你有钱，那么当别人这么侮辱你侮辱你的孩子时，你完全有资格有资本可以拿出更多的钱来还回去，这并不是教育小孩子暴力和虚荣，而是不愿意让自己的孩子或者自己承受如此大的委屈和伤害。不然假设一下你没钱的情境呢，当别人这么说之后，你顶多会发怒的吼回去“有钱了不起啊，”然后在背地里孩子看不见的地方偷偷哭泣，当然你也可以选择让孩子打回去，可是那时候的你要承担接下来的什么索赔，你又没钱又没势拿什么和人家斗。



你努力创造更好的生活之后，你孩子出生的环境也是良好的，他可以接受好的教育，见识更多的精彩，可以不会因为没钱而忍受饥饿和寒冷，早早的见识了社会的黑暗，他能有更多的机会做他想做的事情，而你也有能力满足他一切合理要求。事实证明，家庭优越的孩子比家庭贫苦的孩子要更加自信，成长的也更健康。当然，如果你教育有问题或者太过溺爱造成他嚣张跋扈那就另说了。

3

我怕未来连病都不敢生，连梦都不舍得醒。有钱不是万能的，没钱却是万万不能的。也许你会说“钱算什么，都是肤浅，”甚至背地里痛骂那些“宁愿坐在宝马里哭，也不坐在自行车上笑”的女生虚荣。可是你知道吗，你没钱也许不可怕，你不努力不知进取才可怕。

你想像一下未来的吃穿住，再加上可能的生病意外，你难道不怕未来生病了却都不敢去医院怕花钱吗，你就不怕万一你真的需要手术光是手术费就要把你逼得无路可走吗？每天新闻上有多少穷苦人家的父母因为自己的孩子生病却没钱医治，只能拼命赚钱或者乞讨，或者严重的想到卖血卖肾，这都是被生活所逼被钱所逼啊。

有时候面对着苍白的现实眼里全是痛苦，于是宁愿躲在无人的黑夜，躲在美好的梦里，怕一觉醒来一切又回到痛苦中，你又

要面对这一切苦难。这样的生活这样的无助，是你想要的未来吗？

4

怕酒杯碰在一起全是破碎的梦，多年后，当几个老友聚在一起，你们喝酒畅谈，酒后讨论起各自多年的梦想，各自唏嘘各自凝噎。酒杯碰在一起，是破碎的梦，酒杯摔到地上，是破碎的痛。

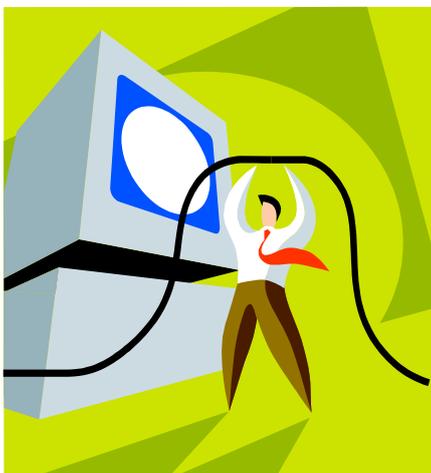
你想起你当年的梦想，想起你曾激昂的愿望，想起你曾在华灯初上的夜晚对着这寂寥的空气吼着你要进五百强、你要成为一个优秀的律师、你要在娱乐圈风生云起，你要……可是一切真的只是梦和想，你没有去努力没有去奋斗，没有把梦想实现，日后提起，全是惆怅。这样的未来，是你想要的吗？

5

怕让父母失望，怕让自己后悔。最近大火的一句话不外乎“你还年轻，怕什么来不及。”是啊，我们还年轻，怕什么来不及，可是亲爱的，我们是怕父母等不及。等不到看到我们成材的一天，等不到为我们自豪的一天，等不到我们为他们撑起一片天的一天。小时候我们渴望长大，像大人一样可以决定自己的生活，可是后来当我们真的长大了，我们却发现长大的世界和我们想的不一样，而且随着我们长大的同时，随之而来的是对现实的无奈。我们开始意识到，我们长大了父母也老了，我们开始恐慌害怕，怕他们看不到我们变优秀的那一天，怕自己无法为他们创造一下安心的晚年，怕他们老了之后还在为我们担忧。

如果我们现在不去努力，等以后都没有能力去带父母各地旅游散心，品尝各地美食。我们努力的意义是让他们可以衣食无忧，可以尽情享受生活的美好，而不是在晚年还替我们的生活工作担心，还要把自己的

养老钱拿出来给你。所以我们成功的速度一定要超过父母老去的速度。



6

怕委曲求全卑躬屈膝活的没有尊严被领导骂的狗血喷头不敢还嘴不敢吭声，同学聚会看着别人事业有成而自卑的缩在角落，看见喜欢的东西不舍得买，每天为了省钱而拼命挤上已经没地方可站的公交地铁，每天啃着面包泡面幻想这是美味的大餐。这些悲催的生活将是不努力的你的局面。

我们所努力的目的不过是为了不寄人篱下不看人白眼，可以骄傲的做自己想做的事，不为了一个工作一个人情而忍气吞声，不被人看轻，活得有尊严有底气。堂堂正正的拍着胸膛，自豪的说这就是我，这就是我想要的生活。

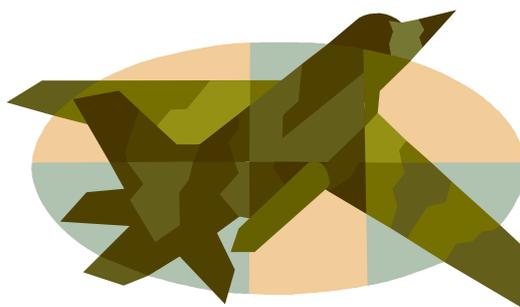
7

想见到或者有资格和喜欢的人并驾齐驱，想谈一场势均力敌的爱情。这句话一直激励着我前行：“我努力为的是有一天当站在我爱的人身边，不管他富甲一方还是一无所有，我都可以张开手坦然拥抱他。”最好的感情是相配的，你不会因为比他差还自卑，也不会因为比他好而骄傲，因为你们同

样优秀，优秀并不是指能做出多大的成就，而是你们各自独立，各自在感情上依附却不在生活上依附。不用怕 ta 离开也不用怕 ta 抛弃，因为离开 ta 你照样能够好好的活着。

倘使情侣之间一方平凡另一方非常耀眼，也许一开始只是被别人不看好，但他们因为感情深厚而彼此不离不弃，但当时间长了之后就会发现，他们之间存在着很多无法逾越的鸿沟，很多不志同道合的观念，于是乎矛盾越来越多，开始生厌开始吵架，直至最后的分手。

8



也许努力是为了证明灵魂还活着，我们还没放弃自己。回忆你过往的几年，你得到了什么，又失去了什么，我们生活着又是为了什么？生活的意义又在哪里？浑浑噩噩是一天，把所有安排充足去行动去享受生活又是一天，一天过去我们又收获了什么。

也许我们努力着、尝试去进步，是为了让自己感觉到存在的意义，让自己在这个世界上还有事可做有生活去追，证明自己的灵魂还没有完全枯萎，证明自己并没有被打倒。

吃了还是会饿但我们还是要吃饭，睡了依然会困但我们还是要睡觉，学了不一定有用但我们还是要学习，活着最终也会死但我们还是要活着。也许这就是生活存在的意

义，你的灵魂在指引着成为一个更好的人，摒弃不知进取游手好闲的你。

9

我听过我们为什么要努力的最好的答案是：因为我们只有一辈子。也许所有我们为什么要努力的答案，都比不上最后这一点：因为我们只有一辈子，我们的人生只有一次！时光不会重来，时间不会倒逝，那些你错过的风景错过的路错过的人，都成了无法回头的回忆。当日后提起，满满的全是遗憾。我们的人生只有一次，很多事情现在不做以后真的更没有精力和时间去做了，我们总习惯拖延，习惯告诉自己时间还很长，可是当下的每一天才是弥足珍贵的。何不在自己最年轻最有拼劲的几年里去努力达到自己想要的，以后的道路也会更好走的多。

人生说长不长说短不短，那些你以为还有的时间其实也在你眼皮子底下偷偷溜走了。我们的人生只有一次，我们要在有限的时间里让自己的生命发挥出无限的价值，才不枉来这人世间一场。

你问努力真的有用吗，你问坚持一定会成功吗？我肯定不能确切的回答是。可是我可以很明确的说，当你真正努力了之后，你所谓的结果如何也就不再那么重要了，因为在努力的过程中你已经打败了那个坐享天成不知进取的自己，已经发现了一个更积极向上更优秀的自己。努力，只为遇见更好的自己

因为怕输，所以就不试了吗？

莉莉姐是我们公司的红人，但大家一直很奇怪，论身高，她算不上高挑；论样貌，也不算出众；平时，也不见她跟老板走得

近，可不知道她用什么方式，总是能得到器重，连着三年的升职加薪都有她的份儿。



前几天，她带我一起去见个客户，并没有什么要紧的事，只是日常的关系维护。落座之后，咖啡端上来，彼此寒暄两句，客户无意中说起最近忙着跟人谈一个合作项目。待对方说完，莉莉姐瞅准时机又不失风度地追问，已经签完合同了吗？有没有可能交给我们公司来做。

客户犹豫了一下，说，已经有了一家意向单位，谈得差不多了，所以很抱歉，这次可能不行了。莉莉姐没有放弃，继续说，我只想知道，如何才能把不行变成行。

跟客户吃完自助餐后，莉莉姐没有回家，开车一路回了公司，连夜写出了一份详细的计划案，第二天一早就带着我去了客户那儿。对方依然热情有礼地接待了我们，但看过方案之后还是有些为难地说，可能这次会有点难度……

几乎一宿未睡的莉莉姐脸上带着一贯的微笑，让人难以察觉一丝倦容。她语气坚定地接过话茬：没关系，我们今天就是来解决这些问题的。你只需要告诉我，怎么才能成。即使最后还是没能合作，至少我争取过了。

经过反复商讨、修改方案，最后，莉莉姐愣是后来居上，从众多竞争对手手中把这个单子抢了过来。

签合同那天，她请我吃饭，算是小小地庆祝一下。我问起她哪来的魄力和韧劲能如此执着，她说，不管是你想要得到一样东西，还是实现一个梦想，总会出现这样那样的困难和阻挠，有多少人的第一反应是既然大局将定，那就放弃吧，下次有机会再说。可是，哪有那么正好的机会。我只不过是比别人多问了一句“还有可能改变吗”，只要有一点点希望，我就想试试。

“本来胜算就不大，非要逞能，万一失败了，多丢人。”我脱口而出。



“敢于尝试，这是年轻的资本，有什么可丢人的。你没听过那句话吗，生命中最痛苦的事，不是失败，而是我本可以，但却没有。”莉莉姐说，她只是不希望自己为不曾尽力而后悔。

于是，我明白了，为什么受到器重的总是她。

看我一脸景仰的表情，莉莉姐端起酒杯跟我碰了一下，说，其实她的胆量也不是生来就有的。在她的大学时代，内心也曾自卑过。学校组织排球比赛，她明明在中学时专

门练过，可觉得自己个子不高，怕被笑话，就没敢报名。可班里的女生太少，实在很难凑齐一支排球队，班长找她谈了两次，她终于勉强同意做个替补。她在比赛的最后几分钟上场，竟连得了好几分，同学们喝彩声一浪一浪的，她像突然间顿悟，自己明明是可行的，为什么之前一直畏畏缩缩？

其实这样的例子，在我们的生活中真是太多了。你想养一盆绿植，可是从来没养过，想想有些困难，还是算了吧；你想要考研，可一想到没日没夜地复习之后还是可能不会成功，就放弃了；你想要跑步，可是担心自己没有科学的方法，跑几天也减不了肥，于是就作罢了；领导给你一项新的工作，你从来没干过，生怕出错，又推掉了……

所有可能让你变得更好的努力，在一开始就被你扼杀了。如果你一直没有尝试迈出第一步，怎么可能掌握栽培绿植的方法，怎么可能享受到跑步之后大汗淋漓的酣畅……难道害怕自己没有经验，害怕中途突然出现的变故，害怕事到最后依然不尽如人意的结局，或者仅仅是怕输、怕被嘲笑，就不敢尝试了吗？

其实，同样有太多类似的例子在告诉我们，很多时候，那些困难真的没有想象中那么难。就像莉莉姐告诉我的，“我无数次地跟自己说，再试一次，如果这个关过不去，再放弃吧。可是，每个关就这么闯过来了。最难的，只是需要你迈出尝试的第一步。”

想起之前看到杨澜在书中写到她对迈克尔·乔丹的采访，这位被誉为“飞人”的伟大运动员说：“我起码有9000次投篮不中，我输过不下300场比赛，有26次人们期待我投入制胜一球而我却失误了。我的一生中失败一个接着一个，这就是为什么我能够成功。我从未害怕过失败，我可以接受失败，但我不能接受没有尝试。”乔丹说，面对所有的伤痛和困境，他的法宝就是父母从

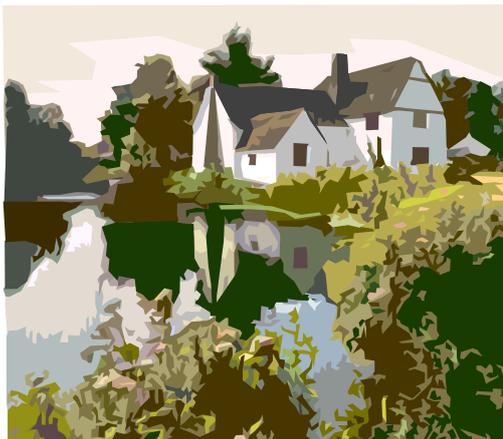
小教育他的那句话：“谁都会遇到倒霉事，你的任务是想办法把坏事变成好事。”

而这，其实也是我们每个人毕生的功课。

我们每个人都有自己的梦想，都有想要达成的目标，都有希望成为的样子，但在这个过程中，总会出现各种干扰。与其畏缩不前，何不趁青春年少，大胆一试？许多事情，不是因为做不到才让人失去了信心，而是因为失去了信心，才变得难以做到。

你与成功之间的距离，有时候可能就在于你比别人多尝试了那一次。

来源：文章阅读网



如何成为一个内心强大的人？

弱者普遍易怒如虎，而且容易暴怒。强者通常平静如水，并且相对平和。一个内心不强大的人，自然内心不够平静。内心不平静的人，处处是风浪。再小的事，都会被无

限放大。一个内心不强大的人，心中永远缺乏安全感。

不够强大，意味着很容易受到外界的影响，通常表现为：要么特别在意别人的看法，要么活在他人的眼目口舌之中。从而失去独立的判断能力，变得摇摆不定和坐立不安。

要想成为一个内心强大的人，需要具备至少以下六大品质特征：1) 高度自律和自黑；2) 必须经历绝望；3) 培养独处的能力；4) 不设限的思考；5) 需要一个信仰；6) BE YOURSELF（做自己）。

1 高度自律和自黑

为什么不说自信呢？不自信的人，普遍内心比较脆弱。一个自信的人，对自己充满信心，做事往往带着积极向上的力量，并时刻充满激情。所有的盲目自信，和空腹自信，都是自以为是。心中要有真才实学，哪怕在不断的试错，但终究能到达攀登高峰的那一天。

人的自信到底从何而来？以及如何培养自己的自信？高度的自信，从高度的自律而来。自律又是什么？自律就是自己管理自己，自己约束自己。这是一个很重要的能力。先学会克制自己，用严格的日程表来控制生活，才能在这种自律中不断磨练出自信。自信也代表着对事情的控制能力，连最基本的时间都控制不了，谈何自信？

除了自律以外，自黑的能力也相当重要。世界之大，什么鸟都有。等你哪一天稍微做出点成绩，很多认识或不认识的人便在背后，唧唧歪歪的议论是非。从最开始的吐槽，到断章取义的论断甚至无趣的黑你。

自黑就是自己嘲笑自己，自己黑色幽默自己。自黑是一种沟通方式，也是一种境界，更是一种另类的修养。自黑不是等到有人说

你时才出现，而是从头到尾都需要有的能力。你必须看透那些无聊恶俗的人，要比他们还会擅长黑自己，待他们自知无趣后，便会羞愧的退场而去。

2 必须经历绝望

经历绝望的意思，就是已经走过这段岁月。也许你还未曾绝望过，并不意味着你不坚强，但一定没有经历过绝望的人坚强。未绝望过的人生是不完美的人生。绝望可能是情感、事业抑或无法面对的孤独等等。



「必须」是一个前缀词，一个重要的状态。「必须」并非主动选择，而是做好充分的心理准备。当绝望来临时，坦然无惧的接受它，即使当下极其痛苦，甚至失去了自我。在绝望中寻找希望，才是值得体验的一种人生。

强大的人不是征服什么，而是能承受什么。一些事情，只有经历过了，才能明白其中的道理，和懂得人生的真谛。绝望并不可怕，可怕的是失去勇气和激情。经历绝望，但不要被绝望吞噬。相反你要胜过它，如同战胜黑暗，迎接光明一样。

3 培养独处的能力

孤独和独处并不是一件事，是两码事，而且经常会被混淆。人们往往把交往看作一种能力，却忽略了独处也是一种能力，并且在一定意义上是比交往更为重要的一种能力。如果说不擅交际是一种性格的弱点，那么，不耐孤独就简直是一种灵魂的缺陷了。

要耐得住寂寞，不随波逐流。孤单是一个人的狂欢，狂欢是一群人的孤单。所谓的成熟，就是你越长大，越能学会一个人适应一切。在独处的时光中，找到自己真正热爱的，并培养自己独立的判断能力。

人只有先学会爱自己，才有能力爱他人。如果你不学着与自己对话，便更难和别人交流。越能独处的人，越能面对和理解困境，也越能与他人相处。因为能瞬间换位思考，更能设身处地为对方着想。

4 不设限的思考

你的眼光要比别人远，你的心胸要比他人宽广。天天算计的人生，未来迟早也会被人生算计。除此以外，还活在各种小心眼和小格局之中。



人生如同开车一样，当你比别人快 30 码，你体会到的感受别人无法感知。人生又如同开飞机，当你比别人高 30000 英尺，你看到的视野自然不同于他人。意思就是，当你在追求更高更远的美景时，也就不必在意他人短视的眼目。一切自然云淡风轻，不再受影响。

宽阔之后，就不会受狭隘主义的捆绑。
自由之后，就不会受形式主义的限制。

5 需要一个信仰

人实在太有限，不论你信仰什么，总归要有一个信仰，否则和动物无任何区别。

在这个时代，几乎人人都有信仰，只是各自的信仰不同而已。有人信仰权力，有人信仰金钱，有人信仰自我，有人信仰爱情，有人信仰幸福，有人信仰美食，有人信仰党派，有人信仰制度，有人信仰无神，有人信仰有神，有人信仰多神，有人笃信基督……

不管什么样的信仰，都令人值得尊重，而且任何信仰都需要深入了解并相信，才能称之为信仰。任何一种信仰，如果是稀里糊涂的信，都称不上信仰，属于迷信，包括基督教在内的所有宗教信仰。

智慧和真理，有着天与地的距离。学会渴慕真理胜过追求智慧。真理能使人更有智慧的来看待世间万物，宽容的态度面对错综复杂的人际关系，无比坚定的信念奔走人生之路，从容淡定的直面人性的黑暗和世间的悲剧。

6 BE YOURSELF（做自己）

JUST BE YOURSELF。不要试图取悦所有人，现在做不到，未来也做不到。

人不可能面面俱到。每个人应该会有自己最在乎的人，他们才是你生命中最宝贵的财富。倘若他们对你所做的事有误解或质疑，值得你花时间去回应和解释。

以下是个人最在乎的三类群体，仅供参考：1、家人（亲戚不算在内，一年到头只见一回，并不清楚你的人生定位）；2、人

生知己（为数不多的真正挚友，一切都知根知底）；3、牧师或导师（属灵上的导师，和职场中的前辈引领者）。

他们的评价/意见/建议，则会认真的聆听。若存在不理解时，一定会充分的解释和回应。只有真正在乎的人相对全面了解你，其他人大部分是片面的认知。在生活中也没有特别的交集，有的只是道听途说或仅仅是几面之缘而已。

不必回应那些熟悉的陌生人，他们并不一定真正关心你，更多的只是好奇宝宝。时间如此宝贵，无暇顾及这些，也不在解释的义务范畴。你的人生并不需要活在他人的言语中，还有很多更重要的事等着去做。

内心强大的人，很少在意他人的看法，包括熟悉的陌生人。就像积极的人很少关注消极的信息，即便看到，也自动瞬间被屏蔽或消化。他们很清楚自己的定位和追求。

遇到了障碍，会想尽一切办法铲除。遇到了挫折，也不轻易放弃倒下。克服了困难，便拥有了力量。解决了问题，便拥有了智慧。走出了黑暗，便拥有了希望。对他们而言，这些仅仅是人生的必经之路。

真正内心强大的人，一定有一颗平静的内心，有一颗温柔的心肠，有一颗智慧的头脑。一定经历过狂风暴雨，体验过高山低谷，也见识过人生百态。惟愿我们在人生的道路上，不论何种境遇都能充满智慧的刚强壮胆，成为内心强大的人。

文章来源 / 文章阅读网 丹尼尔先生

成长,就是不断的挣扎与折 腾

她，开着几百万的玛莎利蒂在中州路奔驰，银行贷款却有一百万，挣扎在生与死的边缘。



她，天天开比亚迪上下班，却还在为几十万的房贷发愁，生活在水生火热之中。

她，每天挤9路公交车从老城到涧西，存款有十万，生活的安逸却又迷茫。

三人在路上相遇了，挤公交车的非常羡慕开比亚迪的，开比亚迪的又非常羡慕开玛莎拉蒂的。而开玛莎拉蒂的又非常羡慕挤公交的。

你看到的，是别人表面的光鲜，看不到的是她们背后的辛酸。

每个人都在羡慕别人，却不知道别人也在以同样的方式羡慕着你。

猫喜欢吃鱼，可猫不会游泳。

鱼喜欢吃蚯蚓，可鱼又不能上岸。

老天爷给了你很多诱惑，却不让你轻易得到。

人生就像西苑路上的毛絮，看似自由，却随风荡漾，身不由己。

可人生是很累的，你现在不累，以后就会更累。

人生是很苦的，你现在不苦，以后就会更苦。

这世界上没有人能真正帮到你，除了你自己。

别人帮了你，那是情分，不帮你，才是本分。

就好像鸡蛋，从外打破是食物，但从内打破，却是生命。

人也一样，从外面打破是压力，从内打破才是成长。

如果你等着别人从外面帮你打破，那你注定只能成为别人的食物。

只有自己突破自己，这才是一种重生。

有人看到一只蝴蝶，挣扎着想从蛹里脱离出来，

出于好心帮蝴蝶剪开了蛹。

但没想到蝴蝶出来以后，翅膀却张不开了，最终死掉。

其实挣扎的过程正是蝴蝶需要成长的过程，

你让它当时舒服了，可未来它却没有力量，去面对生命中更多的挑战。

如果你也希望能化身成蝶，那你就忍受在蛹里挣扎的痛苦过程，

拼尽全力，这样才能凤凰涅槃。

不要再混吃等死，不要再碌碌无为，
生活不是每天的麻木重复，
趁着年轻，走出去，接受风霜雨雪的洗礼。

去练就忍耐豁达的内心，去追寻你的梦想。

经过一番磨砺，卵石才变得更加美丽光滑

梯子的梯阶从来不是用来搁脚的，它只是让人们的脚放上一段时间，以便让别一只脚能够再往上登。

山路曲折盘旋，但毕竟朝着顶峰延伸。

只有登上山顶，才能看到那边的风光。

即使道路坎坷不平，车轮也要前进；即使江河波涛汹涌，船只也航行。

只有创造，才是真正的享受，只有拚搏，才是充实的生活。

敢于向黑暗宣战的人，心里必须充满光明。

崇高的理想就象生长在高山上的鲜花。如果要搞下它，勤奋才能是攀登的绳索。

自然界没有风风雨雨，大地就不会春华秋实。

勤奋是你生命的密码，能译出你一部壮丽的史诗。

忙于采集的蜜蜂，无暇在人前高谈阔论。

勇士搏出惊涛骇浪而不沉沦，懦夫在风平浪静也会溺水。

不管多么险峻的高山，总是为不畏艰难的人留下一条攀登的路。

只要能收获甜蜜，荆棘丛中也会有蜜蜂忙碌的身影。

生活可以是甜的，也可以是苦的，但不能是没味的。你可以胜利，也可以失败，但你不能屈服。九百九十九次落空了，还有一千次呢……

机会只对进取有为的人开放，庸人永远无法光顾。

只会在水泥地上走路的人，永远不会留下深深的脚印。

生命力的意义在于拚搏，因为世界本身就是一个竞技场。

海浪的品格，就是无数次被礁石击碎又无数次地扑向礁石。

榕树因为扎根于深厚的土壤，生命的绿荫才会越长越茂盛。

骄傲，是断了引线的风筝，稍纵即逝；自卑，是剪了双翼的飞鸟，难上青天。这两者都是成才的大忌。

树苗如果因为怕痛而拒绝修剪，那就永远不会成材。

经过大海的一番磨砺，卵石才变得更加美丽光滑。

如果把才华比作剑，那么勤奋就是磨刀石。

经受了火的洗礼泥巴也会有坚强的体魄。

萤火虫的光点虽然微弱，但亮着便是向黑暗挑战。

美丽的蓝图，落在懒汉手里，也不过是一页废纸。

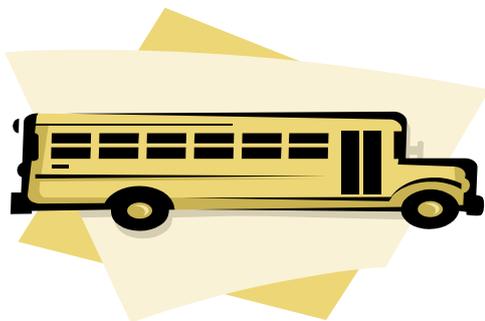
一时的挫折往往可以通过不屈的搏击，变成学问及见识。

努力向上的开拓，才使弯曲的竹鞭化作了笔直的毛竹。

不去耕耘，不去播种，再肥的沃土也长不出庄稼，不去奋斗，不去创造，再美的青春也结不出硕果。

再好的种子，不播种下去，也结不出丰硕的果实。

如果可恨的挫折使你尝到苦果，那么，奋起必将让你尝到人生的欢乐。



瀑布——为了奔向江河湖海，即使面临百丈深渊，仍然呼啸前行，决不退缩 对于勇士来说，贫病、困窘、责难、诽谤、冷嘲热讽……，一切压迫都是前进的动力。

一帆风顺，并不等于行驶的是一条平坦的航线。

在茫茫沙漠，唯有前进的脚步才是希望的象征。

来源：文章阅读网

与其自怨自艾，不如夯实

勤奋

生活不如意十之八九，因此，我们总是不满意的多。人的满意分为两种，一种对自身的，一种是对外界的。外界我们控制不了，外界常常令我们促不及防的产生不愉快，如下班时今天没赶上末班车，早上上班时堵车，这些外界的不愉快不可避免的会影响我们自己的不满意，是不是我天生的命不好，倒霉事全占了，是不是天生就不行，为什么那么多的不如意？

这时，人就会产生自怨自艾的情绪，说到这个自怨自艾，能够暂时的让自己处于自我的境界，隔离与外界的不愉快事实，产生一种悲愤的情结。简单的说就是，让倒霉的事实转换成内在的一种情绪，不考虑事实本身，而是让自己与情绪感受在一起。



这能够让我们暂时忘记事实本身，而体验一种痛苦的情绪，如果这时，你能够战胜自我，用强有力的内心力量化解之，那么人迎来的就是“太阳依旧升起的明天”，可是有一部分人会沉浸在一种低迷的情绪状态中，自怨自艾，不能自拔。

这是一种很危险的情况，他们会怨天尤人，也会怨恨自己，一般的情况下，长时间处于这种情结的人，并不是因为刚好那些倒霉的事引起的，而是他们以前曾遭受过巨大的心灵创伤，长时间痛苦的经历，这些倒霉的事儿不过是个引子，他们遇上了，就会联想到以前那些痛苦的经历，这时，就很容易陷入心灵危机。

人一旦遇到这些情况，正确的做法，就是接受承认那些事实，不排斥不抗拒，既然往事已过，就让它们成为过去，和过去说拜拜，做好现在的自己，做好现在手头应做的事。顺其自然，为所当为，过去的不能改变，那就改变现在和未来。

这时，有人会说，那处于这种低迷的状态，到底怎么办呢？我要说的是，你的这种低迷状态是一种“想”的结果，你的注意力在于思考，而要把“想”的方式转换成“做”的方式，那么你注意力就转变了，你就会改变当下的感受，而进入另一种感受，这时的低迷情结就中断了，你可以处于另一个维度里，从而就改变了自己。

“做”就是做事的意思，你不停的做事，就没有机会也没有时间来思考体验那些不好的情绪了。曾有个男生失恋后，处于深深的痛苦中，父母建议他去找一份工作，他找到了一份程序员的工作，为了摆脱痛苦，他全身心的投入到工作中，双休也不休息，后来，被老板赏识，不仅加薪，还被提为技术部的主管。这个真实故事中的男生就是通过工作来转移注意力，摆脱失恋痛苦的成功例子，人一生总是有许多不如意，可是当自己面临不如意时，我们应当坚信，任何问题都是有解决的办法的，有时，在于我们转换一下思路，转变一种方式。

人的生命实际上是一种能量的体现，当我们的这一能量在这一种方式受堵时，就换另一种方式，当我们的能量在这一时空受阻

而不通畅时，不妨换一个地方从新开始。我们的不如意不舒服都是我们的生命能量不顺畅，没有自由流动，我们所要做的就是，遇到寻找对的地方对的时间对的人对的方式，让我们顺畅起来。

我们没有义务也没有办法让所有人满意，但是我们最应该让自己满意，让自己幸福，而通往幸福的道路，也是我们终生奋斗的历程，我们必须努力做事，让成功证明自己的实力和价值。勤奋务实做事，会让我们很少陷入心灵危机，会让我们成为现实主义者，当然了，也会让我们更快成功。

来源：文章阅读网

抱怨，是对自己无能的愤慨

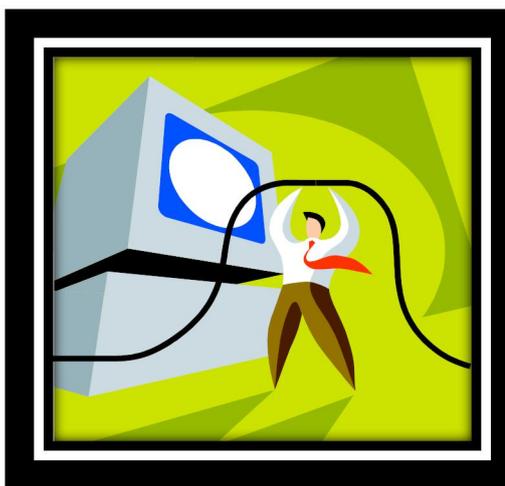
生活就如同时间一样，对每一个人都是一样的。但是却因为人与人思想、思维、心态等不同便出现了不同的生活局面，有的人过得贫苦心酸，有的人过得衣食无忧，有的人过得锦衣玉食。

面对如此落差的生活，自然就会心生埋怨或牢骚满腹。但是，我们可有进行过深层次的分析和思考，为什么别人可以过得很好而你却过不好？很多时候，我们就是太在意自己家境或父母为我们积累的财富或给予我们的物质基础太过于薄弱，把借口和理由全部推到了父母的身上，如果只是这样那还不为过，要是把自己不努力才导致自己生活不如别人或者当成是父母的罪过，那么这样就太不应该了。

父母能给予我们的其实只有生命，这已经是大自然对我们最大的恩赐，我们绝对不能不感恩反而忘恩负义或者恩将仇报等，那是我们最大的罪过。我们其实更应该知道自己的处境和与别人的不同，而找到自己奋斗的方向和目标，并不断地去努力和改变。如

果只是一味地进行抱怨或发牢骚，那样可能一辈子也就这样了。

在我们的身边出生卑微、家境贫寒、遭遇不好的人比比皆是，但是他们却可以活的潇洒自由、幸福美满，而你怎么不能呢？这就是我们该思考的，应该清楚：“抱怨没有用，一切靠自己”。因为在这个世界上我们唯一能依靠的只有自己，为什么？因为你靠别人，别人不可能永远帮助或者侍奉你，有一天他们会离开你；因为你靠父母，父母不可能永远把你当孩子或不让你长大，有一天他们也会离开你；因为你靠亲戚朋友，亲戚朋友不会时时刻刻都能帮助你，有一天他们也会爱莫能助。



抱怨，其实对我们是最大的阻碍，如果我们就因为遇到一点点的不如意或不顺心就开始心灰意冷、者垂头丧气、一蹶不振，整个人急如此颓废下去，那么谁也拯救不了你，谁也改变不了你，最终真的就会谁都看不起你。我们应该时刻保持一种阳光心态，自信生活，因为生活本来就不会那么美好，那么我们就更没有理由不去把它过好。这种心态其实才是难能可贵的，但是我们很多人就是做不到，或许他们总会觉得这样就是做作，就是矫情，就是在勉强自己。但是，我们可以仔细地去观察一下我们身边的人，那些整天只会抱怨的有几个成功了？没

有。反而那些遇到困难主动寻求解决办法的基本都小有成就，这就是区别，这就是你一直想不明白的。所以，你的生活不如别人那就是因为你吃不了别人能吃的苦，你不想去付出别人付出的那么多，你不去面对或者害怕面对那些困难与挫折。

古语有云：“吃得苦中苦，方为人上人”，正是告诉我们在面对生活的苦于累理所应当，我们只有经历了世间的苦才会砥砺我们坚韧不拔的意志和不屈不挠的品格。我们需要的是行动而不是抱怨和牢骚，只有行动才能解决问题，抱怨只能算得上是对自己无能的愤慨。因为自己没有能力或勇气去克服和改变，才会找借口和理由来推脱，才会不断地心生怨艾，最终困扰自己从而庸庸碌碌消耗了一生的宝贵时光。要成为人上人，就必须克服抱怨心态，消除牢骚心理，用一种我能行的自信去拼搏，这样你的人生自然与众不同。



要想真正的活出一个像样的自己，那么就时时刻刻都正视自己，正视自己的缺点和不足，正视自己生活的不美好之处，正视自己的行动与能力，然后在不断的实践过程中完善自己，彻底的告别抱怨，这样你就会获得一个全新的自己，你才会真正的蜕变，勇敢的走出生活的包围圈，跨出思维的禁锢区和舒适区，大胆的去践行自己的想法，克服生活中的种种困难，只为成功找理由，不为失败找借口。告诉自己，借口和理由只能是某些时候对别人的一种敷衍与应付，但这其实也是不应该的，因为我觉得我

们做人就应该敢作敢为，有胆识、有担当，绝无任何借口，这样雷厉风行的作风是我们前进的动力和利器。每当自己在遇到一些失败或挫折的时候，要清楚自己是能力不济还是准备不够充分，是自己没有意识还是别人捷足先登，而不是一来就抱怨命运不公或者埋怨自己能力不如别人。这只在一念之间便决定了你以后的一个成就与收获，有时候你清楚根源在哪里，那么便为你后续的生活提供了借鉴和警示，知道自己该从哪些方面去努力攻克，自己该提升哪些方面的能力。

与其用时间去抱怨反倒不如把这段时间留给自己去思考、总结和改进。因为只有把时间充分的运用起来才会让我们没有时间去胡思乱想，才会更能够激励自己奋发向上，积极进取。这样紧张而充实的生活才是我们必须的，如果你没有时间去颓废，没有时间去抱怨，没有时间去无聊，那么你一定可以向别人一样优秀，你也会觉得自己换了一个模样，那么你就活出了一个真我。因为我们每个人都有三个“我”——假我、自我、真我，只有将自己的潜能全部激发出来并坚持不懈的努力下去，那样才会发现真正的我，才会发现自己也优秀的潜质，所以，不要随便的抱怨自己，只需要努力到无能为力，拼搏到感动自己就可以了，就能够人生无憾。

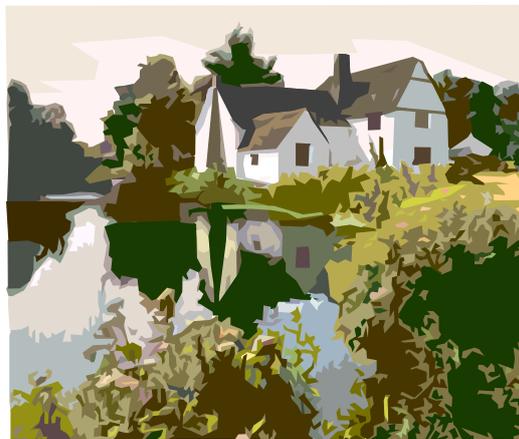
我们来到这个世界，似乎就是为了要做点什么？因此，在我们的这个漫长而又短暂的生命时光里，我们真的应该多一些努力少一些抱怨，不断地敲响自己的奋斗的号角来警示自己，不断地激励自己抱怨没有用，抱怨只能是对自己无能的愤慨。

来源：文章阅读网

发掘更好的自己，才能遇见最好的别人

记忆深处里，小时候体育课上，老师组织我们男生搞了一个跳高比赛，标竿上升到90厘米时，总有几个男生跳不过，这样就受到别的同学一片嘘声，在这嘘声中，也有无地自容的我，因为我正是这跳不过的男生中的一个。

后来，老师为了让所有男生体育成绩合格，就再讲了一遍跳高的技巧，我一字一句听到心里去了，临到再一次跳高时，我鼓起勇气，按照老师说的技巧再一次尝试，这一次竟然跳过了，此时，班上所有同学齐刷刷的鼓掌。



这件事一直影响了我许多年，当自己落后时，就要受到别人嘲笑，只有当自己进步了，才能受到别人的尊重和鼓励。做更好的自己，才能遇见最好的别人。

生活不如意十之八九，有阴就有晴，有得到就有失去，有快乐也有不快乐，我们在这种复杂中，如果深陷其中，就会迷失自我，只有提高自己的高度，让自己在生活的淬炼中，修炼自己的内心，不与乱人乱事纠结，尽量和正能量积极的人交往，让自己时刻保持一种旺盛的状态，时刻让自己处于一种最佳的状态中，那么，生活的美尽向你绽放。

有时，我们难过了，可以允许自己难过一会儿，但是不允许自己自此就沉沦其中，

生活有许多切片，这片窗户看到的是小狗死掉，另一扇窗户也许就是鲜花盛开。因此，适时的切换频道和状态，是对自己把控制力的锻炼，这一点很重要。

人生不可能没有遗憾，没有遗憾的人生就是一种遗憾，我们所要做的就是正确心态和方式处理这些遗憾，收拾好自己的心情，轻装上阵，走更远的路看更大的海。既要学会放下心中的执念，又要对得起自己的不甘心，因为我们放下的是不可能得到的东西，我们的不甘心，是对自己生命的负责。有时，我们边走边泪，心中曾经认为的不可能，都成为了可能，而那些遥不可及的目标，都成为了身后的风景。

你若盛开，花蝶自来，你若精彩，天自安排，有时，我们缺少的只是一种自我精彩的勇气，明明可以让自己变得更好，可是放弃了机会，明明可以证明自己，却缺少了勇气。很多时候，不是我们不行，而是我们不敢去想，不敢去试，害怕失败比失败本身这件事更值得可怕。

其实我们每个人都可以发掘更好的自己，做最好的自己，只是我们失去了自我探索的能力。那些朝九晚五的安稳让我们迷离，那些灯红酒绿的诱惑让我们沉沦，那些纷繁复杂的人情让我们疲惫，那些狐朋狗友的“情谊”让我们纷乱，我们只是一个被欲望驱使的奴隶，而不是主宰欲望的主人，当一个人能够正确处理自己的欲望和生活琐事，那么，这才是一个最好的自己。

而最好的自己往往极其简单的，生活俭朴，不乱于心，不困于情，时刻保持一种轻盈的状态，对突如其来的事，往往有很好的把控制力，决不会被自己的欲望所吞没，神清目明，心中有爱，疏而不离，淡泊如水……

来源：文章阅读网



别再说...

别再说，地铁太挤工作不易，你可曾见过火车上肩扛手提，许多我们叫爸爸的人拖着比自己都高的行李奔赴生计！

别再说，压力太大生活艰辛，你可曾知道有人已经年逾古稀依然起早贪黑，只为解决一家温饱！

别再说，灯红酒绿索然无味，你可曾想过穿梭城市的民工也许连一瓶矿泉水都狠不下心来买！

别再说，写不完的作业背不完的公式让你身心疲惫，你可曾听过遥远的山村有赤脚的孩子趴在窗前偷听老师讲课！

别再说，世界那么大我想去看看，你可曾知道多少人即使行将就木，依然没有出过方圆十里的村落！

别再说，昨夜王者精神不振，你可知道有个母亲孤灯夜下穿针引线为千里之外的孩子添补衣裳，只因一句天冷了！

别再说，空调房的你都吼不住炎炎夏日，那是你没见过烫人的黄土混合眼泪的汗流浃背，有个父亲顶着烈日给他的孩子挣学费！

别再说，衣服太少柜子空空，你可曾记得母亲身上穿的那件外套，不正是你几年前淘汰的垃圾！

别再说，老爸老妈明年我一定回家，什么都可以等待，尽孝请趁快……

别再说，物欲横流真爱难觅，家中那张泛黄的老照片明明见证了爷爷奶奶相濡以沫坐着摇椅变老的爱情。

好了，别再说……

如果你没见过请别再说，如果你不知道请别再说，如果你已忘记请别再说！

我讨厌到处捧着手机似笑非笑的表情，什么时候开始人们的感情要靠小小的手机维系；看不惯那些花费着父母的血汗，耀武扬威说大话的青年；讨厌公交上拥挤的人群夹杂着韭菜盒子的味道，我不知道现在的文明都去哪了；也许有人会说，不过一个无名小卒何来资本评判别人，嘴里还要骂着‘傻逼，关你什么事’……

我只是不明白，身处优越的我们果真有如此多的不尽人意？

少一些抱怨吧，珍惜你所拥有的，不要在以后的某个日子，你怀揣歉意对自己说，假如重新来过，我一定不会怎样怎样。可是我想说，假如真的给你一次重新来过的机会，又有多少人能够百分百活成你说的样子……你没见过，物似人非的样子？

多一些关爱吧，关爱让人心疼的陌生人，哪怕只是收起你鄙夷的眼神；关爱你的父母亲人朋友，把打游戏玩手机的时间分一点点给他们，哪怕只说一句还好吧。你不知道，他们为你付出了什么。

多一些纯真吧，你会发现许多人都是善良的，我们的爱就在身边。

待春暖花开探寻油菜花海，看漫天桃花雨赏一席梨花白，能说一句我不后悔。

来源：文章阅读网

自暴自弃庸庸碌碌，或许也能活得下来，但这绝不是生活

做人，无需去羡慕别人，也无需去花时间去羡慕别人是如何成功的，想的只要是自己如何能战胜自己，如何变得比昨天的自己强大就行。自己的磨练和坚持，加上自己的智慧和勤劳，会成功的，终将变成石佛那样受到大家的尊敬。



1

生活星期天早上和朋友一起聊天，朋友说了个他们听过的故事：“一尊佛像前有一条铺着石板的路，人们每天都踏着这一阶一阶的石板去膜拜佛像。石阶看着人们踏着自己去膜拜佛像，心里很不舒服。石阶心里想，自己和佛本来就来自同一块石头，为什么自己要成为脚踏石，让人们踩着自去去膜

拜它呢！它对佛抱怨说这样太不公平！佛像说：这没有什么不公平，你们成为台阶只需挨了四刀，而我是挨了千刀万刷才成了人们膜拜的佛像。”

他说这个故事给留下非常深刻的印象——人确实需要磨练才能成才，不一样的付出，当然收获不一样的结果。

“自古雄才多磨难，从来纨绔少伟男，”
“宝剑锋从磨砺出，梅花香自苦寒来，”
“一个人要想成为人上之人，必须吃得苦中之苦。只要有抱负，就去努力。不努力不付出，石阶永远不可能变成佛像的！”

2

有一个小山村，很久很久都没有下雨了，老百姓吃完了粮食，吃草根，吃完了草根，吃树皮，到最后没有任何东西能填饱肚子，无数身边的人离开了，老人死去了，弱小的孩子死去了，村里的年青人不知如何是好。

于是他们就去找智慧老人，智慧老人说，这是对神灵的不敬，需要派人去采集光滑，有灵性，中间有缝，左右对称的卵石，取其中的一块，雕刻成佛，让石佛保佑众生，村里人都去找卵石了，采集卵石非常难，翻山、过河、找不到合适的石头，其中有一个年轻人在采集的过程中又饥又饿，年青人想放弃，躺在石头上想休息，忽然间发现，他躺得这块石头非常的光滑，左右对称，与其他的石头不一样，难道这就是孪生石？

年青人赶紧找来石匠，石匠与石头打了一辈子的交道，听得懂石头的语言。左看右看，石匠认定这就是智慧老人所说的孪生石，石匠和年轻人找来村子里的其他人费了很大的劲把石头搬到村里的庙里。

石匠用手摸摸孪生石，感觉右边的有灵性，有质感！问石头，你愿意做石佛吗？石头回答到“愿意”石匠“砰砰砸了几下！”
右边石头说：太痛了。石匠说：肯定会痛。
右边石头：为了成为石佛，我能忍受。石匠说：每凿一下，你就流出鲜血和汗珠，一天、二天、三天、十天……二十天，就在雕琢面部的最后期限，那块会凿的更痛。

石匠：你能忍吗？右边石头：我能忍！
砰的一下，凿下去，石头一下哭了。

右边石头：这痛已经超出了我的极限。
我实在忍受不了，缓一缓好吗？

明天再来好吗？第二天石匠拿起榔头。

右边石头说：慢着，我昨天想了一夜，风吹雨打，我落的自在，成为佛也不过就是千人朝拜，万人敬仰，我实在受不了……

石匠很惋惜，对另外一块石头说，你愿意做是佛吗？左边石头说：只要能救老百姓，给老百姓求来雨，敌我愿意做石佛。石匠为了将这块石头雕琢成佛，连夜打造，一天、两天……左边的石头忍受了刀削斧凿的痛苦，石头脸上伤痕累累。二十天过去了，石匠终于把左边的石头雕刻成了一尊佛像。

两天之后，天上果真降下大雨，村民都纷纷来朝拜石佛，而把右边的石头当成了台阶，踩踏跪拜，夜深的时候，两块石头开始了他们的对话。



右边石头说：我们俩同样都是一个山上的石头，论时间、外形、机会我都胜过你。而现在你却高高在上，接受人们的膜拜，这些人却踩着我的身体去朝拜你，把口水吐在我身上，太不公平了。

石佛（左边的石头）笑了笑说：兄弟：其实一切都是公平的，从小我就知道，论资质我不如你好，当我们同样被采集下山的时候，石匠说要把你雕成佛像，你怕疼不肯让身上留下凿痕，可是我就想为老百姓带来幸福和美好，要我的生命我都愿意，所以我接受了千锤百炼，才变成佛像的。

3

非洲，每天早晨羚羊睁开眼睛，所想到的第一件事就是，我必须比跑得最快的狮子跑得更快，否则我会被吃掉；而就在同一时刻，狮子从睡梦中醒来，首先闪现在他脑海中的念头是，我必须能赶得上跑得最快的羚羊，要不然，我会饿死。于是，几乎同时，羚羊和狮子一跃而起，迎着朝阳跑去。

这是生物圈里一个很普遍的现象，羚羊和狮子疲于奔波都是为了同样一个目标——生存。这也是动物的本能，而人生在世总要为着这样或那样的目标去劳作去追逐——有意识的活动和单纯的本能是人与动物的重要区别。动物尚且能为生存而奔跑，何况人乎？人生活在世上干什么，就是要实现自己的生存价值，就是要让社会承认自己价值的存在，这才是有意义的生活。自暴自弃蝇营狗苟之徒，或许也能活得下来，但这绝不是生活！

著名物理学家库珀说：“人生就像打高尔夫球时击出去的球，要有一个明确的目标。”是的，人的生活不能没有个明确的目标。没有目标，就没有前进的方向和动力，就象大海中的船舶，没有舵手，它就随时可能触礁或搁浅；没有目标，人就活得消极被

动，庸庸碌碌无所作为。譬如，庙里撞钟的和尚，他从来不会去考虑自己哪天会失业，或者哪天去跳槽，只是苦度年华，静待归西的涅槃。如果羚羊和狮子都蛰伏不起，它们也难免要被吃掉或饿死；但它们总是一跃而起向前奔去，这是因为它们有生存的目标，这既是方向，也是动力。

有了心中的目标，就要去追逐它，去为它潜心地付出，哪怕是为伊憔悴衣带渐宽？是真正的生活，就要有百折不挠的激情，就要去做自己力所能及的事，就要有中流击水的魄力和不到长城非好汉的气概！库珀补充说：“当你把手中的球投向目标之后，你就要奋勇地向它奔去。”这就是积极的活法。如果整天耽于幻想，坐井观天不思进取，那么，最亮堂的目标最终也不过是南柯一梦罢了。

然而，奋斗后总有失败和成功两种结果，失败是让人痛苦的，而痛苦的人们并不因失败就痛不欲生裹足不前了，而是擦擦眼泪又上路了。正如羚羊被吃掉和狮子饿死荒野而并没有阻止它们向前奔跑的脚步一样。阿富汗的著名作家乌尔法特曾经说：“无论什么人，只要他没有尝过饥与渴是什么味道，那他就永远无法享受到饭与水的甜美。”没有目标的人，或者不曾为目标而奋斗过的人，永远品尝不到潜心追逐目标的幸福与快乐。就算是失败了，也可对自己说一声，我无怨无悔！

优胜劣态适者生存是一个亘古不变的自然规律。不管是怎样的活法。人都应有一个积极向上的心态，去投身生活，去追逐目标。不管你是羚羊还是狮子，当太阳升起之时，就要毫不迟疑地向前奔去。生活就是这样。

这个是个人生哲学，这个故事也能说明很多做人道理。如今，不比20世纪，现在的生活条件竞争激烈，每个人都不想被淘

汰，每个人都想让自己的生活过的好些，每个人都有自己的梦想和理想。但是成功与失败最大的区别是，成功的人不在于花多少时间去说他们的梦想和理想，不在于花多少时间去抱怨他们的苦难与困境，不在乎花时间去羡慕和仰慕别人的成功而让自己感到自卑；成功的人只会去做他们该做的事情，只会面对他们的困难，不会有抱怨，更不会有羡慕，因为他们心中有目标，理想，动力以及那颗沉淀的心。

有的人就像那个石阶，有的人就像那个石佛。前者以为自己经历了无情的社会生活压力给予他们的困难，而觉得自己应该理所应当的得到他所应当得到的，因为他们“经历过了”，而事实却是他们在等待着这个回报，他们与目标的距离始终还是很遥远，丝毫没有一丝的拉近，他们便对社会、对上苍充满了抱怨，充满了厌恶，他们自认为觉得自己已经吃过苦，为什么还不能成功，为什么还不能得到他们想得到的呢？他们便在厌恶的同时去羡慕那些像石佛一样的人。而后者像石佛一样的人，他们经历了多少，谁能知道，他们花了多少个日日夜夜、春夏秋冬才能成为如此气势宏伟、受人尊敬的石佛，大家看到的只是他的结果而没有在乎他的过去和成功的过程。与石佛的成长经历相比，石阶算的上什么呢？



来源：文章阅读网

既然活着，不再抱怨

一个人活着，何任何时，是不能无所事事，更不可杞人忧天，怨声载道，必须要有他该做的事情，唯有那样他的心里才会有所寄托，他才会真正的获得快乐。

不要抱怨工作的奔波劳累，其实有的时候，不是工作本身有多么辛苦，而是我们自己的身心感觉的，也许可能真的是累了。

人的一生中必须面对很多各种各样的环境，但不管处在任何环境中，我们一定要保持一颗积极向上的心态。让自己心情舒畅而快乐的生活着，当生活中遇到挫折与困境时，也许亲人们和朋友们，能给我们一些力所能及的帮助，但这样的帮助都是外在的，是暂时的，而我们要改变的生活状态，还是要靠自己去努力争取。

不要抱怨亲人对我们关心不够，试问你又给了亲人们多少帮助与关心？一个人不要总是无休止的去抱怨，要学着去感恩，去报答，要记住亲人对我们的好。只有这样我们才会真正的生活快乐。因为只有付出不望回报的人，他才会真正的感到快乐，也会懂得给予别人的快乐。



要知道，亲人们永远是我们心中的依靠。不要去抱怨自己的亲人们对自己不好，其实是我们自己对他们要求和想得到的太多了。请想一想，从小到大，父母为我们付

出了多少？再想一想。兄弟姐妹给过我们多少关爱？难道我们还不感觉愧欠的太多，还有什么可抱怨的。

请切记，不要抱怨朋友们，这样对自己很不好，试问我们自己又给了朋友们多少帮助和关心？人生一次，最难得的是知心朋友，我们应该珍惜此生能有做朋友的缘份。要记住朋友对我们好。要多加理解和体谅朋友们，这样我们的心情才会快乐得多，幸福得多。

不要抱怨命运与世道对我们不公平。因为太多的抱怨，才会给我们不断地增加烦恼，要知道，天上从来不会掉馅饼的，只有付出才有可能有所收获。

在我们的生活中，尽自己的力量，去实现自己的人生价值就可以了。在平日里，一定要把亲人和朋友们的好，当成是我们心中一种无形的力量，放下自己一切的抱怨，带着美好的心境和愿望，工作着——既然活着，就别抱怨，那就好好的生活着。

来源：文章阅读网

你需要的不是说出来，而是去做！

最近一个朋友再次跟我说自己口才不行，这已经是他第 n 次跟我谈到这件事情了。

在社会中生活，沟通是必须的，那么如何沟通，就显得尤为重要。几乎是每个人都遇到过无话可说的情况，也有很多人有社交恐惧症。每个人都是独立而有个性的，不能与每个陌生人畅谈也是稀松平常的事情。

但是社交作为每个人必备的技能，哪怕不能畅谈，至少也应该做到正常的交流，而不是遇到陌生人就不知从何谈起，甚至是不敢与之交谈。

我这个朋友无数次的跟我说起自己口才不行，听多了，我就忍不住想说几句。

首先，不要总是说自己这不行，那不行，比如你口才不行，你完全可以说自己在语言表达方面有待提高，并且会在这个方面多下功夫。你要委婉的说出自己的弱点，然后有计划的改正。

我现在非常不喜欢一个人说完自己这不行那不行之后，并没有做出改变，还是按照自己原来的方式继续生活。既然知道自己的弱点，如若不做出改变，那么跟多少人说都没用。



你把自己的弱点赤裸裸的表达出来，是为了求可怜吗？并不是每个人都能包容你，也不会认人都同情你，并且照顾你、帮助你。

从小，我就是个不太爱说话，也不太会说话的人，生活中也尽量避免与其他人交流。虽然意识到自己在这方面有欠缺，但是得过且过，也并没有把不善言谈当作一个大事来看待。

后来，因为交流障碍，也错失了许多的机会。在一次次的懊恼与悔恨中，觉得自己不能再这样下去了。言谈在人际交往中是最基本的事情，不能因为自己的胆小与懦弱就放弃社交。更何况人生那么长，总不能这样持续一辈子吧。

于是在初中时期，开始读大量提升口才的书籍，扩大自己的知识面，学习说话的技巧。平时也更加注重自己的言谈举止，在一次次的社交中总结经验，下次交谈的过程中也会更加注意。

久而久之，就不会再怕与别人交谈，也知道如何找话题，面对不同的人，应该聊些什么。

现在最怕的就是，一个人意识到自己的不足，但是因为懒，因为安于现状，而不去做出改变。

很多人就会想，我虽然有毛病，但是我在这不是过的还行嘛。

但是，很多事情，你不去主动挑战它，早晚也会被动改变。

每个人都有自己擅长的领域，也有不擅长的事情。并不是说改变，就是要做到完美，做到无双。而是将不擅长的事情，做到基本要求。

面对不擅长的事情，要么彻底放弃，说服自己的内心，去接受这个事实。

要么就去做出改变，并且坚持的努力，成为自己想羡慕的人。

千万不要抱怨，并且抱怨完之后又不改变。

要有接受现实的心态，也要有敢于跳出舒适区的勇气。人生还长，要成为更好的自己。

作者：孟歆雅 来源：文章阅读网