

人到中年，试着低温生活

抛去负累，轻装前行



水有温度，生命也有。青春年少的时候，大多都会经历沸腾阶段。年轻时，谁都想要一段轰轰烈烈的爱情、呼朋唤友的社交圈、万众瞩目的荣耀……经历过烈火烹油、鲜花着锦的盛大与光鲜后，生命的温度总应该回落。尤其是人到中年，渐渐明白了低温生活才能抛去负累，轻装远行。低温中年，并不是让你冷漠面对生活，而是要你沉静下来，更加注重内在修养、丰富精神世界。

社交低温—— 不如以独处成就自己

在朋友眼中，小凡是出了名的有求必应、逢约必赴，每到假期，他不是在某个聚会上，就是在赶往聚会的路上。妻子让他别总往外跑，多陪陪孩子，他却美其名曰：“这都是人脉，做生意总有个求人的时候。”后来，小凡的生意真的出现了问题，打了无数电话，也没能找到人帮忙，最后还是动用父母的积蓄解了燃眉之急。

物欲低温—— 人生知足才能乐无涯

消费是人类的天性，人们常在某种程度上，把消费和幸福感画上了等号，这就导致很多人产生了狂热的购物欲。烫烫刚毕业时只有3000月薪，和同事一起拼单点杯奶茶也能快乐很久。这几年加班加点终于熬成了部门主管，工资也是水涨船高，看着柜子里堆积如山的衣服和名牌包，却很少感到真正的快乐。

情绪低温—— 静对兵荒马乱的生活

卡内基·梅隆大学曾进行过一项情绪研究，分析得出人有“高温”和“低温”两种情绪。情绪高温的人通常脾气暴躁，常常因为一点小事就大发脾气，令朋友们疲惫不堪，最终渐行渐远。工作中，他们也会因为意见不合而跟客户不欢而散。而情绪低温的人通常情绪稳定，遇事冷静，处事理性。有时候，给情绪降降温，事情就能迎刃而解了。

爱情低温—— 彼此多了一份宽容、通达

最容易让人头脑发热失去理智的，当数爱情。东西买错了，最多就是浪费点钱，结了婚发现不合适，就很难收场了。于是，当代男女开始将低温爱情作为感情生活的开端。尤其是人到中年，明白再多的海誓山盟都比不过平淡生活里的温暖日常。低温爱情并不是感情冷漠，而是彼此多了一份宽容、通达。

养娃低温—— 不要盲目追随他人步伐

鸡娃时代，很多家长都希望自己的孩子一马当先、一骑绝尘，于是拼命给孩子催肥，精细化管理下的孩子可能会结出华美的果实，但是由于生长时间不够，结出的果实可能是苦涩的。不如适当给孩子浇浇水，让他们在温度适宜的环境下长大，该生根时生根，该发芽时发芽。
(据《城报》王梅娟)

鸡汤

书本里的故事，总有你学到的人生，所以要多阅读；为了自己想要的生活，勇于放弃一些东西是值得的。

思想不在同一高度，没必要相互说服。

脾气，发出去是秉性，收回来是功力。生活的高手，从来不会让情绪控制自己。

聆听不代表沉默，有时安静也是一种力量。

我羡慕你，但我还是做我自己。不同的人，即使站在同一个地方，透过各自的人生，看到的风景也有所不同。

习惯性否定他人是一种病，遇到这种人一定要远离，他在乎的不是对错，他只是想赢。

不要随随便便评论别人，他们的经历只是你没有经历过罢了。

有个常识：如果被人夸衣服好看、鞋好看、包好看，赶紧表达谢意表达感激就行啦。千万不要顺势洋洋得意地介绍起它有多难买、多稀有、多昂贵。肯由衷赞美别人的品质，比衣服本身珍贵多了。

最珍贵的不是你现在有多好，而是经过努力，每一天的自己都比之前更好。

没有一朵莲花能否定污泥，没有一个今天的果实能否定昨天的种子。

段子

老家逻辑：

不结婚=丢人且不正常

离婚=丢人且正常

不生娃=不丢人且人不正常

过不下去了但不离婚=人之常情

上过大学+不想结婚=读书读傻了

休息日有两种，我都需要：一种是用来玩的休息日，一种是用来休息的休息日。

工作了越来越觉得在网上认识一些同好保持联系是很重要的事情，在现实里的朋友都开始买房子车子结婚生小孩，在网络上对时间会有一种错觉，网友们和我永远不会改变，永远年轻永远嗑CP，我逃避现实的解压方式：和网友聊天。

我出来打工只办三件事：养房东、养快递员、养外卖员。

我有一个同事，每次她把事情搞砸时，都会对顾客说“对不起，今天是我第一天上班”。这句话她用了两年了。

吃饭的时候：也就一顿烧烤，没啥。上秤的时候：这可是一双袜子啊，肯定得脱了。

昨天出门上班前，看到自己书桌上留了纸条“加油”，还笑自己都几岁了，还做这种事。然后开车开到一半熄火才想起来那张纸条什么意思。

想当年科目三考了一次又一次，教练最后揭开我的老底：你是不是怕考过了，然后买不起车啊？

假的提神利器：咖啡、绿茶、风油精。真的提神利器：来，我们找一个同学回答这个问题。