

手錶與生活態度

因為一塊運動手錶

我漸漸地形成了跑步的習慣

跑步鍛鍊的不僅是身體

更是毅力

精神的挑戰總是從肉體開始的

人體的內分泌是個奇特的禮物

一小時的堅持與挑戰之後

身體會有一種莫名的愉悅與鬥志

請相信我們自己的身體

運動之後不會消沉

只會更加熱愛生活和挑戰自我

人的狀態和情緒其實是內分泌控制的

這大概也是生命的一個奇蹟吧

所以要成就一件事情

最好的方法就是讓做這件事產出一種內分泌

讓人有成就感的愉悅和自信

而熱愛跑步的人生

可以讓人在做任何事情時

意志不太消沉

這大概也是內分泌的奧秘

這塊手錶也成了我在那段歲月裡的良師伴侶

慢慢形成自律

慢慢改變

人的心理狀態和健康都是慢慢改變的

因為過程緩慢

就如同自己的容貌一樣

天天看著不易覺察到變化

而運動手錶

就像一個與你同呼吸共心跳的戀人

互相鼓勵著上進著

一塊手錶

上面寫著有心跳的生活態度與心程

可惜還是因為流浪而一無所有

而失去了你

不知此刻的你

在陪伴著和鼓勵著誰呢

生活何必太匆匆

生活如負重前行的旅程

心不要被痛苦完全佔據

不要只低頭趕路

要適時抬頭望天

看變幻莫測的雲

聽月兒與星星的對話

更要欣賞沿途的風景

生命不長

只一次

有些風景也一樣

生命本是一場落花流水

不管你願意與否

盡頭都在那裡

苦也擺

喜也好

適時停下匆匆而迷亂的步伐

讓沿途的美景

在心裡多停留一會

任你如何緊握  
終是流逝指間  
剩下流水的掌紋

是情緣也是命運

我們能做的  
只是讓這張老臉活出  
燦爛與逍遙

鏡相就是心相  
心的狀態都寫在神情的細胞組合上  
心裡若是春愁秋殤  
每一個細胞都是憂鬱的  
臉上便是愁苦消沉

能在艱難苦恨中  
哪怕明日未卜吉凶  
仍能燦爛如暖陽  
是一種難得的修為與智慧  
是瀟灑是灑脫

畢竟  
你若不做自己的暖陽  
誰又能幫你燦爛

人海茫茫是江湖  
江湖多是苦旅  
命歹命好命長命短  
死後都是兩茫茫一坡土草木深

不如  
酒一杯  
笑傲江湖

## 落花流水

想起一個笑話  
女子站在川上  
曰

逝者就像她的丈夫

每天洗漱照鏡  
滑過皮膚的指尖  
似乎能感受到歲月  
川流不息的流水無情  
鬆弛的皮膚

慢慢  
慢慢

不知不覺

長出了歲月的皺摺  
在時間的野火中  
烤出了臘肉的顏色

很想

把歲月的指針往回撥一點  
哪怕知道這是清晨夢  
可心裡有太多的不甘  
總想逆天一回

可惜

人生本是慢慢衰老逝去的旅程  
就像沃土變黃沙

故鄉橋

故鄉橋

連接著村莊的東西兩岸

陪伴著山裡的人六十余載

有人說

因為沒有路了

所以才有了橋

哪天

我踏上故鄉橋

我想溫一壺米酒

親口告訴你

這盛世下帶著眼淚的笑話

我好想看著你

笑的樣子

關於情緒管理

不曾想自己也有這種心理狀態

好像對任何事情都沒有了熱情

因為當下困境

工作沒進展

創業也似無望

所有的努力都似水中撈月

就像被獅子獵殺的水牛一樣

漸漸感覺疲憊

以前的雄心壯志和鬥志

在不知不覺中慢慢喪失

也像一個被無限期拖欠的項目

長期沒進展也就漸漸涼涼

像偃旗息鼓的軍隊士氣

這是憂鬱症

容貌變化

有照片對比

心理狀態卻很難察覺

也因為如此

很少人跳出來

找到監督身體和心裡狀態的自我  
任由情緒的野獸拖著自己的殭屍  
因為絕望而走上自殺之路

自救的辦法

還是的了解內分泌

腦控可以影響心智和情緒

但最終還是要通過影響內分泌而  
控制身體和情緒

除了經常跑步鍛鍊身體

挑戰自我

也要每天通過完成一些小任務  
來讓自己有收穫和進步的喜悅  
從而產生一些積極的內分泌  
讓自己從新燃起生活的熱情和動力

這種讓自己開心的方法很重要

尤其是被動陷入困局的時候

無意義的自殺是最懦弱的

只會讓親者痛仇者快

不能活成一顆激情炙熱的核彈  
至少也得是枚炸彈吧

在疫情下

一些學生蛋子居然因為沒有工作而自殺  
但家裡明明還有田有地

如今的人

被教育商業文化和流行的病態面子文化洗腦  
導致腦子短路了  
變成了情緒的殭屍傀儡

有些擁有

其實你

早就擁有了

友情愛情親情

我們會成為下一個三星堆嗎？

濫善實愚

善善是德

智善是佛

偽善是妖

我想造物者是希望我們成佛

遠古文明的遺跡

是造物者留給我們的警醒

要麼延續文明 要麼成為歷史  
選擇權在人類自己手裡

人類的歷史就像一部西遊記

人是被造出來的

任你再大本事

也打不過人類的後門

那就是孫猴子腦袋上的金箍圈

微波腦控

三星堆人的金箔腦面具

大概就是想對抗微波的吧

這也像我們製造機器人

為了防止機器人走極端

我們必須為之留可控的後面一樣

必要時刻

可以團滅之

神造了人

也放了無數的妖魔來考驗和歷練我們

如果不修心成佛

而選擇與魔共舞

最後我們必定瘋狂成下一個三星堆

如今的疫苗基因改造

有沒有一點團滅的味道！？

當地球上空被腦控微波覆蓋

我們能藏哪裡？

我們是自己給自己挖墳！

這世界

沒有什麼理所當然的

沒有天賦人權

有的只有反抗

如果只有當奴隸的勇氣

就別怪別人把你當奴隸

如果自願活成牲口

就別怪別人把你當成牲口