

加点料

当明白了世事无常
你就不会张扬

渡兰君

当明白了世事无常,你就不会张扬。网上一直很流行一句话:你永远不知道,明天和意外哪个会先来。

是呀,人生的常态是无常,上一秒风光得意,下一秒跌入谷底。没有人能提前知道人生的剧本。

面对无常,有的人心生无力,索性自暴自弃,一蹶不振;

而有的人乐观豁达,始终保持平和的心境,坦然面对人生的起起伏伏,并从中获得感悟与成长。

林清玄如是说:“乐来欢喜,苦来甘愿。”面对无常,最好的状态,是随遇而安。

一、缺憾与无常,是人生的常态

先来分享一个故事:

禅师有一天在院子里看到一棵树很茂盛,而旁边的一棵树却枯死了,就问他的两个弟子:“这两棵树是荣的好,还是枯的好?”

一个弟子说:“荣的好。”

另一个弟子说:“枯的好。”

这时,禅师的侍者经过,禅师又以同样的问题问他,侍者回答道:“枯也由它,荣也由它。”

禅师非常赞许侍者的态度,说道:“世间万物,荣枯自有其道理,不必有分别心。”

人有悲欢离合,月有阴晴圆缺。

缺憾与无常是人间的常态,从不因人而改变。

白居易有诗云:“无论海角与天涯,大抵心安即是家。”

心安,则身安。

无论身处什么环境,阳光灿烂也好,风吹雨打也好,保持一份平和的心态,是最豁达而明智的人生态度。

二、明白无常,方能遇事坦然

在快节奏的生活里,人像是在被喧嚣与焦虑赶着走。

顺其自然的状态,在不少人的眼里是混日子、不思进取。

活得通透的人明白,正因为人生无常、世事纷杂,唯有宠辱不惊,才能在跌宕起伏中坦然前行;不慌不忙地自我沉淀,才能清晰地找寻自己想要的生活。

蔡澜就是一位这样的人。

蔡澜最乐意的是做一个有趣的人,他把自己活成了作家、美食家、电影人、主持人等。

有一次,他夜间坐飞机,突遇气流,颠簸不止。周围的游客死死地抓住座椅扶手,蔡澜却一直在喝酒。飞机稳定后,有人问他:“老兄,你死过吗?”

蔡澜缓缓放下酒杯,说:“我活过。”

他最爱的一句诗是:“睡起莞然成独笑,数声渔笛在沧浪。”

他说人生似梦,富贵如烟,只有看遍世事,才能云淡风轻,又悠然如燕。

人到中年后,蔡澜不想一直从事电影行业,于是转向写作,开了专栏。

在写作之余,他读书看报,给金鱼换水,侍奉花草,清晨或深夜,在不入眠时,会挥笔临摹《心经》。

诚然,人生有很多美好的事情,唯有心里开阔的人,才能丢掉包袱,心无旁骛地向前,遇见五彩斑斓的人生。

人这一生说长不长,说短不短,与其在急躁中将就一生,不如在沉稳中享受生活。

做一个心静如水的人,处事淡然,遇事坦然,是一种境界,也是最好的生活态度。

泰戈尔说过:“如果你因为错过了太阳而流泪,那么你也将错过群星。”

生活的魅力就在于:你永远不知道下一秒会发生什么,生活会有苦,也会有甜;它不会一直好着,但也不会一直坏下去。

智慧树

多做事,少说话,早点睡

陈星空

你是否有过这样的感受?

在一段至暗的时光里,我们做什么都感到不顺利。

明明拿的一手好牌,却打得一团糟;明明拼尽全力,可结果却是不尽人意;本来可以过得更好,却阴差阳错选择了另一条路。

是啊,人生如海,沉浮无常。

有太多辛酸和委屈,只能自己默默扛。

人生低谷期,与其一蹶不振,不如自救。我们又该如何自救?

曾经看到这样一句话:

这段日子,其实是上帝给我们的假期,也是我们的逆势生长期。

除了死扛与苦熬,做到这三件事,我们便能看到云破日出。

多做事

今年年初,欣姐被公司列进裁员名单。

欣姐找工作找了整整两个月,可投出的简历都石沉大海。

上有年迈父母等着照顾,孩子还在上幼儿园,整个家庭一下子少了一半的收入,压力全压在了丈夫身上。

陆陆续续持续了一个星期,终于,欣姐觉得这样颓废下去不是办法。

接下来,她做了一个决定,强行让自己忙起来,每天安排自己做一些简单的事。

做做家务,陪爸妈说说话,或者为丈夫和孩子做一顿可口的饭。

尽管家务事有些琐碎,但欣姐发现,只要自己不闲着,注意力就不会陷入烦恼的漩涡。

等心情平静许多之后,她开始寻找新的赚钱方法。

偶然看到朋友做自媒体,仔细咨询了行业前景之后,欣姐心中更燃起了希望。

离职在家的这段时间,欣姐的自由时间多了许多,与其把这些时间用在胡思乱想中,不如好好给自己“充电”。

运营、视频剪辑、写作……欣姐的生活正被这些新鲜事物充盈起来。

正如那句话:“忙,能治愈一切矫情。”

从前的不堪与焦虑,全都化作了重新开始的动力。

多做自己热爱的事,多做能收到正反馈的事。

人生旅途,如果利用好那些难挨的时光,多做有益的事,它们终将成为我们的逆势生长期。

少说话

一位作家说过这样一句话:人生有很多时刻都不适合展开来讲。因为你想要的不是有个人听你过去的故事,而是懂你此刻的心情。

看过这样一个故事。

一只小猴子受了伤,它原本应该捂着伤口,等待结痂愈合,伤痛退去。

直到它遇到了一个朋友,它急忙扒开伤口。朋友安慰它、心疼它,并且告诉它治疗方法。

接下来,小猴子每遇到一个人,就扒开伤口给别人看。

好不容易结好的痂又被撕裂了,又要经历一次撕心裂肺的疼痛。

最后,小猴子因为伤口发炎而痛苦不堪。

很多时候,我们就像这只小猴子,以为他人的关心能治愈悲伤,实际上做着伤害自己的事情。

前段时间,发小小沈在职场中遇到了糟心事。

一连几天,她的朋友圈都散发着负能量。

说实话,大家挺担心她的状态,等到电话打过去,那边的她声音带着委屈的哭腔。

等到周末见了面,小沈又提起糟心事开始发牢骚。令人错愕的是,之前提出的解决办法统统抛在脑后,她并没有寻求改变。

直到后来,另一个朋友说,他把小沈的朋友圈屏蔽了,原因是小沈负面情绪的宣泄太过于频繁。

或许,在难熬的日子里,我们每个人都渴望理解和安慰。但是,人这一生,最怕活成了祥林嫂。

人生低潮时,少说话。

就像鲁迅在《小杂感》里写的:楼下一个男人病得要死,那间隔壁的一家唱着留声机,河中的船上有女人哭着她死去的母亲。

人类的悲欢并不相通,我只觉得他们吵闹。

不必倾诉你所有的苦,因为这世上没有真正的感同身受,每个人都在自己的生命里孤独地过冬。

与其让自己的痛苦变成他人的笑料,不如面带微笑,捂住伤口,让它静静愈合。

早点睡

低潮的时候,影响我们触底反弹动力的,往往不是苦难本身,而是我们自己消耗了太多精力。

焦虑袭来时,我们常常把熬夜当成了习惯。

有时候,我们沉浸在白天的过失中,无奈睁眼到天明;有时候,更是报复性熬夜,沉迷于游戏、抖音等娱乐,想要释放掉压力。

本该蓄积能量,却最终陷入死循环,还拖垮了身体。

最近,因为临近毕业要找工作,小苏已经一个多月没有睡好觉了。

她越是担心未来,越是睡不着,结果第二天早晨,虽然脸上化了精致的妆容,但气色却显得很差,面试状态也被大打折扣。

最后,小苏不得不去了趟医院。医生的良方里,全都离不开四个字,早点睡觉。

也许,很多人跟小苏有着同样的疑惑,早睡真的能解决失眠问题吗?

回到家里,小苏根据医嘱,重新调整了睡眠方案。

以前,小苏在晚上11点才结束学习,现在到了晚上10点,小苏就开启她的“睡前仪式”。

睡觉之前,她会洗个热水澡或者泡个脚,有时,也会做瑜伽来放松一下。

她把手机调成了静音,并且远离朋友圈中焦虑的氛围。

所谓早睡,其实能让我们更更早更轻松地从日常焦虑感中解脱出来。

把时间还给睡眠,我们将得到一个神清气爽的早晨和崭新的一天。

养成早睡的习惯之后,小苏的情绪更加稳定,头脑也更加活跃。

还记得毕淑敏曾在书中回答过“如何度过人生低潮期”这个问题:“安静地等待,好好睡一觉,像一只冬眠的熊。”

当你被疲惫压到喘不过气来的时候,最好的解决办法不是喝酒解千愁,而是放下重担,好好地补个觉。

之后的每一天,早点从繁忙中抽身出来,早点睡。

要记得,当你对自己足够好的时候,才能与这世间的美好不期而遇。

心感悟

做一个不动声色的人

林希言

痛而不言

在《红楼梦》中,湘云虽然贵为侯门千金,但她还在襁褓中时,父母就去世了。

湘云从小跟着叔婶一起生活,日子过得极其不如意。

她在家里一点也做不得主,不得不做针线活贴补家用,有时候忙起来,经常做到三更半夜,苦不堪言。

有时候,她偷偷帮宝玉做针线,被家里人看见了,免不了一顿冷嘲热讽。

可尽管身处痛苦的泥沼,湘云却从无怨言。

只要有她在的场合,便洋溢着欢声笑语,她和姐妹们一起吃鹿肉,行酒令,醉卧芍药裯,看起来潇洒自如。

有一次,宝钗关心地问了她几句,她瞬间红了眼圈儿,嘴里却含含糊糊什么也不说。

聪慧如她,知道多说无益,唯有沉默。

成年人真正的体面,是心里很丧,却绝不叫苦。

人生实苦,冷暖自知。

现在的痛而不言,终将成为日后的一笑而过。

苦而不语

贾玲18岁北漂学艺,29岁一炮走红。

从一个草根到“中国第一女谐星”,她一路吃苦,化苦,不言苦。

2000年,贾玲报考了表演专业,却阴差阳错进了相声班。那个时候,相声几乎是女性的禁地。

大家都认为“一个女孩说相声,也蹦跶不了几年”。可贾玲偏不认输,她每天一大早,就起来练快板、吊嗓子。

毕业后,贾玲住在租来的地下室,冬天屋里没有暖气,她只能将纸糊在房间周围,缩在被窝里取暖。

生活如此艰难,贾玲却从不抱怨,哪怕跟家人沟通时,也只诉温情,不提沧桑。

老师冯巩知道她的处境后,心疼地说:“哎,我不知道你过得这么苦,以后你跟我一起演出吧。”

经过10多年的磨砺,贾玲终于熬出了头。

在一次采访中,主持人问她:“那个时候觉得苦吗?”

她平和地回答:“不苦,因为你吃过的苦,老天爷都回报给你了。”

苦而不语,不是懦弱,也不是认怂,而是历尽千帆后,暮霭沉沉楚天阔。

与其苦形于色,不如静静蛰变,待到时机运转,一鸣惊人。

怒而不发

去年,公司招进一位新人娜娜,985名校毕业,成绩优异,领导对她寄予厚望。

可没想到,她最终连试用期都没过。究其原因,无非是年轻气盛。

领导交给她几个客户跟进。有个客户死抠合同细节,娜娜耐着性子一遍遍解释,可客户最终没签单。

娜娜不甘心所有付出打了水漂,于是对客户大声嚷嚷:“你怎么可以这样,别以为甲方就了不起。”

发火一时爽,事后火葬场。

之后,她又因为情绪失控得罪了其他客户,也断送了自己的职业生涯。

生活不易,每个人都有暴跳如雷的时候,在这些时刻控制好情绪,不殃及池鱼,才是最高级的修养。

情绪如水,稳定的情绪是潺潺小溪,激湍清波,婉约轻灵;而不稳定的情绪,则是洪水猛兽,来势汹汹,吞噬一切。

在世事纷扰中,静水流深,淡然处之;在百般刁难下,不动声色,修炼自己。