

微观点

长远打算和坚持不懈,就能超过许多人

重视积累的强大力量,万事提前准备:计划定长一点,自然就可以多获得准备的时间。设想你若若干年后会在做什么事情,需要哪些技能,现在就开始准备。一个5年计划便可以让你获得从现在开始准备的5年准备时间。5年中每天腾出一个小时专心于某一件事情,认准一个方向,每次做一点,其实不要说5年,两年就会发现巨大的效应。

一个重要的方法:如果觉得做不下去了,就硬着头皮坚持做,然后就类似于麻木了,适应了,那种望而却步的感觉会逐渐自动退去。

——刘未鹏

时间是收破烂的

时间是个收破烂的,你本想将破烂扔给它,却不小心把自己也扔了。

——王朔

跳出自己看自己

自我意识是对内在心理的持续关注,是自我观察,是跳出自己看自己,作为旁观者,站在自己的旁边观察自己,而且保持中立。这是自己拯救自己的最后一根稻草。

自我意识是指:知道自身的情绪,也知道自己对该情绪的看法。例如“我生气了,生气对我不好”。对情绪有了自我意识后,有两种处理方法:被情绪吞没,被动处理;接受该情绪,主动处理,使自己的情绪受控。

——丹尼尔·戈尔曼

人生剧本

你要搞清楚自己人生的剧本不是你父母的续集,不是你子女的前传,更不是你朋友的外篇。

——尼采

杂货铺

酒喝多了

出去散步,路过公园池塘,看见一个小家伙趴在池塘边,拿个吸管插在水里吸。他边上还站着一个姑娘,抱着双手冷眼看着他。

我好奇地走过去问:“这是干吗呢?钓虾啊?”

那姑娘冷哼一声:“别管他,酒喝多了,非说自己是东海龙王,要把塘里的水吸干。”

恩 爱

一位老奶奶推着老爷爷,老爷爷对老奶奶说:“宝贝,你真好。”场面好温馨。记者问大爷:“您都80多岁了,还叫老伴儿宝贝儿,请问您是怎么做到的?”大爷说:“别提了,前几年就忘了她叫啥名了,也不敢问,怕她弄死我……”

抽 烟

一大爷,咳嗽厉害,让大夫给看看。大夫说:“回去少抽点烟吧。”一个月后,大爷又来找大夫,咳嗽更厉害了。大夫就问:“让你少抽点烟,你抽多少啊?”

大爷说:“一天不到半盒啊。”大夫又问:“那你以前抽多少啊?”大爷说:“以前我不会抽啊……”

智慧树

简单的快乐



读杨绛先生的文字就像是聆听一位哲人讲述那些烟尘往事,在平淡中有一种卓越的人生追求。

当你焦虑、浮躁、迷茫的时候,可以重新读读杨绛先生的这几句话。

1 |

无论人生上到哪一层台阶,阶下有人在仰望你,阶上亦有人在俯视你。你抬头自卑,低头自得,唯有平视,才能看见真实的自己。

生活中总有这样的时刻:一瞬间情绪低落,然后看着周围的人,朋友、家人、同事,甚至是朋友圈的陌生人,好像每个人都过得比自己快乐。

于是会忍不住怀疑,是不是自己不够努力,也会忍不住羡慕,更会忍不住设想,如果自己能拥有那些,肯定会比现在好。

其实,每一种人生都有快乐,也躲避不了愁苦。

而唯一能够做的就是读懂自己的内心,正视自己、接纳自己,然后找到自己的道路,一步一个脚印往前走。

只有这样才能获得内心的平静和充实。

2 |

走好选择的路,别选择好走的路,你才能拥有真正的自己。

世界上有太多的人想走捷径,想一夜成名,想一夜暴富,他们总想以最轻松的方式,过上最精彩纷呈的人生。

可是人生哪儿来那么多捷径?每个人都有自己的路,踏踏实实地走好自己选择的路,才是给自己最好的交代。

如果内心不够坚定,一望见旁边有好走的路,就急着放弃自己的选择,到头来不仅会因为过于善变而失掉初心,最后往往还会一事无成。

不忘初心,方得始终。

3 |

人间不会有单纯的快乐,快乐总夹杂着烦恼和忧虑。

人为什么要忆苦思甜?为什么不只回忆甜的部分?

因为苦涩也是人生的一部分,是快乐与忧愁共同构成了我们生活的全部。

杨绛先生写下这句话的时候,女儿钱媛和丈夫钱钟书已相继去世。

或许正是这种豁达支撑着杨绛先

生,走过丧女之痛,走出丧夫之痛,然后以优雅的姿态度过了余生。

人活一辈子,总会明白所有的快乐、所有的伤痛,随着时间的流逝,总会慢慢变淡,然后逐渐消逝。

希望我们始终铭记:遇事向前看,眼下发生的一切,不过是往后的过眼云烟。今天流的泪,待到他日,也不过是一场笑谈。

4 |

你的问题在于读书不多,而想得太多。

曾有个年轻读者给杨绛写信,抱怨这个社会太浮躁了。回信里,杨绛先生就说:你的问题主要在于读书不多,而想得太多。

想太多大致已经成了我们这代人的通病。

很多人做一件事之前总会想很多,会遇到什么困难?付出那么多失败了怎么办?到时候别人又会怎么看自己?

于是想到最后,只能自欺欺人地说:算了,我还没准备好。

所以想做的事,一定要立刻就去做,不要等明天,也不要说还没准备好,现在就是最好的时机。

5 |

把平凡的日子过出乐子,相守就是最有趣的事。

杨绛先生在《我们仨》里有这样一段陈述:“我们这个家,很朴素。我们与世无求,与人无争,只求相聚在一起,相守在一起,各自做力所能及的事。碰到困难,钟书总和我一同承担,困难就不复困难。还有阿圆相伴相助,不论什么苦涩艰辛的事,都能变得甜润。我们稍有一点快乐,也会变得非常快乐。所以我们仨是不寻常的遇合。”

杨绛先生说的没错,这种三口之家在生活中其实再平凡不过,几乎人人可以轻易拥有。但真正拥有“我们仨”这般感情的组合却并不多。

很多夫妻生活多年之后嫌弃彼此,少了共同语言,缺少爱与体谅,对孩子也不够包容。久而久之,他们无话可说,家里也变得死气沉沉。

其实,我们都忘了最初的那份简单的快乐,要求的越来越多,欲求就越来越不满。

回归本质,一家人健康地相守在一起就是最简单的幸福,平安相聚,即便各自做自己的事,什么都不说,也能感受那种稳稳的幸福感。

心感悟

往后余生,静而不争

韩九叔

人这一生,说短不短,说长不长,恍惚之间,已过半生。

前半生是贪婪,一直索取,患得患失。

到了某个年龄才发现,那些曾经让我们耿耿于怀的,早已变得不再重要。

那些曾经让人心心念念的,如今已不再想要。

平和的心态,是岁月最好的馈赠。余生可贵,请别浪费,往后余生,静而不争。

无缘之人,不留

什么是缘分?有人把缘分分为三个等级:

可遇而不可求的,属上等缘;

可遇亦可求的,属中等缘;

可遇而无需求的,属下等缘。

缘分何等,均不离“珍惜”二字。

缘分,是命运纠缠的丝线,线断了,就意味着缘分就到此为止。

缘起缘灭,只是命中注定的一瞬间的事情。

有人志同道合,就有人分道扬镳;有人不离不弃,就有人不仁不义。

三观不合的人,没必要促膝长谈;缘分已尽之人,没必要苦苦纠缠。

时间如筛而非碗,总装不了某些人。被过滤的,也不一定是杂质,只是时间已到,缘分已尽,命中注定你我再无瓜葛。

《了凡四训》里讲:“从前种种,譬如昨日死;从后种种,譬如今日生。”

往事再美,也与今日无关;往后余生,从今天开始。

人活一世,我们唯有安放好过去,善待当下,方能对未来负责。

已逝之情,不念

有句话是这样说的:“人世间最难熬的,莫过于徒手摘星,爱而不得。”人生难圆满,多半因情生。

情是动力,也是羁绊。总有“对不起”,没能等到那句“没关系”,就演变成“还不起”。

有的人,不知拥有多深的情缘,才与我们携手一程。

总有轻描淡写的“没关系,你去忙吧”,在人心头,烙下一生的遗憾。有的人,不知攒了多久的缘分,才换来今生的血缘关系。

佛说:“前世五百次的回眸,才换来今生的擦肩而过。”

总有相遇,只为错过。无常和因果,谁也躲不过,我们能做的,只有:

缘来惜缘,缘去随缘。

“随缘自适,烦恼即去”,遗憾也好,悔恨也罢,都是天意弄人。

珍惜眼前人,方不负此生。

定局之事,不争

周国平说:人生有三次成长,一是发现自己不再是世界的中心的时候;二是发现再怎么努力也无能为力的时候;三是接受自己的平凡并去享受平凡的时候。

人到中年,很多事情,早已成定局。不是所有执着,都能水滴石穿;不是所有呐喊,都能有回音。

不争定局之事,不是让人轻易放弃,遇到困难时,肆意“倒水”,而是寻觅更适合自己的解决方法,避免盲目执着。

很多时候,放下,比拿起更难,但更有意义。

人间纷纷扰扰,唯有内心安宁,才能静度此生。