

智慧树

加点料

自律的人生更精彩

吴大爷

一个人的一生怎样,并不靠出身,也不靠父母,而是靠自己。靠自己努力,生活才会幸福;靠自己自律,人生才会稳定。

在时间面前,是人都会衰老;在经历过后,是人都改变。年龄随着时间增长,心态因为经历成熟。我们无法阻止年华老去,也不能永远保持心态纯真,唯一能做的就是自律。什么是自律?

自律是一个人最高贵的品质,自律是自我驱动、自我约束,自律是自我完善、自我掌控。

改善自身的缺点,发扬所有的优点,让自己变得更优秀,更出众。

一个自律的人,毅力强大,不需要别人的监督和提醒,能够专注做事,提升自己。能够在无人催促的情况下,接受更大的挑战,主动完成高负荷的事,顶着压力铿锵前进。

一个自律的人,永不满足,不会安于现状,贪图享乐,不断地从书本上、实践中主动学习。明确自己的目标,实现自己的理想,时刻自制、自立、自强,把自己变成一个有价值的人。

一个自律的人,脾气温和,不会动不动就生气发火,无论发生什么事,都能很好地控制自己的情绪。能够严格地约束自己的行为,淡定从容地处理事情,心平气和地解决问题。

一个自律的人,注重健康,不会因为工作忽视锻炼,不会因为嘴馋暴饮暴食。三餐荤素搭配,饮食营养均衡。坚持早睡,不熬夜,坚持早起,常锻炼。

人生会遇到各种诱惑,会面对太多选择,抵挡不住诱惑,就会犯错,没有好好选择,就会出错。我们每个人,这一生,不可能一成不变,要变,就变好、变强,对自己严格一些,让自己坚持自律。

总有一天你会看到,自律的人生有多精彩,自律的自己有多优秀。

微观点

生活的滋味

将生活嚼得有滋有味,把日子过得活色生香,往往靠的不只是嘴巴,还要有一颗浸透人间烟火的心。

——陈大咖

散伙是人生的常态

散伙是人生的常态,我们又不是什么例外。只是我偶尔会想,假如那天真能重来一次,应该过得再庄严一点,正式地吃一顿饭,拍一张照片,好好看着对方的眼睛说声“再见”。

——郑执

人生的乐趣

就算人生是出悲剧,我们也要有声有色地出演,不要失掉了悲剧的壮丽和快慰;就算人生是个梦,我们也要有滋有味地做这个梦,不要失掉了梦的情致和乐趣。

——周国平

不要浪费生活

我们可以浪费时间,但不可以浪费生活。我们可以把时间浪费在自己喜欢的事情上,但不可以困在自己讨厌的生活方式里。

——福斯特·莱士

与其骂人,不如挨骂

说老实话,我觉得与其骂人,不如挨骂。因为骂人是自我表演,挨骂是看人家有意识或无意识的表演——表演他们对我的心意,而无意中流露的真情,往往是耐人寻味的。

——杨绛

你的语气,决定你的运气



俗话说得好:“性格即命运,语气即运气。”

一个人的性格命运,都体现在嘴上——说话,反映出性格;语气,透露了内心。

人这一生,运气好坏,都藏在你的语气里。

1 | 多少误解,源于语气不当

佛家有句话:“口是伤人斧,言是割舌刀。”

人与人之间,有多少关系,都死于语气不当。

因此,控制不好语气的人,很容易与人产生误会,生活也是一团乱麻。

《礼记》中记载了这样一件事:战国时期,齐国发生了严重的灾荒,饿死无数人。

于是,有个心善的富人黔敖准备了许多饭食,一分分发给路过的灾民。

中午时分,黔敖远远看见有个人摇摇晃晃地走着。近前发现,这人饿得皮包骨头、脚步迟缓,一只手勉强

抬起衣袖蒙着脸,嘴里还不断地呻吟着,看起来十分可怜。

黔敖不做多想,举着饭食大喊:“喂!你过来,给你东西吃!”

谁知这人竟停下脚步,双目怒视道:“我就是饿死!也不会接受你这样侮辱的施舍!”

黔敖发现自己语气不当,急忙解释,但这个人坚决不肯接受,最终活活饿死了。

这就是“不食嗟来之食”的出处。一个不恰当的语气,轻则让人心生埋怨,重则让人心受重创。

都说,“说者无心,听者有意”。明明想表达关心,却因为语气生硬,反倒听起来颐指气使;明明想求人帮

忙,却因为语气粗暴,反倒听起来不可一世;明明想由衷夸赞,却因为语气严厉,反倒听起来咄咄逼人。

人和人之间的误解,往往不是因为词穷,而是因为词不达意。

语气不同,结果往往大有不同。佛经有云:“出言当称意,义明语相关,悦意离贪嗔,柔和调适中。”

说话语气要柔和。当学会把“你能行?”换成“你能行!”把“你怎么才回来?”换成“你回来啦!”

改变语气,就是改善自己周边的风水。

做人,学会把质问改成感叹,肯定多过反问,才是在好好说话。

2 | 你的语气,是你内心的样子

佛家认为:“心有善念,则口吐莲花。”

语气,是语言最精准的温度计,反映出你内心最真实的样子。

好的语气,源于内心的善意。能让别人舒适,也能让自己心安。

北宋时,有一个大善人叫王嗣侗。

一次,他的家中遭小偷行窃,被王嗣侗抓个正着。还认出这人竟是邻居家的儿子。

王嗣侗非但没有斥责他,反倒轻声询问:“你一贯是个懂事的,怎么会偷窃呢?”

小偷一叹:“还不是生活所迫。”

王嗣侗取出十贯铜钱,温和地对他说:“这钱给你。但现在天色已晚,若就这样拿出去,容易引人怀疑,等天亮了你再拿着离开吧。”

王嗣侗的语气和行为,让小偷大为惭愧,心中悔悟,最终改邪归正。

人们常说,相由心生。其实,一个人的语气,更是如此。

语气,是一个人内心世界的真实写照。

内心高傲者,语气少有谦卑;内心粗鄙者,语气难现温和。

内心富足者,语气多半笃定;内心贫乏者,语气大都怨怼。

音由心生,声由人造。做人,内心宽和,语气才会柔和。

3 | 你说话的语气,就是你的运气

有人说:“说话的语气有多好,遇事运气就有多好。”

语言容易伪装,语气却很难伪装。运气好不好,看你的语气就能知道。

在一家红茶店里,一位顾客叫来服务员大骂:“看看你们的茶,倒点牛奶进去还会结块,太劣质了。”

经理听到,柔声地对顾客说:“真对不起,请稍等,我马上给您换一杯。”

没一会儿,经理端着新的红茶来到顾客面前,并轻声说道:“我是不是能向您建议?茶中如果放了柠檬,再加牛奶的话就容易结块哦。”

此时,顾客才知道,是因为自己将柠檬和牛奶一股脑加进了茶中,才导致了结块。

顾客大为羞愧,但又因为经理的态度,给自己留了面子,之后就不断介绍朋友来光顾这家茶馆,茶馆生意也越做越好。

运用好的语气,能轻而易举地化解人与人之间矛盾。

人们常说:“物过刚,则易折。”

语气太强硬,容易让人心生反感,也会让自己身陷囹圄,命运不济。

佛陀说话,“言辞柔软,悦可众心”。

一个语气柔软的人,可令众生心