

心感悟

选择

有个农民从洪水中救起了他的妻子,孩子却被淹死了。

事后,有人说他做得对,因为孩子可以再生一个,妻子却不能死而复活;而有人说他做错了,因为妻子可以另娶一个,孩子却不能死而复活。

我听后也感到疑惑:如果只能救活一人,究竟应该救妻子还是救孩子呢?

于是,我去拜访那个农民,问他当时是怎么想的。

他答道:“我什么也没想。妻子当时在我身边,我抓住她就往附近的山坡游。当我返回时,孩子已经被洪水冲走了。”

感悟:

人生就是这样,很多事情无所谓对错,只关乎选择。

世界上没有最好的选择,能够抓得住的,就是最好的选择。

用短为长

两个老板碰面交流经营心得。其中一个老板抱怨说自己公司的三名员工不成才。另一个老板询问原因。

老板答道:“他们一个吹毛求疵,整天嫌这嫌那;一个杞人忧天,总为一些莫名其妙的事情担忧;而另一个游手好闲,喜欢在外面瞎逛乱混。”

另一个老板想了想,说:“干脆让他们三人到我的公司上班吧,这样也省了你解雇他们的麻烦。”第一个老板高兴地答应了。

第二天,这三人到新公司报到,新老板早已为他们安排好了工作:爱吹毛求疵的那名员工负责质量监督;杞人忧天的员工负责安全保卫;而喜欢闲逛的员工则负责出外做宣传和调查。

一段时间过后,这三人在各自的工作上做出了优秀的业绩,新老板的公司也因此迅速发展起来。

感悟:

这个世界上没有绝对的蠢材,只有没放对位置的天才。

秀才赶考

古时候有个穷秀才进京赶考,住在一家客栈里。

考试前两天,他做了两个梦:第一个梦是梦到自己在墙上种白菜;第二个梦是下雨天,他戴了斗笠还打伞。想想这两个梦似乎有些深意,秀才就赶紧去找算命先生解梦。

算命先生一听,连拍大腿说道:“我看你还是回家吧。你想想,高墙上种白菜不是白费劲吗?戴斗笠又打伞不是多此一举吗?”秀才一听便心灰意冷,回客栈收拾包袱准备回家。

客栈老板非常奇怪,问:“不是明天考试嘛,今天你怎么就回乡了?”

秀才解释了一番,客栈老板乐了:“哟,我也会解梦的。我倒觉得,你这次一定要留下来。你想想,墙上种白菜不是高种(中)吗?戴斗笠又打伞不是说明你这次有备无患吗?”

秀才一听,觉得有道理,于是振奋精神,参加了第二天的考试。结果,他居然中了个探花。

感悟:

遇到事情,不要急着下定论,换个角度,又是另一番见解。

人生的高度,有时就取决于你看问题的角度。

智慧树

一个人最大的能力,是情绪稳定

捡书姑娘



人生路上,我们遇到最大的敌人,不是困难,不是失败,而是情绪。

不懂得控制情绪的人,即使天降横财,也会一败涂地。而懂得控制情绪的人,即使身处荆棘,也能化险为夷。

1| 情绪不稳,是一场灾难

台球名将路易斯·福克斯在一场冠军争夺赛上,本已胜券在握,却因一只意外出现的苍蝇而与冠军失之交臂。

在比赛过程中,一只苍蝇突然落在他的主球上。无论路易斯怎么驱赶,苍蝇总是会飞回来。因为这只苍蝇,路易斯的情绪变得极其恶劣,逐渐失去了冷静和理智。他不停地挥舞着球杆,愤怒地击打着苍蝇,结果球杆却碰到了主球,裁判便判罚他为主动击球。

原本的大好形势,因这次失误急转直下,路易斯由此错失了冠军。

不稳定的情绪,不加以控制,不只是失去冠军这么简单,听之任之,更会导致诸多不良后果。

有位马老太曾珍藏着一只祖传三代的上等玉镯,每天都要拿出来看一看,小

心翼翼地擦拭一番。不料有天,老太太不小心把镯子摔碎了。她心痛万分,从此茶饭不思,人也日渐憔悴。

无论旁人如何劝慰,老太太始终难以释怀,后来更因心中郁结难以排解而一病不起。时隔一年,原本身子骨硬朗的老太太就离开了人世。据说弥留之际,她依然紧握着那只破碎的玉镯子。

而马老太的死就和她的抑郁情绪有着很大的联系。

出现负面情绪不可怕,可怕的是你深陷其中,走不出来,无法自我抚平这些失控的情绪。所以,一定要试着做情绪的主人,不要因为生活中10%的不如意,而毁掉自己人生90%的精彩。

请时刻记住,你的快乐和健康比一切都重要千百倍。

2| 情绪稳定,则诸事顺遂

有情绪是本能,而情绪稳定,是本事。

孔子说:“仁者乐山,智者乐水。”仁者有仁心,性格沉稳如山,不因小事而频生悲喜。

孔子五十岁后周游列国,四处游说君王接纳自己的儒家思想,换来了诸多不解与嘲笑。在郑国时,一个人笑话孔子道:“累累若丧家之狗。”孔子听弟子转述后,只是欣然答道“然哉!然哉!”便翻过了此事。

受到奚落后,孔子以儒者山一般沉稳的胸襟付之一笑,毫不动怒,如此心态,无怪能在乱世有古稀之寿。

3| 稳定情绪,掌控人生

有个民间故事,说的是一个暴发户,想要向当地的智者“买智慧”。智者只告诉他,遇到让他生气的事情时,先退后几步,就能得到智慧。暴发户不明所以,回家以后见妻子和人同床共枕,暴怒之下险些杀人,还好记起老者的话,于是后退了几步。

就是这么几步,让妻子身旁之人惊醒,暴发户这才发现这人原来是自己的母亲。

《一生的资本》里有这样一段话,“任何时候,一个人都不应该使一切行动都受制于自己的情绪,而应该反过来控制情

绪”。

当你情绪剧烈波动时,不妨尝试通过一些动作转移自己的怒气。愤怒时,不如选择暂时避开。喝杯热茶,看部电影,或者找个地方跑一圈,让身体从紧张的情绪之中摆脱出来。烦闷时,可以找个朋友聊聊天,看本喜欢的书,把自己所有的精力、注意力转移到其他事情中去,缓解一下情绪。

学会用更理性的心态去生活,不要因为眼前的一点得失而大发雷霆,要衡量自己的怒火所带来的后果。

杂货铺

让自己更幸福的11个小方法

追求幸福是每个人的本能,但并不是每个人都 know 如何做。这11个让自己更幸福的小方法,请收好。

1.面带微笑

生活就像一面镜子,你对它笑,它就对你笑;你对它哭,它也对你哭。平日里多练习微笑,告诉自己:“你很好!”和他人在一起也别忘了多微笑,给他人带来幸福感,给自己带来好心情。爱笑的人,运气不会差。

2.享受独处

每天给自己留一些独处的时光,对话自我,感受内在的喜怒哀乐。听一首歌,泡一壶茶,做一顿饭,看一本书,这些都是生活中的小确幸。

3.保证充足睡眠

长期熬夜的结果是,白天精神状态差,身体迟早出问题,生活的苦闷在恶性循环。不如下定决心,早睡早起,保证充足的睡眠,拥有积极的生活态度。

4.不要太较真

烦恼常常是我们自己胡思乱想出来的。很多事情其实没有那么困难,是我们把它复杂化了。太较真,伤的是自己;烦恼少了,心情自然好。

5.做事不拖延

做好时间管理,把事情分出轻重缓急,知道自己应该先做什么。学习工作上的事,按时完成;答应了他人的事,在规定时间内提前做好。做事不拖延,更有对生活的掌控感。

6.保持运动

运动能增强你的体魄,塑造你的身材,还会让人心情愉悦。越是经常运动的人,身体越健康,看起来也更年轻。

7.记录生活中的美好

“生活不是缺少美,而是缺少发现美的眼睛。”遇到美丽的风景,随手拍下来;遇到有趣的事情,写在日记里。发现美、留住美、回味美,也会让心情越来越美。

8.不断学习

有句话说得好:“你的问题主要在于读书不多而想得太多。”不要让自己想得比做得多,保持竞争力,就要不断学习,不断提升。

9.说话柔软,内心坚强

良言一句三冬暖,恶语伤人六月寒。做一个温柔的人,学着换位思考,多说暖心的话,多说赞美的话。同时内心要保持坚强,有原则,不随便迎合。

10.常怀感恩的心

泰戈尔在《飞鸟集》中说:“谢谢火焰给你光明,但是不要忘了那执灯的人,他是坚忍地站在黑暗当中呢。”多感恩生活中的点点滴滴,感恩那些对你好的人。

11.善交友友

近朱者赤,近墨者黑。多结交一些正能量朋友,他们会分享你的喜悦,分担你的忧愁,还会在你有困难的时候帮你一把。