

微观点

极简时代的 20个原则

水木然

十大生活原则

- 1.不闲聊,不妄议,语言精炼极致。
- 2.不做无效社交,有闲暇时间宁可陪家人。
- 3.不断精进,把时间用在擅长的事情上。把复杂的问题简单化,简单的问题模式化,模式的问题系统化。
- 4.对奢侈品无感,对品牌没有辨识度。穿着简洁、追求干净、舒适的自我体验。
- 5.服装颜色不超过3种,衣服只有那么几件,不会为穿什么而烦恼。
- 6.和果汁相比更爱水果;和饮料相比更爱茶。
- 7.喜欢自己做饭,热衷蔬菜,对肉的欲望减少。
- 8.和去健身房比起来,更喜欢自然的户外走路。
- 9.和刷屏看碎片化的信息相比,更喜欢阅读经典的书。
- 10.不需要阿谀别人来获得存在感;不需要靠贬低别人来获得优越感。

十大工作原则

- 1.与其拥有更多物质,不如拥有更多时间。
很多人虽然日进斗金,但是被各种事务缠身,时间都消耗在应酬、会议、拜访客户上,这种状态下,会有幸福感。
- 2.与其依赖平台,不如依赖个人信用、实力、影响。
一个人只有实现了独立自主,才有海阔凭鱼跃、天高任鸟飞的感觉。
- 3.与其提高薪水,不如提高个人品牌。
未来是个体崛起的时代,早一天树立个人品牌就早一天实现自由。
- 4.与其赚更多的钱,不如让自己更值钱。
赚钱会越来越辛苦,值钱则可以越来越轻松。
- 5.与其一味推销,不如提供帮助。
一味推销只能让你离不开别人,提供帮助则会让别人离不开你。
- 6.与其服务更多的人,不如服务更优秀、更少的人;与其提供更多的产品,不如提供更优质的服务。
- 7.遇到问题速战速决,不会累积,结束之后立刻换下一个,对往事一往情深,但从不回头。
- 8.与其追求方便快捷,不如经常体验一把艰辛,把生活的困难当成一种修行。
- 9.更注重细节和要领,要求近乎苛刻,放弃大而全或面面俱到的工作方式。
- 10.宁可把时间和重金砸在一件事上,也不会花在很多无谓的事上。
人的一生不需要结识很多人,有知心、真心的几个就够了。
未来,所有多余物质和人都是是一种累赘,你不再愿意被他们所累,因为你的灵魂已经有了归宿。
未来最高的价值就是找到自己,最流行的时尚就是做自己,最奢侈的事情就是内心不再被外物牵扯,于是你就真正成了一个真正的自由者。

智慧树

面缓 声静 心安

苏墨



一代智圣鬼谷子有言:“真正高明之人,遇横逆之来而不怒,当非常之谤而不辩,遭变故之起而不惊。”
泰山崩于前而色不变,黄河决于顶而面不惊。
遇事最高明的处理方式就是:稳得住脚,收得住音,静得下心。

1| 凡事首要“面缓”

费斯汀格法则说:生活中的10%是由发生在你身上的事情组成,而另外的90%则是由于你对所发生事情的反应决定的。
换言之,最终导致事情失败的,往往不是事情本身,而是你失控的情绪。
遇到事情就动怒,不仅解决不了问题,还会把事情推向更糟糕的境地。
前一段时间,看到一个报道,火锅店两家人起冲突。
一方一怒之下端起锅子泼向对方,结果却泼到了自己老婆的脸上。
人在盛怒之下,智商是零。
被愤怒支配,最终买单的是自己。

梁实秋说:“血气沸腾之际,理智不太清醒,言行容易逾分,于人于己都不宜。”
克制脾气,是一种修养,更是一种处事智慧。
古人云:“愚妄人怒气全发,智慧人忍气含怒。”
愚蠢的人遇到事情,用情绪说话,而智慧的人,懂得先处理情绪后处理事情。
事缓则圆,心缓则明。
遇事缓一缓是智慧,稳住了脾气,才能控制住局势。

2| 处事慧在“声静”

前几天,在“知乎”上看到过这么一个问题:“你觉得社交中最愚蠢的行为是什么?”
最高赞的回答是:“不停地争辩。”
遇到事情,我们的第一反应,总是试图说服对方,力证自己的正确。
然而结果却是,情绪的雪球越滚越大,浪费了时间和精力,问题依然没有解决。
在心理学上,从起争执的那一刻,

沟通的渠道就已经关闭了。
而且,每个人的生长经历、教育程度、认知宽度不同,对事情的理解自然不同。
你为别人,别人未必理解,所以争辩只是浪费口舌、徒劳无益的行为。
正所谓:位置不同,少言为贵;认知不同,不争为智;三观不同,何必强求。
越是聪明的人,越懂得适时闭嘴。

3| 遇事贵在“心安”

弘一法师说:“外事大忌急躁,急躁则自先不暇,何暇治事?”
遇到事上,心神都乱了,又怎么能理智地处理问题。
有一句话叫急不择言、慌不择路。
遇事越慌,越容易说错话、做错事。
真正高明的人,越是遇到事情的时候,越是沉得住气。
《礼记·大学》有言曰:“静而后能安,安而后能虑,虑而后能得。”
遇到事情,唯不慌不乱,方能理清思路、洞明本质,做出正确的决策。
被称为“千古第一完人”的曾国藩,他之所以能够一次次在关键时刻做出正确决策,最终转危为安。就得益于他

保持了一辈子的一个习惯:每遇事必静思。
正如他所说:“凡遇事须安详和缓以处之,纵容安详,为处事第一法。”
石油大王洛克菲勒在写给儿子的38封信中,也屡次叮嘱:“不管遇到什么事情都需要冷静,在任何时候,急躁都是我们最大的敌人。”
静,是解决问题的密钥。
正如古语云:人这一生,不在静心中求稳,就会在浮躁中跌倒。
遇事不怒,才能理智行事;对错不辩,方显格局胸怀;宠辱不惊,自能从容以对。
我们无法左右事态的发展,却可以调整自己的心态。

心感悟

爱自己

爱自己,爱的不是肉体,是本来的不生不灭,不垢不净,不增不减的那个自己。
爱自己,就是细心呵护好自己会呼吸的身体,不要使他受到任何的损害,因为这个身体是生命修炼的载体。
爱自己,就是无条件的接纳自己的所有,无论是如意还是不如意。
爱自己,就是允许不舒服、不痛快以及那些负面的情绪流过自己,如同一阵轻风拂过,不留一丝痕迹。
爱自己,就是让已经过去的就只是留在过去,当下的生活不受它的牵引和羁绊。
爱自己,就是宽恕所有的一切,让被宽恕的只在那里,不在这里。
爱自己,就是放开攥住自己的念头,让念头如天上的云朵,飘然而去。
爱自己,就是不贪恋外界的认同,让自己不活在被认同的圈子里。
爱自己,就是默默地做自己本分的事情,只是陪伴和付出,不祈求任何的回报。
爱自己,就是不把自己封闭在小小的自我里,敞开心门,全然地接受看到、感受到的这个世界。
爱自己,就是无分别、不评判、不期待,全神贯注在当下所做的每一件事情里。
爱自己,就是对自己的一切负起责任,不活在原因、理由、借口里。
爱自己,就是时刻记得自己、知道自己,让自己的心静静地在那里。
爱自己,就是完全地认同自己、肯定自己,欣赏、赞美自己是独特的生命。
爱自己,就是放松自己,让自己不受外界环境以及评判的影响。
爱自己,就是完完全全地相信自己是最好的,用充满爱意的目光打量自己、用温柔的手轻轻地抚摸自己。
爱自己,就是活出内心深处想要活出的那个自己,让自己时刻活在轻松、自然、平静、自在、喜乐里!

诚信典故

种世衡以信结美



北宋名将种世衡到青涧城戍边时,巡视抚问境内羌族部落。牛家族首领奴讹强自负,从不服从宋朝地方管理。
种世衡与他约定,次日到帐下慰问部族。谁知当晚下起了大雪,次日道险难行,而奴讹部落又在偏僻的山沟,众官劝阻种世衡改天再去。种世衡坚持一定要赴约。
奴讹没想到种世衡顶风冒雪赶来了,深感佩服,急忙聚齐了族人来见他。此后,当地的羌族人也相继来归顺。种世衡的军队秋毫无犯,深得人心,与羌民和睦相处,人称“种家军”。
后来,每当西夏军侵犯宋朝时,羌民总是提前去通报,并尽全力相助。宋军每战必胜,使边境得到安宁。