

时间管理

每个人一天只有24小时,无论你努力或不努力,时间不会多出1小时,不会少1小时。真正的时间管理,不是在1小时中做很多事,而是在1小时中做最重要的那一件事。

比如,你不必想方设法利用追剧、玩手机的时间看5分钟书,而是按照事情的优先级去规划时间,用一段时间专注看书,安排另一段时间来娱乐。

你把时间用在哪里,你就会成为什么样的人。

不留遗憾

一个人在患得患失时,说明他的目标还不明确。如果选A可以,选B也行,无论选哪一个,都会留有遗憾。

很多时候,我们不是因为无法预判好坏做出错误的选择,而是因为贪心错过真正的好机会。在面对选择时,不要犹豫和纠结你要选什么,而是去确定你真正想要和需要的是什么。

活得幸福

幸福的人,不一定是拥有最多的人,而是最懂得感恩的人。

学会感恩自己拥有一个健康的身体,感恩自己拥有一个幸福的家庭,感恩自己平安地度过平凡的每一天。

当你内心装满感恩,幸福就会充满生活的每个角落。

学会放下

日子是一天天往前走的,人也要始终往前看。一个人不能永远揪着昨天不放,因为过去的已经过去。更重要的是今天,是此时此刻。

当你学会把专注力放在无可复制的今天,就不会纠结一个无法挽回的昨天。

静默花开

有些人总是抱怨,努力了但是没有回报、看不到成果。其实,有时候不是努力没有回报,而是你太急功近利。

生活就像养花,你无法分清是哪一次浇水、哪一次除虫,让植物开花,但随着时间的积累,那些一次次的努力终究会变成了最绚烂的花朵。

在你感到迷茫时,不要轻易地放弃,也许再坚持几次,就能等到花开。

妙语

- 点到为止的关系最迷人。
- 青春不会消逝,只会迁徙。
- 不被定义,我可以是任何样子。
- 你只不过是宇宙的孩子,与植物、星辰没什么两样。
- 你感受到的压力,都是来自于自己不努力不积极,而又不甘于现状的恐慌。
- 人是不能太闲的,闲久了,努力一下就以为是拼命。

智慧树

管理好自己的期待

■顾瞳

经济学中有个公式:幸福=效用/期望值。这个公式也叫幸福公式。大概意思是,一个人的期待值越低,越容易获得满足,越容易得到快乐。

倘若人的欲望太强,便会陷入烦恼当中。降低期待,目之所及皆是美好,试着放下执念,幸福自然随之而来。



1 | 管理好对人情的期待

很认同一句话:“把期待寄托在别人身上,意味着把失望留给自己。”成年人的关系中,免不了掺杂着利益和较量,所以时而亲密,时而疏离。

前两天和母亲聊天,说起了远房的表叔。他在老家开了一个餐馆,生意做得风生水起,不仅盖了房子,还买了一辆小轿车。表叔一直是个热心肠,只要朋友有困难,他都会慷慨解囊。得到过表叔帮助的人都夸他够仗义,还说日后有需要,同样会赴汤蹈火。

风水轮流转,近两年,表叔餐馆的生意日渐萧条。在资金紧缺的时候,表叔想

起他的一帮“兄弟”,希望能借点钱来周转。这时他才发现,平日里称兄道弟的朋友,知道他的生意出现危机,一个个都躲着他,生怕他开口借钱。

其中一位,还略显真诚地说:“你对我们一直很关照,我们也很感激,但我们赚得也不多,实在无能为力,不好意思呀。”

或许,只有经历过才能体会。这个世界上,没有人会成为我们永远的避风港,只有自己才是自己的庇护所。要知道,别人给的终会失望,唯有自己掌握的真本事,才是最踏实的依靠。

2 | 管理好对输赢的期待

刘震云曾说:“生活本没有输赢,但如果你一旦有了胜负心,那便是输家。”要知道,人的得失心太重,就会蒙蔽双眼,无法看清沿途的美景。起伏得失本是常态,顺其自然才是最好的活法。

电影《黑天鹅》中的妮娜,是位芭蕾舞演员,野心勃勃的她,更是一个追求完美的人。有一场重要表演,导演要求舞者不仅要演出白天鹅的纯洁与优雅,还要能演出黑天鹅的阴暗与邪恶。妮娜虽然是第一候选人,但对手的实力也不容轻视。

经过几次排练,妮娜演的白天鹅已经天衣无缝,遗憾的是,在对黑天鹅的塑造

上,还是没能超越对手。妮娜决心要拿下角色,因此,她承受着巨大的精神压力,经常对着镜子流泪,还不停地出现幻觉。导演告诉她:“完美,并不都是来源于控制,它也来源于放手。”后来,她渐渐放下顾虑,释放出了自己被压抑的一面,将黑天鹅演绎得淋漓尽致,并成功拿到了角色。

人生不如意十有八九,胜败乃兵家常事,输赢更是人生常态。很多时候,之所以心态崩了,是因为我们一味地纠结于输赢成败,才在泥坑里越陷越深。生活中,只有坦然面对失败,才不会止步于眼前。余生路漫漫,能笑着赢到最后,才算真正的成功。

3 | 管理好对自己的期待

《被嫌弃的松子的一生》中有句台词:“谁小时候不觉得自己将是金灿灿的一生呢?但残酷的是我们中的大多数,迎接的将是平凡的一生。”没有人能一生顺遂,接受该接受的,改变可以改变的,放下必须放下的。

正如《灿烂人生》中的马迪奥,在光环下成长起来的他,顶着耀眼的成绩,却在现实生活中屡屡受挫。马迪奥出生在罗马,从小成绩优异,高中论文曾经获奖见报,一直是父母的骄傲。但在大学入学考试时,马迪奥却落榜了。马迪奥坐在屋子里,看着墙上挂满了自己小时候全是A的成绩单,苛责自己的同时,不禁悲从中来。他无法接受曾经如此优秀的自己,如今一事无成。

后来,失意的马迪奥选择加入了警队。在警队中,马迪奥想用一己之力,去实现心中的抱负。但他始终没能明白,很多时候,我们也是能力有限的平凡人。现实里的不得已,让他选择在新年狂欢之际,结束了自己的一生。

唯有认清自己的位置,端正自己的生活态度,才能以更好的姿态,去享受生活中的每一份小确幸。生活里,当我们管理好期待时,便会发现生活处处是惊喜。

经历世事,你会发现:对于人情,不依赖,不强求,便不会怨天尤人;对于输赢,不执着,不看重,便不会抱怨自责;对于自己,不为难,不苛责,便能轻装前行。

往后余生,愿我们都能凡事释然,少一些期待,多一点豁达,活成自己最喜欢的样子。

开卷

以清净心看世界,以欢喜心过生活,以平常心生情味,以柔软心除挂碍。

——林清玄《人生最美是清欢》

站在痛苦之外规劝受苦的人,是件很容易的事。

——埃斯库罗斯《被缚的普罗米修斯》

保持温热感是一件很了不起的事情。

——松浦弥太郎《写给想哭的你》

我这辈子最遗憾的事,就是推我入地狱的人,也曾带我上天堂。

——张爱玲《色·戒》

我们需要谈论现在与未来,也应该深入谈论过去,但有个严格条件:我们始终提醒自己我们不属于过去,而是属于未来。

——阿摩司·奥兹《爱与黑暗的故事》

青年的动人之处,就在于勇气,和他们的远大前程。

——王小波《一只特立独行的猪》

我还是决心起床,同崭新的纤尘不染的太阳一同醒来时的惬意之感是任什么都无法替代的。

——村上春树《世界尽头与冷酷仙境》

人类最大的武器应该是笑吧?不管遭遇多大的困难,不管陷入多悲惨的状况,如果能够一笑,就会有重新充电的感觉。

——伊坂幸太郎《金色梦乡》

人性的复杂,在于对取舍的纠缠不清。

——东野圭吾《大雪中的山庄》

把自己交给他人的眼光去评判,正是产生不安和怀疑的根源。

——米兰·昆德拉《生活在别处》

你不能永远总是对过去发生的事耿耿于怀。你应该认识到你与大多数人一样过得很好,或许还要好得多,那就应该心满意足了。

——石黑一雄《长日将尽》

天亮之前有一个时间是非常暗的,星也没有,月亮也没有。

——茅盾《子夜》

笑一笑

为啥退学

叔叔听说侄子要退学,便问他:“你为什么退学?”

侄子回答:“学校的饭太难吃!”

叔叔教育他:“你去学校是为了学知识,不是为了享受,怎么能因为饭菜不好吃就退学呢?”

侄子大声反驳道:“叔叔,我上的是烹饪学校!”

胎教的好处

小丽怀孕后,买了不少CD,有音乐,也有英语,说是给宝宝进行胎教,忙得不亦乐乎。

闺蜜不理解,就劝道:“我看你还是好好休息吧!等宝宝长大后,再给他报兴趣班也不迟。”

小丽连忙摆手说:“那不一样。”

“怎么不一样?”

小丽说:“最起码现在宝宝不能逃课!”