

杂货铺

闹钟定在5:57

■洞见

一家猎头公司CEO有一天心血来潮,决定去问问那些他欣赏的企业高管们是如何安排早晨时间的。

其中起床最晚的人,也设置5:57的闹钟,在6点之前起床。

当全世界还没有吃上早餐的时候,那些成功人士已经完成多项日常活动。尽管他们早起的习惯各不相同,但原因是一样的:清晨时分,是他们日程中最容易掌控的一段时间。

《早起的奇迹》一书中说:“人生的奇迹都发生在早上8点之前。”

一位深圳某IT公司的程序员,给人的第一感觉就是不自信,带着内向与木讷。

可是仅仅四年时间,这位程序员的人生发生了惊人的变化。

这四年时间里,他每天清晨5点准时起床,看书,学习,写文章。

先是在某平台坚持写作日更,有些名气后,便开设早起领读营,每天6点带领学员速读一本书。

由于常年坚持,他在圈内的知名度也打开了,被邀请去担任某互联网教育平台的课程总监。

如今的他,和当初判若两人,不仅变得自信从容,收入也翻了几番。

一项关于“意志力”的研究成果表明:在早晨,人们更容易完成那些需要个人自律才能做到的事情。

当我们享受了一整夜充分的睡眠,意志力更充沛,心态也更乐观,更容易对付那些消耗精力的事情。

所以对那些优秀的人来说,早起不再是一种选择,而是成了一种习惯。

享受清晨的赠予,是生活中最好的治愈。



妙语

●人生就好像在走一座迷宫,无穷无尽又精彩纷呈,让人无法预料。

●大胆点生活,你没那么多观众。

●你永远不知道在下一个转弯处等待你的是什么,可能是惊喜、挫折、重逢、别离……每转折一次,你的生命轨迹就有了变化,人生感悟都不再相同。

●无效的社交摧毁有趣的灵魂。

●一个人最要命的就是:一直怀念过去,坐着幻想未来,天天虚度现在。

●态度本身也是答案的一部分。

●一个人除了对自己的人生负责,还要学会幽默地看待人生,这样就会少一些忧愁和多一些快乐。

●明智地放弃,胜过盲目的执着。

智慧树

沉淀自己最好的方式

■念念



1| 顺境中自律

越是身处顺境,越要自律。

不要让自己被身边的人与事所影响,更不要沉迷于安逸和享受,从此止步不前。

生活顺利时,我们最应该做的是比以前更加积极进取、奋发作为。要将眼光放长远,找到

行动的内驱力,去不断提升自己。

自律的初期是痛苦的,但当你把它内化成一种本能的习惯后,就会享受到它所带来的快乐和价值感。

于繁华中学住自律,也就守住了人生的航向。

2| 安静处自省

很多时候,我们之所以总是忙不出成效来,多半源于缺乏自处自省的能力。人心繁杂,就无法正确认识自己,看不到问题的本质,只会平添焦虑自责。

这时,不妨坐下来静默思考。

擅于独处是一种智慧,更是一种境界。于无人时分,直面自己、反思自己,这个过程可以

帮助你不断走向成熟。

哪怕生活再纷扰忙乱,也要适时停下脚步,腾出一方天地,用以观照和反思自身。常思己过,常省吾身,常修其行。

享受独处的清欢,保持好内心的安静与恬淡,才能让人生之花常开不败。

3| 低谷时自强

人生会有高光瞬间,也会有低谷时刻。

真正有智慧的人,懂得把低谷当成一种提醒:如果自己的才华还撑不起梦想时,就应该静下心来学习;如果自己的能力还驾驭不了目标时,就应该沉下心来历练。

同样,低谷还是一个人实现升级增值的好时机。看到自己的能力边界后,才更清楚该往哪

个方向努力,然后耐心给自己一段时间,慢慢去沉淀。

低谷不可怕,可怕的是自己先选择了认输。我们应该做的是停止抱怨,放大格局、潜心努力。只要沉得住气,坚持往前走,就一定可以迎来更加美好的未来。

别让攀比乱了你的节奏

■大然子

《我们内心的坏东西》一书讲了一位律师的故事,让很多人印象深刻。

他明明是别人眼中事业有成的代表人物。有一份收入颇高的职业,也取得了颇多优秀的业绩,未来有非常好的发展前景。可是,他的生活却并不快乐,甚至常常被打乱节奏。因为,他总会陷入与他人的攀比之中。

别人的生活比他好了,他开始嫉妒;朋友的事业飞黄腾达,他开始焦虑;别人的孩子成绩优异,他开始郁闷;别人有的东西他没有,他就会很不快乐……

他甚至在忧虑之中,开始埋怨起命运的不公。“凭什么别人都能过上幸福滋润的生活,而我却过成这样?”

身边的人和事,都成为了他评判自己的唯一标准。他放下触手可及的踏实生活,在自责与愤愤不平中,消耗着自己的人生。

有句话说:“一个人的快乐,不是因为他拥有的多,而是因为允许别人更好。”生活本该是知足者常乐,有人一屋一猫一岁月静好,有人一桌一饭其乐融融。

如果将自己的幸福感,完全绑在别人的起伏之上,拿别人的标准去衡量自己,那么生活将变成一场没有尽头的追逐。

与人较劲,往往会空虚不已,还会错过本该属于自己的幸福。唯有稳住自己的频率,才能找到属于自己的人生节奏。

生活中有很多人,在人际交往中敏感多疑,对已经发生的一些事情反复思考,难以释怀。在消极的情绪里兜兜转转,找不到出口,从而纠结犹豫,自我否定。最终,他们在无声的内耗中,身心俱疲。

正所谓,“心简单,世界就是童话;心复杂,世界便是迷宫”。真正有本事的人,早就戒掉了情绪内耗。当你情绪平和,聚焦自己,认真做事时,人生才会活得更自由,更轻松。

其实,不论别人说什么,都不应该阻止我们追寻真正想要的东西。

活在自己的年纪里,看自己身边的风景。对自己负责,不去别人的生活里随意指手画脚,也不被轻易影响。人活一生,别让自己那么累。

心感悟

鼓励的力量

同样是小学三年级的学生,有位同学将来的志愿是当小丑。

一个老师斥之为:“胸无大志,孺子不可教也。”

另一个老师说:“愿你把欢笑带给全世界。”

感悟:身为长辈,要多鼓励,多赞美,不能狭窄地界定成功的定义,不要抹杀孩子对世界天真浪漫的想法,不要打击孩子的积极性。

事出必有因

邻居甲说:“新搬来的邻居好可恶,昨天晚上三更半夜跑来我家猛按门铃。”

邻居乙说:“的确可恶,你有没有马上报警?”

邻居甲说:“没有。我当他们是疯子,继续吹我的小喇叭。”

感悟:事出必有因,如果能先看到自己的不是,答案就会不一样。

换位思考

妻子正在厨房炒菜。丈夫在她旁边一直唠叨不停:“慢些,小心啊!火太大了!赶快把鱼翻过来,油放太多了。”

妻子脱口而出:“我懂得怎样炒菜。”

丈夫平静地答道:“我只是要让你知道,我在开车时,你在旁边喋喋不休,我的感觉如何……”

感悟:学会体谅他人并不困难,只要你愿意认真地站在对方的角度和立场看问题。

开卷

我们对这个世界,知道得还实在太少。无数的未知包围着我们,才使人生保留迸发的乐趣。当哪一天,世界上的一切都能明确解释了,这个世界也就变得十分无聊。人生,就会成为一种简单的轨迹,一种沉闷的重复。

——《文化苦旅》

我走过许多地方的路,行过许多地方的桥,看过许多次数的云,喝过许多种类的酒,却只爱过一个正当最好年龄的人。

——《沈从文家书》

人间不会有单纯的快乐,快乐总夹杂着烦恼和忧虑,人间也没有永恒。

——《我们仨》

天下只有两种人。比如一串葡萄到手,一种人挑最好的先吃,另一种人把最好的留到最后吃。照例第一种人应该乐观,因为他每吃一颗都是吃剩的葡萄里最好的;第二种人应该悲观,因为他每吃一颗都是吃剩的葡萄里最坏的。不过事实却适得其反,缘故是第二种人还有希望,第一种人只有回忆。

——《围城》

