

加点料

## 自律让人更优秀

■洞见

### 最实用的自律是攒钱

前央视主持人房琪分享过她的一段经历。从家乡小镇到北京,她一下子被眼前的繁华吸引。当她赚到第一桶金之后,就迫不及待地消费,一万多块钱的包、一顿上千元的大餐,刷卡时眼睛都不眨一下。

当她有天急需一笔资金却怎么也拿不出来时,她终于意识到,名牌包包并不能抵御任何风险。她开始降低消费欲望,努力赚钱的同时,也开启了攒钱计划。

看着银行卡里的余额在一点点增加,她感受到了前所未有的安全感。电影《真情假爱》中说:“我爱的不是钱,我爱的是钱带来的那种独立自由的生活。”

如果有存款,你就不用为了维持生存,强迫自己去不喜欢的工作。如果有存款,父母生病,你可以给他们提供最好的医疗,而不是两行眼泪。

### 最靠谱的自律是守时

李叔同看人可靠不可靠只有一个标准:看对方是否守时。他有一个会客“怪癖”,就是从不接受不守时的人。

对于守时这件事,李叔同身体力行。约了朋友见面,他都会提前出发,如约抵达,绝不会让朋友等上哪怕半分钟。给学生上课他从不迟到,每次都是提前到教室,在黑板上写好当堂课要讲的讲义。

丰子恺曾在回忆录里写道:“第一堂音乐课,摇过预备铃,我们走向音乐教室,推开门去,先吃一惊:李先生早已端坐在讲台上。以为先生会迟到而嘴里随便唱着、喊着或笑着、骂着而推进门去的同学,吃惊更是不小。”

生命是以时间为单位的。浪费别人的时间等于谋财害命;浪费自己的时间,等于慢性自杀。每个人的时间都是宝贵的。有教养的人绝不会肆意地去浪费别人的时间。培养良好的时间观念,既是对他人的尊重,也是个人素养的重要体现。

### 最修心的自律是独处

周国平说过这样一段话:“独处可以检测出一个人的灵魂深度,测出一个人的真实感觉,他是否厌烦自己。一个连和自己都相处不好的人,很难有高质量的社会交往。”

受《瓦尔登湖》的影响,美国作家塔莎·玛朵在57岁那年,搬到佛蒙特州过起了独居生活。在近10平方公里的荒原中,她建起十九世纪风格的农房和谷仓。她还有一座秘密花园,种着蔷薇、郁金香、山茶花……她每日种花种菜,喂鸡养羊,织布作画,开始了自给自足的田园生活。家中所有日常用品,如肥皂、蜡烛、灯油等,一切全是塔莎亲手制作。

在这里,她少了杂念,内心也变得更加丰盈。她说:“独处是一种美德,可以让人内心得到净化。”

独处可以让你的精神得到减负,灵魂得到升华。独处时修一颗平常心,简单心和清静心,就能邂逅生命最好的样子。

智慧树

## 原来,这就是“上游思维”

■阿岚



著名作家丹·希思曾提出过“上游思维”这个概念。

它原本的意思是,如果提前做好上游水土的保持工作,那么下游发生洪灾的概率就会大大降低。

生活中也是如此,只有抓住问题的根源,才能彻底避免问题的产生。

那些把问题后置的人,常常只能被动接受,从而做事更加手忙脚乱。

而真正有本事的人,都能借助上游思维向上攀登,掌握人生的主动权。

### 1| 你的被动,正在把你逼进死胡同

不少人都听过寒号鸟的故事。

别的鸟类从春天便开始为过冬而储备粮食,寒号鸟却总是四处玩耍,毫无过冬的计划。

到了秋天,寒号鸟仍没有筑巢的打算。终于冬季来临,别的小鸟都在自己的鸟巢里过冬,只有寒号鸟因为没有筑巢而被冻死在岩石缝里了。

大家都在嘲笑寒号鸟目光短浅,不懂得未雨绸缪。却不知,生活中的很多人,不知不觉间已经成了另一只“寒号鸟”。

作为中国曾经的“鞋王”品牌,百丽曾连续多年在中国女鞋销售中位居榜首。

百丽早期的资产也只有200万,但在之后的二十多年中,他们迅速发展线下门店。到了2013年,它的市值一度高达1500亿。

这也让当时的百丽,自信地喊出了“凡是女人路过的地方,都要有百丽”这样的口号。

电商时代来临,人们开始踏进了网络购物的时代,实体店的客流量逐渐减少。

可就在这样一个重要的路口,百丽不仅没有跟随时展发展的步伐,还坚持把重心放在了线下的实体店。

这个错误的决定,让百丽陷入了危机,出现连年亏损的局面。

富兰克林曾说:“没有准备的人,就是在准备失败。”

生活中,很多人都只盯着自己眼前的一亩三分地,从未为将来做过打算。

当一天和尚撞一天钟的混日子,固然舒服。但当风险来临时,你就是最早被时代淘汰的那一批人。

### 2| 眼光长远,才能改变穷忙的人生

俗话说:“人无远虑,必有近忧。”

生活中,没有什么事情是一成不变的,起起伏伏是人生常态。面对这些未知的变数,真正有远见的人,都懂得提前做好准备,为自己留好后路。

在《素年·秘密生长的萝卜》写了一个故事。父亲是《农村科学实验》杂志的负责人,当他看到农村大量使用化肥时,不禁眉头紧锁。

虽然粮食在短时间内能增产,但从长远来看,化肥会让土壤的肥力不断下降。于是,他大力呼吁大家使用农家肥,这样可以延长土地的使用率。但绝大多数的村民,根本没把他的忠告放在心上。

他们没有风险意识,也丝毫不考虑土地的未来。唯独五叔听了父亲的话,记在心里。之后的种植中,他都会用自家牛羊的粪便作

为施肥的原材料,不再使用化肥。

多年之后,有一家专门往大公司供应粮食的公司,来到他们的村里寻找绿色无污染的土地。毫无疑问,五叔家的土地成了这家公司的最佳选择。

随后,公司承包了五叔家所有的土地。五叔只负责种植,无论种什么,这家公司都会收购。

村里其他人都羡慕不已,因为他们自家的土地污染严重,粮食产量低,没有公司愿意来收购。

我们很多人,总是习惯着眼于当下的蝇头小利,锱铢必较。殊不知,一味关注眼前的利益得失,只是一种庸庸碌碌的“穷忙”。

决定人生输赢的,从来都不是当下的财富,而是未雨绸缪的格局。用发展的眼光看问题,才是遇事最有水平的处理方式。

### 3| “上游思维”可以解决80%的人生难题

生活中,有些人有坐电梯被困的经历。大部分的电梯公司遇到这类情况,都是采取事后立即派师傅去救援的措施。但有一家电梯公司,却专门为此进行了研究。

经过一系列精密测算后,他们发现几乎所有的电梯,在发生故障前,关门的速度都会渐渐变慢。正常的电梯,在按下按钮到彻底关上电梯门,只需要5秒钟。可即将发生故障的电梯,整个过程却需要6秒-8秒。

为此,这家电梯公司专门设计了一个计时器,为的是准确记录电梯关闭的时间。一旦超过5.5秒的极限,公司就会派人来进行

检修。这个方式,使得乘客被困的几率大大降低。

安全性的提高,也让他家的生意越来越好。这家电梯公司的高明之处,就是懂得运用“上游思维”,来提前解决问题。

只有在“亡羊”之前先“补牢”,才是真正的治本之策。

当代社会,一个人的认知优势,决定了他的竞争优势。如果思维只停留在表层,那么最终他需要花费更多的时间和精力。而拥有“上游思维”的人,总能跳出问题看问题,透过现象看到本质,及时阻止问题的发生。

心感悟

### 迷茫时,冥想放空

在快节奏的社会中,我们被人流裹挟着向前走,步履匆匆,反而忽视了自己的内心,忘记为什么出发。

是时候停下脚步,拿出一段时间和自己相处,听听内心的声音,唤醒沉睡的灵魂。

曾经有一段时间,作家张萌陷入了迷茫焦虑之中,难以集中注意力工作,甚至连睡眠也受到影响。

后来,她在冥想中,找到了解决办法。她听着舒缓的音乐,心随意走,想象自己在宇宙中,在森林里,在海面上。感受自己缓慢而轻柔的呼吸,身体和心灵都得到了放松。

当大脑彻底放空时,屏蔽了外界的纷纷扰扰,她发现自己能够重新静下心来解决问题。

冥想,就是给我们的的大脑一个安顿自己的空间。正如心理学家卡巴金对冥想的形容:“就像一杯水放在桌子上一段时间,泥沙沉淀下来,水就变清了。”

在宁静中沉淀自己,忘记焦虑迷茫,看清自己的本心。在嘈杂的世界中,用冥想过滤所有的杂音,在思考中安顿好身心。

哪怕生活再喧嚣,我们也能活出自己的豁达和快乐。

### 纠结时,好好睡觉

你有没有那样几个辗转反侧的夜晚,反复纠结自己的选择。

结果第二天醒来,问题非但没有解决,大脑反而变得更加昏昏沉沉。

有句话说得好:“睡前放下一切,醒来便是新生。”

充足的睡眠,是让自己拥有清醒的头脑,做出正确抉择的前提。

一项研究表明,安稳深沉的睡眠有助于缓解情绪困扰。

这是因为在睡眠的快速眼动期阶段,大脑会重新激活我们白天的记忆。在这过程中,记忆得到巩固,而纠结无助等情绪也会逐渐减弱。

高质量的睡眠就像橡皮擦一样,帮我们擦掉不必要的情感。

谋生再累,好好睡一觉,身安心亦安;生活再苦,好好睡一觉,醒来皆释然。

从早睡开始,把自己照顾好,才能有饱满的热情,去追求和享受你想要的生活。

### 忙碌时,跑步健身

当一个人忙碌时,总有取舍,最不应该舍弃的就是运动。

作家周岭说:“久坐不动的人,体内生态系统犹如一潭死水,毫无生机;而时常运动的人,体内生态系统更像是一汪清泉,干净澄澈,不带一丝浊气。”

运动重塑我们的身心,不仅强健体魄,还能铸就更加坚韧的精神力量。

芬兰研究院曾专门进行过实验。他们找到十对各方面能力相似的双胞胎,让其中一位每周至少跑步两次,而另一人不运动。

3年后,每周都跑步的人,脑部灰质区域更发达,思维更清晰,能够更好地应对压力。

在生理角度,美国国立卫生研究院也曾经研究得出:运动能增加大脑神经元数量,提高大脑认知能力。

被忙碌裹挟的头脑,最需要保持清晰的认知,方能游刃有余应对工作。

接下来的日子,无论工作再累,日子再忙,也要抽出时间去健身锻炼。

运动中,大脑会分泌出“快乐激素”内啡肽,使你感受到挥汗如雨的快乐。

长期坚持,你在运动上投资的每分每秒,都会回馈给你最好的状态,带来无限的活力和快乐。