

心感悟

保持阅读的习惯

阅读的过程,是认识世界、改变自己的过程。既能增长见识,又能增进智慧。

高尔基说:“我读书越多,生活对我也变得越加光明有意义。”

书籍,可以抚慰心灵。是迷茫时的启明星,是懈怠时的助推器,是失意时的安慰剂。在寻常的日子里,也能感受小确幸。

学习一门新语言

有人说:“多会一门外语,好比多一把金钥匙,可以打开一座城门。如果不懂外语,就会比别人少享受很多东西。”

每一种语言,都包含着它独特的文化史和世界观。学会一门新语言,意味着打开一个新格局,体验不同的人文和乐趣。

学语言能够让你学会思考,也会让你变得善解人意。眼界愈加开阔,精神也愈加丰盛。

改掉一个坏习惯

人生是无数习惯的总和。起初,我们培养了习惯;最后,习惯造就了我们。

破窗效应指出,如果你纵容了一个坏习惯,其它坏习惯就会接踵而至。人应当支配习惯,而不应该被习惯奴役。

不妨找一个好习惯,来取代坏习惯。比如,建立健康管理计划,用读书缓解负面情绪,用运动代替暴饮暴食。

习惯有着巨大的力量,日积月累足以改变你的一生。

发现他人的闪光点

每个人都有自己的长处和短板。善于发现别人的优点,就会看到自己的差距;但若只看到不足,就会停滞不前。

想要成为更好的自己,必须向别人学习。聪明的人,能看到朋友身上的闪光点。

离开舒适圈,尝试一些挑战

跳蚤定律中,跳蚤无法从有盖子的杯子里跳出,拿开盖子后它也不再尝试,被困至死。可见,安于现状是滋养惰性的温床。

舒适圈也并不舒适,只会限制人的认知和发展,当危机来临时,毫无还手之力。敢于挑战自己,才能拥有破茧成蝶的能力。

多关注外界,不断尝试新事物,掌握一门新技能。走出舒适圈并不可怕,反而能够扩大你的舒适圈。

开卷

人生的路,靠自己一步步走去,真正能保护你的,是你自己的人格选择和文化选择。那么反过来,真正能伤害你的,也是一样,自己的选择。

——《借我一生》

许多人所谓的成熟,不过是被习俗磨去了棱角,变得世故而实际了。那不是成熟,而是精神的早衰和个性的消亡。真正的成熟,应当是独特个性的形成,真实自我的发现,精神上的结果和丰收。

——《灵魂只能独行》

被人理解是幸运的,但不被理解未必不幸。一个把自己的价值完全寄托于他人的理解上面的人往往并无价值。

——《人与永恒》

每个人都睁着眼睛,但不等于每个人都在看世界,许多人几乎不用自己的眼睛看,他们只听别人说,他们看到的世界永远是别人说的样子。

——《人生哲思录》

智慧树

和简单的人深交

■有书奕默



曾听过一句话:“胸中山水,妙在位置自如;世界万物,妙在可以取舍;做人境界,妙在简单如一。”

人这一生,我们会遇到许多人。有人坦诚相待,有人心机深沉;有人温暖善良,有人冷漠自私。

经历过无数人,和形形色色的人打过交道后,才发现:人生在世,最难得遇一简单之人,最轻松亦是遇一简单之人。

与其费尽心机,去应对复杂的人事,你争我夺,勾心斗角。不如心存善念,多和简单的人相处,远离纷扰,收获至诚。

1|和处世简单的人相处

有句话说:“与善者交,其明如光;与君子交,其温如玉。”

在人生的旅途中,一定要和真诚善良的人同行。他们处世简单,待人质朴,不会耍心机,更不会玩手段。

和这样的人深交,我们无需防备,不必伪装,就像一股清泉,徐徐滋润心田。

电视剧《我在他乡挺好的》中,有一幕让人十分感动。

女孩胡晶晶是一名在北京打工的异乡人。一天晚上,她在超市排队付款,听到队伍的最前方一阵吵闹。上前询问后才了解,原来,一位老人随身携带的现金不够,自己又不会线上支付,这才让局面陷入僵持。随着时间的流逝,后面排队的顾客越来越急躁,纷纷开始抱怨,不断催促。

晶晶看出老人的窘迫,主动提出帮忙。走出超市,老人让晶晶稍等片刻,自己转身便赶回家。一会儿,老人匆忙走来。手里拿着自己做的点心,想要送给晶晶,作为回报。

与人相处,从来都是真心换真心,真情赢真情。和这样的人在一起,才能活得更轻松自在,人生之路也会越走越宽。

2|和圈子简单的人相处

网上有人提问:“为什么交了很多朋友,却仍然感觉不到快乐?”

我想,周国平的这句话,是对它最好的回答:“热衷于社交的人往往自诩朋友众多,其实他们心里明白,社交场上的主宰绝不是友谊,而是利益或无聊。因为真正的友谊从来都不喧嚣。”

人这一生,我们无法选择遇见怎样的人,却能决定和怎样的人相处。不必浪费时间在无意义的圈子,别以为踏进圈子就等于拥有人脉。因为这世界,不是每个人都适合自己,也不是所有人都能深交。只有圈子简单了,才能专注于自己,将时间花在自己身上。

著名作家、美学大师蒋勋老师,一向崇尚简单。他从热闹的都市,独自搬到了一个僻静乡村。没有电视,不带手机,很少社交。整日时光,不是一个人静静地呆着,读读书,写写字;就是走进大自然,看看鸟语花香。

这段长达两年多时间的的生活,让他对人生有了更深的感悟。也是那时他才发现,人的圈子,不在于有多大、多繁杂,而在于圈子是否简单。

3|和心境简单的人相处

阿瑟·柯南·道尔说:“心境安然胜过良药百倍,只有心境,才是让人自由驰骋的天地,心境可以把地狱变成天堂,也可以让天堂变成地狱。”

人生之路,每个人都有得意之时,也有坎坷之时。内心复杂的人,即使功成名就,在面对事情时,依然忧患重重;而心境简单的人,即使身处低谷,也能淡然处之,将眼前的苦难当成生活的调味剂,不会因此而自我怀疑。

他们看待事情简单明了,不会装腔作势,也不懂找他人麻烦。对于他们来说,解决问题最好的方法,就是坦然面对。与这样的人在一起,不用面对复杂的人生,不用整日提心吊胆,不必担心会被算计。只需以真心处之,便能换得他们的真心。

画家黄永玉先生,一向生性耿直,做事直接,从不喜蝇营狗苟那一套。出名以后,国家博物馆邀请他举办个人作品展。展览当天,几位收藏家为了讨好他,见面时十分谄媚热情,各

种动听美言脱口而出。本以为能打动黄永玉,谁知他一点也不领情,听到这样的赞美声,竟当场出声呵斥:“毕加索、吴道子这样的艺术家才能被称为大师,我算什么大师。以后这样的话千万不要再说了。”

听到这话,几位收藏家讪讪地低下头,不一会儿便找借口离开。对于黄永玉来说,实在没必要为了阿谀奉承而说违心话,做违心事。

《黄金时代》里有这样一句话:“人这一生,可以选择的事儿很少,没法选择怎么生,也没法选择怎么死。我们能选择的只有两件事,这一生怎么爱,这一生怎么活。”归根结底,这一生我们想要怎么活,和怎么样的人交往,主动权在我们手中。

与处世简单的人相识,感受“一片冰心在玉壶”;与圈子简单的人相交,细品“人间有味是清欢”;与心境简单的人相知,懂得“真趣淡然居物外”。

加点料

学会热爱

热爱生活,是一种能力。

汪曾祺说:“我们都是过客。这一生,行过的桥,走过的路,看过的风景,爱过的人都是一辈子最宝贵的财富。”

美好不是等来的,而是自己创造的。你不能坐等上天恩赐你完美的一天,而是要在处理日常琐事的过程中,寻找内心的平静。

不必羡慕别人,也不必埋怨自己,脚踏实地,默默努力,做好该做的,剩下的就交给时间。

生命中最好的事情,大多是免费的。

真正的幸福,不是轰轰烈烈的事,而是懂得发现隐藏在生活中的小美好,过自己想要的生活。生活没有小事,所有的小日子,所有的小快乐,都是值得被记录的大事,都是生活最丰盈的馈赠。

生活中,多数人并不觉得轻松。生计的奔波,人事的琐碎,交织成了生活。熙攘间,我们都忘记了初始的面目。

不要用糟糕去对付糟糕,不要用黑暗去对付黑暗。我们的幸福和快乐,需要在生活中慢慢感受,用心体会,而不是靠别人的赞誉和认可编织而成。

抱蒲堂主人



杂货铺

汉字的玄妙

汉字不仅形体优美,而且还蕴含着我们老祖宗的深刻智慧,以及丰富的人生哲理。

路

就在各自的足下。

“路”字的左边是一个“足”,右边是一个“各”——人生之路,就在我们“各”自的“足”下。

所谓“千里之行,始于足下”,说的就是这个道理。所以,每个人都能走出一条人生之路来,但要自己走,不能指望别人,自己强大了,人生之路才能越走越顺。

舒

舍得给予别人,自己就能收获快乐。

“舒”字,左边是舍得的“舍”,右边是给予的“予”,就是舍得给予的意思。

所谓“舒心”,就是“舍得给予别人,自己就能收获快乐”。正所谓赠人玫瑰,手有余香,你若心有美好,人生处处皆美好。

怕

恐惧,是因为内心空虚。

“怕”字,由“心”和“白”构成。

什么人才会“怕”和恐惧?

就是那些内“心”一片空“白”的人,即内心空虚之人。

那么怎样才能不会害怕、不会恐惧?

当他懂得不断地用学习、工作、事业、理想和信念和爱来填充自己的内心;去驱走内心的空虚,让自己充实起来,自然也就不会怕、不会恐惧了。