

举手之劳,乐而为之

有次开会,我和一位关系要好的同事一同前往会议室。

路上有说有笑,特别热闹。到会议室门口时,他先走了进去,原以为他会扶一下门,我想也没想便跟了进去。结果,他不仅没扶,还在我被门撞脸之后,捧腹大笑。

那一刻,我对他的所有好感都烟消云散。

生活中,假如你留心观察,就会发现有一种修养体现在各种细节中。

进门时,不管不顾直接走人,任由门框摔在后面的人脸上,瞬间把所有好感败光。有时候,举手之劳,就是一个人修养的体现。

别人的劳动成果,即使不喜欢也要尊重

有一次,朋友所在的部门集体加班,工作量特别大,每个人都很累。领导看到后,吩咐后厨给大家做点好吃的补补体力。

由于后厨刚换了工作人员,不知道大家的喜好,就做了一些很受欢迎的菜,骨肉相连、宫保鸡丁、莴笋鸡片……

大家看到一桌鸡肉,便把目光投向了领导,因为他们知道领导不吃鸡肉,甚至连和鸡肉一同炒的菜都从来不碰。

这时候,领导拿着餐盘转了一圈,默默盛了一碗绿豆汤坐在大家中间,一边喝一边和大家聊天。

最后,这个朋友说:“从这一刻起,我就决定踏下心来跟他好好工作。”

生活中,每个人都有自己的喜好,任何人都不可跟你的喜好永远契合。

而这个时候,才是最能体现一个人教养的时刻。

别人的劳动成果,不喜欢也能做到尊重,你便能收获一片好感。

妙语

●觉得自己很厉害的人,大多是因为圈子太小。

圈子决定眼界,层次决定格局。做人,最忌讳的就是太自以为是,因为比你厉害的大有人在。

●铁杵能磨成针,但木杵只能磨成牙签。材料不对,再努力也没用。

做任何事情,都要先认清自己的能力,从源头出发,选对赛道,看清方向。

倘若一开始就选错了赛道,或者弄错了方向,走得再远,也是徒劳,注定无法到达预期的终点。

●要是每个人都懂你,那你得多平庸。

永远不要苛求别人都能理解你,更不要让自己活在别人眼里。

不要做人群里的公约数。你就是你,是独一无二的个体,别人能否懂你不重要,重要的是,你要坚持活出自己。

“晨型人格”赢得生活掌控权

■徐小栩



为什么说坚持早起的人很可怕?

有人说:“早起看似是一件小事,但它可以改变人的身体状况和精神面貌,产生蝴蝶效应,渐渐改变你的人生。”

研究人员把早起的人称为“晨型人”,还总结了“晨型人格”的多种好处。比如,精力更充沛,时间更充裕,办事更专注、更高效、更精准。

的确,快节奏的工作、眼花缭乱的短视频,让我们不知不觉就成了夜晚的俘虏。

熬着最晚的夜,却也透支着明天的快乐和精力,越是不想睡,越是空虚、焦虑。把早起当成一种习惯,往往是一个赢得生活掌控权的开始。

1| 早起,最能让你“想得清”

你有没有这样的感受:如果习惯了熬大夜、睡懒觉,白天总会觉得脑袋浑浑噩噩,干什么都提不起兴趣,做事效率低,还很容易拖延。而哪天偶尔早起一次,却觉得状态特别好,不仅头脑清醒,效率也高了不少。

《慢思考》一书中提到:“要发挥大脑最大的潜能,最重要的办法是彻底离线,即抽出固定的不受打扰的时间,来完成专注的工作。”

清晨,大脑与身体刚从“格式化”中恢复,处于最饱满的状态。这时候的我们,注意力往往非常集中,思路更清晰,有助于解决复杂的问题。所以,从古至今,诸多名人都有早起的习惯。

曾国藩在家书中写道:“要想去掉‘惰’字,以早起为第一要义。”

他每天清晨醒来第一件事,就是读10

页史书,用正楷写日记,从不间断。即使在率湘军与太平军作战的十余年间,仍然坚持不懈。长时间规律的作息,让他思路敏捷、沉稳冷静,即使政务繁忙,判断和决策能力也总保持在最佳状态。

有位企业老总,他每天4点起床,先是运动一会儿,接下来就开始伏案写作。他曾表示,早起这个习惯,让自己的大脑可以得到充分的激活和锻炼。他很多关于经营的好想法,都是在这个时候冒出来的。

绝大部分人与人之间的差距,就在于日常的微小习惯。

很多成功人士并非天赋异禀,而是当你还在酣睡中,他们已经在追梦的路上了。那些看上去淡定从容的人,也并非因为比你空闲,而是他们懂得如何管理和利用时间。

2| 早起,最能让你“稳得住”

也许每个人都有想早起,却对自己无能为力的经历:早晨闹钟响了无数遍,一次次地关掉,弄得心烦意乱;起床后匆匆忙忙出门,被事情推着走,一整天焦头烂额;总觉得时间过得飞快,却看不到事情的进展。

网友时光机做自媒体的3年期间,每天马不停蹄,仍然觉得力不从心。最后,事情越攒越多,压力越来越大。

她开始无比自责焦虑,对生活充满了怀疑,变得神经衰弱,身体也出现了亚健康。痛定思痛后,她决定通过早睡早起调整工作方式。她每天5点起床,列一份计划清单,不慌不忙地跳跳操,然后整理素材,开始一天

的工作。1个月,她的生活发生了惊人的变化:体重减轻了,整个人看上去神采奕奕,工作也得心应手了。更重要的是,她深切地感受到内心的丰盈和笃定,以前那些不敢奢望的事情,都在一步步地向她靠近。

清晨,世界还没有完全苏醒,你可以尽情享受属于自己的静谧时光,心无旁骛地投入到热爱中去。这让付出更有成效,也让人更有成就感。

成年人的世界,总是充满着干不完的工作、解决不完的糟心事。当焦虑和压力袭来,负面情绪如影随形,不妨试着改变自己的作息,早睡早起。当一个人情绪稳定,心态平和,一切都会跟着趋于和谐,事半功倍。

3| 我们每个人都可以做到

画家蒋勋曾提到,自己的黄金工作时间一直是早上6点到9点。如今已到花甲之年的他感慨道:“每一个清晨,从黎明日出的微光看花,像参悟生命的来日方长。”

早起本身,是一种习惯、一种方式,更是一种智慧、一种治愈。想要重新找回对生活的掌控感,不妨试着从这几方面改变:

①管理动机,让早起更有动力

找一个可以让自己快乐起床的理由,比如:提升自己的自信度、让自己更有活力、让身心更健康。或者,干脆是一段没人打扰的自由时光、一顿丰盛的早餐。

②循序渐进,让早起毫不费力

任何事情,欲速则不达。如果强势早起,或许会导致生物钟混乱。那就顺势而为,逐渐改变。

第一天早起20分钟,几天后再提早20

读过的书 构建你思维的深度

曾有人问过歌手李健:“为什么要读书?读书到底有什么意义?”

他回答说:“所谓读书的意义,大概就是让人眼界更开阔,对自我有更清醒的认识,而不至于狂妄。”

一个人读的书越多,越会意识到自己的匮乏。也就是说,书可以帮助一个人保持清醒的自知力,能够摒弃浮华,更清楚地认识自己。也正是这种清楚的自知力,让李健即使是在他名声最盛的时候,也与声色犬马的外界保持着适宜的距离。

在我们的生活中,浮光掠影的东西太多。“乱花渐欲迷人眼”,这世间繁华的诱惑,很容易让人迷失方向。唯有读书,才能让我们无论何时都能保持心灵宁静,能够自省和自查,保有清醒的认知。也永远怀有敬意和谦卑之心,不至于狂妄混乱,失去真正的自己。

一个人读书,不仅仅能让人身处高处时能保持清醒,也能让人身处低处时走出迷茫。

白岩松老师曾因巨大的压力,非常焦虑和痛苦。好在他这时做了一件正确的事,那就是读书:他利用了一年的时间,阅读了大量的书籍,尤其是像《道德经》这样很有深度的书。然后他的心态就变得平和了,无论遇到什么事都变得能想得开、看得开了,这都得益于读书带给他的思维沉淀。

有人说:“读书能够解决我们80%的迷茫,能治愈身心。”

读书的意义还在于它可以让我们的从疲惫不堪的生活中,看到一种希望。

演员胡歌遭遇车祸后,人生和事业都面临着巨大危机时,他静下来开始大量阅读各种书籍。然后,他慢慢地从低谷中走了出来。

他觉得读书让他被别人的故事打动了、为别人的命运思索时,也让他找到了自己的精神归处。

书中有千种人生,书里有各种百态。当我们的视野从自己狭小的空间里走出来,去透视别人的人生时,就会发现那些看起来了不得的事情,其实没那么重要。

正如梁文道所说:“读书到了最后,是为了让我们更宽容地去理解这个世界。”

艾秒针

开卷

时间决定你会在生命中遇见谁,你的心决定你想要谁出现在你的生命里,而你的行为决定最后谁能留下。

——梭罗《瓦尔登湖》

人生碌碌,竟短论长,却不道荣枯有数,得失难量。

——沈复《浮生六记》

要求别人爱自己是最大的傲慢。

——尼采《与孤独为伍》

只要有人的地方,世界就不会是冰冷的,我们可以平凡,但绝对不可以平庸!

——路遥《平凡的世界》

不要因为事与愿违而感到惊讶,因为这个宇宙比你大得多。

——阿兰·德波顿《哲学的慰藉》

有些事,只能一个人做。有些关,只能一个人过。有些路啊,只能一个人走。

——龙应台《目送》