

心感悟

别太把别人的态度当回事

人际交往中,不可避免会被人评价。被朋友评价性格内向不合群;被父母评价没前途;被领导评价情商低……如果一个人内核不稳,很容易陷入自我质疑,甚至试图改变别人对自己的看法。

太在意别人的一句话、一个眼神、一个不经意的动作,就极易陷入自我内耗而痛苦不堪。

作家周国平说过:我从不不在乎别人如何评价我,因为我知道自己是怎么回事,如果一个人对自己是没有把握的,就很容易在乎别人的看法了。

面对别人的非议和评价,看不清的人会努力讨好别人,聪明人会一笑置之。因为真正喜欢你的人不需要你费力解释;讨厌你的人也不会因为你三言两语就转变对你的看法。

喜恶皆有因,但因不在你,所以别太把别人的态度当回事。

要有翻篇的能力,不依不饶就是画地为牢

有人说,这世界没有真正快乐的人,只有想得开的人。想得开是接纳事实、停止内耗、迅速翻篇。

作家张小娴曾说过:很多事情,看得开是好,看不开,终究也要熬过去。心中装着过去的遗憾、后悔、伤痕,就再也装不下未来的希望、梦想和美好。

对于已成事实,快速接受,迅速翻篇才是最好的方法。面对现实不依不饶,再多一滴眼泪都是徒增烦恼。所以,别再为过去的种种耗伤心血,别再为走过的路过多停留。

跌倒了就快速爬起来;倒霉了就认栽;错过了就挥手告别。要相信生活的快乐是告别过去,放下遗憾,勇敢看向未来的勇气。

只要在路上,一切都不晚

俞敏洪在采访中曾说:当年轻人心态浮躁,对世界充满好奇,每一样都尝试,但每一样都浅尝辄止,到头来却抱怨命运不公。

其实,生活对每个人都公平。你在哪件事花费时间越多,哪件事就越容易成功。

但人往往缺少“延迟满足”的心态。人生跑道上总有人跑在你前面,即使你不停追,还是无法跑在首位。于是,一次又一次被别人打乱节奏、扰乱心态。目标由超越自己变成了赶超别人。

人生没有唯一的标准答案。有人30岁重返校园读书;有人40岁裸辞归隐田园;有人50岁找到毕生挚爱;也有人60岁还在不断尝试寻找生活的可能性。

拼速度的人生,跑不远,但只要你还走在路上,一切都不晚。

热爱是结果,认真去做才是起点

如果一直找不到热爱怎么办?

光靠想是没用的,如果找不到,建议先找你擅长的事做;光擅长还不够,还要评估你愿意为此付出多少。

没有人能在一出生时就找到毕生热爱。热爱大多是在不断试错中筛选,在尝试中获得成就感,在成就感中坚持,最终成为热爱。怕就怕,你还未尝试,就断定找不到,在迷茫、纠结中荒废光阴。你总是上一秒抱着一腔热血寻找热爱,下一秒却在喊累喊苦中叫停。

没有一种热爱是不需要付出努力轻松拥有的。汗水、时间、毅力是热爱的垫脚石。

柳依依

智慧树

和自己好好相处

■余小湘



人生是用来体验的,而不是用来演绎完美的,我慢慢接受自己的迟钝和平庸,允许自己出错,允许自己偶尔断电,带着遗憾拼命绽放。

没有人会知道意外和明天哪个先来,人生世事无常,和自己好好相处才不会让自己的人生留有遗憾。你就是自己最重要的人,为什么不和自己好好相处呢?

1 | 不钻牛角尖,不去为难自己

遇事不钻牛角尖,人也舒坦,心也舒坦。

最近买了一些需要组装的物件,相关说明都看了,但装好之后发现多了几个零部件。于是,再也无心做其他的事情,反复拆装拆卸了好几次,还是没有成功。可是,就像是气一样,又试了几次,还是不行。最后,问卖家才知道那几个零部件就是多出来的,是商家多送的。

因为这几个多出来的零部件,浪费了大半天的时间在拆卸组装上,导

致其他事情都没按计划做好。

以前读书的时候经常以“打破砂锅问到底”的态度去问问题,总是要与老师争辩一番,导致一个晚上能完成的题目也没有多少,自己的复习计划和安排的目标也没能按时完成。

有些事情真的没必要去钻牛角尖,更不必去为难自己,因为这样不仅会浪费你的时间,更多的是会让自己内心不舒服,否则最终受伤的只会是自己。

2 | 接受不完美的自己

有句话说:人生是用来体验的,而不是用来演绎完美的,我慢慢接受自己的迟钝和平庸,允许自己出错,允许自己偶尔断电,带着遗憾拼命绽放。

看过一档节目,里面有个嘉宾对自己的要求非常严格,可以说是一个完美主义者。

他做事情一定要根据自己的逻辑去完成,不完成不罢休,也极少去采取别人的意见,最终导致借来的机器都被撞坏

了,不仅耽误整个团队的进程,还和机器的主人闹得不欢而散。

我们都不可能十全十美,每个人都会有犯错的时候,很多事情需要我们学会去接受,去听取更为适合的建议,否则只会消耗自己,甚至是伤害别人。

莫言说过:真正的强大不是忘记,而是接受,接受世事无常,接受独处挫败,接受突如其来的无力感,接受自己的不完美,接受困惑不安的焦虑和遗憾。

3 | 善待自己就要从爱自己开始

王尔德说:“自己是终身浪漫的开始。”

人生短暂,稍纵即逝,余生也很贵,认真爱自己才不会让自己的人生留有遗憾。善待自己就要从爱自己开始,生活是自己的,日子也不是过给别人看的,积极的去享受生活,学会取悦自己,尽情地享受人生的每一个时刻。

无论是什么时候,我们都应该把大部分的时间放在提升自身上。

当你真正强大时,你的内心会变得平

静,你会大胆去做自己热爱的事情,你会活得更加真实,不会轻易因为他人的眼光和看法去打乱自己的节奏。

如果有一天,你不再寻找爱情,只是去爱;不再渴望成功,只是去做;不再追求空泛的成长,只是开始修养自己的性情。你的人生,才真正开始。

去做你喜欢的事情,去靠近那些你喜欢的人,把自己的人生活得精彩一些,把自己的前路过得坦荡又有希望。

加料

懂得为自己撑伞
才能不被命运淋湿

有人说:“因为自己淋过雨,才知道无人撑伞的滋味。”

人生风雨路,全靠自己扛。扛过黑暗的时光,熬过风浪的侵袭,撑过那些艰难的岁月……最后发现,懂得为自己撑伞,才能不被命运淋湿。凡事仗他人,可能会变得怯懦,遇事依靠自己,才会变得更强大。

俗话说:“人不求人一般高,人一求人矮半截。”求人办事,是将希望寄托在别人身上。

网友爱华曾讲述过自己的故事。她今年62岁,目前定居法国。爱华人生的不幸从婚后开始,在遭遇了家暴和老公出轨后,她结束了8年的婚姻,带着孩子净身出户。

她被婆家扫地出门,父亲允许她回家,却不许她带着儿子进家门。因为当初父母反对这段婚姻,并以与她断绝关系相逼,但也没能阻止她的选择。面对这种情况,身无分文的她,只得带着儿子四处求宿,受尽了白眼。最后,她申请下岗,拿到一笔下岗补助,开始租房做点小生意。

然而,北方的冬天特别冷,在出租屋的儿子,嘴唇经常冻得发青。她跪求前夫收留儿子一段时间,让儿子熬过冬天再接回来,却被狠心拒绝。那一刻,她突然明白,这世上谁也依靠不了,求谁也不如求己。她努力生活,做过小生意、跑过销售、开过公司,虽然只够温饱,但也养大了儿子。

偶然之间,她认识了一家中介,得到一个去法国做保洁的工作机会。别人干完工作就休息,她工作后就学习法语;别的同乡选择攒钱寄回家,她选择攒钱去上学。

就这样,她靠自己努力攒了一笔钱,并在法国站稳了脚跟。因为贤惠漂亮,她找到了自己的幸福,嫁给了一个忠厚老实的法国人,有了美满的家庭。凭借自己的勤奋,她得到餐馆老板赏识。后来她将餐馆以低价买下,有了自己的事业。

面对人生苦难,爱华用自己的行为告诉我们,不求人的生活,是完全换了一种人生。

世间皆苦,唯有自渡。

凡事靠别人,纵使帮手云集,实力再强,也可能在天长日久中失去风华;懂得靠自己,哪怕身单力薄,举步维艰,也可能在砥砺前行中强大自我。

芳草屋

开卷

人类就是这么奇怪,如果没有人同情,你就不会在乎伤口有多疼;如果没有人嘲笑,你就不会在乎伤疤有多难看;如果没有人比较,谁会知道什么是前途。

——吴森《塔希里亚故事集》

一本好书,静静抱坐读到日月无光,人就在书里起伏,掩而不听那尘世喧嚣,这世间最宁静的快乐。

——三毛《送你一匹马》

我愿作一枚白昼的月亮,不求眩目的荣华,不淆世俗的潮流。

——顾城《白昼的月亮》

曾经那个愿为我千千万万次捡风筝的人已经逝去,人生中错过了就不会再得到,也许我们会忏悔,会救赎,但这些似乎都已经晚了。每当放飞风筝的那一刻,我们应该问问自己,我们是否真的珍惜所拥有的一切。

——《追风筝的人》