

杂货铺

内心越稳 人生越顺

拥有自信和勇气

在每个人的人生中,我们自己都是当之无愧的主角。不论何时,都不要妄自菲薄、自我退缩,试试始终相信自己、勇敢前行。你只管勇敢迈开步子,生活的美好定能与你不期而遇。

懂得接纳

世上没有完全相同的两片叶子,也没有完全相同的人。懂得尊重彼此的差异,才能拥有更广阔的天空;能够将心比心、理解他人,是一种善良。一个人内心越通透,越懂得包容和接纳别人。

自我关怀,而不是过分苛责

遇事能够自我反省是一种可贵的品质,但如果总是自我否定、过分苛责,就容易陷入焦虑。懂得放下,学会释怀,用更加放松和积极的心态来鼓励自己,我们才能走得更稳更笃定。

与情绪和解

每个人都会有情绪,重要的是如何与情绪相处。与其陷入负面情绪,让生活被雾霾笼罩,不如与情绪和解,心平气和地理清产生情绪的原因,妥善地安放和纾解情绪。成为情绪的主人,才能坦然面对一切。

专注解决问题

前进路上,难免遇到沟沟坎坎,一味幻想和逃避,往往于事无补,甚至会让问题像滚雪球一样,变得越来越大。抱怨和后悔都无济于事,用心查找原因,尽力找到解决方案,才能真正化解难题。

有清晰的目标和持续的行动力

一个拥有清晰目标的人,就像拥有了指路明灯,能够不慌不忙、稳步向前。山再高,只要肯攀登,终将“一览众山小”;铁再硬,只要肯付出,终将“铁杵磨成针”。从现在开始,以行动追赶梦想,就是对未来最好的成全。



从做好1%开始

生活中,有的人总希望付出一分就有十分的回报,恨不得一天就完成100%的进度,认为看不到回报时多做一点就是亏损,于是常常半途而废。一时竭尽全力,不如时刻用力。避免间歇性努力,持续精进,才能更加靠近目标。与其试图一天完成100%的目标,不如将任务拆解开来,今天做好1%,明天再做好1%,日积月累,我们终将达成100%的进度条,成为这个领域的高手。

千里之行,始于足下,但前提是你找到的是一条正确的路。比努力更重要的,是选择正确的方向去努力。

真正的高手,都懂得透过现象看本质。他们明白,只有先认清问题,找到事情的关键,才能真正解决问题。高手做事,不会盲目努力,而是会先做1%,不断进行尝试,确定正确的方向和适合自己的方法后,再沉下心来付出100%的努力。

生活中,有的人总是心浮气躁,遇到一点困难就立刻放弃,迫不及待进入另一个领域,最终一事无成。其实,经营人生就像打磨一件艺术品,一天两天看不到太大的变化。唯有保持耐心,日复一日精雕细琢,才能出精品。

认准一个目标,持续深耕,每天多做1%、多学1%,随着知识和经验的积累,你会发现你已经成为大家眼中的高手了。

智慧树

心理弹性决定一个人能走多远

■有书子不语



听说过这么一句话:“人生就像一根弹簧,你如果不给它施压,它就会一辈子岿然不动。但如果你不断地压缩它,它就会跃然跳动。有了压力,才会有弹性,而有弹性的人生,才是自然和进步的人生。”

泥沙俱下的生活下,我们要像弹簧一样,内心保留一点弹性,才能扛住生活的重压。

1| 心有弹性,能屈能伸

古人云:“过刚则折,过柔则靡。”想要屹立不倒,唯有刚柔相济,才能百折不挠。“平生几度有颜开,不令欢笑但余哀。”这是叶嘉莹先生对自己一生的总结:多的是苦难,少的是欢乐。

面对生活给予的困难,她预留了足够的弹性空间去容纳。17岁时,遇到战争,母亲因病去世,父亲出门在外,杳无音信。身为家中的老大,她勇敢地肩负起照顾弟弟的重担,同时继续着自己的学业。夹缝中求生存,熬到大学毕业,找一个爱她的人结婚,却不曾想丈夫根本靠不住。不仅没有给她一个安稳的家,还犯错被捕入狱。没办法,自己只能带着刚出生几个月

的女儿,寄居友人家里的小客厅里。

深夜看着怀中幼女,独自流泪;白天振作精神,走上讲堂,教书授业。有时为了多挣一点钱,她需要在多个学校之间多次地辗转颠簸。面对生活诸多变故,叶嘉莹选择挺起自己瘦弱的身躯,独自撑起这个家庭。与生活的种种不幸握手言和,愈挫愈勇,把所有经历变成阅历,丰盈自己的生命。

叶嘉莹先生的心犹如蒲草,看似柔弱,实则坚韧。她在自己热爱的诗词里,修得一颗平常心,一生坎坷,也终归平静。

“千磨万击还坚劲,任尔东西南北风。”行走这世间,能顺遂一生的人,不过是心宽似海,有弹性空间。

2| 心有弹性,触底反弹

弹簧的弹性空间,给了它一个缓冲点,可以承受更大的压力,而不至于被轻易摧毁。人也是如此,心有弹性,伸缩自如,保持本性不会变。

弹簧被压到最低处时,便会借力反弹,再次回到人生的最高处。人也是如此,内心保有弹性的人,是压不跨,打不倒的。

内心有了反弹力的人,即便命运把他推到谷底,他也有绝地反击的勇气。在绝境中寻找出路,挫折也是转折,危机变成转机。没有人会一直待在谷底,除非你自己放弃。

心有韧性,犹如心里放了一根弹簧:伸缩自如,百折不断。容纳所有不幸,抵抗外来压力。即便跌入谷底,也能反弹向上,重新来过。

3| 心有弹性,转换心境

弹簧可以靠着自身的弹力,自由变换形状,适应能力极强,所以,用途很多。世事无常,我们唯有超强适应力,才能心随境转,应对各种困境。

有这样一个经典故事:一位大师,几十年练就一身“移山大法”。人们问他秘诀时,他的回答令人回味:“世上本无什么移山之术,惟一能移动山的办法就是山不过来,我就过去。”

同样的道理,当人不能改变环境的时候,那就改变自己。改变不了现状,便改变自己的心境。

我们不能事事顺心,便只能事事适应。在顺境中,保持低调,不迷失自我;在逆境中,调整心态,不自我否定。

心无弹性的人,经不起风吹草动,不能开创自己的人生。而心理弹性好的人,则什么日子都能过,且能活出生命的光彩。

4| 心有弹性,自我修复

弹簧的弹性,就像我们的人生承重。弹簧若超出承重就会被拉直变形,唯有舍弃一些包袱,才能自我修复,恢复原貌。

喜忧参半的生活,总是充满变数。心有弹性的人,不论遭遇多少伤痛,都能自我疗愈,让伤口愈合。

奥黛丽·赫本说:“人,最重要的是,有能力自我恢复,自我复活,自我解救,自我救赎。永远不要指望任何人。”

具有复原力的人,总能临危不乱,并且迅速平复内心的焦躁不安,从容地面对现实,灵活应对。

人生的这场马拉松,似乎看不到终点在哪里。我们能做的就是按照自己的节奏,往前跑。这一路,并肩同行的人很少,你能靠的只有自己。而唯一能够让自己走得更远,走得久,并且走到最后的,靠的是你的心力,也就是所谓的“心理弹性”。

心感悟

读书和不读书过的是不一样的人生

关于眼界

怎样才能最容易地见世面?所谓见世面,就是明白了世界不止有一面,而通过读书,便能最容易见到世界的不同面。

一本好书,就像一扇门,带领我们走向未知的世界。读的书多了,就会知道这世上不止有一种文化,对不同的看法会变得包容;就会懂得人生不只有一种活法,对旁人的生活会多一份理解。

一个人的人生高度,就是他脚下书本的厚度。通过读书,你可以随时抵达任何地方,探索更多未知的美好。

关于解惑

我们读过的每一本书,都在为我们的思想积蓄力量。通过阅读,我们能收获为人处世的智慧,把日子越过越好。

如果你感到困惑,不妨翻开一本书,也许下一页,你想要的答案就会出现在书中。读书可以知晓道理,更能解答问题。一个人越是多读多思考,越能优于昨日的自己。

生活的不解与疑惑,都能在书中找到答案。无论是驱赶迷茫,还是对抗平庸,读书都是最简单也最实用的方法。

关于表达

读书和不读书的人,对于世界的感受是有所不同的。读的书越多,越能不断地提升你的感知与表达能力。

当你一本接一本本地阅读,积累到一定的程度就会发现:胸中有墨水,便能对着美景出口成章;脑中有积累,便能与传奇的往事产生共鸣。

读书就像吃饭,你读过的文字终会变成营养,给你提供成长的能量,并在日复一日的岁月里,影响你的气质,改变你的谈吐,丰富你的灵魂。

关于人生

俗话说,读史使人明智,读诗使人灵秀。读书的好处就在于,它能打开自我与世界的窗口。随着读书的深入,我们对社会与人生的认识会更深刻,内心也会变得更笃定。

每一次阅读,都是一次让思想觉悟的过程。养成阅读的习惯,人生才能抛却自身的狭隘,进入更高的境界。

去读书吧,当你读的书足够多,你就能感受到生命的广阔无垠,发现人生的无限可能。就算前路茫茫,你也能无所畏惧,敢于攀登下一座未知的高峰。

开卷

一个人就像一支队伍,对着自己的头脑和心灵招兵买马,不气馁,有召唤,爱自由。

——刘瑜《送你一颗子弹》

谁都不可能和谁在一起一辈子。人就是这样,必须去习惯失去。

——新海诚《秒速五厘米》

对于三十岁以后的人来说,十年八年不过是指缝间的事,而对于年轻人而言,三年五年就可以是一生一世。

——张爱玲《十八春》

人间不会有单纯的快乐,快乐总夹杂着烦恼和忧虑,人间也没有永远。

——杨绛《我们仨》