

心感悟

沉下心来,专注当下

人生在世,每个人都会面临或大或小的难题和挑战。有时候我们无法做好一件事情,是因为把时间都用在了焦虑和烦躁上:焦虑他人会怎么看待自己,烦躁于负面情绪难以排解。

沉下心来的人,不论遭遇什么样的困境,都能不疾不徐、稳扎稳打。如果你暂时找不到解决问题的方法,不要心浮气躁,试着把心沉下来,先做好手头的事,再去慢慢分析问题的关键,难题便有可能迎刃而解。

沉下心来,专注当下,那种全身心投入去做一件事的过程,会让你获得内在的力量。心无旁骛,坚定向前,你就会离你的梦想越来越近。

谦虚做人,用心做事

老话说,实墨无声空墨响,满瓶不动半瓶摇。意思是说,越是没有真才实学的人,往往越喜欢夸夸其谈,而那些真正有实力的人,通常都很谦虚。

谦虚做人、用心做事,是对自己负责,也是一种人生智慧。在自己还不具备足够的实力之前,少说多做,只有不断精进自己的能力,才能成为真正的强者。当取得一定成就后,也不因一时的成功骄傲自满、忘了初心,才能继续进步。

以谦虚的心态,保持进取的精神,用心做每一件事,未来的路才会越走越宽。

定期复盘,放下包袱

在快节奏的生活里,有的人每天忙忙碌碌,一心只想着往前赶路,却忘记了最初上路的初心,看似走得很远,却早已经偏离了最初的航线。

想要让自己变得更好,就需要定期复盘、放下包袱,然后吸取经验、轻装上阵。

从走过的路中总结得失、吸取教训、规避错误,将该放下的放下、该忘记的忘记,腾出更多的空间学习新的知识,才能让自己保持最好的状态,一路勇往直前。



诚信故事

不失信于孩子

郭汲,东汉人。他注重诚信,在当地声誉很好。

郭汲在并州任职时,一次下去考察,途经美稷县,当地的孩子们闻讯后,自发地聚集起来,夹道欢迎他。郭汲不知情,就问:“孩子们,你们这是在干什么呀?”孩子们回答说:“听说您要来,我们特来欢迎!”郭汲闻言赶忙下马,答谢。在美稷县办完事后,孩子们又闻讯赶来送郭汲,并问他什么时候回来。郭汲立即让随从计算返程的日期,并告诉他们。

由于事情办得十分顺利,返回美稷县的日子比预期早了一天,但为了不失信于孩子们,郭汲下令在县城外的野亭露宿一晚,第二天才入城。

画中话



智慧树

永远不要讨好任何人

■小来

在生活中,你存在讨好型人格吗?事事优先为别人考虑,哪怕自己不开心;对他人说话小心翼翼,生怕别人不开心;盲目迎合别人的观点和看法,可能自己并不赞同……

但你有没有问过自己:这样的你真的舒心吗?

高尔基说:“对人要好,但不要讨好。”

讨好所有人,最终,受伤的是你自己。

1 | 我们可以对人好,但不要讨好

那些费力讨好的,反而被辜负;那些主动付出的,到头一场空。

电影《芳华》里的男主,就有很多讨好型人格的特质。

在文工团里,脏活累活、别人不愿意做的活,全部都交给他。他甚至把自己上大学的机会都让给了别人。他是大家眼中

的好人,可是在他出事被下放时,却没有一个战友来送他。

毕淑敏所言:“我们的生命,不是因为讨别人喜欢而存在的。”

讨好别人,未必能得偿所愿,反而会被看轻看低。取悦别人,未必能被其珍惜,可能还会遭嫌弃。

2 | 不讲原则的忍让,容易被人当软柿子捏

《人间失格》里说:“无论对谁太过热情,就增加了不被珍惜的概率。”

心理学上,有一个著名的公式,叫100-1=0。

意思是,你对别人好100次,他可能都记不住。但只要有一次不满足,就会抹杀之前所有的付出。

《月亮与六便士》中的主人公,面对同行的嘲笑,以为放低自己的底线帮助别

人,就能让别人对自己改观。

结果别人非但不领情,还嘲笑他:“看那个老实的矮冬瓜,就爱服侍别人。”

他的付出就像一场笑话,无底线的当老好人,不懂拒绝。

讨好者把自己放在低入尘埃的位置,仰视着自己身边的每一个人,却唯独忽视了自己。而每一次讨好妥协,都是在告诉别人,你是可以被随意对待的。

3 | 学会取悦自己,和相处舒服的人在一起

人生几十载,何必为了不值得的人苦了自己。就像严歌苓说的那样:“我发现一个人在放弃给别人留好印象的负担之后,原来心里会如此踏实。一个人不必再讨人喜欢,就可以像我此刻这样,停止受累。”

取悦,是极大的自我内耗。但凡需要你小心维护的,一定不是对人。

与其讨好那些不值得的人,不如经营

好自己的人生,活成自己喜欢的样子。

人这一生,取悦自己,比什么都重要。毕竟,学会爱自己,才是终生浪漫的开始。

他人的认可与满意,成就不了你的人生;他人的否定与质疑,也无法动摇你的根基。

蝴蝶何必为蝇虫而舞,柳枝何须为草木垂低。好好爱自己,所有美好,将如期而至。

杂货铺

一个家该有的样子

闻道书香

“忠厚传家久,诗书继世长”。对于一个家庭来说,最好的传家宝,就是培养孩子读书的习惯。

爱读书的人,或许平凡,但不会无知,或许忙碌,但不会无趣。因为书不仅可以让我们开阔眼界、增长知识,还能与作者和书中的人物共情,陶冶一个人的情操。

人生没有白读的书,每一页都算数。一家人都爱阅读,就能学会通过书去寻找人生的答案,去发现生活的真善美。

听到安静

一杯混浊的水放着不动,沙石就会逐渐沉淀下去;一个家庭少了吵闹,多了沟通,才会越来越融洽和美。

一些家庭往往因为沟通不畅,为一些鸡毛蒜皮的小事吵得不可开交,弄得家宅不宁。而会沟通的家庭往往是安静的,家庭成员是心平气和的。因为他们懂得,和睦才是一个家的兴旺之道。

把最好的情绪留给最亲的人,亲人之间保持良好的沟通,才能让一个家充盈爱意、保持温暖,成为我们一生的港湾。

看到从容

每个家庭成员的一言一行,都会潜移默化地相互影响。遇事是随意发脾气,还是能够静下心来去解决问题,大家都看在眼里。

没有人可以一辈子为另一个人遮风挡雨。在面对生活的起起伏伏时,亲人之间少一些埋怨、多一些理解,尽可能保持心态平和,才能经得起柴米油盐的平淡,也扛得住大风大浪的侵袭。

一个家最好的样子,就是每个人都能保持从容淡定,不慌不忙、不紧不慢,相互鼓励、彼此支持,一起把日子过得有声有色。

阿菊

微观点

直线做事,曲线成长

有时候,成功之所以迟迟没来,是因为有些人在目标面前想得太多、做得太少。若不想辜负自己,不妨顺势而上、勇敢尝试,全力奔赴梦想的终点。

一个人能达成目标,最终靠的是行动,而不是计划。真正厉害的人,往往都是行动上的巨人,一旦看到目标便果断前行。或许行动不一定会带来成功,但是不行动一定没有结果。

相比之下,有的人则是宁可站在原地想十步,也不愿往前行走一步。将精力无端消耗于顾虑之中,与良机擦肩而过。

人生并不是每一个阶段都能够得偿所愿,但每一个阶段都有它的价值所在。面对尚未可知的答案,我们当下可做的,是勇于面对,用解决代替逃避。

把该做的做好,该来的才会如期而至。很多时候,所谓的光辉岁月,并不总是未来闪耀的日子,而是无人问津时,对自己持之以恒地雕琢。

与其畏惧逃避,在现实与想象的差距中消沉,不如勇敢接纳,在人生的起伏中向阳而生。

生命里,也不是每时每刻都有目标等在原地,感到沮丧的日子里,与自我对话,做好自我升级,方能把握住未来的转机。

在顺境中走直线,不遗余力,不留遗憾;在逆境时走曲线,勇敢突破,勇于体验。如此,方可摆脱境遇的局限,对得起岁月的淬炼。

米元