

心感悟

不要眼高手低

顾长卫执导的电影《立春》里,心高气傲的黄四宝,让人印象深刻。他一直想考进美术学院,谁知连续几年落榜,始终不能如愿。年过30岁的他,整日混吃混喝,没有正经工作,待在家里啃老。心情稍不好,就喝得烂醉如泥,还自我吹嘘是艺术家。

第6次落榜后,他不仅没有自我反省,还责怪老天故意刁难他,埋怨母亲没给自己一个好出身。对于他的种种行径,表哥周瑜一针见血地说道:“整日怨天尤人,其实是你自己心比天高,又好吃懒做。”

现实生活中,没少看到眼高手低的人:他们自以为本事大,能力强,不屑于做一些小事;他们总觉得见识广,认知高,不愿沉下心来磨炼自己。

不积小流,无以成江海,想要有所作为,就要静下心来,踏实走好每一步。光想不动,只会消耗做事的热情,知行合一,才能走向辉煌的未来。没有谁能够一步登天,与其眼高手低,不成大器,不如用才华撑起梦想,实现跨越式前进。

不要死要面子

能放下面子,做原来不愿意做的事。是一个人成熟的标志。然而,现实是很多人更愿意为了争口气,去做些不成熟的事情。

为了攀比而高消费,逞能应允自己能力之外的事……硬撑起来的风光,只会拖垮自己。杜先生曾是世界500强的市场总监,被公司裁员后,一年多都没找到工作。无奈之下,他送起了外卖,即便每天累得两腿发软,他也咬牙坚持。为了寻找好的工作机会,他还会在送外卖的过程中给写字楼的老板递上自己的名片。圈子里有人议论他一个总监怎么当起了外卖员,杜先生虽然心里有失落,却也能坦然接受。他说:“送外卖固然辛苦,但可以缓解生活的压力,这比不值钱的脸面有用多了。”

当你被生活磨得面目全非时,所谓的面子、场面真的毫无用处,唯有务实才是真理。成年人的世界里,抬头是能力,低头才是本事。

不要抬杠

你有没有遇到过这样的人?你说满意自己的新发型,他说配你显老;你说这部剧很搞笑,他说剧情太幼稚;你说这个地方很美,他说你没见过世面……只要你开口,他们就会把你噎得无力反驳,事后还沾沾自喜,自己成了这场口舌之争的赢家。

一个人情商越低,越喜欢在言语上胜过人。不是所有人的想法,都会与你的相同;也不是每个人的观点,你都会欣赏认同。你若想要强行说服,争个你死我活,只会让自己深陷愤怒的漩涡,无法自拔。

有句话说得好:“允许自己与别人不同,让你特立独行;允许别人与你不同,则让你海纳百川。”与人相处,如果不能彼此说服,不如克制自己,减少内耗。当你保持沉默,屏蔽他人的声音时,自会收获一份清静自在。

不以自己为中心

与人相处,少一点自我,多一点包容,你释放出的善意,才会回到自己身上。为他人着想的人,不会忽略别人的感受,更不会高高在上地对待他人。他们细腻温柔,能够关照你的难处,共情你的委屈,会在你最需要的时候,宽慰你,开导你。人活一辈子,你待我以真心,我报之以温情;你为他人着想,别人也会为你考虑。

不要总想着自己,多关照他人,你会发现世间处处都是善良与美好。

不以自我为中心,懂得换位,才能赢得人心,走得长远。 明月玉心

智慧树

人生下半场,重新滋养自己

■俊慧



你是否经常有这样的感受?已经工作多年,却发现认知水平没有提高;明明岁数不大,大病没有,小病却不断;遇到事业瓶颈想跟周围的人求助,但大家都帮不上忙;工资月光,急用钱时又无力招架……

人到中年,多数人被工作的不如意裹挟,被家庭的琐事困住。遇到一点风吹草动,就举步维艰,深感无力。但正如三毛所说:“人生的每个阶段,都有它不同的风景。”想摆脱困境,与其一味抱怨,不如重塑自我,不断向上生长。人生下半场,最好的生活方式,就是重养自己一遍。

1 | 读书,养灵魂

还记得那位写出6本小说的宿管阿姨汤杏芬吗?

她出生在重男轻女的农村家庭,从小就被身边人指责没用。因为家境贫寒,她小学毕业后被迫辍学,承担起家庭重担。在田里头顶烈日、手拿镰刀的日子,汤杏芬一过就是十几年。结婚后,汤杏芬不甘于继续过面朝黄土背朝天的日子,一闲下来就去读书,在书籍里寻找灵魂的栖息地。

汤杏芬说过:“在人生最低谷时,幸好有书相伴。”读的书越来越多,她开始尝试在网上写育儿日记、散文,后来尝试写小说。成为大学宿管阿姨后,汤杏芬依然没有放弃读书、写作。她在6年时间里,发表

了200多万字的作品,小说的最高点击量达到44万人次。

虽然只有小学学历,但汤杏芬通过阅读写作,改变了自己的人生。汤杏芬说:“是书本告诉我,我们无法决定生命的长度,但是我们可以决定它的宽度与厚度。”

我们都是普通人,没有谁一出生就是“金手指”,也没有谁的生活总是一帆风顺。读书,可以使你在面对人生风雨时,拥有从容的心境。遭遇低谷时,书本能给予你蹬过泥泞的勇气;迷茫孤独时,书本能陪伴你找到前进的道路。无论身处哪种际遇,只要手中有书,你便能无所畏惧,将灵魂妥善安放。

2 | 运动,养体魄

周岭曾说过:“久坐不动的人,体内生态系统犹如一潭死水,毫无生机;而时常运动的人,体内生态系统则更像是一汪清泉,干净澄澈,不带一丝浊气。”长时间不运动,不仅会让身体机能下降,而且各种疾病也会随之而至。

40岁的柴兆瑞,通过运动减掉了50斤,还获得了全马冠军。时间往前推几年,他还是个重达180斤的胖子,脂肪肝、高血压全来了。终于有一天,柴兆瑞因过度肥胖,被送进医院。从那以后,他决定从慢

走开始减肥。无论下班多晚,工作再累,柴兆瑞都会雷打不动地走上几个小时。走着走着他就跑起来了,不仅更健康了,精神状态也更加饱满,还成了跑友口中的“跑步大神”。

没有健康的身体,赚再多钱也无法享受。当病痛缠身时,你再无心享受金钱带来的快乐,也再无精力享受美食带来的愉悦。与其整日抱着手机,不如迈开双腿,体验运动后的酣畅淋漓,拥有轻盈的肉体和畅快的灵魂。

3 | 赚钱,养底气

毛姆在《人性的枷锁》里说:“人追求的当然不只是财富,但必须要有足以维持尊严的生活,使自己能够不受阻挠地工作,能够慷慨,能够爽朗,能够独立。”人一旦没有经济来源,在处处都需要钱的世界,是无法生存下去的。唯有努力赚钱,才能让我们拥有抵抗风险的能力,拥有选择属于自己人生的权利。

电视剧《幸福两重奏》中,顾晓楠在和董博宇结婚后,选择当一名家庭主妇。她每天辛辛苦苦地打理家庭,却得不到董博

宇的理解与尊重,但凡顾晓楠的行为不如他意,便会遭到指责。

后来,顾晓楠怀疑董博宇出轨,偷偷约见了出轨对象,却因差点搅黄董博宇的生意,被扇了一巴掌。正是这一巴掌,扇醒了顾晓楠,让她明白了人生的底气是自己给的。她决定和董博宇离婚,捡起曾经放弃的舞蹈梦。凭借对舞蹈的专业与热爱,她开办了舞蹈培训机构,生活过得有滋有味。

杂货铺

谁都有雨天没伞的时候

看过这样一个故事:商人年轻的时候,只是店里的一个小伙计,经常帮着东家四处收账。

一次,他在去要账的途中遇上了大雨,路边的一位陌生人被雨淋湿。正好那天商人随身带了把伞,便帮人家打了伞。

后来,每到下雨时,商人便常常帮一些陌生人打伞。时间一长,那条路上认识他的人也就多了。有时,他自己忘了带伞也不怕,因为会有很多人帮过的人来为他打伞。

有句话说:“爱人者,人恒爱之;敬人者,人恒敬之。”相反地,见别人过得好了就刻薄相向,这种行为不但于己没有半点帮助,反而会让己越来越压抑,越来越苦恼。

一个人的眼界,决定了他的思想;一个人的格局,决定了他的道路。谁都有雨天没带伞的时候,平日里多帮人,患难时有人帮;平日里多包容,遇事后人助。与人相处,我们要有兼容、包容、宽容的心态。

你对别人的好和善意,最后成全的都会是你自己。真诚的人,走着走着,就走进了人心里;虚伪的人,走着走着,就淡出了大家的视线。

当我们在他人受委屈的时候周全左右,他人也会在我们迷茫的时候提灯指路。

人生就是一个播种的过程,收获总与付出的汗水息息相关。

妈妈的道歉

只需一句“吃饭了”

在很多中国的家庭里,父母不擅长直接地表达自己的情感,大部分父母很少会对孩子说出“我爱你”和“对不起”。

但家庭犹如一个小型的战场,亲子间的冲突常常会发生。如果是孩子做错事,父母往往会教导他们反思自己的错误,并承认错误。

但是当父母发现自己也许误会了孩子,也许言辞过于偏颇,也许行为过于激烈,伤害了孩子,想要道歉时,他们的道歉通常很有趣:

父母:过来吃饭了(潜台词:对不起!)

孩子:不吃了(潜台词:我还在生气!)

父母:不吃等着我去喂你呢!快点过来吃饭(潜台词:道歉了还要怎样!)

父母的道歉常常藏在一桌饭菜里,他们会带着歉意给孩子准备他们喜欢的饭菜,并在饭桌上不经意地说:“你爱吃的烧茄子,多吃点。”

当充满歉意时,即便不说对不起,一桌饭菜也能使两个人和解。而当失去了歉意时,即便是说了对不起,也就只是对不起而已。

无铭

