

心感悟

如果你想抱怨……

当想埋怨一个人时,先列出他的3个优点。

如果没有找到,说明正受情绪控制,我会先闭嘴冷静一下。

如果找到了,证明理性战胜感情,也会从抱怨变成客观评价。

每天夸自己

起床时、中午吃完饭后、入睡前,都使劲夸自己:我太棒了!我怎么这么好看!我超开心!我无敌了!

每天坚持做,你渐渐地会自信起来。

东西只买对,不买贵

永远不要为了买而买,综合考虑商品的性价比、寿命年限、使用价值,永远只买性价比高的商品,提高生活品质。

找到自己的精神栖息地

生存的压力有时会堵到我们内心发闷。这时候可以喝点小酒,微醺状态让大脑放空休息一会儿,暂时逃避现实。

这个精神栖息地也可以是一家书店、饭馆,某个海边、朋友住所……只要能让你心安就好。

结交优质朋友

每周保持和优质朋友一周一次的聊天频次。

偶尔主动点赞朋友圈里的有趣动态,表示关注和支持,能加强感情的连接。

及时整理

及时整理自己的工作计划、读书笔记、网页收藏、手机相册等。

这样才能方便第一时间找到自己想要的东西,大大提高资料利用率,节省精力和时间。

每周和父母通话一次

我们离父母越远,父母越没安全感,害怕被抛弃。

他们只能用转发养生文章、60秒的语音轰炸来传递爱意。

耐心一些,毕竟我们不知不觉间,已经成为了他们的英雄。

培养爱好

体验练字、冥想、茶艺等爱好,锻炼自己的静气。

在焦躁的生活里,尝试能让自己慢下来的爱好。

坚持久了,还能潜移默化地改变个人体态和气质。不信可以观察身边有这类爱好的朋友,都是自带气质。

学会原谅自己

有些事尽力而为,还完成不了,就不要一股脑责怪自己。

有时候把自己逼得太紧了,反而会愈加压抑,出现暴饮暴食、超负荷运动的发泄行为。

坚持给每一天画上句号

定点复盘,记录一整天,慢慢优化精力和时间管理,让自己的进步可视化。每天问自己几个问题,以此回顾一天:1.今天做了哪些事情?2.哪些事情可以优化方式,做得更好?3.从中能学到什么?4.有没有做未来值得投资的事情?

黛西

智慧树

走出对自己的“偏见”

■龙靖



我们常说,要放下对他人的偏见,客观地去看待他人。然而,比起对他人的偏见,对自己的偏见往往更需要被重视。

一个人的思想,决定了他的行为,而他的行为,则决定了他的结局。只有消除对自己的偏见,才能让人生进入新的境界。

1 | 对自己能力的偏见

俞敏洪说:“一个自卑的人,一定比一个狂妄的人更加糟糕。一个狂妄的人也许能够抓到本不属于他的机会,但是自卑的人,永远会失去本来就属于他的机会。”

一个人如果把自己的能力看得太低,那么,当他做事情的时候,就会畏首畏尾,生怕会把事情搞砸了。

真正明智的人,对自己有着清醒的认识,所以,他们能够当进则进,当退则退,既不会浪费机会,也不会盲目行动。

苏格拉底在弥留之际,想要找一位优秀的接班人。于是,他把自己的助手叫到身边,对他说:“我如今时日不多,你能帮我找到一位优秀的继承人吗?”

助手满口答应,然后开始四处寻找。可

是他找的那些人,苏格拉底都不是很满意。

正当助手垂头丧气时,苏格拉底对他说:“你为何不想一想,自己就是那位优秀的继承人呢?”

此时,助手才恍然大悟。

我们把“谦卑”当成一种美德,但是,如果一个人谦卑过了头,其实是对自己变相地打压。

一个人如果不相信自己的能力,那么,当他面对各种挑战的时候,就只会想着逃避、想着去依赖他人。在这样的心态下,人是无法成长起来的。

当一个人认识到自身的实力、充分信任自身的实力时,他才可以发挥出潜力,做出平时难以做出的成绩来。

2 | 对自己位置的偏见

很多人之所以一事无成,并不是他们懒惰、无能,而是因为他们没有找到适合自己的位置。

李白说:“天生我材必有用。”每个人都有自己突出的地方,只不过,优秀的人找到了适合自己的位置,而平庸的人,则在不适合自己的位置上,当一天和尚撞一天钟。

有一位年轻人非常喜欢写作,期望自己能够成为一名作家。可是他投稿无数,却都石沉大海。几年下来,他不仅一事无成,甚至还找不到一份像样的工作。

直到有一天,他收到一位编辑的来信,上面写道:“看得出来,您的确非常勤奋,但是很遗憾,您并不适合写作。不过,我从您的来稿中发现,您的钢笔字越来越好了,您不妨换一个方向。”

3 | 对自己魅力的偏见

素素刚开始工作的时候,害怕自己不能融入公司的团队,于是,对于同事的各种请求,总是有求必应。结果,却让自己每天都累得筋疲力尽。

为了讨好同事,办公室有什么活儿,她总是抢着干。明明自己乳糖不耐受,但是看到一个同事找不到人拼单点奶茶,还是勉强点了一杯。结果喝了不到半小时,便开始一次次跑厕所。

如此讨好,换来的却是同事们私下聚餐不叫她,旅行带礼物也没有她的份,甚至帮忙之后,也得不到一声感谢。

素素向自己的小姨诉苦,小姨却说道:“你都没把自己放在眼里,别人怎么

会把你放在眼里?”

一个人如果低估了自身的魅力,那么他就会认为,只有不断地服务别人、讨好别人,才能获得他人的喜欢。

然而,这样的行为,不但不能赢得他人的喜欢,反而还会让自己身上本有的魅力黯然失色。

真正能够欣赏你的人,永远欣赏你骄傲的样子,而不是故作谦卑和故作讨喜的样子。

当一个人散发出自身的魅力,纵然会有人不喜欢他,但也能吸引来那些真正欣赏和喜爱他的人。

杂货铺

永远不要“延迟幸福”

生活中,很多人总是习惯于“延迟幸福”:想吃的东西不马上去吃,而是等着下次;想去的地方不马上动身,总等着有时间;想爱的人不当下珍惜,等着以后好好善待。

结果最后,东西坏掉了,美景消逝了,爱人离开了……

拥有的时候,总觉得日子还长。却不知岁月不居,世事无常,没有来日方长,只有时光匆匆。

有一位著名律师,当初准备律师资格考试时,把很多事情都计划到考完之后。

想出去骑行时,他告诉自己:现在要学习;想运动健身时,他告诉自己:下周就考试了;想跟好友去聚会时,他提醒自己:明天还要上课。

那时在他看来,自己最重要的事就是通过考试当上律师,其他所有的放松、享乐都应该延迟。而且他坚信,现在的苦都是为了以后的甜,等成为律师后,就能过上想要的生活了。

但现实并非如此。考完试成功当上律师之后,他发现当初那些想做而没做的事,之后基本就没机会再做了。他之前想着的运动健身,因为工作繁忙没时间,之前因学习而忽略的亲密关系,现在更没精力去维护。

那时他才深刻领悟到,那些被延迟的幸福,只会永远地错过,并不会在将来某一刻被实现。

意识到这一点后,他便很少再有“做完这件事再说”,或者任何推迟人生小确幸的想法了。

幸福就像冰淇淋,拿在手里就那么一会儿,趁它融化之前,赶紧吃掉吧。否则,这一秒的舍不得,只会造就下一秒的不快乐。

岁月经不起蹉跎,美好禁不住等待。别把最好的留到最后,在当下的珍贵时刻,物尽其用,才算是把握住了属于自己的福气。

握书姑娘

诚信故事

诚实的孩子

从前有一个国王,年纪很大了,但一直没有孩子。他决定在全国挑选一个人,来做自己的孩子,并把王位传给他。

第二天,国王叫来了所有大臣,对他们说:我要挑选一个最诚实的人,来当我的孩子。你们把这些鲜花种子拿去分给孩子们,谁能种出最美丽的花朵,谁就是我的孩子。

全国所有的孩子们都得到了最后一粒种子,他们把种子种在地里,每天浇水,每天施肥。

一个小男孩的种子老是不发芽,十天过去了,半个月过去了,他实在等不及了,就跑去问妈妈:“妈妈,妈妈,为什么我的种子就是不发芽呢?”妈妈说:“那你换一盆新的土,看行不行?”

听了妈妈的话,男孩换了一盆新土,可是种子还是没有发芽。看花的日子到了,国王看了小朋友们美丽的鲜花,却闷闷不乐。忽然,国王看到男孩难过地站在那里,问:孩子,你怎么端着空花盆呢?

男孩哭着说:“我把种子种在花盆里,天天浇水,天天施肥,可是花儿怎么也不发芽,我只好捧着空花盆来了。”

国王激动地说:他是最诚实的孩子,因为我给的种子是煮熟过的,根本就开不出花来,我要把我的王位传给他。”

听了老国王的话,其他孩子都羞愧地低下了头。