

心感悟

多下“及时雨”,少放“马后炮”

在事情发生的时候给别人提供帮助,远胜于时过境迁后的闲话。

要为朋友尽心尽力,千万别做事后诸葛亮。时时伸援手,事事有回音。一切落实在行动上,才是真朋友。

白米饭好吃,五谷田难种

《朱子家训》有言:“一粥一饭当思来之不易。”

每一粒米,都是农民的血汗、自然的恩赐。勤俭节约不是抠门小气,而是物尽其用、知足惜福。

瓜无滚圆,人无十全

《茶馆》里有句话:“早些年有牙的时候,没有花生仁吃;现在有花生仁了,又没牙了。”

人生很多事就是这样,自始至终无法两全。环境不可改变,唯有调整自己的心态。

道不同不相为谋 志不同不可为友

和谁在一起,真的很重要。朋友没有必要强求,意气相投就真心相处。真正的朋友,都是风雨同舟才走到最后。

学好三年,学坏三天

常听人说:“学坏容易,学好难。”人的习惯一旦养成,想要更改必须付出成倍的时间。

好的习惯,可以成就一个人;坏的习惯,足以毁掉一个人。

勿以恶小而为之,不要因为只是小恶而自我开脱。

时间久了,只会深陷泥沼而不自知。

积财千万,不如一技傍身

《颜氏家训》有言:“积财千万,不如薄技在身。”

积累再多的财富,都不如掌握一门傍身的技能。

家财万贯,不肖子孙败家,终究富不过三代;凭知识立身、凭本事吃饭,才是经营好生活的底气。

不怕百事不利,就怕灰心丧气

人不怕失败,怕的是自己怀疑自己。

有些事,终究要自己去面对;有些路,终究要自己去跋涉。

如果对自己没有信心,那困难再小也跨不过去。

世上没有走不通的死胡同,只有想不通的死脑筋。把心放宽,幸运才会降临。

吃饭三分米,做人三分己

做人的时候,七分人、三分己,关系最融洽;煮粥的时候,七分水、三分米,浓稠最相宜。

人生在世,最讲究的就是“分寸”二字。

把握好分寸,不远不近、不亲不疏,才能过好这一生。

智慧树

聪明的人都懂得“示弱”

■小满



常言道:“智者创造机会,强者把握机会,弱者等待机会。”在许多人的认知里,过于弱势,就会导致失败或错失良机。因为自身弱点,还会产生自卑或负面的情绪。人人都希望能够扬长避短,成为生活的强者,无往不利。

然而,真正聪明的人,都懂得示弱。示弱不是无能,而是一种温柔的能力,是一种张弛有度的智慧。

1 | 知弱:承认不足,在磨砺中蜕变

常言道:“知不足而奋进,望远山而前行。”意思是说,我们善于发现短板,就有了提升的目标;拥有远大的目标,就会有坚定前进的力量。反之,如果看不清自身的位置,无视劣势,就容易固步自封,关上成长之门。因此,只有正视自我,敢于承认不足,才能打破认知的桎梏,破局成长。

《京剧大师》一书记录过戏剧大师梅兰芳的成名之路:他唱功深厚,演技精湛,所演绎的女性形象更是生动传神,令人惊叹不已。而其实在初学京剧时,梅兰芳得到的评价却恰恰相反。最简单的唱腔,他学了几个小时还不得要领。不但笨嘴拙舌,而且眼睛近视,老师评价他“资质处下乘,不是可造之才”。

热爱京剧的梅兰芳,自知短处明显,唯有勤学苦练。为了弥补先天条件的不

足,他付出了超出常人的努力。他每天五更起,半夜睡,苦练基本功。为了将眼睛练得有神,他开始每天仰望长空去追寻鸽子灵巧的身影,俯视水底去捕捉鱼儿灵动的摆尾,从而练就了一双顾盼生辉的眼睛。经过不懈努力,最终成了家喻户晓的京剧大师,享誉国内外。

梅兰芳说:“我是个笨拙的学艺人,不是天才,全凭苦学。”

不可否认,每个人都有自己的认知盲区,如果看不到自身劣势而抱残守缺,就会裹足不前。而真正的高手都懂得认清形势,正视缺点,然后主动寻求蜕变,从而破茧成蝶。恰如那些强大的人,更善用劣势这个支点,去洞见自己的局限,在潜心打磨中,成为更优秀的自己。

2 | 示弱:以退为进,赢得进一步机会

电影《阿甘正传》里有这样一句话:“你若遇上麻烦,不要逞强,你就跑,远远跑开。”诚然,跑开的一瞬间,会给人留下以软弱的印象,但你会因此躲过困局,得以获得继续成长的机会。

新东方创始人俞敏洪有一个外号,叫“思过斋斋主”。这是因为在日常工作总结的时候,他被批评得最多。然而面对批评,俞敏洪从不当场反驳。员工们戏称,他保持了一项纪录,就是从未与人当面发生过冲突。

他始终对不同的意见保持尊重,允许对方提出质疑,保持开放的态度,倾听

不同的声音。俞敏洪深知,用空杯心态去“示弱”,方能打开禁锢认知的锁。

会上,他不争辩,而是认真听取大家的建议,默默地记笔记。会后,他主动联络交流,争取达成共识。凭着自己谦虚务实的管理,使得各项业务蓬勃发展。

有时,懂得“示弱”,不仅是一种尊重,更是一种气度。就像俞敏洪说的:“做人像水。和人打交道时,一定要心平气和,就低不就高,不要自以为是,处处狂妄。”适时放低自己的身段和面子,避开锋芒,才能赢得转机。

3 | 守弱:微小的进步,累积着助力成长

古人云:“日日行,不怕千万里;常常做,不怕千万事。”哪怕取得微小的进步,也会给我们带来成就感和愉悦感。

《微习惯》的作者斯蒂芬·盖斯曾说过:“摆脱高期待值的心理压力,从每天的一些微小的、没有负担的积极行为开始。”

有人问:“怎样才能做到积微成著?”有网友分享了亲身感悟:想锻炼身体,便每天提前一个站下车步行回家,不但收获了健康,还看到了路上不一样的美丽风景;想提升认知,便每天利用碎片时间阅读几页书,后来竟越读越有味,一年下来读完了几十本书;想学做菜,便每周末跟着视频学一道新菜式,转眼半年已有了好

几个拿手菜。

每一个微小的进步,都会让大脑分泌使人愉悦的激素,这就是内啡肽的作用。这种愉悦感会让大脑忽视身体不舒服的抵触情绪,从而做出坚持行动的决定。斯蒂芬说:“当你完成一个微习惯后回报自己的时候,这种回报会激励你再次执行微习惯,它会通过这种方式奖励你。”

不要以为渺小就没有力量。一个简单任务的完成,获得微不足道的进步,就会像多米诺骨牌一样,产生连锁效应,推动后面一个个小任务的接连完成,最终实现由量变到质变的飞跃。

杂货铺

修心,不负自己

很喜欢袁枚的一句诗:“苔花如米小,也学牡丹开。”微小苔花,也热烈绽放。所以,平凡并不意味着平庸。

热爱“平凡的自己”,是当代人最大的清醒。和自己和解,怀着一颗平和如常的心,找到自己的节奏,绽放光芒;与生活握手言和,怀着一颗欢喜柔软的心,不辜负安稳有趣的漫漫岁月。

美食家蔡澜在访谈节目《十三邀》中讲述了一段往事。20世纪80年代是香港电影的黄金时代,那时蔡澜在邵氏电影公司担任监制,正好赶上了这个好时机。于是,他抓住机遇,精心策划了多部大片,票房大卖,发掘的新人演员也迅速成名,他也在电影界声名大噪。

人生看似高光闪耀,可蔡澜却一度陷入痛苦之中。为了排解苦闷,他开始环游世界,享受各地美食。他一路游玩,一路研究美食,他将人间美食做成节目,把人生感悟写进《看得开,放得下,才是人生》《活得通透》等作品中。

当被问到如何应对痛苦时,他幽默地答道:“把它丢掉。”这并非肤浅说笑,而是他洞明世事后的感悟。蔡澜认为:“人生很短,花时间专注在自己热爱的事上,学会舍弃一切身外之物,才能在平凡的日子里活得洒脱自在。”

一个人内心平静,坦然接受平凡,才能抵抗世间所有的不安与躁动。

修一颗积极向阳的心,温暖他人,散发淡淡芬芳。

修一颗平静安然的心,专注自己,活出强大无畏。

温柔的力量

有这样一个故事:北风和南风要比试比试,看谁能够吹掉大街上行人的外衣。

北风觉得自己勇猛有力,赢定了。只见它一阵凛冽刺骨地输出,强力的大风没能吹掉人们的大衣,大家反而裹紧了外衣;南风和煦温暖,吹得人暖和又舒服,人们自己就把外衣脱掉了。

北风看似更有力量、更强大,却输给了柔弱的南风。这是因为,很多时候,温柔比强硬更有力量。

在与人交往时,不妨温柔一点,包容一些,如水般善利万物而不争,如此反而水到渠成,收获舒服的关系与意想不到的结果。

好的人际关系就像一棵树,平日浇点水,打理打理,才能收获漂亮的花。

生命需色彩,灵魂要滋养

想要幸福生活,还需要让精神变得丰盈一些。如此,你才能在有限的生命里,探索无穷的快乐。

梭罗就曾以亲身经历,告诉我们,灵魂有趣,一切都会变得很有趣。他曾独自一人,在瓦尔登湖旁待了两年。他用这段时间,与山川为伴,与日月为友。每天起来,他都会静静地观察植物、与飞鸟对话、给自己吹笛……然后,在深夜把这一切记录下来。

看起来他的生命里到处都是寂静无声,但他的内心深处却在欢腾。他说:“有时间增加自己精神财富的人,才是真正享受到安逸的人。”

如此,他在最孤寂的时光里,找到了最有趣的生活,找到了最有价值的人生。

人这一辈子,即使高朋满座,即使门庭若市,但总有一些时光,你没有办法从他人身上获得幸福。你需要把生活的枯燥乏味变成心底的腾腾热气。

让自己的灵魂变得有趣起来,这样不管什么时候,你都可以在无限的乐趣中体验生命的色彩。

如果你感到生活无趣,不妨为自己找个爱好,提升修养,充盈灵魂。

