

心感悟

沟通让事情变简单

沟通,让问题从1变成0

生活中,每个人都难免会遇到一些突如其来的烦心事。有的人总是埋头干活,却忽略了提前沟通、理清问题和需求,导致问题迟迟得不到解决。

人和人相处最致命的误会,就是不懂得彼此沟通,却随意猜测对方所想,最终让误解越来越深。

及时沟通,是化解矛盾和解决问题的有效途径,也是避免纷争的重要方式。

聪明人在努力的同时,更懂得运用沟通的智慧,让问题在无形中被化解。

沟通,让机会从0变成1

有句话说,“事业或者家庭成功离不开好的人际关系。而要创造良好的人际关系,良好的沟通能力是不可缺少的”。

懂得沟通的人,往往能轻松把握人际关系,也常常更能在关键时刻把握住机会。

很多时候,我们总是抱怨没有机遇、自己的努力不被看到,仿佛一切的失败和不如意都来自外界。

其实,当机会从身边经过的时候,你有没有试着开口将它留住呢?主动沟通,才有可能实现机会从0到1的转变。

沟通,让成功从1变成100

沟通是一门艺术,更是一门学问。最高明的沟通,是智慧的迸发,是情商的展现,更是心灵的贴近。

最有效的沟通方式,不是能言善辩,而是换位思考。站在对方的角度上看待问题,往往更容易获得别人的真心,让事情得到更好的解决。

好的沟通也不只有单向倾诉、侃侃而谈,当你给别人更多的机会去表达时,才能真正快速拉近两个人的距离。

把握好说话的方式,换位思考、懂得倾听、学会沟通,才能收到事半功倍、将1变成100的效果。

宗合

妙语

●时间总是快得让人猝不及防,一眨眼就是一天,一回头就是一年。

●这一年,一些人需要重启生活,一些人需要另换赛道,一些人需要修复创伤。但我们都咬牙挺过来了,因为每个人心中都有自己要追逐和守护的东西。

●允许一些意外光临,允许情绪突然低落,允许努力没有结果,允许自己只是一个普通人。

●人生没有公式,也没有正确答案,你不必要求自己时刻都对。偶尔,脑子里的弦要松一松,心里的事要放一放。

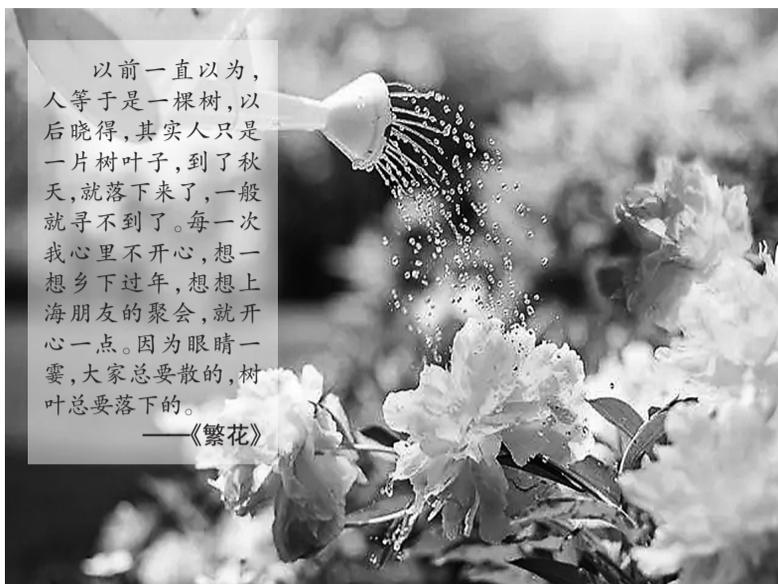
●不要觉得已经走投无路,其实你可能只是情绪进入了死胡同,而不是人生进入了死胡同。

●越是事情不好的时候,越要让心情好起来。因为心情好了,才能把事情处理好。

●人生就像一场考试,一道题接着一道题,有些题难,有些题容易。会做的,认真去做;不会做的,可以求助,事情总会有解决的办法。如果实在解决不了,就放下吧,先看看下一道题。

●没有事情就是最好的事情,没有失去就是最好的得到。

画中话



以前一直以为,人等于是一棵树,以后晓得,其实人只是一片树叶,到了秋天,就落下来了,一般就寻不到了。每一次我心里不开心,想一想乡下过年,想想上海朋友的聚会,就开心一点。因为眼睛一霎,大家总要散的,树叶总要落下的。

——《繁花》

智慧树

一个人的福气,源于心态

■爪哥

人生中的福气,并非是无所寻的神秘力量,而是我们通过观察生活中的细节,可以捕捉到的一些信号。一个人的福气,往往隐藏在细微之处,只要我们懂得用心去发现,就能洞察其中的奥秘。

1 | 细微之处看人品

一个人的性格和品德是福气的第一道门。我们常常说,细节决定成败,而同样,一个人的品德也可以从细微之处体现出来。这不仅仅包括大事上的表现,更包括日常中的言行举止。

有福者通常品行高洁,他们遵守道义,守信用,善待他人。与人相处,处处都透露着善意和宽容,不轻易批评他人,而是更倾向于帮助和鼓励。

这种相处之道,不仅让他们受人尊重,也为他们自己创造了很多机会和幸福

2 | 遭遇挫折看心态

另一个与福气息息相关的,是一个人的心态。在生活中,每个人都会面临挫折和困难。而在这些时刻,能否保持坦然的心态,也暗合着一个人的福气多寡。

有福者往往遇事乐观积极,他们不会轻易沮丧,而是积极寻找解决问题的办法,不浪费时间,不沉溺困境。他们相信挫折是成长的必经之路,而不是失败的标志。这种心态使他们更有韧性,更能

3 | 重大抉择看认知

每个人都带有一定的福报,但不同人的认知水平影响着他们的命运。

有福之人通常具备较高的认知水平和长远眼光,他们能够理智地做出重大抉择,不为短期利益而犯错误。

他们懂得审时度势,能够分辨哪些决策对自己的长远利益更有益。他们在生活中做出的决策通常考虑了未来的后果,而不仅仅是眼前的快乐。

而无福者,大多可能目光短浅,只看到眼前的利害。他们可能会为了追求眼前的快乐而忽视未来的风险。这种短视的决策,从长远来看,往往会导致问题和遗憾。福气并不是玄学,而是与个人的品

感。

相反,无福者大都表现得品行不端,他们可能不负责、自私、心胸狭窄。他们可能容易发脾气,对他人不友善,缺乏合作精神。

这种品行不仅影响了他们与别人的关系,也使他们错失了人生的很多可能。

一个人在细节之处的行为也是观察其品德的途径。是否保持公共场合的整洁,是否对所有人都彬彬有礼……这些小事情都体现着一个人的品德和福气。

应对生活的挑战。

相反,无福者可能会在困境中陷入消极情绪,无法应对挫折,进一步让问题变得更复杂。他们更容易抱怨,会将责任归咎于外部因素,而不是自己。

这种心态,不仅会让人失去洞察局势的机会,还可能让人陷入恶性循环。

在挫折面前,有福者可能会很快地调整自己的心态,找到解决问题的方法,而无福者可能陷入困境,无法摆脱。

德、心态和认知有关。通过观察这三个方面的细节,我们可以相对精准地判断一个人是否有福气。

但更重要的是,我们应该明白福气并非一成不变,它是可以通过努力和自我提升来改变的。

所以,人生最重要的,永远是好好经营自己,提升认知,磨练心态,修身养性。福深福浅,全在人心;命好命坏,都在己为。

在日常生活中,不论你现在什么年纪,不论你正在经历风光还是低谷,都别忘了善良做人,踏实做事。保持一个好心态,宽恕自己,帮助别人。

杂货铺

不要频繁向别人诉苦

作家傅菲说,把伤口一次次撕开给别人看,其实是对自己的折磨。面对人生的种种不幸,懂得把伤痛藏起来,默默承担,才能疗愈自己,扭转命运。人生在世,永远不要兜售自己的苦难。

自由撰稿人独木舟,在书中记录过年轻时的经历。

多年前,她刚毕业初入职场。那段时间工作压力很大,碰巧家里又出了点事情,她的心情非常低落。有一天夜里,她翻来覆去睡不着觉,很想找人说说心里话。她打开微信,给闺蜜发了一段长长的微信,倾诉工作上的不顺,以及家里的烦恼。

结果等了很久,闺蜜才淡淡地回复她说,刚在忙,别想太多,睡一觉就好了。

独木舟一看,更加崩溃了。她又给一个老同学打电话,但是对方听了却说,多大点事啊……听了这话,独木舟非常难过,只好默默挂掉电话。

后来,她总结道:“世界上其实根本没有感同身受这回事,针不刺到自己身上,他们就不知道有多痛。”

一味向别人诉苦,换来的只会是别人的敷衍与冷漠,同时也会加深自己的苦痛。

再大的伤痛,你都要学会独自咽下。在黑暗无助的时光里,不哭不闹,暗自坚强,才是成年人该有的姿态。

把翘起的腿放下

作家杨建勋年轻时,曾受邀参观柏林禅寺。当时他刚出版自己的第一本书,举手投足间意气风发。

午膳期间,一位盛饭的僧人提醒他:“施主,请把您翘起的腿放下。”整个斋堂庄严肃穆,每个人正襟危坐,他这才意识到自己得意忘形,感到万分羞愧。

此后岁月里,僧人的话时常在杨建勋耳边回响,提醒他无论境遇如何,都要守住做人的分寸。

杨绛曾说:“人总是在忘乎所以的时候马失前蹄,因此总归得有些持重的心性。”姿态傲慢者,常常眼高于顶,举止轻浮。而心怀尊重的人,往往恭敬谦卑,让人如沐春风。

1995年格莱美颁奖晚会,一众当红歌星赶往会场。突然一个小女孩挤出围观人群,拿着签字本冲到歌星们的面前。因为是现场直播,安保人员不方便撵走小女孩。

歌星们一一接过签字本,抵着小女孩的脑勺签完字后,继续匆匆前行。而作为当晚最大牌的明星,迈克尔·杰克逊走近女孩,单膝跪在对方面前。直到签完字,迈克尔将本子递回到女孩手里,并给她一个相视的微笑,然后起身缓缓离去。第二天,迈克尔下跪为女孩签字的照片,成为各大报纸的头版。

一位记者评论:他用歌声征服了评委,却用尊重征服了世界。人这一生,才华决定了你能走多快,修养决定了你能走多远。把翘起的腿放下,发自内心地尊重别人,是一个人真正的高贵。

佚名

