

心感悟

悲观者称半杯水为半空,乐观者称半杯水为半满,我享受现在半满的生活。

——张爱玲《小团圆》

人生的最高境界,不是以满为足,恰恰在于半满的状态。半满的生活,张弛有度,不急于求成,也不竭力追逐完美。

只有保持半满,安享当下所拥有的,才能装下人生更多风景。

人生本就喜忧参半,若纠结于过往,沉湎于痛苦中,做任何事情都会失去兴趣和动力;以乐观的心态,坦然面对生活的磨难,便不会对未来摇摆不定,停下前进的脚步。

过去的事,不纠结;将来的事,不担忧。修得一颗平常心,才能享受生命的美妙与可贵。

成功的花,人们只惊羡她现时的明艳!然而当初她的芽儿,浸透了奋斗的泪泉,洒遍了牺牲的血雨。

——冰心《成功的花》

奥运会上,女子铅球运动员巩立姣,赢得了中国田径史上的首枚奥运金牌。

最初,巩立姣的奥运之行并不顺利,屡遭失败的她开始怀疑自己。

夜以继日的艰苦训练,常年忍受伤病带来的疼痛,是不是都失去了意义?

她纠结过,失落过。但重新调整状态之后,她依然风雨无阻地投入训练,一刻也没有松懈。

当30多岁的巩立姣再一次站在奥运会会场,向金牌发出挑战时,没有人知道,这一刻凝聚了她多少年奋斗的汗水。

低谷时,不深陷纠结的牢笼,不放弃心中的追求,不去内耗能否成功,只关注眼下埋头奋斗的日子,即使暂时不被人看见,但深信胜利的花总有绽放的一天。

墙角的花!你孤芳自赏时,天地便小了。

——冰心《春水》

格局大的女人,不会为一时的委屈,斤斤计较;也不会为偶尔的吃亏,睚眦必报。不纠结鸡毛蒜皮的小事,不深陷眼前的得失,做到清醒自知、成熟大气。聪明的女人都明白,纠结太多,只会徒增烦恼。

唯有放大格局、心胸宽广,福气才愈发深厚。她们用豁达的胸襟,修炼出淡定从容的心境。

用非凡的眼界,拥有行走于世界的底气。世事纷扰,不郁结于心,在辽阔的世界里,做一个不狭隘的女人。

要很多很多的爱。如果没有爱,有健康也是好的。

——亦舒《喜宝》

人这一辈子,为情所困,为钱所累,到头来在欲望中拼命挣扎,身心俱疲。

赚钱的同时,也别忽视身体健康。有人说:“人的一生,前半生拼命挣钱,后半生拿钱买命。”

生活不易,有多少人透支健康去换取金钱欲望的满足,最终失去了健康,悔恨不已。

赚再多的钱,也抵不过一个健康的身体。长年累月的操劳,超负荷的忙碌,只会让身体无法承受更大的压力,在疾病和痛苦中耗尽余生。饿了就去吃饭,困了就去休息,把身体养好,就是在赚钱。

智慧树

向上生长,超越自己

■一笑

俗话说,“人往高处走,水往低处流”。

水往低处流很容易,但人要向上走却很难。每个人的内心深处,都有向上生长的渴求。看到别人的逆袭,我常常羡慕又苦恼:这份幸运何时能降临到自己的头上?每一个悄悄变得厉害的人,都在偷偷对自己下狠心。向上生长,其实不是要你超越别人,而是要超越自己。



1 | 保持耐心,不走捷径

我们有很多好的想法,比如健身、读书、写作……但往往还没进行到一半就宣告夭折。这是因为,缺乏耐心是人的天性。

我们做事,总是想要马上得到结果。比如,写几篇文章就能成为写作高手,坚持21天就能养成一个习惯,参加一个速成班就能学会一项技能……

如果不用付出努力就能得到结果,大多数人都会选择躺平。所以,我们的竞争对手并不多,真正需要打败的,是自己内心那个急于想要结果的小孩儿。

有耐心,就会去下笨功夫,不走捷径。怎么下笨功夫呢?

一所中学在临近高考前,请来往届优秀生介绍学习方法。他说:“去年高考前,

我每天只做一道数学题。”

学生们顿时眼睛发光,看到了希望。他继续说:“后来,妈妈揍了我一顿,逼我每天做100道数学题。”

原来,高考状元也逃不过题海战术。

任何技能的学习,都需要经历一个慢启动的过程,不可能立马看到结果。最好的方法就是不断地重复练习,有耐心突破临界点,等待质变。

我们以为的质量问题,本质上都是数量问题。任何看似复杂的技能,都是简单基础上的累积。

不要低估每一天微小的积累。如果你感受到一点进步,就把它乘以10倍。任何事情,乘以10倍,都会有天翻地覆的变化。

2 | 拥抱不确定性,终身学习

人的本性是追求“确定性”。我们害怕变化,对未知充满恐惧。但人生的本质就是无常,人生中唯一确定的事情,就是不确定。

如果一个人一生都在确定性中生活,抗拒变化和选择,一旦危机降临,就会不堪一击。多去面对不确定性,才会有抵抗风险的能力,才有更多的机会和运气。

比如大学毕业,有人选择到一线城市闯荡,虽然充满了变数和风险,但也有了更多的机会。

拥抱不确定性,需要永远保持学习状态。

有这样一个故事:很多人被公司裁员,他们背负着养家糊口的压力,为避免面对家人和熟人的尴尬,只好躲进咖啡屋待上一天。

面对生活中的不确定性,难免会有焦虑,但它并不是坏事,它会让你积极、努力地去寻找出路。在充满不确定的时代,保持开放的心态去学习新知,才能让我们变得更强。

想要学习有效果,有两个方法:

一是每天的目标要小。给自己定了一个小目标:每天强制自己看两页书,只有看完了两页书才能去干别的事。微量开始,才能超额完成。

二是不断在舒适区边缘拓展自己。要想不断精进,不能只在舒适区重复,需要在自己的“最近发展区”训练。即不断练习那些“会做但特别容易错或不会做但稍微努力就能懂”的内容。

3 | 不沉迷娱乐,节制自律

当你准备学习的时候,很可能会是这样的情景:先刷一会儿短视频,再去浏览一下热门事件,然后翻看一下自己的朋友圈……

几个小时过去了,你的书还没拿起来。喜欢娱乐,是人的天性。当大脑告诉你去学习,身体想让你去健身的时候,接下来的8个小时,你很可能是边打游戏边考虑它们的建议。

尼尔·波兹曼在《娱乐至死》中说:“大量的娱乐信息,会转移人的注意力和不满情绪,让人安于现状,慢慢丧失热情、抗争欲望和思考的能力。”

眼花缭乱的短视频和游戏会让大脑不断受到刺激,渐渐让人陷入成瘾状态,从而快快乐乐,不知不觉地变成一个废人。

精英们深谙此理,他们从不把时间浪费在娱乐上。

那些职场精英,下了班就会远离电子设备;那些游戏设计师,工作之余也根本不碰游戏。

远离娱乐至死,除了刻意远离手机、网络和游戏之外,有两个方法可以试试:

一是主动用更重要、更有意义的事情填满自己的时间。让自己的时间被重要的有意义的事情占满,我们就会没有时间沉迷娱乐。

二是让自己从消费者变成生产者。

互联网时代,每个人都可以成为生产者。比如,在各个平台开通自己的账号,输出自己的产品供别人消费。

娱乐本身不是贬义词,适度的娱乐并不是坏事。重要的是,不要成为娱乐的奴隶。

杂货铺

读书,能解决人生80%的烦恼

作家赫尔岑说:“书籍是最有耐心和最令人愉快的伙伴,在任何艰难困苦的时刻,它都不会抛弃你。”

读书的目的,不在于能够取得多大成就,而在于当你被生活拖入泥潭时,给你一种内在的力量。让你拥有对抗生活种种困难的勇气,走向更好的人生。

生活中的我们,偶尔也会感到茫然,不知未来将何去何从。此时不妨去找一本书来读,听听别人的见解,开阔自己的视野。

著名主持人白岩松,你看他现在的台上主持节目游刃有余,应对自如。殊不知,曾经的他也有自卑、感到迷茫的时候。

他在自己的书《白说》中讲道,25岁的时候就成为了《东方之子》的主持人。但那时的他没有什么经验,知识储备也不够丰富,面对那些被采访的企业精英、社会知名人物,他有些自卑,甚至是慌乱的。

那段时间,他陷入了焦虑之中,开始怀疑自己是不是不太适合做主持人。这时,他偶然间翻阅了《曾国藩》这本书,从书中他看到了一代名臣的为人处世之道。

他意识到人无完人,人都是在不断完善自己中让自己变好。既然选择了这条路便只顾风雨兼程往前走,而不是遇到问题就放弃。

后来,他开始博览群书,增加知识储备,让自己的大脑充实起来。

有人说:“真正会读书的人,会通过阅读理解自己,理解这个世界。”

通过读书,翻越人生路上的九九八十一难,越过困难,历经磨砺,整个人变得更加成熟,宠辱不惊,快速成长。

不知名的兔子

远离不对等的关系

小张和同事是通过培训认识的,后来合租,成为朋友。

两人住在一起,都是小张下厨做饭,每次出去买菜,朋友也从不主动买单。

做饭的时候,她和朋友商量做什么菜吃,朋友总是淡淡地回一句“随便嘛”,然后就去玩手机了。朋友完全把做饭这件事当成了小张的分内之事。

令小张崩溃的是,每晚下班回家,朋友都要找她帮忙。有时是请她翻译一句名言,有时是请她翻译一下视频字幕。甚至,还请她帮别人翻译文章。

小张说:“翻译非常耗时,需要查很多资料,才能翻译得准确。”

一次,小张因为实在大累拒绝了朋友,没想到朋友立刻变脸。

在这段关系里,小张一直在付出,对方却无视她的辛苦,心安理得地接受。

生活中,有的人,你越是掏心掏肺地付出,他越是理直气壮地接受;你越是迁就,他越会变本加厉。

当你的一片真诚,换来的总是对方的自私与凉薄时,再热的心,也会渐渐冷却。

作家苏岑说:“当付出没有回报的时候,当温柔不被善待的时候,请收敛起那不管不顾的情深,做一个薄情之人。我们不去辜负和伤害谁,但会留一条底线保护自己,在不对等的关系中,当断则断。”

任何一段关系,单向奔赴只是追逐,双向奔赴才是与共。不断向你索取的人,该断则断;不断透支你的人,该散则散。

白杨