

心感悟

不要轻易评价别人

有道是:“未知他人苦,不要劝人大度。”

你不曾经历过别人的人生,不知道别人经历过什么,那么你的评价就不够客观,而且也没资格评价。

另外,不经考证地随意评价、定义别人,尤其是在背后议论,容易招来是非和麻烦。

凡事好好说话,不要把没教养当成真性情。

心直口快和口无遮拦往往很难区别。很多时候,你自以为的真性情、豪爽直率,很可能是没有教养。

正所谓,“病从口入,祸从口出”,说话不经大脑,结果就很容易得罪人。能好好说话的人,往往都会成为人生的大赢家。

别对谁都掏心掏肺

当你毫无保留地信任一个人,最终只会这两种结果:他要么成为你生命中的那个人,要么就是你生命中的一堂课。

很遗憾,后一种情况出现的概率更大些。待人真诚是必须的,但不要对谁都掏心掏肺。你将自己的底细、心思和盘托出,换来的往往是错付。不是所有人都值得做朋友,千万别高估你在别人心目中的位置,否则你会很受伤、很失望。

别人自嘲时,听听就行,别真的附和

很多人有自嘲、自黑的习惯,不管他是自我调侃也好,谦逊也罢,还是真心批判自己,作为旁听的人,这些话听听就行了,千万别当真,更别跟着附和。

没有人喜欢被否定,哪怕他真心觉得自己不行,但你说他不行就不可以。

答应别人的一定要做到,做不到就别答应

信用在成年人的世界里是一种级别很高的品质,这将决定我们在他人心目中的整体印象。

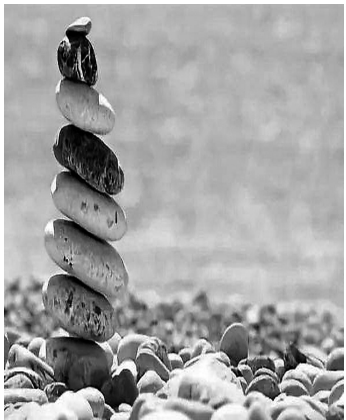
做不到的事情,最好开始就别答应下来。答应了别人的事,那就一定要努力做到,如果最后实在做不到,也要给出及时的反馈和合理的解释。否则,很容易给人不靠谱的印象。

与异性朋友保持距离,是应有的自觉

人际交往中,一段关系哪怕再亲密,也要注意分寸和距离。

换句话说,和任何人走得太近,都可能会是一场灾难。特别是与异性朋友的交往,更应该保持一定的距离,这是一个成年人应有的自觉。

宗合



智慧树

真正的断舍离:学会整理自己

■许小猫



被一件睡衣“胁迫”,是什么体验?有一天,法国哲学家狄德罗收到朋友赠送的礼物,是一件精美华丽的睡袍。他非常喜欢,连忙扔掉自己的旧长袍,穿着新睡袍在家里踱步。可是,他总感觉哪里不对劲:一会儿觉得书桌破旧,一会儿嫌弃地毯粗糙,仿佛一切都无法匹配这件做工考究的睡袍。他将家里翻新了一遍。原本以为自己会因此变得更开心,没想到只剩下了疲惫。这时他才发现,自己居然被一件睡袍“胁迫”了。

1|你占有物品时物品也在“占有”你

在这个时代,各种促销活动层出不穷。无论什么节日,总能听到商家的吆喝。于是,很多人不看自己的实际需求,遇到喜欢的就往家里搬。殊不知,当你疯狂占有物品时,物品也在“占有”并“支配”你:衣服越买越多,橱柜放不下,干脆随手扔在角落,导致家里的空间日渐逼仄;鞋子越堆越多,房间凌乱不堪,每每下定决心收拾,都需要花费大量时间……不知不觉,你的钱财在流失,时间被消耗,可是由此获得的幸福感并没有叠加。

古希腊哲学家苏格拉底有很多学生。有一天,学生告诉他,集市上有很多好东西,去了一定会满载而归。苏格拉底去逛

了集市,可是回来后却两手空空。学生们很奇怪,忙问他原因。苏格拉底说:“此行我最大的收获,就是发现这个世界上原来有那么多我并不需要的东西。”

对苏格拉底来说,不需要的东西就不买,如此便能保持内心恬淡,不为外物所累。史学家黄宗羲说过:“少欲觉身轻。”

如果一个人的欲望都放在物质上,精神或将变得贫瘠荒芜;如果一个人的精力都放在名利上,身心或将变得疲惫不堪。相反,一个名利随缘的人,不会分散注意力到多余和无用的事物上,就能始终轻装上阵,活出清爽、达观。

2|不要陷入“鸟笼效应”

心理学家詹姆斯和好友打赌,说他能让好友养一只鸟儿。好友当然不信,他既不喜欢养鸟,也不需要养鸟,更不打算改变这个习惯。直到他收到了詹姆斯送来的鸟笼,并将鸟笼挂在了家里。人们来到他家,看到空空如也的鸟笼,都会问他,“鸟儿去哪里了”“为什么要挂一个鸟笼”?

刚开始,他还耐心解释原因。后来被问得不胜其烦,干脆买了一只鸟回来,让鸟笼的存在变得合情合理。

詹姆斯赌赢了,他用一个鸟笼影响了好友的心绪,改变了好友的决心,干扰了好友的生活。其实最开始,好友根本就不需要这个鸟笼。可一旦他选择收下,就开始被“鸟笼”牵着鼻子走了。

像这样的事情,现实生活中并不少见。原本,你不需要买什么,可是某公司送你几个伴手礼,随后,你购置了配套产品;原本,你不喜欢玩游戏,可是某好友送了你一只游戏手柄,感觉不错,随后,你添置了一系列游戏……当家里的杂物日渐增

多,你这才惊觉,自己陷入了“鸟笼效应”。

生活中,居里夫人始终保持一份清醒。她和丈夫结婚后,搬到一个新房子。家居风格质朴简单,接待室只有一张餐桌和两把椅子。父亲打算送给他们一套豪华精美的家具,包括沙发和软椅,居里夫人拒绝了。丈夫提出“增加一把椅子”的提议,也被她否定了。

在居里夫人看来,有了沙发和软椅,就需要付出很多清洁时间;多一把椅子,就需要增加很多应酬时间。虽然家里设备简陋,往来朋友不多,但他们内心从容而富足,为后世留下许多宝贵的研究成果。

其实,要摆脱“鸟笼效应”,最好的办法就是学会控制自己。物质需求上,有自己的选择,而不是人云亦云;被外在的标准捆绑自己;生活追求上,有自己的方向,而不是左右摇摆,被他人的声音影响自己。当你能够清晰知道自己想要什么,能守住自己的初心和重心,就能排除外在干扰,活出真正的自在。

3|罗列清单,让生活有规律

真正的断舍离是学会聚焦,而不是一味舍弃。如果内心没有规划,生活没有条理,随手扔掉的一件物品也许不会减少负担,反而是徒增烦恼。断舍离是通过收拾物品来了解自己,整理自己内心的混沌,让人生进入舒适的行为技术。”

真正的断舍离,不是简单地舍弃物品,而是刻意地聚焦在自己身上,让自己的人生进入游刃有余的状态。

一位朋友告诉我,她以前不列购物清单,看到喜欢的就买,但却衍生很多麻烦。比如,买了一个铃铛挂件回家,发现没有好看的背包搭配,就下单一个非必需的背包。当她开始罗列购物清单,买东西时

以自己是否用得上为准则,就能在面对琳琅满目的商品时保持一份清醒。

不仅如此,她还会罗列每日清单,提前将自己一天的安排记下来,并坚定执行。一天下来,就能把工作、娱乐、健身等安排得井井有条,特别充实。

有句话说:“你怎么过一天,就怎么过一生。”

我们曾如此渴望命运的波澜,到最后才发现,人生最曼妙的风景,竟是内心的淡定与从容。幸福的生活往往很简单,那就是聚焦在当下,专注在当下。当你不把时间浪费在无关的事情上,不把注意力消耗在外在的干扰上,自然就能活出自律,活出闪亮人生。

杂货铺

规矩

什么是规矩?

规矩是分寸,是底线,更是人品。古人云:“无规矩不成方圆。”人生在世,与人交往,修身养性,处处都离不开规矩。

过犹不及,物极必反。为人处世,分寸感尤为重要。

生活中,有的人没深没浅,读不懂不亢不卑,也悟不透恰如其分。总把口无遮拦当成性格直率,说话从不分场合、毫无忌讳,惹人难堪。

殊不知,不顾及他人感受的言谈,终会给自己埋下祸根。这样的人,无论走到哪里都会遭人厌烦,令人唾弃。

《增广贤文》有云:“话到嘴边留半句,事到临头让三分;饱经世故少开口,看破人情但点头。”与人交谈,话题再好,也忌喋喋不休,发言过长,只会消减聊天的趣味。

言行举止失了分寸,只会暴露自身的粗俗浅薄与狂妄无礼。长篇大论不如点到为止,滔滔不绝不如言简意赅。

沉默是金,适时沉默,是修养,更是境界。

毫无底线的人,哪怕拥有的再多,也注定是失败者。相反,那些始终坚守底线的人,就算一穷二白,在精神上,也是富可敌国的。

古人云:“上善若水,厚德载物。”为人规矩,品行自然端正,就算前路再窄,也能越走越宽。相反,那些一门心思走捷径的人,迟早会断送在自己的心机里。

无视规矩的人,注定寸步难行。矩不正,不可为方;规不正,不可为圆。

国有国法,家有家规,生而为人,不可漠视规矩。

韩九叔

放下怒气

生活中,每个人都会有不足和过错,也难免会出现矛盾和分歧。

面对同一件事,有的人会反躬自省,冷静地解决问题,有的人则会怒气冲冲,让事情越变越糟。

《修心三不》中提到:“愤怒是一把摇椅,你一旦坐上去,它就会一直摇呀摇,总也停不下来;如果你跳下摇椅,它自己就会慢慢停下来。”

越能心平气和地看待事情,事情就越容易得到解决。

有一位修为极高的禅师,特别喜欢画画。每天都在房中挥毫泼墨,把自己的所见所想都画下来,因此房中积攒了不少画作。

弟子们每日轮流打扫禅师的房间。这日,轮到最小的弟子打扫。小弟子在擦桌子时,不小心撞倒了书架。架上的书本画轴都散落在水盆里,其中还有几张禅师的得意之作。

小弟子急忙拿起画作一看,只见画作已被水打湿,上面的墨水都晕开,变模糊了。看着毁坏的画作,小弟子惶恐不安地等待禅师的惩罚。

不料,禅师知晓后却毫无愠色,还关切地问小弟子,是否有磕伤?

接着,又安抚小弟子道:“我作画是为了修身养性,在作画的同时感悟美的道理,不是为了生气而作画的。画上的风景虽然损坏了,但我心里的风景还在,画湿了又有什么关系呢?”

很多时候,让我们感到不开心的,并非事情本身有多糟糕,而是在处理事情的过程中无法抑制的怒气。心中燃烧的熊熊怒火轻易就能烧毁仅存的理智,让人做出过激的行为,伤人害己。

佚名