

心感悟

别让内耗影响你的情绪

朋友小金是个很敏感的人,经常因为生活中的一些小事,而心力交瘁。

上班打卡时看到同事,他转过头热情地打了个招呼。同事却低头看着手机,直接从他身边走过,一句话也没有说。这让他开始回想,自己是不是在什么地方得罪了同事,以至于上班时都没有办法静下心来工作。其实,同事当时只是恰好戴着耳机在想一些事情,没有听到而已。

不仅如此,他的内耗情绪还让他一直生活在小心翼翼中。有天早上,同事托他帮忙打印个材料。碰巧那天打印机坏了,接连卡纸,根本没法打印。结果,同事在汇报时没有资料可看,讲得一塌糊涂,最后被领导狠狠批评了一顿。

散会后,他看到对方闷闷不乐,心想对方一定是生自己的气了,他的心也跟着沉到了谷底。其实,对方只是被领导批评后情绪低落,并没有怪他的意思。

“困扰都是自己给自己的,停止精神内耗,才能活出别人羡慕的模样。”生活中有很多人,在人际交往中敏感多疑,对已经发生的一些事情反复回想,难以释怀。在消极的情绪里兜兜转转,找不到出口,从而纠结犹豫,自我否定。最终,他们在无声的内耗中,身心俱疲。

正所谓“心简单,世界就是童话;心复杂,世界便是迷宫”,当你情绪平和,聚焦自己,认真做事时,人生才会更自由,更轻松。

总有人不爱听真话

莎士比亚说过:“一个人宁愿听一百句美丽的谎言,也不愿听一句直白的真话。”

生活中,我们在与他人交往时,即便知道有些话是虚假的奉承,依旧乐于接受。而对于那些客观的真话,我们却十分抵触。

殊不知,如果长时间这样下去,我们的生活就会随着听不得真话而变得越来越糟。

著名编剧李碧华说:“真话最不好听,真相最不好看。”

要知道,假话虽然好听,可未必真的对我们有用;真话虽然逆耳,却能让我们正视自己的不足。

耕柱是一代宗师墨子的得意门生,他虽是爱徒,却总是受到墨子的责骂。有一次,墨子因为他骄傲自满再次当众责备了他。

他不满地问道:“我难道没有比别人好的地方吗?为什么偏偏总是责骂我?”

墨子听后,没有直面回答,反问他:“假如我要上太行山,用一匹好马或一头好牛来驾车,你是要鞭策马还是要鞭策牛呢?”

“我当然鞭策好马。”他回答。

墨子又问:“为什么要鞭策好马而不去鞭策那头牛呢?”

耕柱接着回道:“好马才值得鞭策。”

墨子微微一笑,说:“我也认为你值得鞭策,所以才对你更加严厉,指出你的不足。”

耕柱听后,心里豁然明朗,从此不再拒绝任何“真话”。

也正是因为,他成为了战国时期著名的思想家。

正如那句话所说:“真正为你好的人都敢于对你讲真话,不管那话多么尖锐”,那些直言劝告、阻止我们犯错的人,点明了我们的不足,为我们分析利弊。

真话犹如明镜,它能时刻提醒着我们仍有哪些不足之处。

智慧树

一张脸就是一份履历表

■稀硫酸



1| 善良与宽容之心

请拿出一面镜子,细细端详你脸上的纹路,试着做出一个生气的表情,然后是嘲弄与不屑,最后再试试微笑。在完成这些动作的过程中,请观察你脸上纹路的走向、深浅。不必多说,你已经看出其中的差别。

人在年轻时可能看不出什么,可一有点岁数,经年累月的笑容可掬或怒目圆睁都印刻在了嘴角、眉梢,甚至直接烙在了眼神里。所以,对自己、对别人,多发发善心,多一些包容,宁往好处想,别向恶处猜,用一颗温暖的心对待周围的人 and 事,给予真诚的关爱和帮助。让自己的言谈举止中透露出一种柔和的力量,让人感受到温暖和安慰。

朋友小媛做事雷厉风行、井井有条,是大家心里最靠谱的伙伴,但是,日常交往中其实谁都有点怕她,感觉缺了点温度。前段时间,朋友们相约见面,她一脸憔悴地赴约。一见面就开始吐槽她的婆婆。大体就是

2| 自信与自洽之态

人本自足,无需外求。一个自信自洽的人,总是能够勇敢地面对生活中的挑战和困难,不轻易放弃或退缩。他们的眼神中透露出一种坚定的力量,让人感受到决心和勇气,他们能够在困境中看到希望,在挫折中找到动力。

如果说人的内心是一座富矿,那自信与自洽就是我们需要奋力挖掘的财富。虚张声势,反噬更甚,唯有像运动员训练肌肉一样,不断训练获得自信与自洽的能力,才能实实在在获得滋养——别人说你做错时不盲目反驳,不过度生气,而是听清楚别人在说什么,认真想想再做决断;懂得照顾别人的感受,但当自己被欺负时知道远离;面对别人的嘲笑时,不会自卑,

3| 谦逊与学习同行

谦逊与学习之所以重要,在于它让我们时刻看见自我,不论是事业上取得成就,还是经营好自己的婚姻,或是在一粥一饭里安顿好自己的身心,都与这两个词紧密相关。谦逊是每个人每天的功课,是敬畏之心。蔡崇达在《命运》里说土地:“你只要愿意听,就知道它在和你讲道理。比如,要诚实,你松了一遍土,它绝对不会给你松两遍土的那种果;比如,要用心,你是不情愿锄的地,肯定要比认真锄的地产量少……”这些话土地说给每个人听,你看那老农日出而作日落而息,康健知足,就是听下了这些话,学到了幸福

周国平说:“许多人的所谓成熟,不过是被世俗磨去了棱角,变得世故而实际了。那不是成熟,而是精神的早衰和个性的夭亡。”人的外貌是天生的,但人的精神面貌是由自己的心态和修养决定的。前半辈子,靠爹妈给的五官,美不美、帅不帅挺客观的;后半辈子就不一样了,谁的心态、成就、品性等,一层一层给容颜包了浆。

婆婆如何在家人面前表功,如何“装”出一副贤妻良母的姿态衬托得她又懒又笨,如何教唆孩子冲她发脾气……等她说完,朋友拿出化妆镜递给小媛,说:“你看看,你现在的样子,再高档的化妆品都遮不住你的怨气。知道你有压力,心里有委屈,但是我们也见过你婆婆,确实为你们家分担了很多,你冷静、清醒的时候也承认她的付出。现在你说的这些,明显猜测臆想远多于客观事实。你就多把人和事往好处想,自己不是也开心?”

小媛当时在气头上,这些话不知她听进去几分,但脸上的怨气卸下大半,面色也柔和了许多。

以清净心看世界,以欢喜心过生活,以平常心生情味,以柔软心除挂碍。生活鸡零狗碎、一地鸡毛,是肯定的,遇到矛盾和冲突也在所难免。但是,如若能以善良和宽容心去处理,纷争也如落在棉花上,轻轻弹跳,慢慢消解。

仍然爱自己、喜欢自己;努力赢,但也不怕输;当你不如别人时,诚实面对自己的嫉妒与失落,快速学习别人的经验与方法,付诸行动;被夸奖时,觉得自己配得上,能因此感到快乐,并谢谢对方的善意;勇敢而坚定地相信,相信真诚、相信善良、相信美好、相信改变,不被流言蜚语干扰,不被瑕疵细节迷惑,坚定地选择相信……

演员杨紫童星出道,当她长大成人,正式步入演艺圈,关于她外貌的讨论就不曾间断。“没有明星相,不适合当演员”,业界前辈的劝诫,让她自我怀疑。就这么煎熬了好几年,杨紫突然觉得:我要自信,因为我自卑的时候,这些不爱我的人,还是不爱我。接下来全国观众都见证了杨紫如何变得自信。

的知识。如果我们获得了“谦逊”与“学习”的灵感,那生活也会时时处处给予提醒,手把手教人过好日子,获得成就、幸福……

“不管你自以为达到了多高的境界,如果不能始终谦虚,不能时时反省,不能坚持学习,你就必然退步”。面对家人、朋友、同事,面对情绪、关系,面对知识、专业,在每天的进步里,精气神自然高涨。

人人都说“腹有诗书气自华”,曾经以为这“诗书”就是一页一页的文字,人生过半,才参透,这天地万物皆可读。心柔软了,面目定会向善美好。

杂货铺

网友们那些简单却有用的好习惯

自己做饭吃。营养均衡,特别省钱,生活从冷冷清清变得热气腾腾。

——小敏

阳光灿烂的日子,能在户外就在户外。

——沈星河想要上岸

少发脾气,保持情绪稳定。这么做之后,头发都掉得少了。

——不做秃头少女

每个月做一次断舍离,让屋里的东西保持在相对固定的数量。精简的生活,有一种清爽的利落。

——路路要幸福

学着规划自己的金钱。必要的储蓄会让你在做一些重大的决定时比较有底气。

——以瑞

每天写一点日记。我会记录两个部分,一个是“今天做了什么”,挑主要的记录,另一个是记录“今天我的生活有什么微妙的事情发生”。一个外观一个内观,合起来就是我个人的成长轨迹。

——开星乐园

从去年开始,我会每天给爸妈发一条信息,内容非常随意,比如上班路上的一张随手拍,比如跟他们说一下我这里的天气,比如告诉他们今天吃了什么……发完就算,也不用他们回复,但会让他们对我的生活更有“连接感”和“参与感”。

——飞飞

随身带本书,利用好碎片时间。仔细想想,我的好多书都是利用碎片时间看的:上下班通勤的路上,等人的时候,给孩子辅导作业的间隙……

——柴源滚滚

培养一个兴趣爱好,用来代替玩手机。喜欢上拼图后,我每周的屏幕使用时间大大减少,做喜欢的事情时,真的完全不会想玩手机。

——想去海边

如果大的改变很难,那就把生活微调成你喜欢的样子。比如你不喜欢你床单的颜色,但又觉得还能用,那就别犹豫,换!睡觉本就是美事,换上喜欢的新床单,那就是更美的事了!生活中的这类改变,可以用较小的代价换来很大的快乐。

——朱朱霞

定期更新自己的简历,即使目前并不打算换工作,也可以在这个过程中更好地梳理自己。

——蒋小样

记录生活,坚持表达,无论是通过图片、文字还是视频。如果不想任人品评,可以设置“仅自己可见”。那些稍纵即逝的心情和感受,通过记录得以永存,是一件很妙的事。

——琳

