

心感悟

不懂就问,不会就学

小时候,上课时我们总是会听到老师说,如果有不懂的,现在可以提问。

可是往往提问的人寥寥无几,似乎大家都听懂了老师讲的内容,但其实并非如此。

许多孩子胆小,或者碍于面子不敢提问,怕被别人笑话,让自己陷入尴尬。然而,这样的事例,不仅发生在学校里,也经常出现在工作和生活中。害怕领导质疑自己的能力,担心被同事看轻,遇到问题不敢大胆提问,只愿意躲起来,自己私下研究。导致原本一两句话就能解决的事情,却耗费了大量的时间和精力。结果就是,领导以为你明白,同事认为你都懂,等到要结果的时候,你却拿不出来,影响整个项目的推进。

原本想避免尴尬的行为,只会让自己陷入更大的尴尬里。可是,仔细想一想,谁又是天生什么都会的呢?

每个人生下来都是一张白纸,所谓的经验和成长,不过是在无数次的学习和实践中慢慢收获而来。遇到不懂的问题,再正常不过,询问有经验的人,才是最高效的解决办法。

抛开面子,丢掉羞耻心,能让你得到成长的,从来就不是什么尴尬的事情。就像破土而出的幼苗,只有勇敢地接受阳光的照耀和微风的洗礼,才能真正地茁壮成长,变得枝繁叶茂。

我们在学习和成长的过程中,只有保持开放的心态,将“不懂”化作成长的阶梯,才能帮助我们攀向更高的山峰。

诚信故事

皇甫绩守信求责

皇甫绩是隋朝有名的大臣。他3岁的时候父亲就去世了,母亲一个人难以维持家里的生活,就带着他回到娘家住。外公见皇甫绩聪明伶俐,又没了父亲,怪可怜的,因此格外疼爱他。外公叫韦孝宽,韦家是当地有名的大户人家,家里很富裕。由于家里上学的孩子多,外公就请了个教书先生,办了个私塾。皇甫绩和表兄弟们都在自家的学堂里上学。

外公很严厉,尤其是对他的孙辈们。私塾开学的时候,他就立下规矩,谁要是无故不完成作业,就按照家法重打二十大板。

有一天,上午上完课后,皇甫绩和他的几个表兄躲在一个已经废弃的小屋子里下棋。一贪玩,不知不觉就到了下午上课的时间。大家都忘记做老师上午留的作业。第二天,这件事被外公知道了,他把几个孙子叫到书房里,狠狠地训斥了一顿。然后按照规矩,每人重打二十大板。外公看皇甫绩年龄最小,平时又很乖巧,再加上没有爸爸,不忍心打他。于是,就把他叫到一边,慈祥地对他说道:“你还小,这次我就不罚你了。不过,以后不能再犯这样的错误。不做功课,不学好本领,将来怎么能成大事?”皇甫绩和表兄们相处得很好,小哥哥们都很爱护他。看到小皇甫绩没有被罚,心里都很高兴。

可是,皇甫绩找到表兄们,求他们代外公责打自己二十大板。表兄们一听,都扑哧一声笑了出来。皇甫绩一本正经地说:“这是私塾里的规矩,我们都向外公保证过触犯规矩甘愿受罚,不然的话就不遵守诺言。你们都按规矩受罚了,我也不能例外。”表兄们都被皇甫绩这种信守学堂的规矩,诚心改过的精神感动了,于是就拿出戒尺打了皇甫绩二十大板。后来皇甫绩在朝廷里做了大官,但是这种从小养成的信守诺言、勇于承认错误的品德一直没有丢,这使得他在文武百官中享有很高的声望。

智慧树

主动给生活“降级”

■赵财喵



在沙漠中,有一种树,它不长树叶,只长枝条和树干,犹如枯木,当地人叫它“光棍树”。为适应恶劣的自然环境,保水抗旱,光棍树必须减少水分蒸发,所以它的叶子就渐渐退化了,消失了。

植物如此,人也一样。一个人,追求越多,负累越重。唯有专注内心,退化掉不必要的“叶子”,才是最值得过的人生。

1 | 期待降级

一个人痛苦的根源是什么?有人回答:“对一切事物抱有过高的期待。”

我们总是对一切抱有太高期待,殊不知期望越高,失望越大。

在热播剧《烟火人家》里,快30岁的李衣锦就有一个让人窒息妈。对于婚姻的失望使得她将全部的注意力和希望都转移到女儿李衣锦身上,却由于过强的掌控欲成了一个病态的妈妈。

为了让女儿回老家当老师,妈妈会背着女儿给她的领导打电话提出让女儿辞职;李衣锦因公出差,妈妈误以为为女儿要出国,跑到她工作的场所大吵大闹;为了摆脱妈妈无孔不入的催婚,女儿只能找朋友假扮自己的男朋友,妈妈发现后没有为女儿考虑一点,当众打女儿巴掌

2 | 消费降级

在纪录片《等一等,互联网》中,几位主人公的故事令人深有感触。

24岁的男生小何,从小成绩优异,毕业于985大学。农村出身的他,曾经最奢侈的享受仅仅是吃肯德基。但是,在见识到大城市丰富的物质生活后,他一步步迷失了自我。他开始买最新款手机,贷款买了梦寐以求的车……这样的生活,让他感觉很有面子。可一切的享受都是有代价的。最终因为资不抵债的高配生活,他欠下几十万元的债务。为了还债,他的生活过得极其艰难。

作家茨威格说:“所有命运馈赠的礼物,早已在暗中标好了价格。”

可惜的是,年轻时的小何没有意识到,超过实际承担能力的消费犹如七彩泡沫,终究有破碎的一天。

3 | 情绪降级

你周围是否有这样一些喜欢抱怨的人:抱怨命运不公,抱怨遇人不淑,抱怨生活不如意……

在我印象里,邻居张阿姨总是怨气很重。很多次回家,都看到她拉着我妈吐槽:“烦死了,我老公怎么一点都不知道体谅我?想当初那么多优秀的人追求我,我都没答应,嫁给他真是亏大了。”

要是看到哪个朋友买了新衣服、新首饰,她又开始抱怨:“当初我要是嫁个好人家,现在肯定要啥有啥。”光吐槽别人还不够,回到家她还对着丈夫和孩子动不动就大发脾气:“就你爷俩这德行,没有我,还不知道你们怎么过呢!”

后来,我离开家出去工作,听说,张阿姨的丈夫实在受不了了她的脾气带着孩

宣泄自己的不满。

其实,现实生活中有很多人和李衣锦的妈妈一样,常常对一个人或者一件事注入自己全部的希望,一旦结果没有达到预期效果,便难以接受,伤人又伤己。

所有的失望,都来源于本不该有的期待。

对他人的需求越少,就会活得越自如安详。没有人,哪怕他愿意,也不可能完全满足另一个人的需要。

有期待,本来无可厚非,但对期待过于执着,才会有不被满足的失落感。期待太高,容易心生怨恨,不仅感情受到影响,生活也终将不得安宁。

马尔克斯在《百年孤独》中写道:“人生的实质,就是一个人活着,不要对他人心存太多期待。”

沫,终究有破碎的一天。

《断舍离》一书中,有个故事让人记忆深刻。

一对夫妇喜爱购物,家中堆满了各色衣服、生活用品、家用电器。宽敞的房子因这些东西的堆积,一下子变得拥挤起来,他们每天还要花费很多时间整理房间。然而,这样不仅浪费精力,在狭小的空间里生活,他们也很压抑。于是,他们下定决心改变,清除不必要的物品,不再盲目购物。终于,当他们的家变得宽敞明亮起来,两个人的心情也随之变好。

生活的本质是回归简单,是心无挂碍,是保留最初的天真去看世间万物。物质素简的人,活得更轻松;生活简单的人,走得更长远。

子和她离婚了,只剩张阿姨独自一人生活。不过不变的是,她逢人就哭诉她的遭遇,邻居们也对她避之不及。

现实中也有很多人像张阿姨,一味从外界找原因,只能看到别人的缺点,不考虑自身状况,不但解决不了问题,反而更有可能加剧矛盾。

负面情绪就像是污水,而人的内心就像是一个杯子,污水装多了终有一天会从杯子里溢出来,污染你和他人的生命。

弘一法师曾说:“学会释怀,人生才能重新开始。”我们无法掌控生活发生的一切,却可以调整心态去适应生活。与其让情绪操控生活,不如给情绪降级,坦然面对人生起伏,积极寻找改变生活的方法,才能活出真正的自我。

杂货铺

停止家庭内耗

前几天,收到好友信息:我这个家,既不是湾,也不是港,而是一座修罗场。不知道什么时候,就会爆发一场让人猝不及防的战斗。

一看便知,她这是又和父母闹矛盾了。每次聊天,听她说得最多的,就是怕和父母相处。尽管每次都抱着好好相处的心愿,但总是事与愿违。说不了几句话,就会起冲突。我一边习惯她的抱怨,一边很心疼她,于是,回复好友:我送你一本书,或许它能帮你把“修罗场”变成“合家欢”。

这本书是金惟纯先生和两个女儿共同完成的《人生总会有答案》,它以父女间60多封信件为载体,向读者坦诚了一段家庭关系,如何从“支离”到“圆满”。

这本书表明,想要修复家庭关系,一定要历经“三重门”:一是重返童年,二是重写剧本,三是重新演绎。

关于“人生剧本”,书中提及近30次。何为人生剧本?是不是就是每个人的“童年创伤”?

相比“童年创伤”主体指向家庭,“人生剧本”的主体,则是自己。说法不重要,重要的是“童年”这个关键期。成年人的很多心理问题以及部分生活困难,都源于童年时的遭遇。

书中写道:人生剧本的大纲,大约在6岁就已经完成。若无内省的功夫,可能一辈子受其影响而不自知。治愈原生家庭的伤,重返童年是最近的路。

重返童年,目的是重写剧本;重写剧本,关键是不再针对别人,而是不断修炼自己。“人生只有一件事,那就是活好”,这是金先生修炼自己的感悟。靠自己50多岁开始的人生修炼,他最终与母亲和解。

他写道:我终于看到,自己所有能耐都来自母亲的对待。写文章的能力,来自母亲无数遍讲述苦难人生;做事的能力,来自母亲要求我做家务事;独立和承担能力,来自母亲不断提醒我人生无可依赖……这话不禁让人感慨:能修炼自己,连创伤都是财富。

动不动就把自己过得不好,归咎于原生家庭,这将很难找到通往幸福的路。向外找,只有抱怨,没有答案;向内看,才能生出力量,活得更自在。

别忘了自己的感受

一位家庭主妇,凡事都会优先为丈夫和孩子考虑。家里有什么好吃的,自己舍不得吃,总要留给老公和孩子。家里的家务活,她也总是一个人默默承受。

她说:“丈夫工作太忙,有时候加班到很晚才回来,看着他疲惫的样子,就只想让他休息。孩子太小,只想给他一个快乐的童年。”她本以为,自己的付出会被家人看见。

没想到,今年“五一”网店搞活动,她给丈夫买了短袖上衣、裤子和皮带,给孩子买了想要的玩具和荧光笔,顺便给自己也买了一条打折的连衣裙。

可丈夫看到快递时却说:“你又不是小姑娘了,怎么还买裙子?”

孩子在旁边也附和着说:“对啊妈妈,你平时也不出去,没必要穿那么好。”父子俩的一席话,瞬间令她的心情跌入冰窖。

万万没有想到,自己的付出,不仅没有换来他们父子俩的感恩,反而是无视与不配。

人活著最划算的行为就是,你以为自己付出所有,对方就会感同身受。但时间越久你会发现,一味的讨好未必能换来对方的真心相待,反而还会让对方觉得理所当然。

《局外人》里说:“如果你想快乐,就一定不能太关注别人。”生活在这个世界上,我们每个人都是人生的主角。你可以为别人付出,但别忘了也要学会照顾自己的感受。 湘成