

心感悟

放下过度敏感 保持一点“钝感力”

人性最大的一个弱点,就是在意别人如何看待自己。

过分在意他人看法的人,是难以轻松过好这一生的。

《小公务员之死》讲了一个悲哀的故事:小公务员在剧场看戏时,不小心打喷嚏,飞溅到了前排的将军头上。敏感胆小的他以为冒犯了将军,于是三番五次去道歉,却因此惹恼了将军。随后他失魂落魄地回到家里,从此一病不起,就这样在忧郁和恐惧中死去了。

过度敏感的人,往往活得很累。

尼采在《人性的,太人性的》里写道:“无需时刻保持敏感,迟钝有时即为美德。尽量从善意的角度去诠释语言,保持比对方迟钝的感觉。这是社交的诀窍,也是对人的怜悯。”

学会放下敏感自卑,对外在事物的感受“迟钝”一些,不要让别人的一言一行,左右自己的心境。多一份钝感,少一份在意,心简单了,人就活得轻松自在了。

放下无效社交 精简朋友圈

人的精力有限,你要用在重要的事情上。

那些“不必要的事情”中,很大一部分便是无效社交。有的人,看似朋友满天下,却时常为了处理人际关系心力交瘁。有的人,习惯于独来独往,依然能在一个人时感受简单的美好。

周国平说得很对:“热衷于社交的人往往自诩朋友众多。其实他们心里明白,社交场上的主宰绝对不是友谊,而是时尚、利益或无聊。”

人这一生,有太多应酬毫无意义,有太多人脉虚情假意。与其在垃圾社交中消耗精力、浪费时间,不如在独处时修炼内心,精简生活。

真正的朋友,在精不在多;真正的圈子,在简不在繁。不必把所有人都请进生命里,当你足够强大时,志同道合的人自然会向你奔赴而来。

学会给朋友圈做减法,是一个成熟的标志。

放下嫉妒攀比 盲目比较不如提升自己

卡耐基曾说:“生活中的许多烦恼都源于我们盲目和别人攀比,而忘了享受自己的生活。”

人生中大多数的痛苦,都源于跟别人比较。所有的争强好胜,到头来都是在自讨没趣。

漫画大师朱德庸说:“我相信,人和动物是一样的,每个人都有自己的天赋。比如老虎有锋利的牙齿,兔子有高超的奔跑、弹跳能力,所以它们能在大自然中生存下来。人们都希望成为老虎,但其中有很多人只能是兔子。我们为什么放着很优秀的兔子不当,而一定要当很烂的老虎呢?”

是啊,每个人都有属于自己的赛道。永远有人比你跑得快,也永远有人比你跑得慢,把握自己的节奏,才能赢得精彩人生。与其盲目攀比而陷入痛苦,不如放下嫉妒之心,把时间用在自我提升上。安然过好日子,打理好自己的生活,是获取幸福感的关键。

智慧树

沟通的力量



沟通,未必是花言巧语会哄人开心,未必是口若悬河引人佩服。相反,沟通的言语可以是朴素的,形式可以是简单的。高层次的沟通,是智慧的迸发,是情商的展现,更是心灵的贴近。

1 | 沟通,让问题从1变成0

生活中,我们每个人都难免会遇到一些突如其来的糟心事。有些人选择用行动去应对,却忽略了表达。于是喋喋不休忙活了一通,问题却始终没有解决。

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。

电视剧《都挺好》中,苏明玉就曾遭遇过一次职场危机。当时,有同事向明玉的老板蒙总打小报告,说明玉想要明珠暗投,跳槽到对手公司。听了这话,蒙总自然是如坐针毡,毕竟明玉是他手底下最得力的干将。

于是,他找到明玉,问她说:“听说有公司全力挖你过去?”

明玉坦诚地回答:“不止一家,还有两家,都是通过猎头公司找我。”

蒙总又问:“另外两家公司是谁?”

明玉先讲明了自己做人的原则:不会陷对方于难堪的境地,因此不会透露有谁挖自己。随后又立马表明忠心,绝没有离开公司的念头。于是,一场可能会发生的误会就这样悄然被解决。

试想,如果明玉在此时没有沟通到位,那么即便她内心想要留下来,两人之间也会因此事心生隔阂。

主动沟通,把想法摆上台面,才能大事化小、小事化了,让问题得到解决。

2 | 沟通,让机会从0变成1

作为一部享誉全球的经典电影,《当幸福来敲门》曾经影响了几代人。

克里斯起初是一位穷困潦倒的销售员,最后成为一名优秀的股票经纪人。促成他成功的除了努力,还有另外一个重要的原因:就是他非常擅长利用沟通抓住机会。

这天,克里斯路过证券行,看到一个西装笔挺的男人,克里斯对他很是羡慕和好奇。他大胆地走上前去跟对方搭话:“你是干什么的,你是怎么干的?”

男人指了指前方的证券行,说:“我是股票经纪人。”

他接着问:“得上大学才能做股票经纪人吧?”

男人说:“不用,只需要精通数字,还要会为人处世。”

一次简短的交流,打开了克里斯命运的大门。他快速地更换行业,进入证券公司的大门。最终,他通过努力走上了人生之巅。

其实,当机会从身边走过的时候,你有没有试着开口将它留住呢?所以说,主动沟通,才有可能实现机会从0到1的转变。从容地去表达,才有可能抓住人生的关键点,从而走向更高的台阶。

3 | 沟通,让成功从1变成100

美国常春藤大学联盟曾经做过一项调查。题目是:“让你现在重新回到大学,你会修好哪些课?”

答案五花八门,有写作学、谈判学、演讲学、哲学……

如果在这些课程内容上寻找交集,会发现它们大多都与一个词相关——沟通。

沟通是一门艺术,更是一门学问。与人交往,把握好说话的方式方法,才能起到事半功倍,将1变成100的效果。

到事半功倍,将1变成100的效果。

人与人相处,最有效的沟通方式,就是换位思考。站在对方的角度上看待问题,往往更容易说到点子上。

生活中所有的沟通,不是观点的交锋,而是心灵的交流。当你给别人更多的机会去表达他们的所思所想时,才能真正快速拉近两个人的距离。

杂货铺

稳得住

有一种了不起的能力,叫稳得住。稳定的情绪,是应对生活难题的方式之一。有情绪是人之常情,重要的是能有意识地管理自己的情绪,跳出负面情绪的缠绕。稳定心神,思虑才能周全;思虑周全,才能有所收获。

能稳得住情绪,是一种智慧,也是一种实力。拥有平和的心态,保持稳定的情绪,才能从容面对人生不同境遇,活得更加轻松自如。

无论是在工作、学习还是生活中,拥有稳定的能力都是我们有所成就的关键。先有稳定的“输入”,才有稳定的“输出”。稳定的能力背后,是孜孜不倦的努力,更需要反反复复地打磨。

保持清醒的头脑,拥有学习的能力,才能拥有过硬的本事。能力稳的人,是不断进步的人,因为他追求的不仅是一时的惊艳,而是持续的卓越。

守住适合自己的节奏,找到那股笃定的力量。专注于自己该做的事情,默默扎根,不断生长,总有一天能看到丰厚的回报。

细节

这世上没有一蹴而就的成功,凡是有所成就的人,都是从生活的点滴小事做起。只有把小事做好、细节做好,才能做成大事。

一个人的人品不在于是否才高八斗,是否能能力出众,而在于为人处世的细小之处。正所谓:“窥一斑而知豹,落一叶而知秋。”细节,最能看清一个人的修养;小事,最能看透一个人的人品。

人生,都是由很多个细节组成的,注重细节的人,也定会有一个圆满的收获。也许,有的人会故作有修养,看似温文尔雅却心存狡诈,看似落落大方却装腔作势。一件小事就能让一个人露出马脚。细节,最容易被人忽视,却最能看清一个人的真实面目。真正人品好的人,往往更懂得注意细节。

经济学上有一则“马蹄铁效应”:断了一枚钉子,掉了一个蹄铁;掉了一个蹄铁,折了一匹战马;折了一匹战马,摔死了一位将军;摔死了一位将军,吃了一场败仗;吃了一场败仗,亡了一个国家……

这个法则告诉人们:没有什么是不可能的,细节决定成败,小事成就人生。老子曾说:“天下大事,必作于细。”小事成就大事,细节成就完美。一滴水便可折射出太阳的光辉;一粒沙便可看出整个世界;一件小事便能看一个人的内心。无论是做事还是做人,都不要忽视细节的力量,从小事做起,成就不一样的人生。



加点料

现在,就是开始的最佳时机

这世上,有少年得意的志在必得,也有老骥伏枥的志在千里。比起开始得晚,更耽误人的,其实是一直犹豫不决、畏缩不前。

今天,就是你开始的最佳时机。请记住,当你想要说“太晚了”的时候,一定要谨慎,它可能只是你退却的借口。

你起步晚,未必没有好发展;你暂时落后,也未必一直不如人。在原地侃侃而谈,未必有成绩,但在途中全力以赴,一定会有收获。

生活中,有的人在做事前总是思考

很多问题:付出了没有结果怎么办?失败了怎么办?想来想去,白白蹉跎了青春,最终一事无成。

而另一种人一旦决定了就会立刻行动。他们认为:既然无法决定结果,那就先把眼前该做的做好,把想做的事坚持下来。随着慢慢积累,最终迎来成功。

种一棵树,最好的时间是十年前,其次是现在。真正的高手,会把想做变成去做,不惧未来的艰险,永远保持热爱,永远勇往直前。