

心感悟

珍惜身边那个
总分享日常给你的人

听过这样一段话,“所谓幸福,就是找一个愿意跟你说废话,又愿意听你说废话的人”。

彼此接纳、关爱、欣赏、倾听和支持,感情才能更加亲密。当别人跟你分享时,你要少一些漫不经心的敷衍,多一点走心的回复。只有真诚对待,才能收获心心相印的感情。

没有人喜欢听一个人总谈论他自己关心的话题。只有去发展两个人共同的爱好,才能激发交流的欲望。分享,永远是双方的你情我愿,而不是一方的一厢情愿。

请珍惜那个总是喜欢分享日常给你的人;请珍惜那个不管多忙,都愿意倾听的人。以心换心,方得真心。

努力从来就不是一件结果必须圆满的事。努力过后不一定能收获理想中的丰硕,但那也是尽兴后的释然,而非遗憾。能赋予一件事意义的也许不是众人瞩目的结果,反而是无人知晓的过程。

“像个大人一样生存,像个孩子一样生活。”晶莹的童心、瑰丽的想象力、纯真的简单,是一种能敲开现实硬壳的温柔。

好好吃饭,好好陪伴,好好珍惜此时此刻的眼下,给生命一些基本的养分,就能爆出名曰幸福的烟花。

只要你真诚祝愿,踏实经营,就会走进你所期待的美好未来。



非常故事

巧判夺子案

从前有个小村庄,庄里有两户人家是邻居,一户姓李,一户姓王。巧的是两家的媳妇在同一天都生了个大胖小子。

谁知李家的娃娃不到一个月就夭折了。不过,李家没有声张,而是悄悄地把娃娃埋在自家的后院里,不让左邻右舍知道这件事。

一天,李家媳妇偷偷溜进王家,神不知鬼不觉地把王家的娃娃抱回了自己家。

王家两口子发现娃娃不见后,赶紧招呼邻居,在周围找了整整两天,始终没见到娃娃的踪影。第三天,王家媳妇去李家串门,一进屋就发现摇篮里的娃娃正是自家的。于是,两个女人便争执起来,打得头破血流,最后闹到了公堂上。

县官赶紧升堂断案,两家都说孩子是自己的,但都拿不出确凿的证据。县官便发话道:“你们在大堂上抢娃娃吧,谁抢去娃娃就归谁。”

两家媳妇就开始抢那娃娃,王家媳妇拽着娃娃一只小胳膊,刚一用劲娃娃就大声哭叫,王家媳妇马上松了手,娃娃被李家媳妇抢了去。

这时,县官惊堂木一拍,喝道:“李家媳妇,你偷王家娃娃,还不从实招来。”大伙儿都疑惑地看着县官,只听他说:“一个多月的娃娃,嫩骨头嫩肉的,他的亲娘能舍得使劲拽吗?使劲抢去娃娃的女人一定不是亲娘。”此话一出,李家媳妇只好低头认罪。

智慧树

舒服的关系:保持边界感

■小左



你是否觉得,自己的很多烦恼都与人际关系有关?比如和家人、朋友、同事之间的矛盾,或者是社交中的压力和不安。思忖其中缘由,我觉得这烦恼很大程度上来源于人们相处时边界感的缺乏。

人与人之间,再好的关系一旦失去恰当的距离,就会给双方造成困扰。

1 | 别人的边界,勿触

尊重他人的边界是人际交往中必备的修养。没有边界感的行为不仅容易给人带来困扰,还会造成误解和伤害。行为有度,既是对他人的尊重,也是对彼此关系的负责。

心理学家阿德勒认为:“当我们选择不干涉其他人的课题时,我们内心的困扰会减少很多。”没有一个人会喜欢别人对自己指手画脚。没有界限和分寸,只会给他人带来烦恼和不便。

2 | 自己的底线,坚守

心理学家说:“每个人的内心世界都有特定的秩序,建立心理边界并不是自私,而是让你的事情归你,我的事情归我。”

在电影《热辣滚烫》中,乐莹和爸爸讨论分苹果的桥段让人印象深刻。

乐莹问爸爸:“爸,如果你有两个苹果,一个大的,一个小的,朋友跟你要,你给哪个?”

乐莹爸爸说:“朋友要啊,那给大的呗,你呢?”

乐莹回答:“之前,我两个都给。”

乐莹爸爸说:“那我女儿肯定是朋友多。”

乐莹苦笑:“没有,朋友都觉得我不爱

吃苹果。”

电视剧《玫瑰的故事》里,笔耕不辍的庄国栋爸爸有句话说得很好。“什么叫尊重?允许他人按照自己的意愿行事、说话,不指责、不干涉、不强迫别人接受你的观点,这叫尊重。”

每个人都有自己的人生,你不能要求每个人都活成你希望的那样。

掌握好分寸,不触碰别人的边界。

人际交往中降低控制欲,把握好分寸,才能在人际交往中更加得心应手。

乐莹爸爸问:“所以现在不给了?”

乐莹回答:“现在,看心情。”

善良如果没有底线,别人就会认为这是理所当然。

很多人都会有这样的体验:我们容易被身边人的情绪影响。这是因为不清楚自己的界限,没有守好自己的心理边界。当守不住自己的边界时,任何风吹草动都会牵动自己的情绪。

人这一辈子,有所为,有所不为。唯有守好自己的初心、不丢底线,日子才会踏实,自己才能过得心安。

3 | 关系的平衡,有度

人生有度,过则为灾。度,是一种掌握好分寸的智慧。如果在人际关系中做不到平衡有度,则很有可能陷入物极必反的境地。

社交边界并不是社交壁垒,建立社交边界并不意味着拒绝沟通和交流。此外,边界不是一个固定不变的围栏,随着和不同的人交往,或者置身不同的情景,边界感也会随之发生合理的变化。

人与人之间,最舒服的关系并非不分你我,而是熟不逾矩。学会保持边界感,给

两颗心保持一点距离,为对方留出一些余地,才是成年人之间最舒服的关系。

尊重他人边界,不干涉他人选择,允许别人做别人,是对他人的一份尊重;守护自己的边界,排除外界干扰,允许自己做自己,是对自己的一份珍爱;平衡好人际关系,掌握好社交中的度,至关重要。

一段合适的距离能把两个人放在最舒服的位置,亲疏有度,能彼此牵挂,也能各自忙碌。

加点料

首先你要快乐,其次都是其次

脚步轻快地出发

生活中,我们难免会遇到不顺心、放不下的事,会让我们情绪起伏不定,或懊恼,或自责。

人生有所舍,才有所得,有放下才能有收获。放下曾经的遗憾,空出双手才能迎接对的人。无论成功还是失败,往事都已经成为过去,放下才能迎接更加美好的未来。

想要迎接明天新的礼物,先要清空昨天的背包。学会适时地放下,你才能获得更多的快乐。

为快乐敞一扇门

你相信什么,就会看见什么,就会遇到什么。一个人能不能过得快乐,往往要看他是否有一颗足够积极乐观的心。你的心态越消极,就越会陷入沮丧和失望;心态越积极,就越容易吸引来好的转机。

看过一句话,“愁来愁去,人生还是那么样的人生,世界也还是那么样一个世界。不如谈谈笑笑,跑跑跳跳”。所以,请向忧愁挥挥手,也记得为快乐敞开一扇门,常常请它进来坐一坐。

请记得,首先你要快乐,其次都是其次。

微观点

稳住自己,才能收获成功

●有时,做一件事情没有得到理想的结果,那么,就要停下来思考一下。适时暂停,并不是认输,而是寻找相对正确的方向,再去努力,才有意义。

●一个人,只有稳住自己,在面对困难和挑战时,才不会因畏难而退缩。无论结果如何,人只有清晰地去了解外部环境和自身状态,才能坦然面对一切。

●人生路上,我们应该更在乎成长的过程和一路走来的意义,而不是某个目标。这样,能让心态平稳,稳扎稳打地走出属于自己的道路。

●有句话这样说:“人生是一种态度,心静自然天地宽。”稳住了自己,修养提升了,人生才能更加豁达。人生的起起落落、坎坷和挫折、幸福和快乐,都是塑造生命的一段历程。

●人生路远,愿我们无论身处顺境还是逆境,都能勇往直前,披荆斩棘,踏过风浪,一路向阳。

妙语

●心闲如静水,无事亦匆匆。
——汪曾祺

●我便是唯一的光。——鲁迅

●人生应该谅解,应该快乐。
——黄永玉

●你只不过是宇宙的孩子。
——埃尔曼

●我顺从生命,反抗时间。
——刘年

●冬天来了,春天还会远吗?
——雪莱

●面朝大海,春暖花开。
——海子

●回忆没有归路。
——马尔克斯

●你是人间的四月天。
——林徽因

●我喜欢你是寂静的。
——聂鲁达

●绣口一吐,就半个盛唐。
——余光中

●梅花便落满了南山。
——张枣

●悲伤使人人格敏锐。
——罗曼·罗兰

●白昼之光,岂知夜色之深。
——尼采

