

心感悟

解决问题
是一种能力

保持冷静
是解决问题的第一步

生活中，我们都会遇到大大小小的问题。问题出现时，有人焦头烂额，有人却能有条不紊地解决它。

因为遇事慌神的人总在问题里打转，沉着冷静的人则能更快找到解决问题的方向。

遇到问题时，你要做的第一件事就是保持冷静。冷静并不意味着缺乏情感，而是能够不被情绪牵着走。只有保持稳定的情绪、理智的头脑，才能不乱于心、洞察全局，从而对眼下形势做出正确的判断。

抓住要害
才能高效解决问题

一个能够快速、准确地抓住问题关键的人，往往更能在人群中脱颖而出。

很多时候，事情呈现在我们眼前的只是冰山一角。想要找到事情的关键，需要抽丝剥茧，顺藤摸瓜，多问几个为什么。如果一味“头痛医头、脚痛医脚”，只看见表面问题，不从根本上入手，就可能让大问题积攒成小问题，变得更加难以解决。

解决问题的高手，都懂得透过现象看本质。他们明白，只有先认清问题的本质，直击核心，抓住要害，才能真正解决问题。

问题能否解决
关键在于行动

其实，大多数人遇到问题时都做不到一下子就完美应对。真正拉开人与人之间差距的，是行动力。

你可以制订一份解决问题的方案，将需要完成任务按照优先级进行排序，列出清单后，逐一想办法解决。同时，把想要达成的大目标，拆解成切实可行的小目标；把耗时较长的繁琐事务，拆分为阶段性的小任务。

面对棘手的问题时，不必焦虑，也不必慌张。只要循序渐进，一步一个脚印地向前，问题自会得到解决。

及时复盘
把经历变成经验

解决完问题，并不意味着事情就到此为止。真正的高手会通过复盘总结，把这一次的经验转化成解决下一个问题的能力。

常言道：“吃一堑，长一智。”没有回顾反思，就难有进步成长。真正有效的复盘，需要保持客观的态度，既要肯定成绩，也要直面不足。当你认真总结成功和失败的规律，才不会在同一个地方反复跌倒。

成长的真正意义，正在于不断超越过去的自己。在复盘总结经验、补齐短板，把经历变成经验，未来面对挑战才会更有底气。



智慧树

爱要及时，别总说“下一次”



1 | 感恩的话

听过这样一句话：“父母一生会弯两次腰，一次是驮着你陪你玩闹，另一次，是你看着他们慢慢变老。”

时光匆匆，曾经背过我们的脊梁已慢慢弯曲，牵过我们的双手已经布满皱纹。身为儿女，最大的遗憾，莫过于想回头时，父母已不在原地等候。

2 | 关心的话

每个人都有自己的人生任务，我们无法替爱的人完成所有事，但我们可以让他们感受到我们的关心和支持。

如果你关心一个人，一定要及时表达出你的关切，在他最需要的时候鼓励他、支持他。

这句话，可以是那个人为工作烦恼时，你轻轻地拍拍他：“先吃口热饭，我们

3 | 表白的话

很多时候，我们总是把微信输入框里的“我爱你”写了又删，删了又写。我们总是因为胆怯或自卑，而把一份爱意深埋心底。

其实，“爱”这个字，从来没有最合适的表达时机。如果你有一颗真心，与其深埋在心里，不如大胆一次，即便未能如愿，也能收获成长的勇气。

生活驿站

做人不可太较真

生活中，只要与人打交道，就难免会产生一些分歧与矛盾，这本是寻常事。但如果你非要与之争论不休，计较输赢，后果会怎样？答案只有一个：自找麻烦。

作家鲍鹏山讲述过自己的一段经历。他的一个朋友，在参加电视采访时发表了个观点，说单亲家庭的孩子，通常都有暴力倾向。鲍鹏山看到后，觉得这说法有失偏颇，于是特地给朋友打电话表明自己的看法：“很多来自单亲家庭的人，都是温和有礼的。你这样说，单亲家庭的孩子会很难自处。”

可朋友听完后，第一反应却是觉得他在借机教训自己，随即就跟他杠了起来。鲍鹏山见朋友听不进建议，忍不住又搬出各种心理学、社会学理论，试图说服对方。没想到，接下来竟惹得朋友怒不可遏，还直接拉黑了他的电话。

受这件事影响，鲍鹏山郁闷了很久。都说理不辩不明，但想要达成这个目的，必须以彼此认知相当为前提。若彼此不在一个层次，执着于讲道理就是死局。争到最后，不仅会怨怼丛生，还会给自己徒惹

所以，想对父母表达的爱意，一定要及时说出口，千万别让等待成为遗憾。

其实，感恩父母无需华丽的辞藻。一句贴心的问候、一次耐心的倾听，都是对父母爱的回应。在一起时的每一句“妈，我给你揉揉肩”“爸，要注意身体”，都是平凡岁月里最动人的表白。

一起想办法。”

这句话，可以是那个人愁眉不展时，你帮他振作：“没关系，还有我呢！”

一句关心的话，可能会在某一瞬间温暖身边人，让他们重拾信心，对未来充满希望。关心的话一定要及时说出口，这样才能让两颗心越来越近。

有挚爱的人相伴一生，便是人生最美的风景。

生命里多少遗憾，都源于一句“等下次再说”。就是今晚，就是现在，把心中的爱意说给父母、说给爱人、说给朋友，说给每一个你关心的人。

你要知道，四季从不等人，而爱，永远值得此刻启程。

开卷

所有时光都是被辜负被浪费后，才能从记忆里将某一段拎出，拍拍上面沉积的灰尘，感叹它是最好的时光。
——侯孝贤《最好的时光》

人生，从自己的哭声开始，在别人的泪水里结束。这中间的时光，就叫做幸福。
——原野《人生》

一本书就是一个世界。在阅读时，每个人都能轻而易举地接纳多重世界。书本让我们看到了生活的纷繁芜杂，层层堆积。书本并非逃避，它们本身就是一个出口。
——珍妮特·温特森《重量》

走到生命的哪一个阶段，都该喜欢那一段时光，完成那一阶段该完成的职责，顺生而行，不沉迷过去，不狂热地期待着未来，生命这样就好。不管正经历着怎样的挣扎与挑战，或许我们都只有一个选择：虽然痛苦，却依然要快乐，并相信未来。
——白岩松《痛并快乐着》

在我们成长的青春里，总会遇见优秀得耀眼的人。我们不停追赶却总是匍匐在他们的影子里，那些自卑和敏感让我们学会努力，当我们也渐渐优秀时，才发现是他们指引了我们的青春。
——桥边红药《以一种卑微共享过你的青春》

忘记是一件很困难的事。那些藏在波澜不惊的光阴之下的一支曲子，一种气味，黄昏之天光，物候之更迭，细枝末节的东西，悄悄浮现出来，飘忽一缕，不知从哪里侵入，迅速攻城略地，将你击倒。
——苏枕书《不许流光入梦来》

每个人的身体都有厚的地方，他们各不相同，有些人厚的是手上的老茧，有些人厚的是背上的污垢，有些人厚的是脸上的老皮，我愿自己厚的是心脏的肌肉。打死也不能放弃，穷死也不能叹气，要让笑话你的人成为笑话。
——韩寒《就这么漂来漂去》

你以后会明白，如果世界上曾经有那个人出现过，其他人都会变成将就。
——顾漫《何以笙箫默》

你走，我不送你；你来，无论多大的风雨，我要去接你。
——梁实秋《送行》

妙语

●情绪这种东西，非得严加控制不可，一味纵容地自悲自怜，便越来越消沉。

●不说话，是你最大的长处，不听人说话，却可能是你的致命伤。

●这个世界很小，我们就这样遇见。这个世界很大，分开就很难再见。

●有多少人，不停地更换着签名，其实只是想让某一个人有所感触？

●许多人在重组自己的偏见时，还以为自己是在思考。

●只要你的脚还在地面上，就别把自己看得太轻；只要你还生活在地球上，就别把自己看得太大。