

好文摘录

6.3



真正的治病，是从内心解脱开始

所谓“病有千般，不离阴阳。人有万种，总是名利。”真正治病，必须由心入手才能根本痊愈。

生病了，我们第一想到的就是去看医生。但是，医生真的能治得好我们的疾病吗？事实证明还有很多疾病是医学解决不了的。

如果得了重病怪病，医生已经治不了，怎么办。是放弃生命，还是努力求存？如果有一线希望，你要不要争取呢？

有人会说，医学都没有希望了，怎么可能会还有其他的治法。有办法吗？有，当然有。但绝对不是普通医学办法，而是更高层次的治疗。

每个人都想一直健康，都想战胜病痛，都想长寿平安，都想安详地老去。如何才能让我们在这一生得到善终呢？

一、疾病的根源

我们相信自己的眼睛，但有时眼见并非是真理。疾病有时也并非就是看得见的生理病理上的原因，它有其另外的致病因素。

疾病的根源是什么？现代医学有其定义，但这个定义只限于医学可以治愈的疾病。

如果医学治不好的疾病呢？我们知道，当前医学的发展水平还很浮浅，对于许多生命现象还很难做出合理的解释。

从另一个角度来说，疾病是体内五毒焚烧的结果。五毒包括怨恨恼怒烦，是人生的心灵痛苦和无穷疾病的来源。

正如刘有生老善人所讲：“恨人伤心，怨人伤脾、怒人伤肝、恼人伤肺、烦人伤肾，是病者，实由人性心中之生毒而种根，由性理而

转于生理耳。”

也许我们不少人根本不相信这种说法，认为这是无稽之谈。疾病就是身体的不舒服，与心理的怨恨恼怒烦有什么关系呢？

诸位病久可以扪心自问一下，你是不是一直处在五毒之中呢？

你是不是曾经为了本来无谓的事情去惩罚自己的健康与生命呢？

一切皆有因果。所有的病都是由自己造成的，由身造，由性造，由心造。

而祛病也必须由身、性、心开始。单纯地依赖药物和手术，只是治身的层次，而不可能达到治性和治心的效果。

二、养心即所以治病

中医认为：心主神，心为五脏六腑之大主。

心藏君火，君火以明，主不明则十二官危。

心之神可统五脏之神，包括脾之意，肺之魄，肾之志，肝之魂，皆由心神所主管。如果能把心神调整好，那五脏之神皆可得到调整。

唯物主义哲学里有这样的观点：精神影响物质。

精神是形而上的东西，却影响着形而下的身体。从中医的角度来看，精神决定着身体的健康。只要精神健康，则五脏六腑就能趋向于健康。

所以说，养心即所以治病。

人类的疾病包括身体上的和心理上的。心理的层次要高于肉体的层次，因为身体是由心理所支配的。不管是哪一类的疾病，都可以从心理上治疗。

不管任何大病重病，甚至于是医学无能为力的疾病，都可能找到治疗方法，其治疗的关键即在于调节心神。

心中之君火即是心之神，君火明则心神自安，如此则五脏六腑皆安。

调养心神的方法有很多。比如性理上的治疗，让病人的心神获得解脱。

或者心中充满善良和爱意，这也是平衡心神的办法。或者一心向善行善，藉由心中的善念来引导脏腑气机平衡，亦有效果。

对疾病的治疗是从内心深处的解脱开始的。

这是治疗疾病的至高境界，是现代医学所无可望及的境界。而欲要排除五毒的侵袭，我认为需要爱心、喜乐和善行。

三、爱是大药王

对于人类的大多数疾病来说，爱是一种非常好的治疗剂。

爱人，尤其是从心底去爱人、宽恕人，以此来终结自己的五毒内焚，结果也能终结我们自己的疾病。

爱人、爱每个生命、爱这个世界，以爱的心态来对待我们周围的花草树木，飞鸟走兽。

珍惜自己的生命，同时也珍惜每个生物的生命。

不害己，也不害人，不害其他生命。

用纤细的爱心去感受世界的万事万物，让爱心把自己融化到万事万物当中。

爱能让我们的的心灵充满喜乐，能让我们的身体恢复健康。

当我们处于爱的状态，那是最平静、最祥和、最有利于康复的状态。

试想，一个充满爱心的人，他会有怨恨恼怒烦吗？他会遭受绝症的折磨吗？

只有爱才可以上达人的精神层次，通过心神的影响来调节五脏六腑的病理状态，促进全身机体的更新换代。

爱是喜乐之源泉，爱的治疗，是疾病的治本之道。

四、喜乐是治病的关键

喜乐的第一条就是微笑。

身患疾病的朋友自己想一想，多久没有微笑了。

多久没有开心地面对这个世界了。我们在烦什么？在跟谁过不去？我们得到了什么呢？是疾病，是痛苦。

如果我们都能做到随时随地心里装着美好的情感，在脸上表现出良好的情绪，即面带笑意，心平气和。如果心里没有高兴的事情，或者由于受到病痛和外来的刺激而心里感到痛苦，一时乐不起来，怎么办？要真心装乐。

让我们每天都展现出愉快。让我们每天通过自己的面孔、语言和行动来表达自己的那颗善良的心、友爱的心、奉献的心、宽厚的心、自尊的心和自信的心。

我们不仅把喜乐看作一种善行、一种奉献，而且把喜乐看成是治病的良药、健康的朋友。

真心喜乐，就能让心神得养，“阴平阳秘，精神乃治”，于是脏腑安定，气血和调而病痛减轻。

生了大病，我们不仅戴着病痛的枷锁，更忍受着心灵的不安。

如此形成恶性循环，疾病逐渐加重而精神渐而不支。

所以，要治病，先让自己的精神好起来，办法就是喜乐。让我们的心里充满着喜乐，以喜乐的心态来对待自己的疾病。

五、行善是解脱之本

心存善念，以善心对待我们这个世界，处处行善，这是今生获得解脱之关键，也是治疗疾病的重要因素。

并且要想喜乐，首先我们要有一颗善良的心。

真心行善，用心地帮助他人。

行善既是为人，亦是为自己。行善的结果是提升自己、丰富自己、完善自己、解脱自己。

综上所述，疾病治疗的关键亦在于自己。

如果真心改过了，性格变好了，并且充满爱意，真心行善，喜乐每一天，那病魔自然就跑了。

这篇文章不是只写给重病患者的，而是写给我们每一个人。

试问一下，有谁是真正健康的？

暂时的不生病并不表示以后不生病。

与其已病而求医，何如未病时即求己。而求己之道即是此篇所言，让我们自己去把握人生健康、富贵贫贱和否泰苦乐。

管理情绪

网上有个话题讨论度颇高：一个人真正成熟的标志是什么？

看到一个回答深入人心：即便内心波涛汹涌，表面也能云淡风轻，低谷时能调整好自己，高处时也能坚守好本心。

如果用四个字总结，大抵就是：管理情绪。

古人云：喜时不诺，哀时不语，怒时不争，乱时不决，倦时有终。

改变自己，从管理自己的情绪开始。

01

不对家人发怒火，控制脾气。

你有没有经历过这样的时刻：

和朋友相处时，别人对你的生活指手画脚，你会为了维持关系微笑忍受，可回到家父母的一句唠叨却让你大发雷霆；工作压力大时，又遇上客户处处刁难，你会忍气吞声不翻脸，可回到家妻子的一句关心却让你找到了发泄的理由；因琐事忧心时，即便他人挑战你的底线，你也会保持自身的修养，可回到家孩子的一声啼哭却让你火冒三丈。

有段话道清了成年人最真实的样子：“我们总是，对陌生人毕恭毕敬，对家里人满脸抱怨。

所有的耐心和宽容，都给了他人，最差的情绪和最糟糕的一面，却留给了最亲的人。”

最大的怒火发泄在最关心你的人身上，最伤人的话说给最爱的人听，变成多少人的后悔和遗憾。

主持人寇乃馨就有过这样一段经历：一次她和丈夫因小事争吵，她担心自己吵输了，于是挑丈夫的痛处回击：“你凭哪一点能配得上我，你知不知道你离过婚，是二手货，你根本配不上我！”

听完这些，丈夫瞬间沉默了，然后收拾好行李准备离开，出门前回头说道：“乃馨，你知道吗，有些话是不能说出口的。”

从那之后，寇乃馨开始反省：语言是伤人的利器，甚至可以说是一种暴力，而自己有可能就是一个家暴者。

你的每一次发火，都是在拉开与家人的距离；你的每一份怒气，都是刻在家人身上的伤痕。

这世间，没有谁理所当然包容你的坏脾气。

对待家人，遇事不责备，平常多宽恕，是一个人最基本的修养。

就像作家周国平所写的那样：

“对亲近的人挑剔是本能，但克服本能，做到对亲近的人不挑剔是种教养。我们要警惕本能，培养教养。”

02

不让自己生闷气，稳定心态。

网球名将李娜在夺得法网冠军时提到：“胜利带给我最好的礼物是，内心的平静。”

每当被生活的种种压力逼到死角时，总能想到这句话。

随着年岁渐增，越发觉得：“内心的平静”，其实也是生活给每个人最珍贵的馈赠。

不久前的小长假，与老友大山相约一起去旅行，路上聊起了彼此的近况。

大山感慨道：

“30岁之前，总是习惯将所有的情绪都压抑在心里。工作的不顺，感情的变故，大事小事不仅压垮了内心，也压倒了健康。”

直到大病一场，才知道原来生闷气同样可以毁掉人的身体。

自那时起，他开始寻找适合自己宣泄情绪的方式，旅行、运动、读书，让他变得平和了许多。

有句话说得好：心态始终保持平衡，情绪始终保持稳定，此亦长寿之道。

我们行走于人世间，终究要明白：人不是靠心情活着，而是靠心态活着。

一条路走不通时，就换另一条路走，一件事想不明白时，就换个心态解决问题。

阿姆斯特丹有座古寺院，院里的石碑上刻着一句深刻的话：“既已成为事实，只能如此。”

也就是说，如果你不能改变一件事的结果，那么你可以改变自己的心态。

人生最好的活法便是：

不生闷气，放过自己；放平心态，保持淡然。

03

遇事别太情绪化，戒掉冲动。

林语堂先生曾说：

“一个心地干净、思路清晰、没有多余情绪和妄念的人，是会带给人安全感的。

因为他不伤人、也不自伤。不制造麻烦、也不麻烦别人。

某种程度上来说，这是一种持戒。”

什么是不伤人？

不会因为一时情绪涌上心头就伤及无辜，这是对自身行为的持戒。

什么是不自伤？

不会因为一个过不去的坎儿就堵在心里，这是对心绪杂念的持戒。

前段时间，网约车司机因情绪失控撞死乘客的新闻，让不少网友直呼可怕。

凌晨2点，张某和女友在网约车平台叫了一辆车，因之前预留的手机号现在给了父亲用，担心打扰到老人休息，于是他发短信告知司机高某别打电话。

可高某在到达后还是打了电话，这一举动引发张某强烈不满。

上车后，张某和司机高某发生了激烈的争执，争吵中，司机表示拒载张某与其女友，要求他们下车。

张某在下车后，还是难平心中怒火，顺手拿起刚喝完的饮料瓶砸向了高某的车。

谁曾想，本来准备离开的高某见状，突然“发疯”般开车撞向张某和女友，最终张某被撞身亡。

世间最可怕的事，莫过于因为情绪失控让生命成为一时冲动后的牺牲品。

遇事太过情绪化，是一场灾难，毁了自己，也毁了他人。

伴随年龄增长的，不只有阅历，还应该有控制情绪的能力。

做人冷静，做事理智，管好自己的情绪，才能掌控自己的人生。

戒掉冲动，放下戾气，做一个稳定的人，才能让生活多一点风平浪静。

04

处世莫要太消极，停止消耗。

美国作家欧·亨利在《最后一片常春藤叶》里讲了一个故事：一位年轻人身患重病、生命垂危，住院的那段时间，她常常望着病房窗外的一棵树发呆。

秋天到了，寒风将树上的叶子一片片吹落，所剩无几。

年轻人看着几乎光秃秃的藤枝，身体和心理状况也一天天变得越来越差。

她说：“等最后一片常春藤上的叶子掉落下来，我也得去了。”

一位老画家听闻此事，带着画笔在墙上的藤枝上画上了一片叶脉青翠的叶子。

直到最后，那片叶子也没掉下来。

也正是因为这片生机，让年轻人看到了生的希望，身体一天天恢复的越来越好。

人生中有太多时刻，我们以为负面占据了整个人生，但其实，所有消极的事物都只是一生中的小插曲。

负能量带给人的除了悲伤、痛苦，还有对于自身的消耗。

与其用消极的态度处世，不如积极地面对生活。

很喜欢罗翔教授说过的一句话：

“对于可控的事情保持谨慎，对于不可控的事情保持乐观。

人只能做自己能力范围内的事情，你要接受这个事情，并且以乐观的心态应对这一切。”

不论身处何地，都别忘了守好心中的明月，照亮人生的一片天地。

▽

《霸王别姬》里，有句台词让我印象特别深刻：人呐，得自个儿成全自个儿。

管理情绪，就是管理自己的心魔，做情绪的主人，便是成全自己最好的方式。

自律者，必三戒三守

三戒

每个人都想成为更好的自己，却不是人人都能下决心做到。

自律即自由，实现自律的前提是自制。要想有所得，必须有所戒。

戒懒得勤

这里的懒，并非指什么事都不做。恰恰相反，很多“懒”都藏在“忙”的表象之下。

道理也很简单，但凡有点上进心，谁都不会愿意承认自己懒，但这种惰性，却会以种种方式表现在他们的行动中。

如做事爱拖延，容易半途而废，又或是爱标榜佛系，凡事总想着差不多就好等等，这些，本质上都是一种逃避行为，是下意识在偷懒，不想直面困难。

可当一个人真正渴望改变，就不会给自己找借口，他们知道自己想要的是什么，更知道该如何发自内心地自我警惕，杜绝侥幸心理。

陶渊明有句名言：“勤学如春起之苗，不见其增日有所长。辍学如磨刀之石，不见其损日有所亏。”

大概意思是，勤奋的人就像春天刚发芽的幼苗，平时看起来没有变化，但其实每天都在成长；而懒惰怠慢者，就像是磨刀的石头，虽然看不出明显损耗，但实际上每天都在亏损变薄。很多时候，人与人之间的差距就是这样被拉开的。

“差之毫厘，失之千里。”终有一天，所有偷过的懒，都会变成巨大的难题，让你在日渐消沉中丧失掉对未来的斗志和信心。

人生路没有捷径，要想有所作为，拼的无非就是勤奋二字。

别让“努力”成为三分钟热度，更不要让它成为一种自我感动，而是要说到做到，言行一致。一勤天下无难事。

以勤治惰，才会在日日精进中变得更优秀。

戒骄得稳

一位老师从自己多年的工作经验中总结出一个规律：越是有写作才华的人，越容易半途而废，反倒是那些原本看起来天分一般的学生，却更能在写作这条道路上走得更远。

分析原因，不难发现，前者往往都是输在了骄傲自满上。

因为天分或许可以决定一个人成长的起点，但最后决定成长上限的却是态度。

人们往往在刚学到一点本领，取得一点小成绩之时，觉得自己最厉害。这个时候，如果定力不足，很容易开始沾沾自喜，觉得自己真的已经足够优秀了。

殊不知，无论做什么，最忌讳的，就是太骄傲。

“满招损，骄必败。”人一旦开始自视过高，就会陷入盲目自信的认知中，变得狂妄自大，固步自封。

真正的自信，来自于对自我的正视。只有认得清自己的长处，也意识到自己的不足，随时保持开放谦逊的态度，才能实现新的突破，拥有一个不断向上的人生。

作家纳博科夫说过样一句话：“我知道自己并非什么都通晓，故我应该谦虚。这一点足以令我感到自豪。”

事实证明，越是有实力的人，越谦逊。因为他们见过更宽阔的天地，领略过更广博的学识，内心沉稳而富足，对自己的人生也有笃定

的目标和方向，自然不需要再去刻意张扬什么。

要记得，生活处处皆赛场，学习任何一项知识或技能，都如同参加一场比赛，跑赢开头不算本事，能跑到最后的，才算真功夫。

戒掉骄傲，让自己稳步向前，你有多优秀，总有一天，时间会给你答案。

戒躁得缓

很多人应该都有过类似的经历：想做一件事，也下定决心立了目标，可到头来，却总会因为各种原因而不了了之。

认识一位朋友，今年夏天立志要减肥，而且开始的时候也都表现得很有干劲，买了跑步装备，办了健身卡，还认真学了做减脂餐。

但只坚持了不到一个月，她就耐不住性子了，天天抱怨体重减得太慢。

前不久，越减越泄气的她，又放开了肚子吃大餐，结果只用了几天的时间，就被打回了原形。

在她看来，美食是减肥路上最大的拦路虎。其实不是，她最大的阻碍，是自己的浮躁情绪。

胖不是一天吃出来的，瘦也不是一天就能减下去的，总想着快速减肥，就注定只能是以失败告终。

把这个道理放在生活中的其它方面也一样。小到减肥和美容，大到求职与求学，所有能让自己变好的选择，其实都充满了考验，并非一朝一夕就能达成。

可以说，实现自律的过程，其实就是抵制欲望的过程。在这其中，总会出现各种诱惑，使你意志力发生动摇，让你无法再迈出坚定

的脚步。而决定你能不能继续坚持的关键，就在于你能不能让自己的心缓缓静下来。

躁则失度，急则败功。

情绪焦躁了，人就会被带着走，一点小挫折都有可能让你对自己产生怀疑，更无从谈抵御考验。

有些人之所以能做到自律自制，必然是源自于他们有良好的情绪管理能力。遇到困难时，他们也会有受挫感，但更有忍耐力，懂得及时放平心态，不急不躁。

请相信，等待是辛苦的，结果却是值得的。

因为只有经历过艰辛地付出，我们才能体会到真正的满足，也才能由衷品尝到收获的幸福。

学会放下浮躁，好好沉淀自己。属于你的，都在路上。

朱熹曾说：“守正直而佩仁义。” 做人，有所守，才能有所得。

守时，是对时间的尊重，也是个人的修养；守矩，是对规矩的维护，也是人格的提升；而守心，则是对内心的坚守，也是灵魂的修炼。

真正的聪明人，都做到了守时、守矩、守心。毕竟，心有所守，行事才能磊落，为人才能畅达。

三守

守时，是修养

李叔同是个特别有时间观念的人。有一次，作家欧阳予倩想要拜访他，俩人约好第二天一早8点见。

由于两人离得比较远，欧阳予倩就特意早早起来，换乘电车加上徒步疾行，到了李叔同家里时，汗水都湿透了衣服。

当他把名片递进屋子，大门没开，窗户却开了。

李叔同探出身子，说：“咱们约定的时间是8点，你迟到了半分钟。现在我已经有其他安排了，我们换个时间再约吧。”

还没等欧阳予倩反应过来回话，李叔同就关上了窗户。欧阳予倩愣了半天，屋里却没啥什么动静，他只好打道回府。李叔同的做法被许多不太注重“守时”称之为怪癖，甚至觉得不可理喻。

但他不仅这么要求别人，也如此要求自己。

他的学生，作家、画家丰子恺就曾在回忆录里写道：“第一堂音乐课，摇过预备铃，我们走向音乐教室，推进门去，先吃一惊——李先生早已端坐在讲台上，以为先生总要迟到而嘴里随便唱着、喊着、或笑着、骂着而推进门去的同学，吃惊更是不小。他们的唱声、喊声、笑声、骂声以门槛为界限而忽然消失。接着是低着头，红着脸，去端坐在自己的位子里；端坐在自己的位子里偷偷地仰起头来看看。”

于李叔同而言，一个人可靠不可靠、诚实不诚实、守信不守信，只有一个标准：就看他守时还是不守时。

深以为然，守时，是一种诚信，也是一种修养。

正如康德曾说：“无论是对老朋友，还是对陌生人，守时就是最大的礼貌。”

守矩，才自在

《孟子》中说：“上无道揆，下无法守。”曾国藩曾经把这句话写在日记中，警示自己。而这句话，似乎也成了他一生的写照。

咸丰四年，曾国藩出任两江总督。有个县令，投其所好，送上一副王羲之的字。对一个酷爱书法的人来说，这简直是无价之宝。

晚上，曾国藩拿出来细细观赏了一番。第二天一早，曾国藩又把县令叫了回来，退还回去，说：“世间尤物，不敢妄取。”

有一次，曾国藩过寿，麾下将领鲍超送了十六件礼物。曾国藩看了又看，然后留下了一顶毫不起眼的小帽，其余的珍奇异宝尽数归还。

《淮南子》中说：“矩不正，不可为方；规不正，不可为圆。”这世上，无论何事情，都有其自身的规则和本身的底线，如有违逆，将会造成无法挽回的恶果。

一生中只有坚守规矩和底线，才能行得端，做得正，上不负天，下不愧地，既能坦坦荡荡面对天地，也能自自在在面对世人。

冯骥才曾说：“人的自信是建立在底线上的。”

曾国藩正是如此，一生怀敬畏之心，持清醒之脑，守规矩之行，不管何时，都能守住一方自在。

守心，得始终

读书时，范仲淹成绩出色，却不那么合群。

有一次，宋真宗微服私访，刚好要来范仲淹所在的应天书院。听闻这件事儿后，书院上下都很兴奋，毕竟，能够得见天颜是一件很难得的事儿。

同窗们为了能够引起宋真宗的注意，都抱着一展八斗之才的心态，纷纷围着宋真宗转，想着自己能够一飞冲天、一跃成龙。

而范仲淹却不为所动，似乎不管什么人来，都无法打扰到他。

有人就问范仲淹为何如此，他淡然地说到：“我来书院，是为了好好读书，将来为国效力。唯有此时读好书，才能对得起自己，也对得起圣上。”

后来，范仲淹依然特立独行，对别人不逢迎、不讳言，对自己清高自守、自尊自爱，还写下过“宁鸣而死，不默而生”这样的言志之语。

正是他一生坚守自我，从不盲目从众，深得皇帝看重。让他从参知政事、枢密副使，一路拜官封爵，做到了楚国公，并被追封为太师、中书令兼尚书令。

菲·贝利曾说：“心灵是其自身命运的主宰。”一个人，不管在人前，还是人后，都应守住自己内心的纯善，勿忘最初的信仰，才能得到最想要的东西。

正如苏轼所说：“守其初心，始终不变。一思尚存，此志不懈。”守住己心，不为个人名利所累，保持内心的执着和清静，恪守心灵的从容和淡定。

狄斯雷利曾说：“成功的秘诀，是走向目标时的坚持。”

戒，就是一种自律。实现自律的前提是自我节制，要想有所得，必须有所戒。以勤治惰，才会在日日精进中变得更优秀。戒掉骄傲，才能让自己稳步向前。戒除浮躁，才能更好地沉淀自己。

守，就是一种坚持。守时的人，坚持了时间规则，赢得了一生的从容；守矩的人，坚持了游戏规则，赢得了一世的自在；守心的人，坚持了内心准则，赢得了最初的追寻。

自律和不自律的人，十年后差了整个人生

Instagram曾发起了一项“10年挑战”计划，很多人晒出了自己10年前后的对比照。

有人不安于庸庸碌碌，立志精进一项技能，10年后从业余爱好者，逆袭成某一领域的大咖。

有人痛恨自己一身肥肉，下定决心减肥，10年如一日坚持跑步锻炼，遇到了全新的自己。

有人坚持梦想，从寂寂无名的酒吧驻唱，变成红极一时的歌手。

有人战胜自我，从被嘲笑被质疑的小孩，逆袭炙手可热的超模。

遗憾的是，还有一些人，除了眼角的皱纹，肚子上的肥肉，上涨的物价，在提醒自己时光飞逝之外，不过是把过去平庸的生活重复了10年。

3650个日夜，87600个小时，自律与不自律的人，差距就这么拉开了。

美国心理学家克拉克曾说过：

“自律的前期是兴奋，中期是痛苦，后期是享受，当你开始享受自律的时候，你会发现生活少了失意和迷茫。”

低级的欲望靠放纵，高级的欲望靠自律。

如果你要问我如何改变现状，我想无非是从现在开始，每天做一两件有意义的事情，严格执行，长期坚持。

就像有句话说的那样：

“成年人最顶级的自律，不是逼迫自己做什么惊天动地的大事，而是脚踏实地做好眼前的每一件小事。”

01

有空多读书

前段时间，豆瓣有一张图火了。

即将返乡的民工吴桂春，在东莞图书馆留下的这段话，击中了无数人。

54岁的吴桂春祖籍湖北，多年前和妻子离异后，就跟着老乡一起在东莞务工，穿梭于大大小小的工厂。

婚姻的破碎，经济上的困顿，枯燥的工作，让吴桂春一度感到无所适从。

幸好，书籍给了他最温暖绵长的治愈。

每逢节假日或者工厂轮休日，吴桂春大多会在图书馆度过。

“如果我今天要去图书馆，我早上就会多吃点，这样中午不会饿，可以一直待到晚上闭馆。”

无论工作再苦再累，只要空闲的时间，打开一本书，心中的苦闷和疲惫，都被尽数驱散。

手中有书，腹中有粮，心中自然有了“风雨不动安如山”的满足感。

这一读，就是12年的时间。

靠着从书中汲取的力量，吴桂春即便遭受生活的多重夹击，也从未放弃过希望，在东莞务工12年，他通过辛勤劳动供养家人，把孩子培养到研究生毕业。

只有小学文凭的他，刚开始连字都认不全，对着《新华字典》一个字一个字地学，后来竟自学成才，熟读中国古代史，还能随口吟诵唐诗宋词。

这段留言被传到网上之后，社会各界伸出援手，他得以继续留在东莞工作，也因此被聘为“职工书屋公益代言人”。

吴桂春说：“我在图书馆看书，没有想过靠它改变什么。”

但十年如一日坚持阅读，的确让他的生活往好的方向走了。

对于生活中很多失意者来说，读书，无疑是最好的疗愈方式。

人生不如意事常八九，阅读的作用不过是点燃一盏灯，替你照亮前路，指明方向，让你不迷茫，也不迷路。

正如白岩松说的：“多读书，虽然不一定能改变命运，但能够保障你更好地面对命运。”

勤读书的人，就算有一天跌入繁琐，洗尽铅华，同样的工作，却有不一样的心境；同样的家庭，有不一样的情调；同样的后代，有不一样的素养。

爱读书的人，可能一时半会与旁人无异，但成年累月读下来，其气质谈吐，胸襟见识一定远高于常人。

一个人读过的书，走过的路，组成了他的整个人生。

人生的每一步路都不会被辜负，你读的每一页书，都在默默塑造一个更好的你。

02

拒绝垃圾社交

曾国藩曾在家书中写道：

择友，乃人生第一要义，人一生之成败，皆关乎朋友之贤否，不可不慎也。

努力上进的朋友如苦海上的小舟，能渡你离开人生的迷津；和酒肉朋友在一起，一不小心就有阴沟翻船的风险。

陈道明一直被称为娱乐圈里的异类，在旁人都忙着应酬，喝酒，拉资源时，他经常一个人躲在家里看书，练书法，做手工。

他很少交朋友，尤其厌恶酒局上的虚情假意，正如他所言：“有的朋友，唯一的作用就是在关键时刻出卖你，他了解你，所以在出卖你的时候了如指掌，就像在关键时刻跳到台上给你一个耳贴子，又骂你很具体的人，都曾经是你的朋友。”

这种清高倒不是故作姿态，而是因为他对交朋友这件事，极其审慎。

陈道明曾有个朋友叫满文军。

多年前，满文军以一首《懂你》获得中央电视台歌手冠军。

一时间，财富，名声各种光环如海浪般涌来，他渐渐迷失自己，开始享受灯红酒绿的生活，长期混迹于各种声色场所，最后，因为交友不慎，染上了毒品，逐渐在娱乐圈销声匿迹。

事业跌入谷底，曾经的很多朋友都对他避之不及。

十几年过去了，后来满文军在接受采访时，悔不当初：“前些年走进了生活怪圈，我本来是很内向的人，当时希望融入某种圈子改变自己，于是结交某种朋友，但都是酒肉朋友，坏朋友。

现在我的朋友圈非常小，我觉得40岁要开始做减法，远离坏朋友。”

古语有云：

与善人居，如入芝兰之室，久而不闻其香，即与之化矣；与不善人居，如入鲍鱼之肆，久而不闻其臭，亦与之化矣。

你今天和谁在一起，决定了你10年后要走的路。

和酒肉朋友在一起，也许当下会过得很快乐，但未来的路注定坎坷多难；和正能量的朋友在一起，也许会过着苦行僧般的生活，但在不知不觉间，你会变得同样优秀。

成年人最基本的自律，是拒绝垃圾社交，远离消耗你的朋友圈。

人生，应择善而处，择君子而交。

与良师相伴，携益友同行，人生之路才能越走越宽。

03

遇事不抱怨

看过这么一个故事。

有一对夫妻，男的是酒鬼，女的是赌徒。他们的两个儿子，却有着截然不同的命运。

老大的事业很成功，老二却因违法进了监狱。

有人问老大：“你为什么这么成功？”

老大说：“因为我有这样的父母啊，我不努力谁顾这个家呢。”

有人问老二：“你为什么进了监狱？”

老二说：“因为我有这样的父母啊，被他们影响了。”

心理学上有一个名词，叫“习得性无助”：在“觉得无助—表现出无助—加深无助的观念—表现出更严重的无助”的恶性循环中，人

往往会把一切结果归结于环境和外因。

其实不过是因为，目光短浅看不到出路，缺乏勇气不知如何改变，消极懈怠懒得重头开始，只好放纵自怜的情绪，脱口而出的就是抱怨之词。

真正厉害的人，往往能从痛苦中抽身而出，为自己打拼出一个绝地求生的未来。

前段时间，中科院黄国平博士的毕业论文致谢信感动了无数人。

他在信中，回顾了他的人生经历。

黄国平出生于四川南充一个小农村里，从小就家徒四壁。

夏天没钱买鞋，赤裸着脚走在滚烫的地上，冬天没钱加衣，只能穿着单薄的衣服在寒风中瑟瑟发抖。

青春期自尊心最强烈的时候，无数次因为没钱交学费被老师约谈。

然而，生活的暴击，远远不止这些。

12岁时，母亲离家出走，17岁时，父亲和相依为命的奶奶接连离世。

亲人相继离世，他比任何人都有理由抱怨命运的不公。

但他却俯下身子，收拾好一个又一个烂摊子，拍拍身上的灰，没有一丝怨言。

没钱交学费，他就自己挣。

晚上抹黑跑到田里，冒着被狗追，被蛇咬的危险，抓泥鳅卖钱；周末钓鱼，养小猪崽，出租水牛。

在风雨飘摇的生活中，他活成了自己的伞。

靠着一腔孤勇，读书学习，为自己赢来了一次次转机。

就这样，一路失去，一路打拼，二十二载寒窗苦读，最终走出大山，实现了人生的逆袭。

为什么会被这封信感动到？

仔细读下来，你会发现，这封信，字字泣血，却又无一字控诉，只能感受到他对苦难的全盘接受和对善意的无限感激。

很喜欢三毛说过的一句话：

“心之何如，有似万丈迷津，遥亘千里，其中并无舟子可以渡人，除了自渡，他人爱莫能助。”

遇事抱怨，是弱者的托词，凡事担待，是强者的坚持。

这个世界上没有不带伤的人，只有不抱怨的灵魂。

无论什么时候，遇到多么灰暗的日子，都不要怨天尤人。

抱怨身处黑暗，不如提灯前行。

▽

《少有人走的路》中有这样一句话：“所谓自律，就是以积极而主动的态度，去解决人生痛苦的重要原则。”

人生中的很多痛苦，是因为抵御不了声色诱惑的结果。

当你开始享受静下心来读一本书，不再害怕孤独，不再怨天尤人，自己就在一天天地改变。

然后拾阶而上，走向更高层次的人生。

在孤独中，才能看清生活

01

有天，一个读者很惊讶地问我：“你原来是转行到教育行业的啊？”

读者这一问，把我的记忆，拉回到转行那会儿。

当我去回忆那段时光时，有被自己当初的一腔孤勇震撼到。

毕业的第二年，在经历了无数次工作不顺之后，我狠下心放弃了大学所学的专业，转到一个对自己来说，一无所知的行业。

所有的一切，都要从零开始，靠自己去学、去悟、去练。

后来参加的教师招聘考试，也是千军万马过独木桥，谁也不可能帮得了谁，只能靠自己一个人，稳扎稳打地走过那座独木桥。

当时，我连该买什么教材都不知道，仅仅买个教材，我就买了三次，第三次才买对。

但为了能实现自己的梦想，我没有过多抱怨，便开启了自学模式。

我没有别人聪明，也没有别人强大的专业基础。别人用一分力就能做成的事，我需要投入十分力，才能勉强打开那一扇门。

我选择自学，也不是因为相信自己的学习能力，而是因为我穷，没有钱去报班。

就这样，我每天早上雷打不动六点起床，开始背书做笔记。

我把自己关在卧室里，谁也不见，哪儿不去，吃饭的时间也被压缩到十分钟。

到了中午，原本一直有午休习惯的我，把午休也舍弃了，吃过饭就开始做练习题。

一个下午的时间，我最多能做四套卷子。

晚上一般是我复盘的时间，默写上午背诵的知识点，总结错题，经常要熬到半夜。

每天晚上十点，我妈会准时催我睡觉，我也会象征性地关灯假装睡觉。等我妈睡下了，我再打开灯，继续学习。

男友打电话，我也规定只能打十分钟，无论再特殊的情况，只要十分钟一到，我就会挂掉电话。

在那段孤独的时光里，六百多页的教材，我看了六遍，笔记密密麻麻做了四本，还做了上百套卷子，用完三盒笔芯。

这些努力，没有人看得到，我也从来没有向身边人提起过。

后来，很多人说我幸运，轻而易举就转行成功，我都一笑而过，也不会去解释什么。

因为在我看来，每个人都有一段孤独的时光。

在这段孤独的时光里，我们流下的汗水也好，泪水也罢，个中辛酸只有自己最清楚。

02

接近两年的时间里，我独自走过的城市不下十个。

并不是为了去旅游，而是为了去参加教师招聘考试。

有一次，一天之内，我要去两个城市。

上午在这个城市考试，下午就要坐汽车去另外一座城市，参加第二天的考试。

那天，汽车司机说好了走高速，结果他中途改道，我到达第二个城市时，已经是晚上八点多。

跑遍考点附近所有的旅店，我也没有找到一间空房。

那一刻，我突然很想立刻就稳定下来，不想再这样孤单地漂泊下去。

我就站在路边，看着四周万家灯火，落寞地掉下了眼泪。我不敢和任何人打电话，而是一个人沿着一条路，孤独地往前走……终于在路尽头，看见一家旅店，我飞奔过去，是真的不顾形象飞奔过去。

好在，还有一间空房，虽然是一间暗房，但也总算不用露宿街头。

那一次考试，我有幸进入面试阶段。

面试时，需要提前一天到指定地点，领取面试准考证。

然而，那一天却成了我人生中最崩溃的一天。

人生地不熟，又下着大雨，我明明查好的路线，下车后却发现，自己彻底迷路了。

手机也不给力，电量不足，我往东南西北四个方向走了个遍，依然找不到路。

那个地方和荒郊野岭没多大区别，连一辆出租车也没有。我就站在十字路口，见一个人问一下，都不清楚那个地方在哪儿。

眼看截止时间马上就到了，我有些着急，也有些破釜沉舟。

在路边不顾一切拦下一辆电动车，还差点被撞飞。刚好车主知道地点，我才顺利领到准考证。

而那时的我，早已被淋成了落汤鸡。

虽然那次面试，我落选了，但我并不感到遗憾，至少我努力过了。

这只是备考路上的一个小插曲，那些我独自走过的城市，都留下了我的印记，是一种经历，也是一种成长。

也正是那一段段孤独的时光，才成就了现在的我。

虽然现在的我，活得并不成功，甚至还有些失败，但对于从大山里走出来的我，有一份能让自己为之奋斗的工作，就已经足够了。

现在，当我回首那段往事时，我看到的不是辛酸，而是辛酸带给我的力量。

我会觉得，是那些泪水和汗水，铺就了我一生要走的路。

这条路，虽然不是花团锦簇，但也足以照亮我的前方。

03

前几天，因为心情不好，和朋友小艾聊了很久。

以前只知道小艾高三复读了一年，大学也不算理想，硬是凭着一口气，毕业时挤进了一家规模不算小的英语培训机构。

和小艾聊天，才知道，她一个人熬过了那么多无人问津的时光。

高四那年，她是班里唯一一名复读生，和周围的同学几乎格格不入，所以也就很少和他们接触。

无论哪一次调位，她都会选择最后一排靠窗的那个座位，一来不用和大家强融在一起，二来也可以专心学习。

高四一年，除了吃饭睡觉，就是在教室里学习。甚至到高考结束，她都没有把班里的同学认全。

高考时，可能因为紧张，发挥失常，比第一次高考成绩还低两分。

权衡之下，她去了第一年就能上的大学，学习英语专业。

为了练好口语，她每天早上六点半，准时出现在学校的人工湖旁边，对着湖水开始练口语。

我问她，别人都在被窝里睡觉的时候，你一个人在湖边连口语，觉得孤独吗？

她自嘲地说，她是叫醒湖里金鱼的闹钟，有金鱼作伴，她还孤独个什么？

虽是自嘲，却更像是一种对孤独的接纳。

毕业不到五年，她就从一名带班教师，成长为分校校长。

这五年里，她谈恋爱都得挤时间，每天晚上一个人在教室里练讲课，争取把每一节课都打磨到自己满意。

她说，只要能活成自己喜欢的模样，她宁愿一辈子这样孤独下去。

其实，我挺羡慕她的，一身才华，还那么努力，最重要的是知道自己想要什么，还耐得住寂寞。

并且，她还用那些寂寞的时光，将自己打磨得闪闪发光。

不得不承认，越是一个人的时候，越是自我增值的最好时期。

一个人看过的风景、走过的路、读过的书、遇见的人，都会拓宽你的眼界，让你看到更广阔的世界。

哪怕是偶尔的发呆沉思，也是一种向内审视，自我增值。

在孤独中，我们才能认清自己，看清生活。

有的人，在孤独中抱怨；有的人，在孤独中奋斗。

抱怨的人，只会越过越孤独；而奋斗的人，则会越过越丰盈。

孤独没什么不好，就看你如何去看待它。

可能，大多数人都会害怕一个人，吃个饭得有个伴，逛个街得有人陪，做什么事都需要有个人在身边。

可是，人生大部分时间，都是孤独的。

那些和自己作伴的时光里，我们才能真正按照自己的方式去生活。

或许，是被动孤独；或许，是主动选择孤独。

无论何种孤独，都是人生的常态。

你默默独行的日子里，奋斗过的点点滴滴，都会成为自己人生的加分项。

在懂你的人群中散步

这个世界上总有那么20%的人，见到你就是莫名其妙的喜欢你，总有那么20%的人，见到你就是莫名其妙的讨厌你，剩余的60%的人处于中立状态。

如果我们把关注点放在那个莫名其妙讨厌你的人身上，那我们每天接受到的信息就会烦恼不断。但是，如果你把关注点放在20%的喜欢你的人身上，每天就是如沐春风。

我的一位老师和我说过，他刚刚做老师的时候，总是关注那些在课堂上不喜欢他课程的人，越关注那些不喜欢他课程的人，他就越想去迎合这部分人，让这些人也喜欢他的课程，后来，他发现，他错了。

有时候，无论他怎么做，总有一部分人就是不喜欢他的课程。后来，他就把关注点放在那些特别喜欢他的课程的人身上，情况发生的翻天覆地的变化。这个时候，在他的眼里，都是喜欢他课程的人，那些学生的反馈给他赋予很大的能量，从而激发他讲的越来越好。

逐渐地，那些中立的人群中的一部分人以及那些20%的不喜欢的人群中的一些人也被老师的激情和才华所感染，最后整个场域发生了变化，他的课程越来越受欢迎，老师生活的也越来越开心充满自信。

人生，因缘而聚；因情而暖。世上之事，就是这样，该来的自然会来，不该来的盼也无用，求也无益！有缘，不推，无缘，不求！来的，欢迎，去的，目送！一切随缘，顺其自然！

人世间的事情勉强终归不能如意，强求势必不会甜蜜！我们能做的就是，尽心尽力做好自己，世事大抵如此，努力无悔，尽心无憾。

在我们的人生中，只需要做两点就足够了：第一点，只和懂你的人谈你们之间懂的那些话，不懂你的人，你可以去影响，但不必强

求。世间人这么多，只要有1%的人懂你，足够了，汇聚到一起，力量就很强大了，选择同频的人在一起，人生会变得非常的简单快乐！

第二点，听到我们不懂的东西和不理解的事物，我们需要随时保持一颗初心，去探索和接纳。因为，也许他们站的位置我们没有去过，他们看见的事物我们没有看见。打开思维，心智，心灵，接纳所有的不同，像孩子一般怀着好奇心去探索.....

在我们的生命中，只需做我们自己，喜欢你的人自然喜欢你，不喜欢的人就让他在那里吧，我们不要怨恨，不要沮丧，不要恐惧，接纳一切的发生，从此，人生云淡风轻，在懂你的人群中散步，尽享喜悦.....

有一种合群，叫为难自己

三毛在散文《简单》中写道：

“我们不肯探索自己本身的价值，我们过分看重他人在自己生命里的参与，过分在意别人的评价。”

深以为然。

群居生活的我们，总是试图通过合群，来获得内心的归属感和认同感。

而不合群，被默认为另类的存在，仿佛在向世人昭示，你不被接纳，不被喜欢。

生而为人，背负的枷锁已然太多，如果还需剪掉羽翼，迎合他人，实在可悲。

01

知乎上有一个问题：为了合群，你都做过什么？

一位网友讲了段扎心的故事：

一个中年男人，好不容易在单位有了一席之地，紧绷的神经丝毫不敢懈怠，每一天过得如履薄冰。

五一放假前，科室提议组团去广州玩三天，本来是项不错的活动，可他心里特别矛盾。

老婆刚生了二胎，开销陡增，再加上房贷和车贷，压得他喘不过气来。

若与同事们一起去，来回机票加住宿，差不多将近三千五，平均一天一千多，如果他单独出行，至少可以玩一周，很不划算。

况且，这笔钱拿来给孩子买奶粉或尿不湿，会更有价值。

可是，当主任询问他想法时，他还是决定一同前往。

他担心自己不合群的行为，影响在单位的发展。

从广州回来后，他一直生活在自责里，觉得自己太没出息，不敢坚持自己的想法。

生活中总有一些人，为了迎合群体，丧失判断力，做一些违背自己意愿的选择。

然而，当你隐藏喜好，牺牲梦想，摩拳擦掌地挤进他人眼中的繁华时，才发现自己的内心一片荒芜。

假意的合群，除了为难自己，什么都不会改变。

我们披襟斩棘，打怪升级，成为最好的自己。

结果，为了讨好他人，换上戏服，戴上脸谱，违背初心，不能痛痛快快地做自己，终究是意难平。

02

热播电视剧《大江大河》里的宋运辉，在大学期间，除了吃饭睡觉，他的全部精力都用来看书。

舍友见他格格不入的样子，好奇地问：“你的理想是什么？”

埋头啃书的宋运辉不假思索地说：“下午学完函数的间断点分类。”

舍友们面面相觑，又问他：“那你的长远理想是什么？”

他接着说：“这个星期学完函数的连续性。”

无疑，宋运辉的答非所问，成为了同学眼中的“书痴”怪人。

然而，就是这样一位怪人，最终以第一名的成绩，被金州化工厂厂长钦点录用。

工作以后的宋运辉，在其他工友娱乐时，他想方设法进入厂里的图书馆，借着昏暗的手电筒灯光偷偷学习。

他远离纷扰，兢兢业业地钻研技术，一路从基层工人、技术员、车间主任，成长为一厂之长。

周国平曾在文章中写到：“一个人如果不热爱独处，那他就是不热爱自己。”

那些捱过孤独，熬过寂寞，将独处变成美妙时光的人，终将会以一种更高级的姿态，迈向人生的舞台。

我们身边不乏这种“享受孤独”的人：他们或许站在落雨的屋檐下朗读；或许坐在飞驰的列车上写文；或许蹲在嘈杂的市场里演算。

他们自动屏蔽此起彼伏的繁华，他们看不见人来人往的浮夸。

他们是异类吗？

他们只是在人生最应该拼搏的韶华里，用尽全力去描绘属于自己的未来。

鲁迅曾说：“牛羊才成群结队，猛兽都是独行。”

越优秀的人，越喜欢独处。越沉默的人，越蕴藏力量。

要相信，不合群的你，不仅不是异类，反而会因为你坚守自己的初心，埋头努力，终有一天，那些今天对你指手划脚的人，明天对你另眼相看。

2019年，49岁的咏梅凭借电影《地久天长》，荣获第69届柏林国际电影节最佳女主角。

毕业于北京对外经济贸易大学的咏梅，演戏非科班出身，演了9年的女配角后，在34岁那年，出演了《中国式离婚》。

这部剧的大火，让咏梅终于被更多人认识。

在知名度几乎就是演员生命的娱乐圈，多少人削尖脑袋想往屏幕上钻。

然而，走红的咏梅，却决定给自己一段安静的时间，让生活恢复平静。

她将电话设置呼叫转移，不再接听，有短信就看一眼。

这一特立独行的做法，她坚持了15年。

经纪人形容咏梅：是在山谷里修炼的人，不受外界影响，不走到闹市里呐喊。

这种半隐居的生活状态，导致她入行20多年，从没演过一次主角。

她在微博里坚定地写道：“我在等那个属于我的角色，我不急你也别急。”

独处的日子里，她买菜做饭练瑜伽看书，将生活中的一点点，都默默融入进自己的见解与气场。

在他人担心会被这个世界所淘汰时，咏梅淡定地迎来她自己认可的“最好的时候”，投身电影，做她心中的艺术，做人生中第一回主角，拿下柏林电影节影后。

林清玄说：“我要开花，是为了完成作为一株花的庄严生命，不管你们怎么看我，我都要开花！”

生命终究属于自己，他人的窃窃私语，大可不必放在心上。

人生天高海阔，你是一尾鱼，就安心地畅游海底；你是一棵树，就骄傲地扎根大地。

与其伪装自己，迎合他人，不如遵从本心，成全自己。

04

电影《成为简·奥斯汀》中有句台词：不要在任何东西面前，失去自我，哪怕是教条，哪怕是别人的目光，哪怕是爱情。

敢于成全自己的人，人生往往更容易接近幸福。

因为他们懂得，每个人都是独一无二的存在，无惧他人遗落的目光。

你只管坚持梦想，默默努力，三四月播下的种子，八九月自有答案。

大方地去表达，大胆地去拒绝，你不需要合群，你只用取悦自己。

当你足够优秀，你会发现，内心的丰盈，才是一个人最好的状态。

你来人间一趟，你是自己的太阳，别让浪费生命的合群，掩盖了你的光芒。

一位女儿写给妈妈的9条“要求”，值得每位家长深思！

01我需要帮助，同时也需要独立，即使您能替我做所有的事，也请您把它留给我自己做。

解读：

孩子小的时候，妈妈帮着喂饭；

孩子穿鞋的时候，妈妈帮着系鞋带；孩子去学校的时候，妈妈帮着收书包……？

是的，我们是父母，要帮助孩子，但孩子也需要独立，他必须要学会怎样照顾自己，怎样安排自己的生活和学习，这是未来独立生活的基本条件。

70分的妈妈才是成功的，不要为孩子包办所有的事情，别做孩子的全职保姆。

02请容许我犯一些错误，哪怕您事先提醒了我。

解读：

孩子犯错，其实是在学习，是在成长，家长不要因为怕麻烦就不允许孩子犯错！

当孩子犯错时，记住，不管你多生气，多恼火，一定要努力克制住情绪，不要乱给孩子贴标签，比如“坏孩子”“惹祸精”……等到我们和孩子都心平气和的时候，再跟孩子沟通，你会更深刻地了解孩子犯错的心路历程，完全可以借机引导孩子认识世界，引领孩子自我成长。

03请不要强迫我按照您的模式生活。

解读：

很多爸爸妈妈，习惯于将自己的意志强加给孩子，并且认为这是为孩子好，是爱他的表现。孩子虽然会按我们说的去做，但心里往往是不情愿的，这会使亲子关系产生隔阂。

随着孩子自尊心越来越强，孩子会更加强烈地反抗，慢慢地，他就会变得更加叛逆、不好管教了。

每个孩子都是独一无二的，有着他们自己的习惯和想法，父母要给到孩子自由生长的空间。

04请保护我的自尊心和隐私权。

解读：

我们看过很多事例，不少爸爸妈妈从来都不在乎孩子的自尊和隐私，常常在大庭广众之下责骂孩子，或者把孩子的隐私当成笑话宣扬出去，让孩子毫无颜面，这样的孩子，往往会自卑并失去上进心。

孩子也是一个独立的个体，有他们的自尊心和隐私权，父母不要因为孩子年龄小就忽视这一点。

05如果您想成为我的朋友，那就得放下您家长的架子。

解读：

家长们常常把自己放在高孩子一等的地位，端着“权威”的架子，时刻准备发现孩子的错误，并耳提面令，让他纠正。

在这样的心态下，孩子怎么可能把你当成朋友一起分享快乐和悲伤，怎么可能告诉你她的小秘密？

放下架子，用平等的态度来和孩子交流，孩子会更喜欢的。

06请不要拿我当您的出气筒。

解读：

家长们总是会承受各种各样的压力，工作上的、生活上的，还没有办法随时向他人发泄。

这时，年幼的孩子往往会被殃及，一点小小的过失被一肚子气的家长放大，找来一顿骂甚至一顿打，孩子多无辜！

家长面对孩子的时候要处理好自己的情绪，不要把工作、生活上一些不好的情绪带到家庭中。

07请不要总拿“别人家的孩子”打击我。

解读：

给孩子树立榜样是为了激励孩子进步，但如果一直强调别人家的孩子有多棒有多好，孩子会觉得自己被否定、被批评，继而容易产生愤怒、自卑的情绪，故意跟父母作对。

多鼓励孩子，多发掘孩子身上的优点，不要一直和别人对比，每个孩子情况都不一样。

08多一些建议，少一些命令。

解读：

命令的语气会让孩子产生压迫感，也会让孩子失去主见，多给孩子建议，孩子会学会自己思考，也有利于父母子女之间的沟通。

09请不要第101次告诉我，某件事该怎么做。

解读：

“啰嗦爸爸妈妈”总是最令孩子厌烦，无论孩子做什么，他们总喜欢告诉孩子，应该怎样做，不应该怎样做……但孩子往往对这种说教很反感，他们会认为爸爸妈妈不理解他们，情绪还会更加糟糕。

这样的爸爸妈妈很容易会让孩子想要逃离、叛逆，严重影响亲子关系。

爸爸妈妈们，请相信孩子，给孩子独立尝试的机会。

@

孩子从一生下来，就是一个独立的个体，有自己的想法和选择的权利，没有义务“在夏天开花”，也没有义务“摘下松籽”。我们所能做的，就是在这十来年里，给他好的教育和关爱，然后目送他离我们远去，去过自己的人生。

父母对孩子真正的爱不仅在于情感的付出、关心和照顾，更在于主动割舍和自觉剥离，适当放手，才能让孩子做最好的自己。

一个人最高级的自律，是自省

“我不是故意的”

“我也只是一时口快”

“本来不会这样的，都怪……”

“谁都会犯错，不用大惊小怪吧”

生活中，总有些人犯了错误，却给出这样的回应，要么是推卸责任，要么是顾左右而言他。

唯独缺少的是直面错误的态度。自我批评，是最严格的，也是最有益的。

犯错不推脱，凡事从自己身上找原因，是一个人最顶级的修养。

01

自省，是植根于内心的教养。

孟子说：“行有不得，反求诸己。”

大意是：事情做不成，或者人际关系处得不好，要懂得自我反省，多从自己身上找原因。

出现问题，不是怨天尤人，而是反躬自省，才能更快解决问题。

在婚姻中，柴米油盐成了日常，也容易因一地鸡毛的琐事而产生摩擦，小吵小闹不断，处理不当就会影响感情。

细心留意会发现，相处和睦的夫妻，都有一个共同点：他们遇到矛盾不指责，能够彼此体谅，做到心平气和的沟通。

而这，源于他们有自我反省的意识。

当发生摩擦时，第一时间做的，并不是相互指责对方，而是想想，是不是自己做错了。

不把心思放在口舌之争上，而是耐心解决矛盾。

有句话讲：“幸福的家庭都是相似的，不幸的家庭各有各的不幸。”

生活的磕磕绊绊，往往是夫妻关系的试金石。

家庭的担子是由夫妻两人扛着，遇事不指责，而是反躬自省，才能化戾气为祥和，才能更有默契的并肩，负重前行。

为人处世，多从自己身上找原因，有一颗宽容的心，处处透着涵养，亲手营造好自己的惬意人生。

02

自省，是成功的基石。

自知之明，是最难得的知识。

鲁迅说：“我的确时时解剖别人，然而更多的是更无情面地解剖我自己。”

一个人的进步，不仅要看他学到的新知识，更重要的是，能正确认识自己，认清自己的不足。

分享一个故事：

夏朝的时候，一个背叛的诸侯率兵入侵，夏禹派他的儿子伯启迎击，结果伯启打败了。

他的部下很不服气，要求继续进攻，但是伯启说：不必了，我的兵比他多，地也比他大，却被他打败了。这一定是我的德行不如他，带兵方法不如他的缘故。

从此以后，伯启很早便起床工作，粗茶淡饭，照顾百姓，任用有才干的人，尊敬有品德的人。

过了一年，那位诸侯知道了，不但不敢再来侵犯，反而自动投降了。

自知者明，自胜者强。

优秀的人，在错误与失败面前，看到的不是自己的无能，而是进步的空间。

唯有不断的自我反思，才能清晰的看到自身的不足，知不足，而后改，才能进步。

人都难免喜欢被赞美被肯定，但过度沉浸在好话的世界里，拒绝思考，拒绝反对的声音，只会让人固步自封。

知不足，而后改，才能进步；自我反省，才是走向成功的必修课。

未经自省的人生没有意义。

在人生路上，要敢于承认自己的错误，不沉迷于掌声与骄傲，也不止步于挫折和逆境，才会更有机会实现自己的人生价值。

张爱玲说：“人生如一袭华美的袍子，上面爬满了虱子。”

在漫漫人生路中，生命的美好与苟且总是如影随行，所以喜忧参半，苦乐并存。

唯有常常自省，直面身上的“虱子”，及时改正错误，才能在正确的方向上，走得更欢乐、顺畅。

一个人痛苦的根源：凡事比较

幸福是过出来的，而不是比出来的。

一个人痛苦的根源：凡事比较

生活中，每个人都免不了和别人比较：小时候比成绩好坏，长大后比工资高低，比房子大小，车子贵贱.....

比来比去，把自己搞得焦虑不停，烦恼不断。

作家马歇尔·卢森堡在《非暴力沟通》中写道：“与别人比较，是悲惨生活的开始。”

01

人生80%的烦恼，源于比较。

英国作家史密斯在《我们内心的“坏东西”》中，记录了一位律师的故事。

长期以来，这位律师深深执着于同别人对比。

别人孩子的成绩比自己孩子的好，别人的物质条件比自己的优越，都会触动他敏感的神经。

有一次，他跟一位老同学聚会，突然发现对方现在不仅事业有成，家庭幸福，发量还比他多。

这让他一下子就陷入了深深的失落和挫败感：“小时候明明我比他成绩好，怎么一转眼间他就超过了我，混得比我成功？”

甚至在觉得自己现在混得不如对方的同时，还暗暗怨恨起了世界不公：“凭什么别人都能过上幸福滋润的生活，而我却过成这样？”

因为总是和别人对比，一直以来他都过得很不快乐。

卡耐基在《人性的弱点》中说：

“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。”

凡事都想与别人对比，争个面子，求个心理平衡，最后只会耗费自己的精力，影响自己的心情，扰乱自己的生活。

西晋时期，石崇与王恺都是当时有名的富豪，两人事事都喜欢与对方比个高下。

石崇听说王恺饭后用糖水洗锅后，为了显得自己更富有，就用白蜡当柴烧。

王恺在家门口做四十里的紫丝步障，石崇便做五十里的织锦步障。

王恺把家里的房屋用香料粉刷一遍，石崇就用红色的石蜡涂墙。

这种无意义的斗富比阔，不仅让两人浪费了大量的钱财，还因处处较劲，给自己找了许多不痛快。

人比人气死人，命比命气成病。

无谓的比较，不过都是在自讨没趣，自寻烦恼。

正如作家朱凌所说：

“将自己的生活沉浸在一个不断与人比较的困境中，是一种痛苦，更是一种悲哀。”

02

舒服的人生，贵在不比较。

人，一旦有心攀比，就永远不会有满足的那一天。

只有知足常乐，才能把生活过得风生水起。

日本奈良一家医院，有一位工作了70多年的心理医生，叫中村恒子。

连续在一个单位工作大半辈子，恒子从来没有和别人发生过冲突，每天都是淡然从容，轻松无忧的样子。

被问起幸福的秘诀时，她给出的答案只有三个字：不比较。

从业以来，恒子老师从不和人攀比。

在单位当比她年轻的医生步入更高的职位时，她完全不在意。

别人比她待遇好，她也不会感到不满。

她说：“别人有别人的生活，自己有自己的轨迹。和别人比较让自己陷入失落、嫉妒中，实在毫无意义，只会消耗精力。”

牡丹有牡丹的国色天香，梅花有梅花的傲骨凌寒。

花有百样红，人各有不同。

不比较，才是聪明的活法。

鲁国有二人，一贫，一富。

富者终日愁容满面，贫者却常常喜乐安然。

一天，贫者忍不住问富者：“你有良田千顷，牛马成群，为什么还总是不快乐？”

富者叹气到：“我资财虽多，但有人比我更富，我自然不乐。你贫穷如斯，为什么却如此快乐？”

贫者答：“我虽贫，但身上衣，口中食俱全。无以忧，可得其乐。”

富者虽富，但欲更富；贫者固贫，能安贫乐道，知足常乐。

一个人能否活得舒心，并不在于财富的多寡，而是在于欲望的大小。

幸福是过出来的，而不是比出来的。

内心知足，不把眼光放在别人身上，不和别人盲目攀比，自然欢喜常随，快乐如影随形。

03

永远不要羡慕别人的生活。

看过这样一则寓言故事。

猪说：“假如让我再活一次，我要做一头牛，工作虽累，但名声好。”

牛说：“假如让我再活一次，我要做一头猪，吃了睡睡了吃，什么活儿也不用干，活得赛过神仙。”

鹰说：“假如让我再活一次，我要做一只鸡，渴了有水喝，饿了有米吃，有房住还受人保护。”

鸡说：“假如让我再活一次，我要做一只鹰，可以自在地翱翔天空，云游四海。”

你看，当你在羡慕别人的时候，其实别人也在羡慕你。

当你以为别人都活得都幸福滋润，只有自己过得总是一团糟时，事实往往并非如此。

朱德庸的漫画《跳楼》里，那个女孩觉得自己过得很不幸，不堪重负选择了跳楼。

可当从十一楼跳下时，她看见十楼那对以恩爱著称的夫妻正在互殴；九楼那个平常很坚强的男人正在偷偷哭泣；八楼妹子的未婚夫正在出轨，被抓了现行；七楼那个一向看上去很快乐的女孩正在吃抗抑郁的药.....

而在这之前，她觉得每个人都过得幸福美满，只有自己是最倒霉的。

作家马德说：

“一个人总在仰望和羡慕着别人的幸福，一回头，却发现自己正被别人仰望和羡慕着。

其实谁都是幸福的，只是你的幸福，常常感受在别人心里。”

这世上没有自始至终永远不幸的人，也没有百分百的幸运儿。

无论看起来条件多么坚强的人，也会有自己的苦闷和烦恼。

所以，不必盲目比较，放大别人的幸福，嫌弃拥有的。

也不必把眼光放在别人身上，羡慕别人的生活，无视眼前的。

享受你自己的人生，安然地过好自己的日子，才能在自己的节奏里过好一生。

▽

你过得幸福与否，其实与他人无关。

可一旦你将自己的幸福建立在与别人比较的基础之上，那么你就很难感受到幸福。

一个人格局越来越大的两个迹象

你改变不了世界，也改变不了烂人。

01

先说说我和两位领导曾遭遇的两件小事。

第一件，我曾和一位领导去机构调研。

早上从酒店出来赶路，随便找了个路边摊吃早餐。

早餐摊你懂得，人来人往，一波狼藉叠加一波狼藉，服务基本靠自助。

我去排队买早餐票，领导去找位置。

他看到一个桌子，空了出来，便把台面上污秽的餐具腾到水池里。

他刚刚坐了没一会儿，就看到一个耳朵上夹着烟的人和他说着什么，气氛不大对。

我连忙过去，原来那男人说他没吃完，就被我们收了家伙，很不爽。

我说：“那我再给你买一份吧，你接着吃。”

他说没心情吃了，让我们直接给他现金，100元人民币！

我说你在开玩笑吗？

你把店里每样东西都点一边，也花不完这个数！

我俩争执之际，领导迅速打开公文包，翻出一张100元，递给了对方。

这么爽快，竟让对方也有点吃惊，他略愣了一下，然后捏着钱，对我不怀好意笑了一下，拍着屁股走人。

我那个气啊，正想再说点什么，领导却有点不耐烦的向我摆摆手，意思让我快点去排队，自己低着头，开始回复邮件.....

路上，我略有怨气的嘟噜，那分明就是个烂人，有意在讹诈我们，我当时也看到，餐具里的东西都吃干净了.....

领导把我打断，本来以为他要给我讲什么好心态，宽容之类的大道理，谁知他却说：“哎呀，啥事重要，知道不？对了，上次让你写的报告整完了吗？”

那烂人似乎没在他人生中出现过。

02

另一位领导的事。

一次出差，晚上当地机构请我们吃饭，吃到一半，突然接到上级通知，发生了一起突发事件，让我们迅速上报应对举措。

于是，我们准备赶回酒店，商量上报内容。

那天很惊险，在国道上，司机撞到了一个石墩，车头凹进去一大块，火也打不着了。

我们惊魂未定，领导下去看了一眼，说：“受损有点严重，看来得叫救援了。”

于是，让司机联系救援，自己上了车说，咱们也别闲着，赶紧讨论吧.....

那时正值盛夏，打不着火，没有空调，车里像个闷罐，领导是胖人，没一会儿，他的白衬衫已经晶莹剔透。

受不了，下了车，外面一片漆黑，领导秘书拿手机电筒照着，我边记笔记，边和领导讨论，不时还要用手驱赶大量的蚊虫.....

大概等了40分钟，终于等到救援车辆。

这期间，那领导表现出了极大的克制，没有一句抱怨，只是默默用纸巾擦汗，两张嘴皮不停的碰撞出各种观点。

说他克制，有点不妥，因为他当时给我的感觉是，这起意外根本就没有发生，他只是在一个正常环境下和我们讨论。

那破事对他来讲仿佛根本不存在。

03

我们经常说做人要有格局，但是什么样才叫有格局？

答案很多，对我来讲，最好的诠释就是：“遇到烂人不计较，碰到破事别纠缠。”

先说说为什么不要和烂人计较？

第一点，和烂人计较，十有九输。

我之前写过一篇小文，说在香港迪士尼乐园，遭遇大妈插队，被两个香港女孩指责后，其中一个大妈用极其恶毒的语言，对两个女孩进行咒骂。

那篇文章，我略去了一个细节，其实当时我站了出来，帮女孩子说话，结果却很丢人。

那大妈说我之所以帮腔，是看中了女孩的姿色，还有鼻子有眼的描述：“你小子，好多次偷瞄那妞的胸脯，你以为我没看见.....”

作为一个培训师，以及大学辩论冠军的我，那天竟然哑火了，因为纠缠下去，我只能说我没看，那大妈会说你就是看了，我又说我哪里看了？

大妈还会说，你明明看了，还咽了口水.....

这种无中生有往往让你洗不干净，若想反击，唯有以暴制暴，指责那大妈刚刚一直在偷看我的胸脯.....

但如果这样，我岂不是也沦落成和她一样？

这不是我希望的，因此只能默默吞下苦水.....

所以，为什么和烂人计较十有九输？

因为烂人是没有底线的，他也要把你拉入这个没有底线的战场。

你想要底线，就输掉这场战争，不要底线，输赢未知，但最起码你先失去了底线。

就像尼采在《善恶的彼岸》中所说：“与恶龙缠斗过久，自身亦成为恶龙。凝视深渊过久，深渊将回以凝视。”

因此，你和烂人计较，多半的结局是输.....

第二点，你改变不了世界，也改变不了烂人。

这世上很多有责任心的人，都希望能维护社会公德，改变他人的不良习气，但往往事与愿违。

网络作家平开顺，讲过他父亲中风的经历。

他父亲，老共产党员，以前负责党群工作，刚刚退休在家。

老爷子有一颗侠义心肠，喜爱管点闲事。

一次，看到小区人行道上停着一辆车，由于人行道窄，路过的街坊邻居很不方便。

看到车里还坐着一个年轻人，老爷子便过去交涉。

可是任凭老爷子苦口婆心，那年轻人仍巍然不动，后来年轻人实在烦不了了，怼到：“老家伙，滚一边去吧，你是闲得慌对吧？！”

这事儿两天后，老爷子就中风了，平开顺说：“当时父亲心里就憋着口气，他最不能释怀的是，自己明明句句在理啊，现在的年轻人怎么连道理都不讲了？”

网络有句话叫“绝对不要和傻X讲道理”，话虽糙，可理不糙。

因为烂人、傻X都是来自另外一个平行宇宙，他们的价值观和处世准则，都是和我们截然不同的，你教育不了他们，反而会身受其累。

就像村上春树说的：

“不是所有的鱼，都生活在同一片海洋。”

因此你改变不了烂人，如果他们能被改变就不叫烂人了。

就像《古惑仔》中莫文蔚，对传教士父亲的劝告，不要再动员古惑仔们信教了，这不会有任何改变，就算他们都信了教，也还是“信了教的古惑仔”。

当然，我也不是让你向烂人屈服。

而是让你藐视他们的存在，更不要因为烂人，搭进去自己的身体、时间、精力和尊严。

你要相信一句古话，恶人自有恶人磨。

对于烂人，别理他，让他加速糜烂，就是最好的报应。

说说为什么碰到破事别纠缠。也说两点。

第一点，多数破事都是无法挽回的。

“破甑不顾”的成语讲了这样一个故事。

郭泰正在行路中，看到一个人背着瓦罐，正走着，瓦罐突然掉落，碎了一地。

那个行路人，头也不回，看也不看，继续走路，像什么事也没有发生一样。

郭泰上前问他：“为什么你的瓦罐摔碎了，你连瞅一眼都不瞅呢？”

那人铿锵作答：“破都破了，再看还有何用？”

郭泰觉得这哥们是个人才，就劝他好好学习。

此人也听从建议，进行长达十年的求学，终有所成，名雀天下。

这故事，和西方一句谚语同工之妙：“不要为打翻的牛奶而哭泣。”

可是多数人并不能做到这点。

老板的责备，让你郁闷N天，见了老婆也没好脸；没赶上公交车，让你戾气满满，见了同事忍不住怼上两句；堵在路上，燥如热浪，你不停的按喇叭，咒骂前方的车流....

是啊，我们经常为无法挽回的破事，而一再自寻烦恼，可这不是另一种自虐吗？

普金斯大学心理学教授霍兰德，一次上课，给学生讲了一个妙趣横生的故事，全班哄然大笑。

接着，开始正儿八经地讲课。

没一会，他唾沫横飞地把刚刚那个笑话又讲了一遍。

这时，几个学生应酬式地笑了两声。

万万没想到，教授讲了一会课后，把之前那个故事又详细的复述了一边。

这次，没有人再笑了，大家面面相觑，眼光变成诧异。

这时，霍兰德好整以暇的说到：

“大家不会为了同一个笑话，一笑再笑，可为什么，大家却总为同一件破事，而反复悲伤呢？”

第二点，你常和破事计较，往往因为你正经事太少。

我曾淘汰过一名员工，一是业绩低下，二是太矫情，让人烦。

怎么矫情法呢？

就是感觉他天天生活在水深火热之中，不是客户坑了他，就是产品经理蒙了他，要不然就是外卖份量不够，和小哥吵老半天。

最经典的一次，他在携程改签退票，款项在一个星期后才到他账上，结果他差不多花了两天，找携程客服争执理论，说他这1000多元，为什么白白在携程账上趴了一个星期，利息为什么不算给他.....

当然，你可以说他有维权意识，但是，他花太多精力在这些破事上，而真正该做的事却没怎么做，比如跑客户，最后业绩掉在完全区外，被公司淘汰。

后来我也明白，他的矫情和业绩低下，本是相互滋养的共生体。

越不去做正经事，注意力就越容易聚焦在破事上。

而那些破事，仿佛自带磁场，相互吸引。

渐渐你就会沦陷更多的精力，也难腾出空间去做正经事。

想起一个心理学家的说法：

每个人处理的每一件事，都是“大脑重塑”的过程。

与什么样的事打交道，你就会不由自主地“扮演”相应的角色，直到真正成为那个样子。

05

之前网上有一个故事。

一个女孩，因为牛肉面里的肉太少，和老板吵了起来。

吵着吵着就哭了，有好心人就劝她：不就几片肉吗？这种破事不值当，别哭了……

结果女孩哭得更伤心了，好心人想了想又劝：唉，这种奸商，烂人一个，不值得，别哭了……

谁知女孩还是哭，最后女孩说到：“我不是因为这破事，也不是因为那烂人，而是自己毕业了几年，竟然还要为了碗里的几块肉和别人争执，这不是我想要的生活……”

是的，我们与烂人和破事纠结，往往是与自己无能的纠结。

就像王小波所说的那样：

“人的一切痛苦，都是源于对自己无能的愤怒。”

因此，那些烂人和破事在某种程度，就是我们自己无能的映射。

所以，为什么玛莎拉蒂从不和出租车抢道，为什么马云从来不关心哪个媒体又怂了他.....

你可能会问我：“我现在还没那么强大，就是比较无能，怎么破？”

那你最起码要建立自己的价值感。

什么是价值感？

就是你要明确，自己实实在在想要的，而且愿意全力以赴的事是什么。

此时的你，注意力就会坍塌进入一个隧道当中，无关痛痒的人与事，都被视为可有可无的注脚。

正所谓：易定者无感，易感者无定。

就是这个意思。

也正如，我开篇说的两位领导，他们都能不受外界纷扰，明确照见自己要达成的价值，以及此时此刻最重要事是什么。

这就是一种价值感。

而我觉得，下面这个故事，是对价值感最好的诠释：话说，肯尼迪访问美国宇航局太空中心时，看到了一个拿着扫帚的清洁工。

于是佯装关心前去慰问：“这位师傅，在扫地啊.....”

结果，这人头也不抬回答：“呃，不是，我正在帮助一个人前往月球。”

你看，这就是有价值感的人。

对于他们来讲，有些人和事，是根本不存在的.....

杨绛：很清醒的6句话，读懂受益终身

2016年5月25日，105岁高龄的杨绛先生辞世。

世间依旧热闹如许，先生轻轻转身离去。

正如她笔下的文字，无声处存悲喜，绚烂中有从容。

她的每一句名言，都是历经生活风霜之后最通透的感悟，看似简单，实则不凡。

读懂杨绛留给世人的6句话，便对人间之事多了然几分。

01

无论人生上到哪一层台阶，

阶下有人在仰望你，阶上亦有人在俯视你，你抬头自卑，低头自得，唯有平视，才能看见真实的自己。

世人都尊称杨绛“老师”、“先生”，她却处处低调，待人和善真诚。

她将来看望她的每一个人当做朋友，以礼相待，也拒绝以她名义进行的任何炒作。

在她的认知里，她并非名人，只是一个文字工作者。

这是一种难得的人生境界。

听过一句话说，人这一生，最难的是看清自己。

年轻气盛时，我们往往在身居高位时，容易自得，身处卑微时，又艳羡他人的夺目光彩。

待到被岁月赋予阅历，看过世态人情方才明白：一个人最智慧的觉悟，是保持对自己清醒的认知，不被一时风光遮望眼，也不为一时得失累于心。

人生，无非是一个拾级而上的过程，需要不断校准自己所处的位置。

于漫长岁月中独自前行，修得内心的从容与淡定。

图片

02

你的问题在于想得太多，读书太少。

杨绛先生曾收到过一封读者的来信，信中多处抱怨社会浮躁，人心难测。

杨绛看罢回他，你主要的问题，在于读书不多而想得太多。

杨绛从小就爱读书，她把读书比作“到世界上最杰出的人家里去串门”。

百岁以后，她依然保持睡前阅读的习惯。

听过一句话说，人的认知是有限的，阅读，是提升认知最好的方式。

沉浸在浩瀚书海中，领悟前贤的精神思想，在他人的经历中洞见真相。

人生之烦恼，自然逐渐明朗。

很喜欢这么一段话：

“读书多了，容颜自然改变。

许多时候，自己可能以为许多看过的书籍都成了过眼云烟，不复记忆，其实他们仍是潜在的。

在气质里，在谈吐上，在胸襟的无涯。”

读书，是重塑自己的过程。

你看过的每一行字，每一本书，都在时光流转中给予你无声的滋养。

阅读，丰盛你的内心，坚定你的意志，让你迷茫时找到方向，于人世苦海得到救赎。

图片

03

人要成长，必有原因，

背后的努力与积累一定倍于普通人。

不同程度的放纵，必积不同程度的恶劣；不同程度的锻炼，必取得不同程度的成绩。

杨绛先生年轻的时候，在文研所工作，因为得罪过领导，遭受过一些不公正的待遇。

她却依然处变不惊，只专心读自己的书，做自己的学问，以日拱一卒的心态打磨自己的作品。

翻译《吉尔·布拉斯》时，她曾为了一个注释，将古希腊“医学之父”希波克拉底的《古医学》全书读完。

《堂吉诃德》共有八册，在她翻译到第七册时，译稿被红卫兵没收，还回来时，她觉得内容接不上，又重头开始译起。

最终，47万字的《吉尔·布拉斯》，一经刊出，就获得一致赞赏。

而《堂吉诃德》，也成为迄今为止最好的译本。

众人艳羡她的成就，却不知她熬过了多少枯灯静坐的黑夜。

正如她自己所说：“不同程度的锻炼，必取得不同程度的成绩。”

一个人的成长，必定是从撕心裂肺的痛楚中淬炼而来，从精益求精的磨练中锻造而来。

人生，其实是很公平的，在哪里付出，就在哪里得到，在哪里打磨，就在哪里闪耀。

《法华经》里讲，功不唐捐。

你把时间花在哪里，你的成就就在哪里。

时光不负有心人，等你埋头走了很长的路，抬头时就可看见满天星辰。

图片

04

如要锻炼一个能做大事的人，

必定要叫他吃苦受累，

百不称心，才能养成坚韧的性格。

特殊时期，钱钟书和杨绛忽而变成了“牛鬼蛇神”，被下放到偏远的农村。

她被派去扫厕所。

她带去铲子、刀子，去污粉、肥皂，还有竹篾和布条做了一个小拖把。

不出10天，臭气熏天的厕所被她打扫得焕然一新，她还把便池擦得一尘不染，闲时就坐在上面掏出书来看。

1969年，他们又被下放至干校接受改造，杨绛被派去看管菜园。

她利用那些时间，继续看书写东西，同伴回忆那时候的她，“你看不出她忧郁或悲愤，总是笑嘻嘻的。”

后来，杨绛在书中，写下那段艰难时期的点点滴滴，言辞之间，全无怨恨，只有温暖和良善。

她说：“一个人经过不同程度的锻炼，就获得不同程度的修养，不同程度的效益。好比香料，捣得愈碎，磨得越细，香得愈浓烈。”

越是艰难处，越是修心时。

苦难，令你辗转反侧、心生绝望，但绝望之处又有生机，让你于困苦中修炼出智慧。

图片

05

人间不会有单纯的快乐，

快乐总夹杂着烦恼和忧虑，

人间也没有永远。

写下《我们仨》之时，只剩她一人浮沉俗世。

女儿和先生相继离世后，她时常做很长的梦，梦里对深爱之人没完没了的相送。

但她毕竟知道，人去了，自己存于世间，终究还要继续活。

“我得留在人间，打扫现场，尽我应尽的责任。”

悲痛之余，她依旧伏案疾书，整理钱老的旧稿，将近百岁高龄时，还在出版著作。

她在《将饮茶》里写：

“常言彩云易散，乌云也何尝能永远占领天空。”

乌云蔽天的岁月是不堪回首的，可是停留在我记忆里不易磨灭的，倒是那一道含蕴着光和热的金边。”

人生，风雨有时，晴空有时。

快乐总是夹杂着忧愁，幸福总是伴随着悲伤。

在这个平静的世界里，也没有一天是平静的。

一切经历，皆为过往，一切未来，皆是虚妄。

无论困苦忧愁，应当记住生命里那些明亮温暖的日子，带着期许，静静度过余生。

生活好的坏的，都无从选择，物来顺应，才能无愧于心。

图片

06

我和谁都不争，和谁争我都不屑，简朴的生活，高贵的灵魂才是人生的至高境界。

早年间，杨绛在翻译诗人兰德的诗时，被这样一句话打动：“我和谁都不争，和谁争我都不屑。”

她这一生，都在践行“不争”这两个字。

2004年，《杨绛文集》出版。

出版社准备筹划作品研讨会，杨绛却说：“卖书不是我的事，我只是一滴清水，不是肥皂水，不能吹泡泡。”

于物质，她淡泊名利，只专心于学术，只关心读者，不讨好市场。

于生活，她简单朴素，衣着并不名贵，却极为得体，房间里从没有名贵的摆设，只有旧式的柜子，和满屋的书香。

在平淡的流年中，她专心笃定地扶持着自家院子，在困顿的日子里，她于幽暗中坚守内心。

这样的专注自持，胜过万千浮华。

听过一句话说，一个人最好的生活，是生活极简，灵魂丰盈。

生活简单，不为俗世所累，反而能保其天真，成其自然，把自己渡往想去的彼岸。

以清静之心看世界，用简单心境看人生，轻轻走过岁月，不沾染一丝风尘。

▽

世间之事，林林总总，纷繁复杂。

每当心绪困扰之际，便特别怀念杨绛先生。

她学贯中西，却淡泊名利；一生幽暗曲折，却又于困顿中坚守内心。

其有趣的人生、坚韧的心智，留给世人参悟生活的范本。

正如有一段话说：“对于杨绛先生而言，幸与不幸是一条扁担，而扁担两头的框里，放的其实是丰富的人生。”

学会不与人争辩，你就赢了！

我们用两年的时间学说话，却要用一辈子的时间学闭嘴。

与人争辩，往往都来自于微小的事情，既消耗了时间，又浪费了好心情，还非常容易造成无法挽回的糟糕局面。

争吵就像挠痒痒，你越挠，就越痒。

有的时候，闭上嘴巴，平息头脑，反而更能一心一意做好自己，充实自己内心的力量。

《道德经》里讲：

“信言不美，美言不信；善者不辩，辩者不善。”

有智慧的人，从来不屑与人争辩。

生活中，我们发现，有人特别喜欢和人争论，不论对方是什么样的人，他都得怼上几句。

结果消耗了自己大把时间、感情去做毫无意义的争执。

争论的最高境界就是不辩，不争辩不代表理亏，反而是内心无愧，不屑与之相争。

和智慧的人争辩，我们能从争辩中学知识，其乐无穷。

而面对有偏见的人、糊涂的人、不同层次的人，说话不对等，双方都争吵不到一起去，风马牛不相及，只能损心耗力。

面对这样的人，我们就要懒一些，不去招惹，不拉低自己。

不要和有偏见的人明是非

心存偏见的人对人对事都有着自己的一套判断标准，事情的对与错、是与非，全凭他自己而定。

有一次，著名作家莫言请人吃饭，大家酒足饭饱之后桌子上还剩很多饭菜，农民出身的莫言不忍浪费便继续吃了起来。

这时，有人讽刺到：

“瞧瞧莫言吧，非把他那点钱吃回去不可。”

当时的莫言，好像挨了一记响亮的耳光。

后来，莫言在赴宴之前，喝了两碗稀饭、两个馒头，垫饱了肚子。

在宴席上，他吃得慢条斯理、温文尔雅。

结果一人却说：

“看看莫言那假模假样的劲儿，好像他只用门牙吃饭就能吃成贾宝玉似的。”

所以，我们不要和有偏见的人做多余的解释，也没必要为了迎合他们的而改变自己。

因为你无论怎么做，在有偏见的人眼里都是错的，如果你跟他解释些什么，他还会认为：“看吧，被我说中了！”

塞缪尔·约翰逊说：

“心存偏见的人总是弱者。”

心存偏见的人大多都是对自己的生活不满，他不肯承认自己的偏执和软弱，就好像用言语针对一下别人，自己就会轻松地赢得什么优越感似的。

当心存偏见的人得知别人比他过得好，他认为别人是装的，得知别人比他过得不好，他认为别人是在卖可怜。

殊不知，心存偏见的人在卖弄偏见的时候，不仅失去了朋友，也失去了自身的品德。

和对的人谈论对的事，于两个人都是加法。

和错的人谈论对的事，于聪明人一定是减法。

所以，跟有偏见的人明是非，本身就是一件有失明智的事。

不要和糊涂的人争长短

《红楼梦》中有这样一个桥段：

有一次，迎春的下人偷东西不承认，府上众姐妹帮迎春讨公道，迎春自己却是一副无所谓的样子。

林黛玉说：

“如果二姐姐是个男人，将来一家大小如何裁治？”

我们都知道，一部《红楼梦》，千种女儿愁。女人不能披甲上阵立军功，却能在后院闯出另一番天地。

贾府管事的不是贾政，也不是贾琏，而是王熙凤。

其实，同为闺阁待嫁之女，林黛玉不好意思说迎春：“你这样，嫁人以后怎么管家？”

所以黛玉用“二姐若是男人”来规劝。

但是迎春不理解林黛玉的意思，笑着回答道：“多少男人尚于此，何况我哉。”

黛玉听了之后没再说什么，而是和旁边的宝钗相视而笑。

迎春最后的结局就是在丈夫孙绍祖的欺凌下结束了一生。

人生的一大错事：和糊涂人说明白话。

俗话说，与聪明人打交道是“如沐春风”，与糊涂人打交道却是“遇事生风”。

子曰：

“不可与之言而言，谓之失言。”

孔子认为，和不通透的人共事，有些话是不能说的，因为即使说了，对方也无法理解，说多了只是徒增烦恼，甚至给自己带来没必要的麻烦。

之前听到过这样一个笑话：

古时候有两个人争执，一个人说四四十六，另一个人说四四十八，最后闹到府衙让县令明断，县令最终判四四十八的人无罪释放，判四四十六的人三十大板。

之后有人质疑县令为何如此这般，县令说：“跟糊涂的人争辩，就是更糊涂，不打他打谁。”

有智慧的人不要和糊涂的人争辩，讲道理的人也不要去找糊涂的人那里寻找存在感。

因为我们无法说服一个糊涂的人，就像我们永远叫不醒一个装睡的人一个道理。

糊涂人的道理区别于哲学上的诡辩论。

诡辩论者会用一些理论去证实自己具有欺骗性的观点，这也是在辩论赛中经常被辩手使用的辩论方法。

而糊涂的人，根本就懒得证实自己的观点，他们的言论中大多充斥着“就是”“本来”“就这样”。

与糊涂的人争辩，聪明人本身就已经不占优势了，因为无论你说什么，他就说一句“事情本来就这样，你非得那样说”怼得你哑口无言。

糊涂的人有着自己的糊涂道理，在他们的世界里，那些糊涂道理就是真理。

这也是为什么不要与糊涂人争辩的原因之一，因为不会有结果，反而对方还会觉得你固执。

不要和无知的人辩道理

先秦神话集《齐谐》讲：

“鹏之徙于南冥也，水击三千里，抟扶摇而上者九万里，去以六月息者也。”

大意为：鹏往南方的大海迁徙的时候，翅膀拍打水面，能激起三千里的浪涛，环绕着旋风飞上了九万里的高空，乘着六月的风离开北海。

庄子的《逍遥游》中提到：

“蜩与学鸠笑之曰：‘我决起而飞，抢榆枋而止，时则不至，而控于地而已矣，奚以之九万里而南为？’”

大意为：蝉和小斑鸠讥笑鹏，我们奋力而飞，碰到榆树和檀树就停止，有时飞不上去，落在地上就是了。何必要飞九万里到南海去呢？

一个人的生活环境决定其自身的认知，生活中难免会遇到“蝉”和“斑鸠”的讥讽嘲笑，其实我们大可不必理会。

如果与其较真争辩，我们就会被对方拉低层次，在对方游刃有余的低层次认知里，我们肯定不会有胜算。

朝生暮死的菌草不知道黑夜与黎明。春生夏死、夏生秋死的蝉，不知道一年分四季。

《逍遥游》中还提到：

“古时楚国的南方有一种大树叫灵龟，它把五百年当作一个春季，五百年当作一个秋季。

上古时代有一种树叫做大椿，它把八千年当作一个春季，八千年当作一个秋季。”

永远不要和井底之蛙争吵，它看到的天空是圆规画的，而我们看到的天空是无限大的。

正所谓“燕雀安知鸿鹄之志哉？”，我们又何必要求菌草与蝉拥有灵龟和大椿的胸怀呢？

有这样一则小故事：

两个有旧仇的人在一处窄桥相遇，其中一人首先挑衅：“我从来不给狗让路。”

另一人面带微笑侧身：

“而我恰恰相反，你先请吧。”

与认知层次和自己不同的人辩道理，不仅辩不出结果，也无疑是在给自己添堵。

和无知、小气的人争辩，赢的一方从来都不是那个聪明人。

不争不辩，才是最有利的回击。



放眼望去古今中外，真正成功的人从来不做没必要的事，也从来不与没必要的人争辩。

试图说服别人的功夫，倒不如自己读读书喝喝茶，陶冶一下心情，寻找自己新的提高。

反观现实中的我们，难免会与人争辩，辩生活、辩工作、辩见闻、辩真理。

既然无法避免争论，那就做一些有意义的争论。

避开那些有偏见的人、糊涂的人、见识短浅的人。只有这样，我们的每一次争论才会是正向的，于自己也是做加法的。

人这一生真正需要在意的是遵从自己的内心，看重自己的想法，内心丰盈的人从来不会活在别人眼里，更不会活在别人嘴里。

周国平说：

“每一个人降生到这个世界上来，一定有一个对于他最合宜的位置，这个位置仿佛是在他降生时就给他准备好的，只等他有一天来认领。”

和不同位置的人争辩，是争不出个结果的。

幸福的底线！

俄国作家契诃夫说过：“如果你手上扎了一根刺，那你应当高兴才对，幸亏不是扎在眼睛里。”

原以为这只是一种幽默的调侃戏谑，后来才发现，其实这也是一种达观的生活态度和人生智慧，且为许多贤达俊杰所膺服。

作家史铁生曾写道：

“生病的经验是一步步懂得满足。发烧了，才知道不发烧的日子多么清爽。咳嗽了，才体会不咳嗽的嗓子多么安详。刚坐上轮椅时，我老想，不能直立行走岂不把人的特点搞丢了？

便觉天昏地暗，等又生出褥疮，一连数日只能歪七扭八地躺着，才看见端坐的日子其实多么晴朗。后来又患尿毒症，经常昏昏然不能思想，就更加怀恋起往日时光。

终于醒悟：其实每时每刻我们都是幸运的，任何灾难前面都可能再加上一个‘更’字。”

一次，曾任美国第32届总统的富兰克林·罗斯福家中失窃，损失惨重。

朋友写信安慰他，罗斯福回信说：“亲爱的朋友，谢谢你的安慰，我现在一切都好，也依然幸福。感谢上帝。

因为：第一，贼偷去的是我的东西，而没有伤害我的生命；第二，贼只偷去我部分东西，而不是全部；第三，最值得庆幸的是，做贼的是他，而不是我。”

他们实际上都是在为幸福画底线，每个人的具体情况不同，底线也就各有不同。

幸福其实就是一种感觉，一个总是觉得很痛苦的人，往往就是把幸福的底线画得太高的人。

期望值过高，欲望太大，结果与现实产生较大差距，于是痛苦就降临了。

譬如说，一个把幸福底线画在得诺贝尔奖上的作家，志向固然远大可敬，但他这一辈子都很难有幸福感，因为这种机会太渺茫了。

而一个经常发表小豆腐块文章的业余作家，却常常志得意满，感觉良好，因为他的底线是：文章能发表就是幸福，不拘长短。

一个把幸福底线画在富可敌国上的大款，很难心想事成，自然也就无法快乐，哪怕他已经富甲一方，反倒不如那些出大力挣小钱的民工心情愉快，了无挂碍。

所以，腰缠万贯的富翁未必就比家境小康的农夫幸福，身居高位的显贵不见得就比街头的小摊贩幸福。

归根结底，就是因为他们幸福底线不同，一个画得太高，很难实现，一个画得较低，很容易达到。

退一步说，你遇到灾难和不幸时，适度地降低一下幸福的底线，也有助于调整心情，渡过难关，坦然面对生活。

基督教的使徒保罗在晚期说过一句话：“我无论在什么景况都可以知足，这是我已经学会的。我知道怎样处卑贱，也知道怎样处丰富；或饱足，或饥饿；或有余，或缺乏；随事随在，我都得了秘诀。”这句话是值得我们思考和学习的。

总之，倘若我们能学会把幸福底线画得低一点，实在一点，离自己近一点，稍许努力便可实现，这样，你便每天都能感到幸福，幸福就在身旁。

心中有恩，命里就有福！

人生在世，受过恩惠无数。

有人心怀感恩，在知足中感受美好；有人心生仇恨，在负义里倒霉一生。

王符：“生活需要一颗感恩的心来创造，一颗感恩的心需要生活来滋养。”

人，贵在知恩，难在报恩。

没有什么恩惠是理所应当的，我们唯有怀揣感恩之心去珍惜一切来之不易的东西，才能不负自己、不负他人。

以下八大恩惠，一定要铭记在心。

国家的保护之恩

生于中国，是最值得我们骄傲的事情。

正因为有强大的国家的保护，我们的权利、自由、生命、财产等才有了保障。

“吃水不忘挖井人”，感念国家之恩，每一位为国家付出人，都是值得致敬的英雄。

做一个奉公守法的公民，爱惜自己的国家，为祖国出一份力，就是对祖国最好的报答。

善人的援助之恩

古人云：“天有不测风云，人有旦夕祸福。”

人生路上，不常有一帆风顺。

总有令人束手无策的时刻，在未知的前路，等着我们。

危难时，有人伸出援手，是一种莫大幸运。

滴水之恩当涌泉相报，感恩善人的付出援助，以更大的善意回馈他人，更容易得到上天的眷顾。

良师的栽培之恩

葛洪曰：“明师之恩，诚为过于天地，重于父母多矣。”

人不学，不知义。

老师伴我们走过很多年的寒窗苦读，栽培我们成人成才。

不忘师恩，方不忘初心。

子曰：“三人行，必有我师焉。”

每个人身上都有值得我们学习的地方，帮助我们改正缺点的人，也是我们一辈子的恩师。

益友的陪伴之恩

得良师益友，乃人生一大幸事。

古人云：“在家靠父母，出门靠朋友。”

有的朋友陪我们一程，最后消失在人海；有的朋友伴我们一生，始终不离不弃。

不管是以上那种朋友，都值得我们感恩，铭记一生。

感恩益友的陪伴，让平淡的人生，也变得有滋有味。

知己的知心之恩

鲁迅在谈及朋友的时候，提到：“人生得一知己足矣，斯世当同怀视之。”

有些朋友，走着走着，就成了陌路人；有些朋友，处着处着，就成了知己。

有知己的人，终究比他人多一分潇洒。

拥有一个知己，解你心忧，懂你所想，可安放不良情绪，让快乐加倍。

贵人的扶携之恩

常言道：“遇到贵人，时运亨通。”

很多人的成功，都离不开贵人的扶携。

顺遂时，离不开贵人的指点；逆境时，离不开贵人的相助。

所谓贵人，往往不是锦上添花的那一个，而是雪中送炭。

他们总救人危难，善于体察人情，如黑夜的光，点亮我们一生。

夫妻的携手之恩

《增广贤文》有云：“百年修得同船渡，千年修得共枕眠。”

伴侣，是陪伴我们走完余生的那个人。

不论贫富，始终默默相伴；无关利益，始终默默付出。

有伴侣的地方，才是最让人心安的家。

父母的养育之恩

什么是爸爸？

左手事业，右手家庭，替你负重前行的那个人。

什么是妈妈？

不在乎你飞得高不高，只担心你飞得累不累的那个人。

可怜天下父母心，父母之恩，是我们一辈子也还不完的债。

树欲静而风不止，及时尽孝，报答父母的养育之恩，才不会遗憾一生。

▽

心中有多少恩，命里就有多少福。

很多时候，不是得到了才去感恩，而是感恩才配拥有，珍惜才会幸福。

人生路漫漫，感恩所有，感恩所遇，感恩有你！

愿我们：怀感恩之心，行报恩之事，向全世界传递善意，收获来自四面八方的福报。

所有的相处舒服，背后都是一种善良

池莉在小说《绿水长流》中写过一段话：“每个人在每个阶段都会有个形容人或事的一个词。

在作为中年人的这个阶段，对一个人的好感，我觉得特别欣赏的一个词就是：舒服。”

到了一定年纪后，你会发现，一个人最顶级的魅力，不是倾城的容颜，也不是惊世的才学，而是相处起来让人如沐春风。

01

前几天，综艺节目《五十里桃花坞》开播。

看了一期忍不住感慨，真人秀就像成年人社交的一面镜子。

节目邀请了15位明星加盟，为了让大家迅速熟起来，宋丹丹建议每个人做一下自我介绍。

她列出了介绍时需要讲的点，一共有三个：第一个是我是干什么的。

第二个是作品有哪些。

第三个是为什么来到这个节目。

但张翰介绍的时候，只说了自己的名字和职业。

听到这么简单的介绍，宋丹丹明显很不满意，开始追问张翰：“你演过什么？”

“来这里不可能没有名。”

但张翰并不愿意说自己的作品，只回了一句：“我没名。”

其实是在变相拒绝宋丹丹让他说作品的这件事。

但宋丹丹是个很执着的人，一直逼问张翰，导致他很尴尬。

其他人也不敢接话。

就在气氛降到冰点时，汪苏泷出来救场了。

他见张翰不愿意说作品，就对宋丹丹说：“我们都一样，丹丹姐，我们就是纯帅的，都是靠脸进来的。”

汪苏泷这段话，既帮张翰解了围，又缓解了当时尴尬的气氛。

在场的其他嘉宾，包括宋丹丹都被他逗笑了。

后面的嘉宾自我介绍时，明显舒服自在了很多。

汪苏泷用他的温暖，在节目里获得了极好的人缘。

生活中，每个人都有尴尬的时候。

和相处舒服的人在一起，会感到轻松愉悦。

因为他们内心温柔细腻，一旦出现了尴尬场面，懂得及时替别人解围。

人心都是相互的，给别人留余地，也是在给自己攒人品。

为人处世，懂得让别人舒服，是一种顶级的智慧。

02

关于人与人交往，曾国藩曾提出了一个原则：“八交九不交”。

其中有一类可交往的人叫：体人者。

晚清名臣李鸿章，有次去南京处理公务，途径家乡合肥，准备拜访恩师徐子苓。

刚走到徐府门口，门人看李鸿章身穿官服，立刻赶着去禀报。

李鸿章却叫住门人，让他不要急着禀报，可否借自己一身普通衣服。

身边人不解，李鸿章说：

“如果穿着这身官服见恩师，凸显我当官的身份，定会让恩师产生压力，即便我念旧情，他心里也会不舒服。

换上普通衣服，才会让恩师感到放松，不至于有隔阂存在。”

老子有言：“善行无辙迹。”

凡是让人舒服的人，都懂得在不动声色间释放自己的善意。

不愿张扬，又恰好温暖。

当年，齐白石从湖南到北京时，一时难以打开知名度。

画作卖不出去，生活很落魄。

一次，一位“大官家”举办家宴，齐白石受邀去为主人家画像。

赴宴那天，他独坐一隅，无人理睬，开始后悔不该贸然前来。

这时，梅兰芳进来了。

他看到角落的齐白石，特意上前，与其寒暄，并向大家介绍齐白石，大赞其才华。

宾客听了，纷纷上前打招呼，齐白石这才摆脱了窘境。

如果你仔细留意过身边的人和事，会发现：所有相处舒服，背后都是一种善良。

柏拉图说：“要仁慈，你所遇见的每个人都在打一场艰难的仗。”

人生海海，这世间上没有不带伤的人。

那些善良的人，往往最能体察到别人的不容易，并给予温柔与善意，让你舒服自在。

03

网上有一段话，让我至今记忆犹新：“能够让人舒服，是因为有足够的实力，胸中有沟壑，腹里有乾坤，心中有爱，眼里才会有温柔。”

让人舒服的人，从来都不简单。

前段时间热播的《令人心动的offer2》里，有一个实习生王骁，才出场的时候很不讨喜。

他是斯坦福学霸，很优秀，但很爱炫耀，经常在同事面前显摆自己名校的身份。

上班用的杯子上，印的是“斯坦福法学院”，就连脖子上的挂绳也不例外。

观众看到这样无时无刻不在秀优越的人，有点反感。

节目现场也有点尴尬。

看到这，撒贝宁大喊：“把我北大的杯子拿来一下。”

他这一闹，既在观众面前替实习生圆了场，又逗乐了现场的人。

在《挑战不可能》中，撒贝宁有一个小细节更让我印象深刻。

现场一位嘉宾能看鱼鳞辨别鱼的重量。

结束后，他想要和撒贝宁握手。

却在握手前，自卑地把手放进鱼缸里洗了一下。

撒贝宁见状，立马把手也放进鱼缸洗了一下。

一个不经意的小动作，却真真切切让对方和观众感觉到了撒贝宁对人的体贴。

在他身上，你总能看到一种兼容他人的魅力。

无论对待谁，他始终懂得换位思考，将心比心，保全他人的体面。

马一浮曾说：“已识乾坤大，犹怜草木青。”

越是见过大世面的人，内心越悲悯，越懂得善待周围的一切。

▽

美国心理学家戈尔曼说过一句话：“你让人舒服的程度，决定着你能抵达的高度。”

一个人的灵魂越高贵，就越善良，越懂得让人舒服。

正所谓，君子如玉，触手可温。

愿我们都能做一个温暖纯良的人。

叔叔，请把我埋得浅一点，不然明天妈妈找不到我了

1

今天看着一位老人拿着手机去店里维修，工作人员告诉他手机并没有坏。

老人突然哭了：“那我的孩子怎么不给我打电话？”

2

一个老太太来给老伴儿注销户口，她小心翼翼地问我：“姑娘，我老头身份证你们可不可以不收回，我有时候想看他一眼就可以看看他的身份证。”

后来我没有收，只是剪掉右下角算作废，然后还给老太太了。

3

“晚饭吃萝卜 牛腩哦，我焖了五个钟头，还有荷兰豆炒……”

“爸，我今晚不回家吃饭了。”

“哦……那你玩得开心。”

4

她自从嫁给我后，一共上了三次手术台。第一次剖腹产生下老大；第二次剖腹产生下老二；第三次是癌，而且没能再下来。

我欠她的，已经还不起。

5

妈妈一年内入院六次，现在瘫痪在床上，说不出话。爸爸每天不间断地做手脚按摩，即便得不到回应，却一直坚持着。

医生说妈妈很难恢复了，爸爸依旧每天对妈妈耳语：“你赶紧好起来，以后我都不要去做什么，我天天做饭给你吃，晚上我们就一起去散步。”

我想，不离不弃，这是爱情。

6

今天坐火车，两个老婆婆坐我旁边，其中一个是为送另一个的，两人双手拉在一起不停念叨着。

要发车了，一个老婆婆下车，回头说了一句：“姐啊，今年我89岁，你90岁，这是我们这辈子最后一次见面了。”

7

二战，一个即将被活埋的小女孩对德国士兵说：“叔叔，请你把我埋得浅一点，要不然明天妈妈会找不到我了…”

这个片段后来一直经典重现在辛德勒名单中…8还记得朱自清的《背影》吗？

我初二上那一课突然在课堂上失声痛哭，我想起了爸爸去世的前一天送我上学在学校摊前买橘子，他把好的橘子都给了我，自己带了两三个说：“你多拿点我有糖尿病不能吃。”

然后我进校门看到爸爸老是把目光望着我，感觉很奇怪，第二天爸爸早上一觉睡过去了，而我的手机7:19有一次爸爸的未接来电。

9

因为早恋跟家人翻脸，被断绝经济来源。

她知道后，每天把自己的早餐给我吃，然后骗我说她在家里吃过了，很多年后，才知道她每天上课饿肚子。

而她现在已经是我的妻子了，“娶到她，感觉自己赚翻了。”

10

儿子，我们玩个游戏好吗？待会有人假装把爸爸抓走，你要躲在这里，如果天黑前你能不哭不闹，我回来一定给你奖励……后来，几个穿黄军装的人把爸爸带走，再也没回来。78年了，我经常想象他会突然出现在我面前，给我奖励。

但我知道这不可能了：因为那年，是1937年，那个地方，叫南京。

11

“你最近怎么变得高冷了？”

“因为做逗比太容易受伤。”

“为什么做逗比就容易受伤？”

“因为你总笑，她们就觉得怎么伤你都无所谓了。”

12

他结婚那天问我：“怎么不带着你的他一起来？”

“……因为他今天结婚啊！”

13

明明是你先招惹她的，到最后变成她舍不得。

你说过要保护她，可是她以后的大风大浪都是你给的。

哪一个故事触动到了你？

生气的代价

百病皆因生气，伤心更加伤身。

胡适在《我的母亲》一文中曾说：我渐渐明白，世间最可厌恶的事，莫如一张生气的脸；世间最下流的事，莫如把生气的脸摆给旁人看，这比打骂更难受。

人这一生，不过短短数十年，不如意之事十之八九，不要花费宝贵的时间与不值得的人和事置气。

人生，除了生死，一切都是小事，不要因为生气而付出不必要的代价。

1

生气，是最愚蠢的表现

明代文学家冯梦龙说过：怒中之言，必有泄漏。

当一个人生气时，情绪就会占据上风，往往会做出不理智的行为，伤人害己。

生气，是世界上最愚蠢、也是最没用的行为，非但解决不了问题，还可能惹上不必要的麻烦。

一只骆驼在沙漠里跋涉，太阳像一个火球，晒得它又渴又饿，非常焦躁。

这时，一块玻璃碎片把它的脚掌硌了一下，疲累的骆驼顿时火冒三丈，抬起脚狠狠地将碎片踢了出去。

与此同时，它也不小心将自己的脚掌划开了一道深深的口子，鲜红的血液顿时染红了沙子。

生气的骆驼一瘸一拐地走着，血迹引来了空中的秃鹫，叫着在空中盘旋，骆驼被吓得狂奔起来。

当跑到沙漠边缘时，浓重的血腥味又引来了附近的狼。

疲惫再加上流血过多，无力的骆驼只能像只无头苍蝇般东奔西跑。

不小心又跑到了食人蚁的蚁巢附近，鲜血的味道惹得食人蚁倾巢而出，黑压压地向骆驼扑了过去。

食人蚁群如同一块黑色的毯子，把骆驼裹了个严严实实，不一会儿，可怜的骆驼就鲜血淋漓地倒在了地下。

临死的时候，骆驼追悔莫及地哀叹：“我为什么要跟一块小小的玻璃生气呢？”

愚蠢的人，处事易生怒气，控制不了自己的情绪，最终只会一事无成，活得也很痛苦。

人，不论身处怎样恶劣的环境，都应该冷静平和，遇事不生怒气，理智看待问题，才是智慧之道。

2

生气，便宜了谁？

古语有云：气大伤身。

当人处于生气的状态中，情绪起伏不定，人体也会发生变化，久而久之身体就会出现健康问题。

容易生气，是因为修养不够；因别人而痛苦，是因为境界不深。

赤壁大战后，孙刘两家争夺荆州，诸葛亮三次挫败周瑜的阴谋，最后把周瑜气死。

第一次是双方追歼曹兵，周瑜中了曹仁的诱敌之计，被毒箭射中，诸葛亮趁机占领荆州城楼，待周瑜负伤前来，看到荆州城上已插上了刘备的旗号。

几群城池无我份，一场辛苦为谁忙，周瑜因此气得跌下马来。

第二次是刘备过江招亲，凭借诸葛亮的三个锦囊妙计，弄假成真，既保全荆州，又得了夫人。

周郎妙计安天下，赔了夫人又折兵，他气愤填膺，金疮迸裂，倒在船上不省人事。

第三次是周瑜想用“假途灭虢”之计，以收西川为名，趁刘备不备，出其不意夺取荆州，结果诸葛亮早有准备，当场戳穿他的把戏，羞辱了他一番。

心胸狭隘的周瑜，一气之下，金疮复裂，坠于马下，不久便一命呜呼。

临死前，他还埋怨老天爷太不公平，仰天长叹：“既生瑜，何生亮！”

百病皆因生气，伤心更加伤身，你生气的每一分钟，影响的都是自己，损害的也是自己的健康。

人活着，最重要的就是开心，就算再不如意，也不要生气，气出病来无人替，微笑面对，生活会更轻松。

3

能控制情绪，方能控制人生

《荀子》中说：怒不过夺，喜不过予。

与其因为别人的无礼言行而怒气冲冲地大发脾气，不如改变自己，保持良好的心态。

生活中，我们常因一点小事与别人发生矛盾，但人不应该成为情绪的奴隶，要懂得控制情绪。

有一位教授，带着孩子在水果摊上挑选水果。

小摊贩看着他们挑来挑去，很不耐烦地说道：“先生，你到底买不买？不要这样挑来拣去的。”

教授礼貌地回道：“要买！要买！”

接着把挑好的水果交给小贩，并问多少钱？

小摊贩不以为然地说：“这水果可是很贵的哦，你买得起吗？”

教授依旧谦虚地回答：“买得起，买得起。”并把钱递给小贩。

在回家的路上，孩子忍不住问道：“爸爸，您是教授，是令我景仰的人，为什么今天却让小摊贩如此吆喝？难道您一点也不生气吗？”

教授回答道：“待人有理、谦虚、礼貌是我的水准，无礼、势利是这个摊贩的水准，我不能让他的水准降低我的水准。”

人，可以有脾气，但要懂得克制，若不能控制情绪，人生就只能在负面情绪中消磨殆尽，徒增烦恼。

面对生活中的种种不快，我们不能逞一时之快，一味地发泄，要做情绪的主人，才能控制自己的人生。

▽

丰子恺先生曾说：既然无处可逃，不如喜悦；既然没有净土，不如静心；既然没有如愿，不如释然。

生气不如争气，不勉强自己，不为难别人，不为不值得的人和事，放弃本该属于自己的快乐。

余生不长，希望我们都能不生气，放宽心，与人生和解，心静如水，宠辱不惊地笑看花谢花开。

容言，容事，容人

《宋朝事实类苑·祖宗圣训》中讲：以大度兼容，则万物兼济。

若一个人有博大的胸怀，能够做到兼容并蓄，则天地万物都能与之和谐共生。

人活一世，就是一个不断见天地、见众生、见自我的过程。

容得下世间的千姿百态，便能经得起命运的跌宕起伏。反之，便只能屈就在自己围起来的方寸之地。

能容人，才能得人心

明代著名思想家薛瑄曾说：唯宽可以容人，唯厚可以载物。

能容人者，无论是春风得意，还是虎落平阳，身边总不乏支持他的人。

要知道，人海茫茫，有谦谦君子，亦不乏奸佞小人。

容人者，总能看见他人的难处，体谅世事的艰辛。

对于那些伤害过自己的人，还能一笑而过，这是极高的修养。

晚清政治家左宗棠，桀骜不驯，目中无人，是出了名的暴脾气。他特别喜欢骂人，就连提携他的曾国藩，也未能幸免。

曾国藩对左宗棠有知遇之恩，理应尊重才是。可左宗棠为人傲慢，未曾将曾国藩放在眼里。

他在家中多次骂曾国藩“挟私”，家庭教师范赓，从初次听时的尴尬，到最后变得厌烦。

但是，面对左宗棠的辱骂，曾国藩都是付之一笑。他曾在给咸丰皇帝的奏折中高度评价左宗棠：“刚明耐苦，晓畅兵机。国幸有左宗棠也。”

君子量不极，胸吞百川流。曾国藩能容人的气度，终得天下人敬佩。

在当时，同为“晚清四大名臣”的“曾左”二人，朝廷多将曾国藩排在左宗棠前面，为此，左宗棠非常不满。

他问侍从：“为何人都称「曾左」，而不称「左曾」？”侍从直言：“曾公心里常有左公，而左公并无曾公。”

能容人者，因其可纳百川，民心皆为之叹服。而睚眦必报者，会因私德有亏，众人自与之远离。

有道是，大千世界，各有芳华。

不论布衣百姓，还是身居高位，每个人的能力都是有限的。看得见别人，容得下别人，向能人请教，为弱者铺路，方能使脚下的路越走越宽。

真正强者，都是大音希声，大象无形。他们不会躺在过去的成就里指摘他人，更不会为了一己私欲而诋毁贬斥。

能容事，才能干成事

俗话说：量大方成事，树大能遮阴。

确实如此。

成大事者，必是善于接受和包容，能在挫折中拼搏，在苦难中成长。

人生海海，山高水长。只有经得起风雨的洗礼，才能拥有坚硬的铠甲，在人生路上披荆斩棘；那些遇事一蹶不振的人，只会越陷越

深，最终迷失在无尽的哀怨和忿懑中。

西汉史学家司马迁，在其父司马谈逝世后，继任太史令之职，并遵从父亲遗愿，立志编撰出一部“前无古人，后无来者”的史书。

然而，世事难料。

将领李陵出征匈奴，遭遇埋伏后，寡不敌众，战败投降。

消息传回朝廷后，满朝文武都在弹劾李陵的所作所为。

唯独司马迁站出来，向汉武帝进言，称李陵品德忠良，骁勇善战，属精忠报国之将，此次投降定是权宜之计，他日定会择机回到中原。

不久，李陵投降匈奴之事被将领公孙敖“坐实”，汉武帝盛怒之下，灭了李陵三族，司马迁也被牵连入狱，遭受残酷的“腐刑”。

受此大辱的司马迁，并没有一蹶不振，他深知责任重大，更加奋发图强，将全部精力都投入到史书的创作当中。

最终历时十四年，呕心沥血完成史学著作《史记》。

《史记》，开创我国纪传体通史的先河，因其史料丰富而翔实，被列为“二十四史”之首。

鲁迅曾评价《史记》为“史家之绝唱，无韵之离骚。”

有道是，曾经沧海，桑田依旧，除却巫山，云淡风轻。

大多数人的一生，都布满了坎坷，倘若任其泥潭深陷而无法自拔，纠结于过往的恩怨情仇、荣辱得失，只会看不清前路的方向，最终蹉跎了自己。

那些令人羡慕的成功者，只不过比他人多了一份豁达，少了一份执念，多了一份从容，少了一份慌乱。

能容言，才能行得稳

心胸宽广的人，必是良善之人，不会因为口舌之争，而锱铢必较。他们往往怀揣一颗慈悲的心，照拂众生。

王安石变法时期，身为旧党中坚力量的苏轼，备受排挤，后因“乌台诗案”，被投入大狱。

在狱中关押了四个多月后，苏轼谪居黄州，担任团练副使，一个并无实权、受人监督的小官。

从文坛领袖、当朝太守，到人微言轻、无人问津，苏轼陷入了人生低谷。

尽管如此，他仍然保持大家风范，没有因为命运的不公而迁怒他人。

一日傍晚，苏轼与友人一起踱步回家，一个醉汉迎面走来。

擦身而过时，醉汉失去平衡，令苏轼躲闪不及，跌倒在地。

醉汉见状，非但不赔礼道歉，反倒恶人先告状，骂苏轼走路不长眼。

年近50的苏轼，倒地之后，久久才缓过神来。友人忿忿不平，欲替他争辩，却被苏轼拦下。

他看向身旁不依不饶的醉汉，笑着说：“这里的人不认识我，实在有趣，我可以开辟一番新天地了。”

《道德经》上说：“信言不美，美言不信；善者不辩，辩者不善。”

不辩，即是容忍，是为人立世的修养与德行。

人到中年，内心愈渐成熟，看过了世事沉浮，自不会计较眼前得失。人生终究是行自己的路，食自己的饭，与他人无关。

容他人置喙，守自我初心，不仅是宽恕他人，也是饶过自己。



西汉文学家刘向曾说：“山锐则不高，水狭则不深。”

山太陡峭，自不会太高，水面狭窄，亦不会太深。珠峰之所以为世界屋脊，是因为山麓广袤。大海之所以深邃万里，是因为烟波浩渺。

人的胸怀，自当如珠峰，如大海，吞得下山河，才能山高水阔。

能容人，出则受人敬仰，入则高朋满座；能容事，退则海阔天空，进则平步青云；能容言，守则修身养性，攻则如火如荼。

愿我们都能成为胸怀博大的人，使人生之路周道如砥，郁郁芬芳。

空杯心态

有这样一个哲理小故事：

一只杯子，如果杯中倒入牛奶，人们说这是“一杯牛奶”，如果倒上果汁，人们称它为“一杯果汁”。

杯子倒进什么东西，这只杯子就变了名称，只有空着时，大家才叫它杯子。

同样，如果一个人内心里装满财富、学问、偏见、烦恼，人就不再是一个纯粹的自己，适时清空内心，才能真正拥有真我。

从网上看过这样一段话：

“人最强大的时候，不是坚持的时候，而是放下的时候。”

当你选择腾空双手，还有谁能从你手中夺走什么？

“我们都要学会定时清除内心的杂物，让心归零，然后微笑前行。”

01

清空面子，充实里子

面子，是自古以来人人都想拥有的东西，但是，如果因为好面子，做出一些“死要面子活受罪”的事，绝对不是一个真正内心强大的人。

放不下面子，往往是因为缺乏内在功夫。

有一家公司的老总，接连派三位部门经理去拜访自己的一位周姓朋友。

这三位部门经理按照老总的指示先后拜访了他，他们表现得毕恭毕敬，并说明了来意。

但当对方听清来意时，便马上拉下脸，赶他们出去，并且把带去的礼物，直接扔出门外。

其中两位部门经理心想：这哪儿是朋友，简直就是仇人啊。

他们扫兴而归，把事情来龙去脉说了一遍，老总点点头什么也没说。

第3位去拜访的部门经理也遇到相同的遭遇，但他并没有马上离开，而是站在门外继续陈述自己此次的来意，并且劝那位周姓朋友说：“无论你们之间发生过什么，老总此次派我来的目的，不就是为了两个人重修旧好吗？”

周姓朋友隔着门破口大骂，他连连道歉，并且劝对方消消气。

时间僵持了将近半个小时，周姓朋友最终打开了门，不仅接纳了他的礼物，晚上还请他一起吃饭，二人把酒相谈甚欢。

没过多久，这位部门经理晋升为副总。

此刻大家才明白，原来一切都是老总跟周姓朋友为了考验他们而联手设的一个局。

真正有实力的人，想到的是把事情做好，关键时候能放下面子，修的是内功。

里子做不好的人，再好的面子，也是打肿脸充胖子。

真正有智慧的人，都是勇于放下面子，在里子上下功夫，那些里子真正厉害的人，自然会让人敬重三分。

面子不是别人给的，都是通过自己的实力挣来的。

清空过往，面对未来

放下过去，不是一件容易的事，尤其是对自己身心造成巨大伤害的事。

美国电影《房间》，讲述了一个少女，从17岁，被一个四十多岁的老男人诱拐，囚禁在后院的房间中，侮辱长达7年之久。

并且她在屈辱中，生下一个男孩。

小男孩过完5岁生日后，少女设计让男孩死亡的假象，教逃脱的男孩向路人求救，母子二人终于成功得到解救。

本以为成功逃脱的少女，从此过上幸福的生活，然而，接下来的日子却极为痛苦。

她回家后发现父母离异多年，并且各自成立了家庭，因为大家认为她已经离开了这个世界，各自过着安稳的生活。

她觉得自己的归来，成了多余的人。

她抱怨父母的冷酷无情，怨恨母亲教育她对待陌生人的友善，结果才使自己受到坏人的利诱。

她终日以泪洗面，常常做噩梦，一度想自杀，解脱内心的痛苦。

她走出了那个被囚禁的房间，却走不出内心被伤害的阴影。

想把过去放下，真的很难。

我们都曾在生活中遇到各种各样的遭遇，被解雇，被误解，被戏弄，被辜负，遭背叛，等等伤心往事数不胜数。

但是，如果始终无法与过去的遭遇和解，将会继续和不幸纠缠，放不下，永远都无法解脱。

无论过去多么不堪回首，都应该放下执念，试着面对，接纳事实，这种选择不是妥协，而是一种直面过去的勇气。

总结经验，吸取教训，不在同样的错误上摔跤。

要看到未来还有大把的好日子，为打破的牛奶瓶哭泣，是件很傻的事。

尼采曾说过：“每一个不曾起舞的日子，都是人生的虚度。”

只有放下，把往事清零，才是真正的勇者。

腾空的心，不让人生虚度，才能容纳更多的新生活，成就更好的人生。

03

清空成见，让心成长

“世界那么大，我想去看看。”

这是2015年火爆过网络的10字辞职书，被网友称为“史上最具情怀的辞职申请”。

人为什么要去见证世界的广大？

其实，人无论出生在纽约、伦敦、还是北京，每一个人都是一只井底之蛙，不走出去见识更广阔的世界，永远不能懂得天地之大的真正含义。

电影《一代宗师》中一句台词说得好：“人这一生，要见天地，见众生，见自己。”

只有见证过天地广阔的人，才不会拘泥于狭隘的思维和偏执的观念中。

让思维成长，勇于打破思维的壁垒，必须到广阔的天地间游历。

只有见证了众生的人，才懂得“山外有山，人外有人”，放下骄傲，学会谦卑。

见过了天地，见过了众生，反观自己，更容易察知自己的渺小，放下成见，变得从容豁达。

放下成见，是一种成长，成长中要勇于试错，更要保持自信。

哪怕做错，那又怎样，谁的人生不是一边试错，一边成长。

成长很痛苦，犹如每一只化身为蝶的蛹，都经历过撕心裂肺的疼痛，才成就了斑斓的人生。

如果不经历痛苦的蜕变，它只能是在地上一寸一寸爬行的动物，只有成长了，才能在天空中自由飞翔，在花海中任意徜徉。

打破成见，把过去的思维清零后会发现，视野宽阔了，人生也精彩了。

世界那么大，一定要去看看，等见过了天地，见过了高人，才能真正的见到真我。

04

很喜欢何炅的一段话：

放下，是一种心态的选择；放下，是一门心灵的学问；放下，是一种生活的智慧。

放下压力，获得轻松；放下烦恼，获得快乐；放下自卑，获得自信；放下懒惰，获得充实；放下消极，获得进取；放下抱怨，获得舒

坦；放下犹豫，获得潇洒。

放下面子，因为很多时候面子是虚假的尊严，真正的有面子，需要实实在在的内涵。

更不要为了不必要的面子，消耗精力修饰面子工程。

放下面子，充实里子，让实力说话，才是真正的有面子。

放手过去，是一种空杯心态，无论过去好也罢，坏也罢，都让它成为过去，给今后的每一天，都冠上一个新的名字。

以后的日子都是新的，明天一切皆有可能。

跟昨天告别，带着汲取的经验和教训，让自己在历练中成熟。

放手过去，喜也罢，悲也罢，不要纠缠于过往，腾空双手，轻松走未来的路。

打破成见，做自己的英雄，是实实在在的自我成长。

放下成见，是一个人成长的过程，只有见证了世界之大，人物之多，才能真正清楚看清自我。

最后把奥黛丽·赫本的一句话送给所有人：“人之所以为人，是必充满精力、自我悔改、自我反省、自我成长。并非向人抱怨。”

做个强大的人，不要盲目坚持，清空不必要的负累，轻装前行。

孩子真正拼的不是智商，而是时间管理！

为什么有些孩子学习成绩差，有的孩子学习成绩好？很多家长，甚至有些老师都会说，智商有高低，努力各不同！

但其实真正决定孩子学习成绩的，不是智商，而是孩子对时间的管理。这就是有些人想方设法补课、熬夜，最终也学不过另外一些同学。因为他并没有掌握时间管理的诀窍。

01

这个秘密，你要是放到朋友圈，家长和老师都会感谢你的！

说到学习时间紧张，很多人首先会想到的就是怎么挤时间——压缩睡觉的时间、压缩吃饭的时间、压缩休闲娱乐的时间，等等，把一切学习以外的时间都压缩到极致，仿佛就是管理时间的终极目标。

为学习成绩而苦恼的同学，常常也伴随着觉得时间不够的苦恼。因为他们觉得，要想把成绩赶上来，必须给自己“补课”——多补习以前的基础或者多找点别的教辅材料来做一下。但是，老师上课占据了绝大部分的时间，又要布置好多好多的作业，每天连作业都做不完，哪里来的时间去自己学习？

还有一种情况是，有的人花了很多的时间去学习，几乎达到了人的生理极限了，不太可能再挤得出什么时间出来了，但进步仍然十分有限。看到自己在非常痛苦的看书做题的时候，有些成绩比自己好很多的同学却似乎很悠闲的样子。如果时间利用都到了这步田地，自己还有再改进的余地吗？

对于这些问题，用一句话解释：“时间并不重要，重要的是效率。”

02

请注意，学习时间也有“马太效应”。

排名靠后的同学总是抱怨老师布置的作业太多，除了做作业，根本没时间自己学习；而排名靠前的同学，则认为老师布置的作业其实没多少，每天放学之前就已经把家庭作业做的差不多了，剩下的时间可以自己找点题来做找点书来看，还可以小小的休闲娱乐一下。

对于那些希望通过自己的刻苦努力改变现状的同学而言，这是一个非常令人沮丧的局面。对于这种现象，给它起了个名字，叫：学习时间的马太效应。

马太效应，是指强者越强、弱者越弱的社会现象。名字来自于《圣经·马太福音》中的一则寓言。在《圣经·新约》的“马太福音”第二十五章中有这么说道：“凡有的，还要加给他叫他多余；没有的，连他所有的也要夺过来。”

学习好的人，因为看书做题很轻松，时间剩下很多，可以用来让自己取得更大的进步；而为学习苦恼的人，因为看书做题都很痛苦，效率低下，每天连老师布置的作业都难以完成，根本挤不出时间来进行其它的学习，只能越来越痛苦。学习成绩的“贫富差距”越拉越大。

要解决这个问题，单纯靠挤时间是没用的——就像穷人单纯靠节约储蓄无法从根本上改变自己的经济状况一样——我们必须记住世界上有比时间更重要的东西：效率。眼睛只看着时间，是无法逃脱“马太效应”的陷阱的。

在管理时间的时候，我们必须记住：每个人一天都只有24个小时，再怎么挤也有限；但是时间利用的效率是可以成倍提高的，提升的空间很大。当我们在思考如何利用时间的时候，首先要想到的不是怎样去从哪里“抠”时间，而是怎样提高现有的时间利用效率。

不要试图把所有的事情都做好，确保自己一直在做最重要的事情。

“处好人际关系最重要的原则，就是不要试图让所有人都喜欢你。”把这句话的思想用在时间管理上，也可以说：“利用好时间的最重要原则，就是不要试图把所有的事情都做好。”

真正懂得如何利用时间的高手，一定是懂得如何舍弃的人。

小学生学习的压力很大，很多人被弄得手忙脚乱。我们在学习的时候，面前总放着一大堆书，但你每次只能拿起一本书，认真阅读，而不是同时拿起十几本书随意浏览——这是一种最浪费时间的学习方法。

只有读完一本之后，再去拿起另一本来阅读。那么，该选择哪一本呢？答案很简单：最重要的那本。对第二重要的那本，坚决不看。当年把最重要的那本看完之后，第二重要的，也就变成了最重要的了。

确保自己一直在做最重要的事情，实际上也就是确保了自己的时间一直在被高效地利用。如果你今天计划做3张试卷，语文、英语、数学各一张。那么，请先做你觉得最需要提高的那门科目。即使你做完一张之后，突然天花板掉下来砸到脑袋，到医院住了一天院，那么你做的这一张试卷对你的分数提高仍然是极有帮助的。

04

要学会放弃那些看起来很有价值，但是超过自己能力范围的事。

在有限的时间内寻找最重要的事情来做，要放弃的东西，不仅是那些看起来不太有价值的东西。更重要的是，要学会放弃那些看起来很有价值，但是超过自己能力范围的事。

一道难度极高的题目，总是让人忍不住想去挑战一下。如果你在做完高考试卷前面的题目之后，还有充足的时间去解决最后一道难

题，这样的难题当然值得去挑战，因为它会给你加分。但是，如果你前面的题目做起来都很困难，那么，挑战这样的难题，不仅不会有结果，还是让你减分——因为你没有更多的时间去做那些你本来可以拿分的题目。

我们要保证自己的学习效率，就要多做和自己水平相适应的题目，既有成就感又能提高自己的解题能力。

所以，对于那些刚开始制定计划的人来讲，计划应该定得适度低于而不是高于自己所能完成的水平。比如你预计自己复习某一部分的内容需要一个小时，那么你可以计划用80分钟。让时间宽裕一些，但尽量保证每天给自己规定的任务都能完成。在一天结束的时候，前一天所计划的事情都做完了的成就是非常爽的，可以给你继续制定和执行计划的信心和动力。这样循序渐进，再慢慢的提高标准，才能真正高效的利用时间。

05

根据不同内容的学习特点安排时间, 确定什么时间做题、什么时间背书。

“没有人能两次踏进同一条河流”——这是古希腊哲学家德谟克利特的名言。那么，我们也可以说：“没有人能两次度过同一个小时。”每一个小时都是很独特的，在每一个小时里面，我们周围的环境、我们自己的生理心理状态，都会发生变化。

上课的时间和在家自习的时间，显然是各不相同的。我们不能简单的把24个小时进行划分成一个小格子，然后往里填充内容，然后就管这叫“时间计划”。我们必须学会让不同的学习内容和不同的时间相契合。

面对那些需要大量的阅读、理解、背诵的东西，就要安排时间比较长、精力比较充沛、不容易受到干扰的时间段来做；那些精力不太旺盛，比较容易受干扰的时间用来做什么呢？用来做题。

因为做题的时候需要动笔演算，可以强迫你集中注意力，即使周围环境比较吵闹，即使你精力不太好，仍然可以达到练习的效果。

06

除了要挤时间学习外，还要学习挤时间休息。

要想把时间利用好，除了要挤时间学习外，还要学习挤时间休息。有很多同学在喜欢熬夜，因为夜里安静，有利于学习。但这样就会影响白天的精神，上课老想打瞌睡，又怕被老师发现，睡得很不安稳，于是课没有听好，觉也没有睡好，一天到晚都迷迷糊糊的。

其实，时间说长也长，说短也短。要浪费时间很容易，一晃就过去了；要努力学习也足够长，学习任务重的时候偶尔熬夜可以，长期如此肯定坚持不住。

07

最重要的提醒，也是最重要的原则：学会执行，执行力是第一生产力。

把良好的计划变成现实就跟我们学习需要预习和复习一样，计划既需要每天执行之前牢记在心，也应该在每天执行之后进行检查，只有如此才能不停的督促自己，持之以恒。

总之，说了那么多关于如何进行时间管理的话，就是没有告诉大家该怎么样列一张每天如何安排时间的表格。实际上，这可能是在时间计划中最不重要的一个方面了。你只要拿出一支笔一张纸就可以填满整张表格，但里面的东西可能对学习毫无帮助。

我们都知道，同样是一张写满了字的密密麻麻的试卷，有的能得到150分，有的只能得零分。所以，把试卷写满不是本事，知道该写上什么正确的内容才是本事。时间管理也是一样，列出表格把时间填满不是本事，知道如何在正确的时间填入正确的内容，然后认真执行，这才是真正的本事。

@

总之，阐述这么多，无非是想向大家说明：孩子拼的不是智商，而是时间管理！

最后，也请家长朋友们务必明白一点，如果孩子看上去特别勤奋，甚至牺牲了一大把玩的时间，可成绩还是有点不忍直视的时候。

——请不要先怀疑孩子的聪明，一定要主动跟孩子沟通，看看孩子是不是在“时间管理”这个环节滞后了。如果是，快快教孩子一些时间管理的方法吧！

李玫瑾：我用40年上千例罪案，揭示父母对孩子人格的影响有多大

“我盼孩子成才，他却想要我死。”

凌晨2点，一位妈妈发朋友圈崩溃痛哭。

生下孩子两年，她忍着分离之痛，随丈夫到异乡打拼。

每天起早摸黑，吃了很多苦，受了很多罪，甚至在刚动完手术的第三天，就奔波送货。

儿子想要钢琴，她节衣缩食攒了几个月生活费去买；儿子想上国际学校，面对昂贵的学费，他们咬牙硬挺。

可随着生活越来越好，孩子的问题却越来越多：不仅学习一落千丈，性格也变得倔强、叛逆，一言不合就离家出走。

无奈之下，她把孩子接到身边严厉管教，可无论怎么努力，也拉不回那个失控的孩子。

14岁，本该最美好的年纪，她的儿子却游戏成瘾、逃学、抽烟、打架斗殴……一天晚上，在又一次争吵无果后，她打了儿子一巴掌，儿子红着眼睛大吼：“我恨你，你为什么不去死！”

这句话，彻底把她打入绝望的深渊。

父母为孩子挖心掏肺，到头来，成了孩子最大的敌人；孩子被父母视如珍宝，可最后，成了最伤人的“白眼狼”。

这到底是谁的错？

心理专家李玫瑾在研究了40年的上千例罪案后曾说：“孩子的问题，往往是成年人造就的。”

孩子的每一种心理或行为问题，都和父母的行为有关，和父母的教育方式有关。”

病在孩子心上，根在父母身上。

01

教育孩子，要趁早。

李玫瑾教授说：

“人的问题关键在早年，早年的重点在家庭。培养孩子，最重要的黄金时期是在12岁之前。”

如果错过了教育的黄金期，将会给孩子的一生理下各种隐患。

一位台湾作家曾经讲述过朋友家女儿的故事。

小女孩8岁的时候，具有卓越的绘画天赋，可以在很短时间内，把一瓶清酒上的字画临摹得栩栩如生。

可10年后再见面，本该充分发挥特长，收获灿烂人生的孩子，却完全变了一副模样：抽烟、纹身、与男友同居，看人的眼神里总是充满不屑。

巨大的落差，让他感到深深的遗憾：“我不认为她的父母现在有资格去批评他们的女儿，一直以来，他们只顾着自己，从没重视过孩子的教育问题。现在再想教育，已经不可能了。

因为父母的教育功效和食物一样，都是有‘有效期限’的。”

电影《误杀》中，“官二代”素察恃强凌弱、奸淫掳掠，无恶不作。

但是他的“恶”，其实是父母早期的忽视和放纵所埋下的种子。

他出身上流社会，父亲从小对他疏于照顾、非打即骂，母亲对他的跋扈叛逆则是毫无底线地纵容袒护。

分裂而扭曲的父母，最终养出一个残忍凉薄又肆无忌惮的“恶魔”。

英国有一部拍了63年的纪录片《人生七年》，跟踪拍摄了14个七岁的孩子，每隔7年采访他们的生活和工作，最后发现：那些从小缺乏有效引导、亲子关系匮乏的孩子，早早便经历了辍学、早婚、失业的底层命运，生活潦倒、前途迷茫；而接受过良好的早期教育、得到父母关爱的孩子，因为更早地掌握了出类拔萃的诀窍，大多生活优渥，受人尊重、家庭幸福。

好的教育，是父母能够给予孩子唯一无法被夺走的东西。

正如纪录片中富家三兄弟之一的安德鲁所说：“人无法确定能留给下一代什么财富，但是至少可以确定，一旦给了他们好的教育，他们终生都可以受用。”

02

养育孩子第一步，先养情感。

李玫瑾教授认为：

“孩子的品性和对生活的态度，往往取决于生命最初的那几个月、那几个年头。

这是人最弱小的时期，父母的每一次温柔回应，都会给孩子带来最深的满足感和安全感。”

心理学把这种亲密的情感联结称为“依恋”。

“依恋”的出现，是一生有效的“心理资本”。

美国心理学家哈里·哈洛曾经做过一个“恒河猴实验”。

他把一群刚出生的小猴子交给两个“妈妈”抚养：一个是冰冷坚硬但身上挂着奶瓶的“铁丝妈妈”；一个是全身包着舒适的绒毛、触感柔软的“绒布妈妈”。

结果发现，24小时中，小猴子有将近18个小时呆在能够给他抚触和依恋感的“绒布妈妈”怀里；只有当饿得实在受不了，才会跑到“铁丝妈妈”那里，喝饱了奶再回来。

实验证明：婴猴对肢体接触的需要，超越吃奶的生理需要。

精神分析学家约翰·鲍尔比认为：

“依恋是儿童和照料者之间强烈、持久的情感联结。

如果照料者表现出冷漠拒绝，儿童就会认为自己不值得爱，他人并不可靠，对外界也表现出冷漠拒绝的态度。

这种态度被称为‘隔离’。”

《不完美的她》中，林绪之从小被母亲抛弃，养母的疼爱，也无法填补她被生母抛弃的痛楚。

她冷淡孤僻、自我封闭，不知如何面对别人的关爱，被拥抱时会浑身僵硬；明明事业有成，却常常在自我怀疑的漩涡中无法自拔。

她一边像刺猬一样，把自己严丝合缝地保护起来；另一边自我否定，将自己当成了没有感情的物品。

知乎上有个问题：很少得到父母回应和拥抱的孩子，长大会怎样？

下面的回答中，每一个词都令人心酸：孤僻、冷漠、自卑，抗压能力差，缺乏安全感……李玫瑾说：“教育孩子，一定是情感在前，约束在后。”

没有付出情感，亲子之间缺乏依恋，就会失去对孩子的约束力。

缺乏温度的管教，只会把孩子推向对立面；只有在爱的前提下，规矩才能行之有效。

03

孩子青春期，注重“心理抚养”。

如果说小时候的孩子和父母是一棵连体树的话，进入青春期的孩子，就要和父母分离成两棵独立的树。

精神上的分离是必须的，但心理上的链接不应就此断开。

《全国家庭教育状况调查报告（2018）》显示，在“最希望家长关注的”选项中，青春期孩子除了“兴趣爱好”以外，最希望父母关注自己的心理状况。

而在采访“什么是人生最重要的东西”时，选择“温暖的家”的孩子，比例远远高于选择“有钱”、“有社会地位”、“有权力”的孩子。

比起物质上的安慰，孩子更渴望的，是心灵上的满足。

然而这种需求，恰恰是父母最容易忽略的。

电视剧《小舍得》中，疯狂“鸡娃”的田雨岚，把子悠逼出了抑郁症。

在择校杯考试上，子悠出现幻觉，撕掉卷子跑了出去。

看似突然爆发，但其实早有迹象——就在他一次次声讨妈妈“说话不算话”的时候；在他大声说“妈妈爱的不是我，是拿满分的我”的时候；在他哭喊“做自己喜欢的事情，怎么就那么难”的时候；在他把手指抠到出血的时候……一切都有迹可循，却被父母轻轻略过。

心理学家弗洛伊德说：

“未被表达的情绪永远都不会消失，它们只是被活埋了，有朝一日会以更丑恶的方式爆发出来。”

前几天，“成都49中学生坠亡事件”调查详情公布，真相令人唏嘘。

在这份调查详情里，我们清楚地看到：学校的心理测评中，小林“心理状况良好”；父母眼中的小林性格开朗，没有发现任何异常……而事实却是，小林的聊天记录里，常常有自我贬低的言论，监控画面中出现自残行为，最终走上轻生的道路。

为什么孩子明明病了，宁愿伪装自己，甚至伤害自己，也不肯对父母敞开心扉？

因为如果说了，得到的可能不是加倍的关心和照顾，而是嗤笑和忽视。

如果孩子对你闭上了嘴巴，一定是沟通出了问题。

李玫瑾教授在《圆桌派》中说过：“12岁之后，父母的沟通方式一定要改变，要少说、少做、多听。”

说得多管得多，意味着控制和否定；而倾听则意味着尊重和肯定、放手和接纳。

心与心有了交流，情与情有了交融，教育自会水到渠成、事半功倍。

04

人性的教育比智力教育更重要。

李玫瑾教授提出一个观点：

“人性最基本的就是情感。

教育的作用，是帮助孩子成为具有人性的人，而不是努力制造出学识渊博的怪物和多才多艺的心理变态狂。

智力教育，只有在能使孩子具有人性的时候，才有意义。”

所谓人性教育，就是把孩子真正当成一个人来看待。

陪伴他、尊重他、影响他，让他获得情感能力，继而爱己及人。

1. 陪伴和善待孩子

东野圭吾的小说《红手指》里有一个故事。

十五岁的儿子杀死了女童，案件侦破后儿子被抓，整个审问过程他只说了一句话：“都怪父母不好……”

他对父母充满仇恨，可仇恨的背后其实是缺爱。

母亲满足他的一切物质享受，却从未真正关心过他。

他在学校受欺负、被同学孤立，被当作不存在。

因为他不想上学，父亲对他大打出手。

没有得到过父母的陪伴和善待的孩子，变得自私、叛逆、凶狠，哪怕杀了人也没有任何羞耻感。

作家刘墉说：

“父母把孩子带到这个陌生的世界，有义务多抱抱、亲亲他，陪他说话，让孩子觉得世界很欢迎他。

一个被善待的孩子，才不会对别人冷漠无情。”

2. 尊重和理解孩子

北大毕业生吴谢宇，在外人眼中近乎完美：成绩、人品、体格样样拔尖，拥有傲人的智力和超强的意志。

这一切，有赖于母亲的严格管束和高压式培养。

可与此同时，他作为真实的人该有的天性、喜好、缺陷和脆弱，也被一一剥夺。

看起来阳光积极的他，经常要靠不停跑步来释放压抑，也曾透露过“想要自杀”。

他的人性在自我需求与母亲的期待中不断拉扯，最终彻底失衡：杀母藏尸，骗取百万巨款肆意挥霍，拍性爱视频，做陪酒男模……教育的最大悲哀，是孩子没有被真正“看见”。

只有当一个人的感受被看见，需求被尊重，他才有了“我”，有了“我是一个人”的感觉，进而有机会发展自信、自尊、自爱和爱他人、独立自主的能力。

3. 以身作则影响孩子

德国法兰克福曾经发生过这样一件事情：一名男孩粗暴地将上门乞讨的流浪者赶走，为此，父母特意召开了家庭会议。

大人们严肃耐心地告诉孩子，尽管流浪者衣着邋遢、穷苦伶仃，但所有生命都享有同等尊严。

孩子在启发和感召下，主动提出邀请流浪者来家中做客，全家人都十分支持。

想要孩子富有人性，父母首先要成为具有人性的人。

最好的教育，不是教孩子如何去赢，而是让他们学会去爱。

孩子的成长只有一次，错过就无法重来。

我们倾其一生，能够留给孩子最宝贵的财富，无非是：小时候亲自陪伴，给予孩子足够的关爱；长大后尽早离开，还给孩子自由和平等；做一个温暖的父母，让孩子心里有温度，胸中有气度；做一个最亮的灯塔，让孩子眼中有光芒，未来有方向。

风雨人生，自己撑伞！

冯骥才有段话是这么说的：

有的人，在阳光明媚的日子里愿意把伞借给你。而下雨的时候，他却打着伞悄悄地走了。你千万别埋怨他。

人啊，晴备雨伞，饱备干粮，就不怕被淋，也不怕挨饿。

我们需要的时候，有人帮我们是情分，而不是本分，千万不要因为别人不肯帮你，而怀恨在心。

圣经新约中，耶稣讲过一个故事。那时，天国好比十个童女，拿着灯，出去迎接新郎。其中有五个是愚拙的。五个是聪明的。愚拙的拿着灯，却不预备油。聪明的拿着灯，又预备油在器皿里。新郎迟延的时候，她们都打盹睡着了。半夜有人喊着说，新郎来了，你们出来迎接他。那些童女就都起来收拾灯。愚拙的对聪明的说，请分点油给我们。因为我们的灯要灭了。聪明的回答说，恐怕不够你我用的。不如你们自己到卖油的那里去买吧。她们去买的时候，新郎到了。那预备好了的，同他进去坐席。门就关了。

耶稣在这故事中，一针见血指出人的自由意志在个人的生命需要上，需要自己的预备功夫，而别人的预备是对自己不起作用的。

人到了一定的年龄，自己做自己的屋檐，才最有安全感！

01

不靠自己，你靠谁呢？谁能是你一辈子的避风港？

父母养我们小，可他们却不能一直年轻力壮，父母年迈了，还需要我们照顾，如若那个时候，我们没有足够的实力，医院都去不起，会是多么遗憾的事！

爱人能给我们钱花，是因为他爱你，但不爱你了呢？他会心甘情愿掏出钱来让你挥霍？倘若有那么一天，你该何去何从？

不要老想着依靠谁，谁都不能陪伴谁一辈子。

人啊，存点钱，有点资本，在需要的时候不至于四处求人，在没有帮助的时候不至于受尽刁难，才是人生最要紧！

人生有起有伏，谁能笃定能一直一帆风顺？

天气不会一直晴好，岁月不会一直安静，总有乍然而来的波澜，将你打击。

所以，自己撑伞，做好家人的屋檐，才是我们最大的成功！

02

我们这一辈子，做好一件事就够了，那就是：经营自己！

学习阶段，是我们读书的阶段，从书里总结经验学习知识，学习做人，知识装进脑子，才有安全感。

步入社会，是我们打拼的阶段，从书本走入现实，从经历中总结教训，不断的提升自己的专业度，不断的汲取成功的经验，这个时候，越努力，便越自信，越自信便越有安全感。

人生的路，没有白走的；吃过的苦，没有白吃的；受过的累，没有白受的；上过的当，没有白上的。

真正的成熟，不是行至巅峰的辉煌，而是行至艰难的不屈。

人生，什么算成功？大富大贵？锦衣玉食？

都不是，而是我们每走过一段路，那充实的感觉，那挥汗如雨的痛快！

什么叫未雨绸缪？就是你要有所准备，时刻经营好自己，就是最好的准备！

经营自己的身体，多锻炼，疾病便远离你；经营自己的感情，多包容，矛盾便远离你；经营自己的工作，多努力，幸福便等着你！

人生，你要学会经营，努力经营之后，咱不怕失去！

希望我们每个人，都懂得经营自己，目光越来越坚毅，心态越来越乐观，未来越来越美好！

当你一个人扛下所有，你就懂了

网上流传的“国际孤独等级表”：第一级，一个人逛超市；第二级，一个人去餐厅；

第三级，一个人去咖啡厅；

第四级，一个人去看电影；

第五级，一个人去吃火锅；

第六级，一个人去KTV；

第七级，一个人去看海；

第八级，一个人去游乐场；

第九级，一个人搬家；

第十级，一个人做手术。

一个人有多难，大概是扛过了所有，依然坚强吧。

01

成年人的情绪，都是自我消化的。

在综艺节目《朋友请听好》里，有一个观众问关于朋友圈的状态的问题。

谢娜突然提到，其实易烱千玺不太经常发朋友圈。

易烱千玺便说：“我的朋友圈就只发风景，或者看到好玩的就发，不会抒发个人情绪。”

他从很早就出道，也吃过了许多苦头，而面对自己经历过的苦，他经常是不善言语，也不希望让他人了解的。

回想一下，很多成年人都是一样的，只喜欢报喜，不喜欢报忧。

成年了，要学会收起自己的情绪了。

小时候总想着长大，而长大后才明白，身上有重担，心里有泪水，生活也不只是诗和远方。

成年人的世界里，更多的是埋头苦干，背负了太多的责任和压力。

一个人便可以扛下所有，因为周围没有人可以依靠。

你若不努力，没人会帮你；你若不坚强，没人会真正懂你。

后来才明白，你总要一个人活成千军万马。

《请回答1988》里，德善的奶奶去世，家里人都赶过去办丧事。

在丧礼上，他爸爸和往常一样，和亲人们若无其事地交流着。

但是当奶奶的大儿子从国外赶回来时，他爸爸便抱住大哥歇斯底里地哭起来。

原来他不是不难过，而是为了体面，强忍着泪水。

成年人的情绪，都是自我消化的。

《每天演好一个情绪稳定的大人》一书当中有说道：“成长就是把哭声调成静音的过程，正所谓‘人生如戏’。你与日俱增的，除了年龄，还应该要有演技。”

“我很好”，全靠演。

当你一个人扛下所有，你就懂了。

02

生活之中，无人不难。

记得杨幂在一个采访中说过一句话：“你往下面看，哪里有人活着不辛苦的。每个人都很辛苦，你凭什么要求别人体谅你的辛苦。”

是啊，生活之中，哪里有人不辛苦。

一个穿着正装的年轻小伙，在公交车上，一边吃着生日蛋糕，一边偷偷抹眼泪。

一名茶农，因为暴雨连下几天，他的几千吨茶叶成品和半成品被淹，损失接近9000万，他站在工厂门口痛哭。

一位外卖小哥，他背后还背着一个婴儿。

一对夫妻，在摆摊做生意，但没时间照顾女儿，便在摆摊位下空出一个小空间，让女儿在里面上网课。

一位老奶奶，凌晨3点，她还在摆摊，却忍不住在摊位上睡着了。

一群大学生，他们在图书馆自习室里挑灯夜读，凌晨一点座无虚席，这是他们对梦想的希望。

不禁感慨，每个人都在努力生活，每个人都在困难地生活着。

就像《月亮与六便士》的那句话：“我用尽了全力，过着平凡的一生。”

成年后，我们逐渐习惯了一个人抗下所有。

哪怕崩溃也是默不作声的，学会把自己的情绪掩藏，不再袒露分毫。

何炅说：“因为觉得那个东西，你说给别人听也没有用，其实谁也帮不了你。”

还记得奇葩说有一集辩题是：“我们是不是应该告诉父母自己在外的真实情况？”

傅首尔说的话非常在理：

“有一阵你突然觉得好难过，会问自己怎么就过成了这个样子。

我们软弱得像一摊泥，喝酒喝大了。第二天醒来又觉得，没什么啦，还有很多人混得不如我。

我们要装，不但要对父母装，更要对自己装。你都骗不过父母，你又如何能够骗过自己？”

是啊，成年人的生活要靠自我安慰，自我掩饰，自我努力。

知乎上有人这样描述当代人的生活现状：“我们这一代人，不敢爱，不敢死；不敢生病，不敢结婚，不敢随随便便辞职；不敢谈理想，却又学不会像泥土一样安静。

生活中各种无形的压力就像一座座大山，压得人喘不过气。

于是为了逃避压力，很多人开始抛弃恋爱、结婚、生育、购房和人际交往。”

成年人难过的表达方式只有一种，那就是沉默。

不如意的事情自己扛着，毕竟大家都是同样辛苦。

但也正如尼采所说：“那些杀不死你的，终将使你更强大。”

03

微笑面对生活，苦中也有乐。

稻盛先生说：“以乐观态度面对困难和逆境，乃是人生成功的铁则。”

面对生活的苦，其实也能发现甜。

在北京，有一种公交车“夜27路”，每天晚上都会在CBD商圈和同舟之间穿梭。

有一群代驾司机经常搭乘这路车。

他们深夜上班，日出下班。

而在一次央视记者采访中，发现了一名特殊的代驾司机。

他不仅仅是晚上做代驾，而且白天还要送外卖。

他代驾的衣服下面，还有一件黄色外卖服装。

在采访中，他表示自己每天都很辛苦，一天也就睡四五个小时。

记者问他能不能顶得住。

他说：“傻小子睡凉炕，全凭火力壮。”

他拿出手机，点开了两个孩子的视频，表示孩子是自己的动力。

记者还问他有没有什么梦想。

他说自己的愿望是希望自己老得快一点，孩子长大了他就可以歇一歇了。

在最后，他唱了一首《追梦人》：“让青春吹动了你的长发，让它牵引你的梦……”

有人说：真正的成熟不在于年龄，而是肩膀上扛下了多少责任，为生活付出了所有努力。所有的长大都是负重前行，哪怕崩溃也默不

作声，哪怕心酸也压在心底，在漫长的岁月中，早就习惯独自撑起一片天。

余生很长，别纠结，别慌张，别失望。

把人生的苦难当功课，感恩过去的好与坏。

记得朱军曾问过刘若英：“你为什么总给人温柔淡定，不急不躁的感觉。”

她回答：“因为我知道，在人生的道路上，你终究要一个人经历所有黑暗，承受生活中所有的痛。”

只要相信美好，就一定能遇见美好。

成年人最顶级的自律，是管好自己的偏见

认知层次不够，看到的世界全是问题。

最顶级的自律，是管好自己的偏见01前两天，看了一部纪录片叫《不中看的美食》。

纪录片里有这样一幕场景，部分美国人对中餐有一种天然的抗拒，他们认为中餐使用了味精，吃了以后会出现头晕、口干舌燥、血压爆表等症状。

为了打消顾虑，很多中餐厅都会在门口显眼的位置打出标语：“为了您的健康，我们绝不使用味精。”

即便如此，他们依旧不敢踏入这些中餐厅。

让美国人浑身难受的，真的是味精吗？

一位名叫David Chang的韩裔大厨做了一个很有意思的实验。

David邀请了一些志愿者，让他们来谈谈吃中餐的感受。

一位中年妇女描述自己吃中餐以后头疼的经历，说味精让她有一种可怕的紧束感，感觉脑袋在收缩，下巴也发麻。

还有一位中年男人说，每次路过中餐厅，都会想起被味精所支配的恐惧，忍不住浑身颤抖。

David并没有急于反驳他们，而是拿出一袋零食分发给大家，大家边吃边聊。

当大家聊得正起劲时，一位食品专家登台说，你们现在吃的这些零食里，都添加了味精，各位感觉如何呢？

所有人的表情都呆住了。

专家进一步解释说，味精是美国使用最多的食品添加剂之一，大量的加工食品中都有使用，而中餐厅绝非主要使用场景。

很显然，让美国人真正难受的，不是中餐中使用的味精。

而是他们对中餐的偏见。

哲学家叔本华曾说过：

“阻碍人们发现真理的障碍，并非是事物的虚幻假象，也不是人们推理能力的缺陷，而是人们此前积累的偏见。”

有偏见的人，心里都住在一个贼，偷走了真实，留下了偏颇。

02

还有一个故事，来自作家毕淑敏写过的一篇文章《翻浆的心》。

毕淑敏从西藏回家探亲，在路上遇到一个浑身是土，穿着破烂的男子想要搭车。

男子声称自己的妻子生了孩子，没奶水，他跑出来借了点小米，赶回去给孩子熬米汤喝，要不然孩子就会活活饿死。

出于怜悯，毕淑敏让男子上了车。

车子启动以后，司机告诉毕淑敏，说他以前有个同事，遇到一个很可怜的人搭车，结果上车以后，杀害了同事，甩在了沙漠，然后独自开车离开了。

毕淑敏听完立刻心里一沉，她回过头再去打探刚上车的男子，发现男子正手脚麻利地搬动她的提包，提包里装的是她给父母买的礼物。

为了不让男子得逞，司机加快了速度，因为车子剧烈的颠簸，男子只能紧紧把提包抱在怀里。

好不容易到了目的地，在男子正准备离开时，毕淑敏叫住了他。

她要检查一下自己的提包里有没有少东西。

爬到车厢，毕淑敏发现自己的提包被结实的绑在木条上，捆绑的那根绳子正是男子用来扎米口袋的绳子。

原来，是她原本捆绑提包的绳子断裂了，男子靠近提包，是想用自己的绳子重新把提包固定起来。

了解清前因后果的那一刻，毕淑敏说，自己的心凌空遭遇寒流，冻得皱缩起来。

曾看过这样一句话：

“别以为只有自己才被偏见伤害，你用偏见去拒绝这个世界的时候，世界可没空抱怨你，世界只会把你晾在一边。”

人人都不喜欢偏见，可人人都会有偏见。

偏见仿佛一副有色眼镜，戴上了它，世界就失去了它原本的颜色。

03

针扎不到自己身上，就永远不知道有多痛。

偏见也是。

你永远不知道，偏见会对一个人造成多大的伤害。

你一时的偏见，或许给别人带来的是一世的卑微。

歌手周深曾在接受采访时，透露过自己的青春期经历。

初中时，因为声音酷似女生，周深被同学们称为“不男不女”，甚至还有人直呼他“变态”、“怪物”。

偏见，让他的整个青春期充满了痛苦，整个人变得自卑、敏感又压抑。

“我已经学不会如何放松嗓子了。”

直到现在，他依然习惯性地压低声音说话。

这世界人人都带伤，有些伤痕可以愈合，而有些偏见带来的伤无药可医。

偏见，只会让人和人的关系越来越远，让你失去对事情的客观判断的能力。

其实，生活中我们经常会遇到很多，带有偏见的目光。

如果发生交通事故，一方是女司机，就认定是女司机的责任，有一种偏见叫“女司机都是马路杀手”；如果一个人体重过于肥胖，就会觉得这个人生活不节制，经常胡吃海塞，而没有想过，对方或许是天生家族遗传，又或许是身体出现了状况；有纹身的人脾气冲动，有暴力倾向，一定不是好人……但你笃定坚信的东西，未必就是正确的。

不要用你的偏见，去轻易定义或者评论他人。

《欲望山庄》里写道：

“柔软的舌头，可以挑断一个人的筋骨，语言有时候比暴力更能伤人。”

有些事情并不是你想象的那样，有些真相你根本没有看到。

管好自己的偏见，是成年人最大的自律。

04

《认知突围》中说：

“当你的头脑中已经形成某个预设立场或者你倾向于得到某个结果时，你就更容易在搜寻证据的途中不知不觉偏离公平。”

很多东西你觉得不合理，是因为你的认知层次不够，固有的思维让你无法理解超出认知的东西。

认知层次不够，看到的世界全是问题。

生活中绝大多数的歧视，来自于偏见，而偏见来源于无知。

一个人越无知，越容易带有偏见。

一个人想要消除对世界对他人的偏见，并无捷径，唯有多读书，多经历，见世面。

当你知识储备够了，眼界宽阔，认知提升，偏见自然会越来越少。

当你的世界观和价值观站上一定高度的时候，就会懂得尊重那些你所不理解的事物。

05

《傲慢与偏见》中，伊丽莎白听说达西为人傲慢，对他心生排斥，有意疏远他。

后来，伊丽莎白又听信军官威克汉姆对达西的恶意评价，认为达西是贪财之人。

达西向伊丽莎白求婚时，伊丽莎白对他的反感根深蒂固，拒绝了求婚。

达西痛苦不已，选择离开伊丽莎白，并留下一封信解释误会。

伊丽莎白了解真相之后十分后悔，为自己的偏见深深内疚。

故事的后来，伊丽莎白与达西历经一番周折，终成眷属。

正如书中那句经典名言：

“偏见让我无法去爱别人，傲慢让别人无法来爱我。”

一个人只有放下偏见，才能看到更好的世界，遇到真正对的人。

最后，分享《哈利·波特与死亡圣器》中的一句台词：“我们每个人都有光明和黑暗的一面，但重要的是，我们选择了哪一面。”

不要和任何人熟得太快

曾经在网上看过这样一句话：

“在这个年代，好像和一个陌生人熟识只要几分钟。几个聊天，几个饭局，就连刚认识的人，连对方性格都还不清楚就可以表白。

快餐式的朋友，快餐式的感情，总觉得少了一些什么。”

年少时，我们所交往的好友，很多都是一见如故。

彼此就像高山流水遇知音一般，很快便发展为掏心掏肺的亲密挚友。

但往往没过多久，两人就会因为一些鸡毛蒜皮的小事开始颇有怨言。

接着又会为了某个莫名其妙的原因开始互不理睬，最后甚至变成了老死不相往来的仇敌。

深究其因，最重要的一点就是：熟得太快，走得太近。

就像一个好的故事需要层层递进，一个好的音乐需要富有节奏，人与人之间的交往也是这个道理。

水满则溢，月满则亏。操之过急往往只会让人心生嫌隙，最终导致感情决裂。

01

交浅言深，注定是一场灾难。

作家凯特·福克斯在《英国人的言行潜规则》里，曾提到过这样一段话：在英国人的为人处事、言谈笑语当中，最忌讳的就是“过分

认真”的交流。

所以，无论在什么社交场合，几乎所有的英国人都从不深谈任何严肃认真的话题。

尤其是对于那些相识不久，交情尚浅的人来说。

彼此还都处于相互熟悉探索的阶段，没必要一上来就刨根问底或全盘托出。

至于那些深刻的人生观、世界观，随着时间的推移，在今后的相处过程中你自然会有所了解。

相反，如果你们一开始就成为了畅谈人生哲理的“知己”。

大多数情况下，你则根本无预测对方会在背地里如何描述你的为人，或做出怎样一番违背约定的事。

著名编剧马未都曾就讲过这样一个故事。

一位初入职场女员工，刚去一家公司就结识了一位“好闺蜜”。

她像遇到亲人一般无话不说，无论是个人隐私，还是自己对公司里每个人的看法，统统都说了一遍。

结果没过多久，她与这位“好闺蜜”的感情便产生了裂痕。

而那些昔日的闺房密语，最后却变成了她们互泼脏水的好武器。

正如作家劳伦·奥利弗所说：

“完全看错一个人是多么容易啊，只看见他们的一小部分就误解为全部，一想到这就全身发抖。”

所谓相见恨晚，不过是掺杂了自己想象的完美。

所以，与人相处切莫交浅言深，始终保持一个安全的距离，才能不辜负他人，亦不伤害自己。

02

人情似纸张张薄，世事如棋局局新。

在知乎上看过这样一句话：

“刚认识就很热情的人，往往都带有目的。

那些十倍速亲近你的人，都会在未来某个时刻，十倍速离开你。”

人情似纸薄，世事如棋新。

你永远都无法想象，一个人的心变得到底有多快。

作家张爱玲在大学时期，曾有一位同窗好友，名叫炎樱。

炎樱为人爽朗、热情如火，张爱玲极为欣赏。两人在相识不久后，便建立了非常亲密的友谊。

在张爱玲早期的作品里，炎樱的名字曾多次出现，字里行间的赞美之意也不言而喻。

为此，她还专门编写了一本《炎樱语录》。

那时她们两人形影不离、情深似海。张爱玲曾一度感慨道：“在这个世界上，炎樱是无法替代的。”

后来，随着世事的动荡与变迁，经历过颠沛流离的张爱玲前来投靠炎樱。

当她再次见到炎樱时，却意外的发现，那个曾几何时给自己带来诸多欢笑与趣味的知己，竟变成了一个浅薄虚荣的女人。

面对张爱玲的落魄，炎樱总是夸夸其谈，有意无意的炫耀自己。

可是回想当初，炎樱分明是仰仗着张爱玲的风光才结交了众多名人。

而时至今日张爱玲遭遇失意，炎樱却总是摆一副高姿态，这般模样着实让人受伤。

恰如作家莫言所说：

“一时的虚情假意，也能陶醉人。但终会留下搪塞的痛，敷衍的伤。有的人注定是来给我们上课的。”

世间冷暖，人情凉薄。

不要以为熟得很快就是灵魂伴侣，短暂的感觉永远是虚幻的。

唯有长久的磨合，才能与你共度坎坷和荣光。

03

慢一点的关系，更长久。

曾经听过这样一则故事。

有人向大师请教：什么样的关系才最长久？

大师指了指院子里的花丛说道：

当它还是种子的时候，它需要土壤你就提供好的土壤；当它开始萌芽时，它需要更多水分，你就浇灌足够的水分；当它花开之时，你只需要适当修剪，为它除虫即可。

到什么阶段就做什么事，急于求成反而只会适得其反。

正所谓：饭未煮熟，不能妄自一开；蛋未孵成，不能妄自一啄。

人与人之间的感情亦是如此。

从点头之交的寒暄到坦诚相待的真诚，都要经过一番酝酿沉淀和耐心等待。

1932年的春天，文学家钱钟书与妻子杨绛在清华大学里偶然相识。

两人初次相见便一见倾心、相谈甚欢，双方都被对方的才华所吸引。

可是从那之后，他们并没有心急于感情的发展，而是采用最传统的方式来联络感情：鸿雁传书，赋诗传情。

就这样，在你来我往的通信过程中，两人不慌不忙地了解、熟悉着对方的一切。

在结婚之后，他们又携手慢慢走完了一辈子，成为了无数人心目中最羡慕的神仙眷侣。

诗人木心在《从前慢》里写道：

“从前的日色变得慢，车，马，邮件都慢，一生只够爱一人。”

一段细水长流的感情犹如品一杯好茶，淡而不涩，清香但不扑鼻，就这样缓缓飘来，又让人回味无穷。

脚步放慢，情感放缓。

经得起岁月推敲，耐得住时光流转，多给彼此一点时间与空间，才会有更多的来日方长。

04

很喜欢电影《春娇与志明》里的一句台词：“我们又不赶时间，有些事情不必一夜就做完。”

经历了生活的起起伏伏，看过了身边的来来往往，才真正明白：
乍见之欢的激情热忱，终究抵不过久处不厌的陪伴与长情。

时光且长，不如让一切都慢下来，用心去经营一段感情。

别辜负了那些对你好的人

感情都是相互的，用心暖心。

这一辈子，遇见的人，数不胜数。

而在所有认识的人里边，你是否算过，真正对你好的有几个？

作家七堇年说：

“这个世上，真心对你好的人，遇到一个，便少一个。”

是啊，身边来来往往的人很多，但多半只是匆匆过客，真心相待的屈指可数。

人间一场，难得几个真心人，该珍惜时要懂得珍惜，别错过了。

01

亲情，经不起蹉跎

从呱呱坠地到长大成人，父母对你永远都有操不完的心。

他们费尽心血将你养大，长大后，又操心你的工作，你的婚姻，你的下一代。

而他们所做的一切，除了希望你过得好之外，别无所求。

可是，步入社会的你，面对种种压力，常常就忽视了他们，对他们的唠叨越来越不耐烦，交流见面的次数越来越少，说过最多的话就是“等下次”。

然而，很多东西是等不起的，尤其是父母的岁月。

古代有一叫韩伯俞的人，从小到大，每次犯错，母亲都会打他，但他从未哭过。

后来有一回，他又犯了错，母亲打他，他却伤心的哭了。

母亲感到讶异，问他怎么了，他回答：“以前，您打我，很疼，但我能感受到您是为了教育我才如此，所以没哭。

但是，今天您打我，力气小了很多，已经感受不到疼痛了，说明您已经老了，我能孝敬您的时间越来越短了，一想到这些，就忍不住流泪。”

很多时候，你以为来日方长，却没有发现父母在你没有留意时光里，已经渐渐老去了。

有句话说：“你成功的速度，永远追不上父母老去的速度。”

工作很忙，生活很累，但不管怎么样，都别忘记留一些时间给父母，耐心去倾听他们的心声。

别再等有空，等以后了，世事无常，对父母多点关心陪伴吧。

02

友情，经不起冷漠

前段世时间，许飞和尚雯婕连续登上微博热搜。

两人曾一同参加06届的超级女声，时隔14年，再次在《王牌对王牌》的节目上相见。

按照常理，接下来应该是“姐妹相认”的美好桥段，但事情的发展却令人唏嘘。

尚雯婕煽情地感慨往日，表示自己一直很怀念。

许飞却一语戳破：“我们经常聚会，但你却从来不参加，问你要微信你没有给，微博私信你也不理”。

言下之意，既然觉得我们重要，为什么要把我们弄丢了昵？

曾经一起奋斗，相互扶持的好友，最后却闹得不欢而散，令人无限感慨。

成年人的友谊，难得而易失，经不起半点冷漠和折腾。

小时候，和朋友吵架，断交不久，又总能心无芥蒂的和好，而如今，一旦透支了友情的容度，就只有渐行渐远。

毕竟，谁都不愿拿热脸贴冷屁股，你不回我信息，我也懒得再问，每次找你，你都一副拒人于千里之外的样子，我也不再付出热情。

无论相处多好的朋友，都可能因为常年的疏远，一而再的忽视，而变成最熟悉的陌生人。

朋友，一路走，一路丢。

可是，对于那些真心实意待你的朋友，丢失了，将会是永远的遗憾。

所以，友情中，该珍惜的就不要用自私冷漠，让彼此变得生疏。

03

爱情，经不起挥霍

看到一位听友的留言：

“我弄丢了一个全心全意爱我的人，我们在一起那几年，他对我始终很关怀、很体贴。可到后面，我却越来越不知足，他做的再好，我都会挑毛病，不断对他提出要求。

我理所当然的接受他为我付出的一切，却不知道他也需要我的理解和关心。当我明白过来时，已经永远失去他了。”

有时候，你习惯了一个人对你的好，而忽略了回馈，等到失去了，才想起来对方是真的待你好。

有时候，你以为陪在身边的人永远都属于你，而忘了去善待，等想要珍惜时，却发现人已经走远了。

人与人的感情是相互的，没有谁会一直拿自己的真心去换来寒心。

一个人愿意竭尽所能对你好，并非是亏欠你，也不是你有多出类拔萃，而是因为爱着你，所以心甘情愿包容你，照顾你。

花开堪折直须折，莫待无花空折枝。

好好珍惜眼前的感情吧，别拿理所当然的态度去肆意挥霍。

这世间，最令人遗憾的，不是求而不得，而是原本拥有，却因为自己的不珍惜而失去，然后再也回不去。

人心都是相对的，以真换真；感情都是相互的，用心暖心。

无论亲人、朋友还是爱人，对他们好一点，别辜负了他们对你的好，毕竟人间真情难得，好好珍惜。

毕淑敏写给女人的九句话！

01

书不是胭脂，却会使女人心颜常驻。书不是棍棒，却会使女人铿锵有力。书不是羽毛，却会使女人飞翔。书不是万能的，却会使女人千变万化。

02

做深存感恩之心，又独自远行的女人。知道谢每一粒种子，每一缕清风。也知道要早起播种，和御风而行。

03

美丽的女人经得起时间的推敲。时间不是美丽的敌人，而只是美丽的代理人。它让美丽在不同的时刻呈现出不同的状态，从单纯走向深邃。

04

素面朝天不是美丽女人的特有的专利，而是每个女人都可以选择的生存方式。

05

我相信不化妆的微笑更纯洁而美好，我相信不化妆的目光更坦率而真诚，我相信不化妆的女人更有勇气直面人生。

06

女人要学会播种，即使是在一个没有收获的季节。女人太习惯以谷穗衡量是否丰收，殊不知有时播种就是一切。开心的钥匙不是挂在山崖上，就在我们伸手可及的地方。

07

时间的掸子轻轻扫去女人脸上的红颜，但它是教养的，还给女人一件永恒的化妆品——气质。可惜有的女人傻，把气质随手丢掉了。

08

女人不要把一生的幸福，寄托在婚前对男性千锤百炼的挑拣中，以为选择就是一切。开局不利，当然令人懊恼，然而赛季还长，只要赢得最终胜利，终是好棋手。

09

“淑”字，温和善良美好之意。好书对于女人，是家乡的一方绿色水土，离了它，你自然也能活。但与书隔绝的日子，心无家园。半生过下来，女人就变得言语空虚眼神恍惚心底狭窄见识短浅了。

养男孩的家庭，我见过最大的错误，就是“硬碰硬”

01

前几天，看到一个新闻。

12岁的男孩，调皮捣蛋，不服管教，很令人头疼。

爸爸雷先生认为教育男孩不能心软，于是每次对孩子非打即骂，父子间常常针尖对麦芒。

有天儿子又玩到半夜才回家，第二天清晨，雷先生看着熟睡的儿子，气得浑身发抖，骂醒儿子后，他朝着孩子脸上就甩去两个响亮的耳光：“又出去玩到半夜才回来？我都说了多少次了？”

儿子眼噙泪水，怒气冲冲地瞪着他。

雷先生继续咆哮着教育儿子：“打过这么多次，怎么就不长记性……”

儿子依旧倔强地瞪着，不哭不闹也不吭声。

雷先生骂完孩子就出门了，不曾想，这次儿子竟然偷偷离家出走了。

这一走，就是两天一夜，杳无音信，全家都急坏了。

好在最后，民警帮忙找到了游荡在外的孩子，民警问他为什么要离家出走，他委屈地哭了：“爸爸经常打我，我就是想给他一些下马威。”

哲学家柏拉图说：“在所有的动物之中，男孩是最难控制和对付的。”

这是因为：男孩大脑前额叶发育比女孩缓慢，自制力相对较弱，容易冲动。

再加上睾丸激素的原因，男孩精力比较旺盛，容易变得粗暴、好斗，攻击性强。

这就造成了男孩的性格中“刚”的一面，脾气一上来就不管不顾，动辄发脾气、使性子、甚至离家出走。

所以，家有“钢铁”男孩，千万别跟他们硬碰硬。

02

“三天不打，上房揭瓦”。

不少父母认为，男孩的教育必须要狠，可事实真的是这样吗？

杭州有一个男孩，跟爸爸打了一架后，报警称爸爸“家暴”。

原来，在亲戚聚餐时，男孩的手机没电了，他一只手拿着手机，手机上插着充电宝，放在膝盖上，只用另一只手在吃饭。

父亲看到后，觉得孩子没规矩，于是喊儿子把手机收起来，好好吃饭。

“我没玩，我就是拿着手机，又不影响吃饭。”儿子不认为自己有错，大声回应道。

不听话还顶嘴？爸爸觉得很没面子，一气之下就夺了儿子的手机，并打了他一巴掌。

当着亲戚的面被骂、被打，男孩觉得很伤自尊，站起来就要抢手机，还抬起手“回敬”了父亲。

而且连着打了父亲好几下！

父亲当下就愣住了，儿子愤怒的样子，何尝不是自己的翻版？

美国作家爱默生·艾格里奇在《养育男孩》一书中说：“如果你只能给儿子一样东西，那就给他尊重。”

一味用父母的权威压制男孩，就会激发出他天生的攻击性。

虽然不是所有男孩都跟父母打架，但男孩的愤怒总要找到一个发泄口。

如果他不敢对父母发飙，愤怒就会转向自己，甚至以伤害自己的方式报复父母。

安徽芜湖，一个12岁的男孩在与母亲争吵后，又一次地挨了打。

男孩直接反锁房门，爬到窗外，准备跳楼。

18楼的阳台外，他手抓窗，脚下并未踩实，摇摇欲坠，意外随时可能发生。

好在消防员及时赶到，从17楼窗户将男孩托举了上去。

但不是所有男孩愤怒时，消防员都能及时赶到。

湖北武汉就有一个14岁男孩，因为在学校被妈妈打了一巴掌之后，从五楼一跃而下，永远失去了生命。

你打孩子，孩子不会停止爱你，但会停止爱自己。

男孩子更是如此，情绪易激动，做事又冲动，爱恨都争一口气。

强硬的父母，换来的不是男孩的臣服，而是逆反、对抗、以暴制暴，甚至是惨烈的回敬。

跟男孩硬碰硬，只会换来两败俱伤、乃至变成整个家庭一生的伤痛。

男孩的内心最敏感，任何忽视男孩内心感受的教育都是徒劳无功的。

疾风骤雨式的教育，最容易让男孩关闭心门。

因此，家有男孩，父母一定要学会软一点。

1. 说话要软

“你现在不好好学习，以后只能捡破烂！”

“下次再偷跑出去玩，看我怎么收拾你！”

“走路就不能挺直背？老是弯着腰，说了多少次了！”

父母边说边把自己气得不行，而我们的男孩可能压根一句没听进去。

有时候不是男孩难以管教，而是父母与男孩之间的沟通方式出现问题。

前段时间，邓亚萍在节目《夸就对了》中分享自己的育儿经验，收获一片赞誉。

往日在赛场上冲锋陷阵的霸气战神，为我们展现出柔软温和的一面。

儿子林瀚铭有段时间沉迷网络游戏，且立志将来走电竞这条道路。

一般父母发现孩子为了游戏茶饭不思，肯定如临大敌、火冒三丈。

然后，对孩子苦口婆心诉说其危害，甚至声嘶力竭骂到孩子“武装”反抗。

导致原本和谐的亲子关系，瞬间分崩离析。

面对儿子的“出格”选择，邓亚萍没有发火失控，而是采用更智慧的方法。

她平静温和地对儿子说：

“如果你真对这个感兴趣，你可以走电竞这条路。”

为此，她还特意去了两家国内顶级的电竞俱乐部，了解他们是怎么训练的，作息是怎样的，并把这些一五一十地告诉儿子，让他自己定夺。

最后，儿子在认真思考后，断了走电竞这条路的念头。

曾听过这样一句话：世界上有两种力量，一种如璀璨烟花，一种如流深静水。

父母与男孩的沟通方式应如流深静水那般，是深深的滋润，温柔且有力量。

因此，父母要谨记：

与男孩交流时，声音放低一些，不要大吼大叫；对男孩讲道理时，切记言简意赅，越唠叨越使他反感；批评男孩时，情绪要平和，要懂得保护他的自尊。

一个温暖有爱的家庭，一定是懂得沟通艺术的家庭；一对有智慧的父母，一定不是在言语上战胜男孩的父母。

2. 做事要软

不要总否定，学会支持

电影《驭风少年》中的男孩威廉是一个喜欢科学，热爱发明的孩子。

他深知干旱少雨的天气带给他们太多苦楚，他迫切希望自己能利用所学知识解决农田灌溉问题。

历经一次次失败和不断尝试后，他终于找到解决办法。

他激动地把用自行车改造成风车，从地下抽水灌溉庄稼的想法告诉父亲，父亲却觉得他在胡言乱语，讥讽嘲笑他并拒绝把家中唯一值钱的自行车给他做实验。

好在威廉的母亲看见了儿子不被理解的落寞和深埋内心的渴望，她竭尽全力说服丈夫拿出自行车支持儿子。

“我们已经失去太多，不能再失去希望。”

最后，在母亲的帮助下，父亲同意威廉进行实验，威廉的灌溉系统大获成功。

得到灌溉的庄稼长出嫩芽，威廉也成为拯救全村人的英雄。

戴尔·卡耐基在《人性的弱点》一书里写道：“人生来就喜欢被人鼓励，用这样的方式对待孩子，可以让孩子在轻松愉悦的氛围中成长，获得自信，从而变得更优秀。”

当我们的男孩产生新奇的想法时，先不要着急否定，只有不断被认可和鼓励的男孩，才有可能充满自信和勇气，无所畏惧向前进，带给我们意想不到的惊喜。

不要太强势，学会示弱

知乎有个问题：男孩太叛逆怎么办？

一位妈妈回答直戳人心。

她儿子高三那年，突然喜欢上了街舞。

一开始，她并不知情，直到孩子月考成绩突然降了整整十名，她才从学校得知，孩子每天放学后就去社团练街舞。

学习时间这么紧张，还有空练些没用的，她气不打一处来，直接跑到学校街舞社团给儿子退团，还在学校边上租了房子，每天一放学就在校门口守着。

儿子不出来，她就打电话找老师，找同学，闹得学校人尽皆知。

结果，儿子放学回家就把自己反锁在屋子里，整整一个月不和她讲一句话。学习上更是一塌糊涂，就仿佛是在故意气她一样。

她打也打了，骂也骂了，老师也找了，但孩子就是要自我堕落。

不得已，她主动向儿子示好，为之前的莽撞跟儿子道歉，还给他买了街舞服，同意他继续学街舞。

但也跟他约法三章，让他保证合理安排时间，不能影响学习。

出人意料的是，儿子不但没有因为街舞影响成绩，反而抓紧一切能利用的时间专心学习，最终考取了心仪的大学。

这位妈妈不无感慨地说：教育男孩，千万别想利用父母的权威压制他，因为根本压不过。

和他斗狠耍硬，你会一败涂地。

李玫瑾教授曾说：孩子12岁之后，父母要学会示弱。

当然示弱并非软弱、无底线，而是以尊重为前提的教育方式，是一种以柔克刚的养育智慧。

示弱的方法，对男孩尤其适用。

男孩小的时候会紧紧牵着父母的手，跟在父母身后亦步亦趋；长大后的男孩，视野开阔，主见增多，他们迫切渴望张开羽翼，自由飞翔。

此时，如果父母不转变策略，还想和男孩一较高下，输的往往是父母。

04

有句话说的好：

“铁一样的教育，最后落在孩子身上，都会跟水一样绵软无力。

柔一样的教育，最后落在孩子身上，都会跟铁一样刚劲有力。”

心理学上的“南风效应”说的就是这个道理：北风和南风比威力，看谁能把行人身上的大衣脱掉。

北风吹出了刺骨的寒风，行人怕冷，把大衣裹得更紧了。

南风吹出了柔和的暖风，行人觉得温暖，便解开了大衣。

教育就是如此，男孩越是性格硬如钢，父母越是要柔如水。

因为只有春风细雨般的温柔，才能润物于无声。

如春风解冻，如和气消冰。

请对我们的男孩温柔一点，耐心一点，给他温暖，给他力量，如此，他们才能向阳而生，茁壮成长。

9个逆向思维小故事

苏轼说：

横看成岭侧成峰，远近高低各不同。

不识庐山真面目，只缘身在此山中。

生活中很多时候，我们会很容易被眼前的障碍所蒙蔽。

如果能从当前的环境脱离出来，从一个新角度去解决问题，也许就会柳暗花明。

01

一个土豪，每次出门都担心家中被盗，想买只狼狗栓门前护院，但又不想雇人喂狗浪费银两。

苦思良久后终得一法：每次出门前把Wi Fi 修改成无密码，然后放心出门。

每次回来都能看到十几个人捧着手机蹲在自家门口，从此无忧。

护院，未必一定要养狗。

感悟：换个角度想问题，结果大不同。

02

一个博士群里有人提问：一滴水从很高很高的地方自由落体下来，砸到人会不会砸伤？或砸死？

群里一下就热闹起来，各种公式，各种假设，各种阻力，重力，加速度的计算，足足讨论了近一个小时。

后来，一个不小心进错群的人默默问了一句：你们没有淋过雨吗？

感悟：人们常常容易被日常思维所禁锢，而忘却了最简单也是最直接的路。

03

一位大爷到菜市场买菜，挑了3个西红柿到到秤盘，摊主秤了下：“一斤半3块7。”

大爷：“做汤不用那么多。”

去掉了最大的西红柿。

摊主：“一斤二两，3块。”

正当身边人想提醒大爷注意秤时，大爷从容的掏出了七毛钱，拿起刚刚去掉的那个大的西红柿，潇洒地走开了。

感悟：换种算法，独辟蹊径，你会发现解决问题的另一个方法。

04

两只老虎，一只在笼子里，一只在荒野中。

两只老虎都认为自己所处的环境不好，互相羡慕对方。

它们决定交换身份，开始十分快乐。但不久，两只老虎都死了：一只饥饿而死，一只忧郁而死。

感悟：有时，人们对自己的幸福熟视无睹，总是把眼睛看向别人的幸福。其实，你所拥有的正是别人所羡慕的。

05

孩子不愿意做爸爸留的课外作业，于是爸爸灵机一动说：“儿子，我来做作业，你来检查如何？”

孩子高兴的答应了，并且把爸爸的“作业”认真的检查了一遍，还列出算式给爸爸讲解了一遍。

不过他可能怎么也不明白为什么爸爸所有作业都做错了。

感悟：巧妙转换角色，后退一步，有时候是另一种前进。

06

一家浴室里：

男：老板，你这儿洗澡多少钱？

店老板：男浴池10元，女浴池100元。

男：你抢钱啊……

店老板：你想去男浴池还是女浴池？

男：……果断交了100块。

进去女浴池一看，全是男的。

感悟：掌握了客户的真实需求，再高的价格也有人愿意买单。

07

老和尚问小和尚：“如果你前进一步是死、后退一步则亡，你该怎么办？”

小和尚毫不犹豫地说：“我往旁边去。”

感悟：生活中，我们特别容易陷入非A即B的思维死角，但其实，遭遇两难困境时换个角度思考，也许就会明白：路的旁边还有路。

08

老人对他的孩子说：“攥紧你的拳头，告诉我什么感觉？”

孩子攥紧拳头：“有些累！”

老人：“试着再用些力！”

孩子：“更累了！有些憋气！”

老人：“那你就放开它！”

孩子长出一气：“轻松多了！”

老人：“当你感到累的时候，你攥得越紧就越累，放了它，就能释然许多！”

感悟：多简单的道理，放手才轻松！

09

年轻人不小心将酒店的地毯烧了三个小洞，退房时服务员说根据酒店规定，每个洞要赔偿100元。

年轻人：确定是一个洞100元吗？

服务员：是。

年轻人点燃烟头将三个小洞烧成一大洞。

感悟：漏洞有时是致命的。

▽

掌握逆向思维的人在解决一些棘手的问题时，往往能够另辟蹊径，找到解决问题的巧妙办法。

人生不如意之事，十之八九。

生活中，多运用逆向思维，换个角度看问题，你会发现：失去也是另一种拥有，失意也会变成诗意。