

好文摘录

6-13



尊严，是对孩子最好的教育

一个流浪汉来到我家门前，他想向母亲要点吃的。这个流浪汉很可怜，他的右手连同整个手臂断掉了，空空的衣袖晃荡着，让人看了很难受。

我以为母亲一定会慷慨施舍的，可是母亲指着门前的一堆砖对流浪汉说：“请你帮我先把这堆砖搬到屋后去，可以吗？”

流浪汉生气地说：“我只有一只手，你还忍心要我搬砖？如果你不能帮助我，我不会怪罪，何必刁难我呢？”

母亲不生气，她对流浪汉笑一笑，然后俯身用一只手抓起了两块砖。当搬过一趟回来时，她温和地对流浪汉说：“你看，一只手也能干活。我能干，你为什么不能干呢？”

流浪汉怔住了，他用异样的目光看着母亲，尖尖的喉结像一枚橄榄上下滚动两下，终于伏下身子，用仅有的一只手搬起砖来。一次只能搬两块，他整整搬了两个小时，才把砖搬完。

他累得气喘如牛，脸上有很多灰尘，几绺乱发被汗水濡湿了，斜贴在额头上。

母亲递给他一条雪白的毛巾，流浪汉接过去，很仔细地把脸和脖子擦了一遍，白毛巾变成了黑毛巾。母亲又递给他一杯水，一块面包，临走的时候，母亲递给他20元。流浪汉接过钱，感动地地说：“谢谢你，夫人。”

母亲说：“你不用谢我，这是你凭力气挣的工钱。”

流浪汉感激地说：“我不会忘记你的。”他向母亲深深地鞠了一躬，就昂首上路了。

过了一些天，又有一个流浪汉来到我家门前，向母亲祈求施舍。母亲让他把屋后的砖搬到屋前，照样给他水和面包，还有20元。

我不解地问母亲：“上次你叫人把砖从屋前搬到屋后，这次又让人把砖从屋后搬到屋前。你到底是想把砖放在屋后还是屋前呢？”

母亲说：“这堆砖放在屋前屋后其实都一样。”

我噘着嘴说：“那就不搬要了。”

母亲摸摸我的头说：“可是，对流浪汉来说，搬砖和不搬砖可就大不一样了……”

此后，经常有一些流浪汉来到我们家，每一次母亲就会把过去的戏重演一遍，我家的砖就屋前屋后地被搬来搬去。

几年后，有个很体面的人来到我家。他西装革履，气度不凡，跟电视上那些成功人士一模一样。美中不足的是，他仅有一只左手，右边是一条空空的衣袖，一荡一荡的。

他握住母亲的手，俯下身说：“如果没有你，我现在还是一个流浪汉。因为当年你让我搬砖，今天我才能成为一个公司的董事长。”

母亲说：“这是你自己干出来的，与我无关。”

那人挺直身子，看着母亲说：“是你帮我找回了尊严，找回了自信。就在那一天，我才知道，我还有能力做一些事情。”

独臂的董事长为了感谢母亲，他决定赠送我们一套房子，比我们现在的好很多。

母亲说：“我不能接受你的馈赠。”

“为什么？”

“因为我们一家人个个都有两只手！”

董事长坚持说：“我已经替你们买好了。”

母亲笑一笑说：“那你就把房子送给连一只手都没有的人吧！”

我家有四个孩子，虽然我们的家境并不富裕，可是，我们长大之后都自立成才了。我的两个哥哥都得到了博士学位，我的姐姐现在是一家超市的经理，我是一名律师，马上准备竞选我们州的议员。

我的母亲年纪很大了，我们家的那一堆砖，有时候还会在母亲的指挥下被搬来搬去。

故事结束，请你思考两分钟，再继续。

读完上面的文字，大家不要以为是在告诉大家一个行善的故事。我想让大家读到的是，一个关于教育的奥秘。

你有没有想过，我们的孩子来到我们生活中的时候，是不是很像那个流浪汉？他们没有能力，他们弱小，他们需要我们施舍，需要我们帮助……

我们应该怎样帮助他们呢？

有的父母就真的把孩子当成了流浪汉，当成了乞丐，他们把衣服给孩子穿好，把碗筷端到孩子面前，把钱塞在他们手里……然后对他们说：看，是我辛苦地在养你！

于是，孩子真的就变成了流浪汉和乞丐，在父母日复一日的施舍中，他们慢慢就失去自信，失去尊严，失去生存的能力。

然后我们又大声说：你怎么这么没有出息？你为什么啥都不会做？

请回味一下上面的故事，想一想这个母亲的用心，想一想她的做法：对待孩子，其实我们不也应该如此吗？

孩子来到我们身边的时候，他们确实弱小，确实需要帮助，但绝不是施舍；他们不光要得到关爱，更需要得到关于独立的培育，得到希望和梦想。

从现在开始，检视自己，我们在把孩子往哪个方向培养？

致家长：不想害孩子，就别对他太好

大多父母们的理念是：宁愿自己苦，不能苦孩子。

这样理念下的结果就是，让很多并不富裕的家庭，养出很多所谓的“富二代”。

而一味的在物质上富养孩子，一味的满足孩子的物质要求，只会养出一位向父母不断伸手的孩子。

01

无微不至的爱

到底有多可怕

很多中国家庭的父母都认为，爱就是一种无微不至的关怀。

所以，很多父母在孩子的成长过程中，会竭尽全力地对孩子好，给他无微不至的爱。

但是很多父母却没想过，这种让孩子感到无比舒适的爱，其实就是一个“陷阱”。

孩子一旦陷进去，就很难再走出来，很难掌控自己未来的人生！

曾经，一则名校硕士宅在家啃老的新闻一出，便刷新了很多人的三观。

据说，这位48岁的男子大卫，从小就是学霸，甚至拿到了加拿大名校的工程硕士学位。

但是，他学业有成回国之后拒绝工作，天天窝在家里。

每天过着白天睡觉，晚上玩游戏的生活，靠着年迈而且患有尿毒症的母亲的退休金生活。

造成儿子今天的局面，他的母亲懊悔不已：“我教育不对，样样包办，他从小样样现成的，依赖惯了……”

家庭教育最大的悲哀，就是用尽全力却养不出感恩的孩子，而是一个巨婴。

如果父母总是抱着把孩子捧在手里怕摔了，含在嘴里怕化了的心态去对待孩子，给孩子无微不至的关怀，最终可能会亲手把孩子推向痛苦的深渊。

最后，受害者不仅仅是孩子，更是父母自己，特别认同一句话：孩子童年不吃苦，家长晚年必吃苦！

所以，为了不养出一个“巨婴”父母必须要尽早对孩子放手，舍得让孩子多吃点苦头。

每个孩子在成长的过程中，都要自己去经历一些困难和挫折，如果你非要代劳，那么你替他走的路，日后都会成为他掉进去的坑。

02

没有底线的宽容

就是不负责的纵容

曾在网上看到一句话：没有底线的宽容就是在纵恶，没有原则的善良就是在犯蠢。

现在很多父母对待孩子所犯的过错，何尝不是在没有底线地宽容，其实这就是在纵恶的过程。

前阵子，在微博上看了一条让人哭笑不得的新闻。

一名男子因使用假驾照被罚款5000元和拘留15天。

该男子的父母却质问交警：“你们太过分了，他还是个孩子，才31岁！你们为什么罚那么重？”

一个31岁的男人，在父母看到还是个孩子？

自己孩子犯了这样的错误，父母这么理直气壮，到底是谁给的勇气？

如果父母对孩子犯下的错误无限宽容，不教孩子什么叫规矩，不培养孩子的敬畏之心，那么只会纵容孩子犯更大的错。

有人说，家长的纵容比孩子犯错本身更有害。

深以为然！

还记得当年轰动一时的“李天一案”吗？

李天一的父母李双江和梦鸽，如果没有一再纵容儿子犯错，也许他就不会犯下大错，导致自己饱受牢狱之灾了。

作为父母，一定要记住，在这个世界上最不能纵容的是孩子。

爱一个人，可以适当包容，但绝不能纵容，尤其是对孩子来说纵容就是害！

孩子有时候会犯错，会不懂事，但是父母不能不懂事，不能一味地用“他还是个孩子”这种借口来为孩子开脱。

孩子犯错，父母要及时纠正，在原则问题上绝不能轻易对孩子让步。

父母之爱子，则为计之长远，鼠目寸光绝不是父母应该做的。

在孩子还没成年之时，父母就有责任教育孩子什么能做，什么不能做，什么是对，什么是错。

父母应当从小给孩子立规矩，禁止孩子做一些违反规矩，违法乱纪的事情。

03

不想害孩子

就别对他太好

真正有远见的父母，多少都会带点“狠”。

诗人于戈曾说：

“你什么都可以给孩子，唯独对生活的经历，喜怒哀乐、成功挫折，你无法给孩子。”

香港富豪李嘉诚，在这一点上就做的很好。

李嘉诚的两个儿子，李泽钜和李泽楷都以优异的成绩毕业于美国斯坦福大学。

李嘉诚是一个典型的严父，家里虽然很有钱，但是他却从不会用金钱富养孩子。

家里有高级轿车，但李嘉诚却常常带着儿子们骑自行车、坐巴士。

兄弟俩要去美国留学，李嘉诚为了锻炼他们，并没有给他们足够宽裕的钱，而是给他们一人买了一辆自行车。

李嘉诚让儿子和别的孩子一样，在留学的适合靠打工赚钱零花钱。

毕业之后，李嘉诚又没有为他们安排工作，而是让他们独自出去找。

他希望儿子知道，路是自己闯出来的，想要出人头地，别人帮不了你，只能靠你自己积极上进。

事实证明，李嘉诚的做法才是真正富养孩子的做法，他的富养是在精神上对孩子富养。

因为有了这些宝贵的经历，李泽钜和李泽楷两兄弟都很出色，在事业上都很成功。

真正爱孩子的人，从来都不是一味地对孩子好，给予他物质和金钱上的满足，而是给他精神上的满足。

中国有句老话，叫惯子如杀子。

在中国很多父母觉得，爱孩子就应该竭尽全力给他最好的，殊不知这种爱一旦越界，就会变成一把“杀死”孩子的利剑。

卢梭曾经说过：

“你知道运用什么方法，一定可以使你的孩子成为不幸的人吗？这个方法就是对他百依百顺。”

所以，如果你不想害了孩子，就不要竭尽全力去满足他的要求，这不是对他好，而是在慢慢毁掉他。

真正有远见的父母，都带着点绝情。

父母终究不能陪伴孩子一辈子，我们能给孩子最好的礼物，不是直接到手的成果，而是通过成功的方法！

这6类妈妈累死也养不出好孩子！

前几年，有一电视新闻：一个妈妈含辛茹苦把儿子养大，儿子大学毕业后很快就有了工作。

可是，他每每干不到一个月就辞职，总是抱怨工作任务繁重，早上要早起，晚上要加班，太苦，太累，受不了。

两年了，儿子心安理得地赋闲在家，要么上网打打游戏，要么用妈妈不多的工资去社会上消遣时日。

对于妈妈的指责，他振振有词地说：“如果你不能养活我一辈子，为什么从小对我那么娇惯？”

看了这个节目后，大家都觉得不可思议，专家的解读也让很多家长陷入了深思，自己家里的教育有没有这种潜在的危机？

小时候，老人家们跟我们说：“小亏不吃吃大亏，小苦不吃吃大苦。”

就是说，孩子在小时候，吃一点苦、遭遇一些困难，是好事。

如果我们怕孩子吃苦，而承担孩子的责任，虽然免掉了孩子的哭闹和纠缠；

但却剥夺了孩子培养良好品格和发展自我能力的机会，这就得不偿失了。

人人都想望子成龙望女成凤，但不正确的教育方式可是不对的哦~

看看下面列举的6类妈妈，你在其中吗？

过分愧疚型

我们都知道德国父母为了教会孩子严谨，让孩子去体验挫折的感觉，常常会说：“你得先对自己的行为负责！”

中国的一些家长，在放手让孩子自由成长时，则充满焦虑，容易愧疚自责。

还记得一些幼儿园妈妈群里分享的情景——明明是孩子忘带某样东西，却毫无担当地埋怨妈妈：“都怪你，忘了给我带上，害我被老师骂！”

受到谴责时，你甚至连声道歉：“对不起，妈妈一着急就忘了，下不为例。”

为的就是让孩子少点愧疚感，不哭闹，把责任往自己身上抗。

分析：因为母乳不够，妈妈愧疚；因为忙于琐事陪孩子时间少，妈妈愧疚；偶尔对孩子发脾气，妈妈愧疚。

你是否对孩子疼爱到极端，你是否感到身心俱疲？

但这种付出，长此以往很难得到回报，当孩子碰到解决不了的难题，只会养成怪别人、找客观理由的品性，无法找出问题的根本原因，更没办法进步。

2

控制欲极强型

《虎妈猫爸》大家看过吧，这种类型的妈妈把“听话”当作评判孩子好坏的标准。

很多妈妈眼里，孩子没有按你规划的人生走，随心所欲地表达自己的想法，做自己的决定，就是“叛逆”。

这种案例在我身边就有，现在孩子长大了甚至妈妈还会去管，成为了“妈宝”或者没有思想的人。

他们父母有一个很自私的行为，就是特别乐意把自己未实现的愿望强加于孩子身上。

甚至一些事业工作不顺利的家长，把后半生的主要精力全部投入到望子成龙的拼搏中；

为了让孩子按自己的想法发展，对孩子的生理、心理状况都置若罔闻。

常言道，教育的核心是“疏则通，堵则盈”，孩子若很难活出自我，会觉得很迷茫。

只有更加去依赖父母，求助怎么做，长期以往是一个恶性的循环。

3

热衷攀比型

中国妈妈爱攀比在国际上是“赫赫有名”的，大到升学考分，小到鸡毛蒜皮的琐事。

中国妈妈总要拿自己的孩子和朋友同事、左邻右舍攀比一番。

买什么文具，上什么私家补习班，甚至家里有钱的还要晒晒车，房。

当然除了物质，最重要就是成绩的攀比。

人家的孩子去英语补习班，不管自己孩子喜欢与否，都不甘落后；孩子考了班级前三名，就问第一、二名是谁，要求下次赶超他。

不知不觉中孩子成为别人的参照物，成了你攀比的砝码！

渐渐的通过身教，孩子也把眼睛只盯着分，只懂得吹嘘，不知为何学，不懂学以致用。

4

“孩奴”型

孩奴是近年来流行起来的“热词”，形容某些父母一生都在为子女打拼，为子女忙碌，为子女挣钱，而失去了自我价值体现的生活状态。

试着问问自己：有了孩子后，是否还有真正属于自己的时间？

很多妈妈经常感慨当妈前后的巨大差别：

当妈后没了自我，变成了一颗只围绕孩子转的卫星。

与丈夫相处的时间少了，与朋友的联系少了，与社会的接触少了，业余的兴趣少了。

为了家庭和孩子，推掉了单位组织的大多数聚餐和旅游活动，甚至放弃原本辉煌的事业。

无论是心甘情愿，还是被迫无奈，似乎只有这样“全心全意”的付出，才称得上称职的好妈妈。

但真的是这样吗？

也不尽然，这样副作用很严重，因为会增加孩子的匮乏感和愧疚感。

可以负责任的说，孩奴父母对孩子的成长弊远大于利。

5

过分担心型

同为带宝宝，近年来中国妈妈貌似精神要紧张得多。

比如带宝宝外出，中国妈妈常常不停地唠叨：小心过马路看车、多穿点别冻着，不要乱摸东西.....

咱们小时候背着书包自己上下学的场景，恐怕在未来很长时间内都难以见到。

环顾四周，我们看到的都是校门前拥堵的等待孩子放学的家长和车流。

对孩子的担心，是妈妈脑子里永远无法摆脱的绷得最紧的一根弦，身心俱疲。

当然，社会上种种的不安全因素，也给妈妈们的心理增加了负担。

其实，“处处担心，即是诅咒”。

你给孩子积极暗示，孩子就会更健康、更优秀，你总给孩子不好的担心、暗示，孩子可能真的朝着不好的方向发展，也会整天绷得很紧，变得很敏感。

6

操劳过度型

在我们身边经常看到这样一些画面：

深更半夜洗衣服，父母为孩子起早摸黑，天一亮就买菜做饭，送孩子上学，全程为孩子背书包，孩子在一旁轻松自得；

带孩子坐公交车时，孩子坐在座位上，父母却在边上站着；

买了好吃的东西，孩子自顾自地拿着吃，从未想过身边的父母.....

勤劳朴实，这虽然是中华民族的传统美德，也是贤妻良母的优秀品质，但结局总不尽人意。

如此种种，操劳过度的父母不禁感叹：我们对孩子是无私的，为什么孩子却越变越自私呢？

而且，自私的孩子有着非常强烈的占有欲望，想要的东西必须想尽办法地据为己有。

等他们长大之后，心中的自私欲还会不断的膨胀，有可能会为了得到某些东西就不择手段，可怕的后果可想而知。

所以说，这样操劳过度会间接助长孩子的匮乏感和自私欲，对孩子的成长弊远大于利。

而优秀的家长，尤其对孩子独立自理能力方面放手，巧花心思培养孩子的独立意识。

孩子三岁，上街的时候就要让他帮你提东西。

孩子到了五六岁，就要让他扫地擦桌子，并告诉他如何节省用电，还可以教他们整理自己的房间。

孩子上学，告诉他们一些简单的安全知识，要他们自己走路上学，放学自己回来，要他节约文具的开支。

孩子放学后，要他顺便到菜场去买菜，以便减轻父母的压力。

节日里让孩子洗洗马桶，知道臭和脏是生活的一部分。

孩子上中学，要管理好自己的生活费，钱就这么多，超支了只能挨饿。

人生漫长的路要靠他（她）自己走，困难也得靠他（她）自己解决。

尤其是男孩，对一个未来的男人来说，吃苦耐劳是他的立世之本，没有吃苦耐劳的精神，他注定难以面对日益竞争的社会竞争。

让孩子吃点苦，受点折腾，是为他们将来的人生旅途走得平稳顺畅作加油充气、储能蓄势的准备；

让他们踏入社会后，在风雨人生中，充分实现自身价值。

当妈的路上，你中了吗？

如何培养出快乐、温暖、人格健全的孩子？

每一个年龄阶段的孩子都有不同的成长特点，父母用心把握每一个阶段的重点，教育才能发挥出最大的成果。

@

3岁前的孩子需要依恋，家长应该及时地满足其生理需要；

3-12岁的孩子需要规矩，家长应该坚定地对其说“不”；

青春期的孩子需要选择权，家长应该耐心地将其当作朋友.....

著名的犯罪心理及青少年心理专家李玫瑾教授，通过接触大量案例，经过多年的侦查实践发现：

人在成年后的行为和心理，都是过去经历中的一个表现、一种折射，与幼时的家庭养育方式密切相关，“眼里有什么心里就有什么”。

父母们不禁要焦虑了，如何才能让孩子眼里充满快乐、温暖呢？

李玫瑾教授针对不同阶段孩子的养育给出了具体可行的方法。

0-3岁 情感抚养

0-3岁是孩子与家人一对一依恋关系的建立时期，这种依恋不断积累直至12岁。

依恋是情感的起源，当幼儿与某人形成依恋关系后，与依恋对象在一起时他会感到愉悦；难过时，只有依恋对象的出现，幼儿才会感到安慰。

依恋得到满足时会非常快乐和放松，当人处于放松状态时，看外界的事物就会非常快乐。

在现实生活中，李玫瑾常常遇到这样令人痛心的案例：

“不少孩子在青春期出现伤害家长的行为，不用问，这样的孩子大多在12岁以前不是由自己父母养育长大的，情感联系并没有形成”。

如何建立依恋？

“应该给母亲3年产假，利于培养婴幼儿正确的依恋关系。”在公开场合，李玫瑾教授不止一次这样公开呼吁。

源于美国的“哭声免疫法”曾一度风靡全球，年轻的中国父母也追捧不已——孩子哭闹时不能马上抱起，这样有利于培养孩子独立睡觉的好习惯，避免养成哭闹的习惯。

李玫瑾教授不同意这种观点。

她说，在吃喝拉撒睡不能自理的无能期，儿童只能靠哭来表达自己的痛苦，此时，家长应该立刻抱起孩子进行安抚。

长期哭闹得不到安抚的孩子，他们内脏的自主神经系统会形成过度紧张的记忆，影响孩子的脾气秉性。

比如，生活中有不少“路怒族”、“键盘侠”，殊不知，他们“一点就着”的火爆脾气，恰恰源于父母的粗放式养育，在一岁以内自己的各种生理需求没有得到满足。

喂养孩子要放在怀里，养育者的气味会让孩子感到温暖，食物、熟悉的气味会让孩子感受到舒服和快乐，有利于依恋关系的建立。

3-12岁 性格抚养

爱是一种营养，但不是全部，孩子从3岁开始，逐渐具有了理解和表达的能力，是给孩子“立规矩”的关键时期。

三岁时，家长要学会对孩子说“不”；

四岁时，家长要教会孩子等待和自律；

五岁时，家长要在诱惑训练中教孩子学会自我管理，并身体力行地示范给孩子如何与他人分享；

六岁时，孩子要在体育运动中，学会吃苦耐劳的精神。

在3岁左右，孩子的哭闹已不是生理需要，而是心理需求。

那么如何制止孩子无理的哭闹？

哭闹没有用

比如孩子因为得不到手机，不能看动画片，在家里哭闹。

此时家长的做法应该是把孩子抱进卧室，一对一笑眯眯地看着孩子哭闹。

直到孩子哭累了，家长可以起身离开去拿一个热毛巾给孩子擦擦脸，让孩子体会到对他的爱。

待孩子情绪稳定下来，家长再心平气和地跟孩子讲道理：“如果妈妈想看手机，爸爸不给妈妈，妈妈就像你刚刚那样哭闹，好吗？你已经长大了，有什么需求可以说出来，哭闹是解决不了问题的”。

在面对孩子的教育问题时，李玫瑾提醒家长们，在对孩子进行教育时特别要做到“四个不要”：

不要骂孩子，不要打孩子，不要跟哭闹中的孩子讲道理；不要离开孩子。

“对于哭闹中的孩子而言，家长的大道理仿佛耳边的噪音；

同样的，若把孩子单独留在房间里反思，相当于关禁闭，没有丝毫的教育意义”。

鼓励孩子学会表达自己的想法，倾听父母的想法，与孩子建立民主的沟通模式。

很多家长反映“孩子到中学不爱学习，在课堂上坐不住，东张西望的，很是影响学习成绩。”

李玫瑾发现，注意力不集中的孩子，大多从小都是跟随爷爷奶奶等祖辈长大的。

这是因为，老人的生活没有节奏和规律，“一会儿给孩子吃个红薯，一会儿带孩子去邻居家串串门儿，久而久之，孩子的注意力就变得分散。”

早年的没有节奏的养育会让人在成年后对自己缺乏控制力。

如何让四岁上下的孩子开始懂得等待和忍耐，从而培养自律意识？

有计划的给孩子买玩具

选择一个轻松的周末，父母可以带孩子到商场里去挑选玩具。

孩子挑好后，家长可以说：“这玩具超出我们的计划，你知道爸爸妈妈每天为什么去上班吗？30天才发一次工资，家里买所有东西都需要计划，你这个玩具要120元，但是按照妈妈的预算计划，我们只能买100元的玩具。如果今天买回家，我们下星期的菜钱就没有了”

“如果妈妈这个礼拜辛苦工作加加班，下周末就可以把这个玩具买回家了！”

父母可以利用这个机会给孩子提要求，因为要加班，你要早点上床睡觉，要乖乖吃饭，收拾自己的玩具.....

延迟满足会让孩子学会等待和忍耐。

除了买玩具，李玫瑾教授建议，孩子三岁以后，家长可以利用周末时光让孩子坐在书桌前安静做一件事情，可以是拼图、绘画等。

三岁时坚持10分钟完成一幅画，四岁时每次坚持20分钟，等孩子六岁上学后，就能在35分钟的课堂时间里集中注意力。

孩子五岁起，自我管理能力和与他人分享的能力也应该逐渐养成。

这时候，家长要适当利用诱惑训练来帮助孩子形成这样的能力。

如何培养孩子的自我管理能力？

1. 巧克力的诱惑

准备一份孩子最喜欢的零食，比如巧克力。

设计一个游戏，把巧克力分成三份，拿出其中的两份对孩子说：“宝宝，这两份巧克力都给你，你可以自主管理。如果你能做到今天吃一份，明天吃另外一份，那么明天妈妈再额外奖励你一份。”

大多数情况下，孩子首次掌握决定权，大多会把两份巧克力一次吃掉，自然拿不到第三份巧克力的奖励。

一个月后，当第二次做游戏时，孩子会吸取教训，按照计划品尝巧克力，逐渐养成自律的好习惯。

告诉孩子“这是妈妈对你的考验，不要着急，长大后要学会等待”。

2. 饭桌上的分享

自己小时候总是会在饭前准备好桌椅和碗筷，等家人都入座后，才会动筷。

父亲加班不能按时就餐，母亲一定会用干净的碗筷给他单独留一份饭菜。

最好的水果也会留给不在家的家人。

父母生活中的点滴的行为会让孩子学会如何分享？

孩子从四岁就要多参与体育活动，培养吃苦耐劳。

3. 运动中的吃苦耐劳

跑步可以锻炼孩子的呼吸和耐力，还可以锻炼孩子的胆量。

孩子在跑步中会上气不接下气，当过了这个阶段会发现没什么不良反应，这时家长可以告诉孩子“生活中也会遇到这种情况，刚开始工作特别难，坚持一段时间后，你会发现也不过如此”。

孩子在学游泳时，会非常害怕，觉得要死了，后来他会发现只要不放弃，一定能学会。

这时家长可以告诉孩子“什么事情都是由不会到会，这个过程就是自己驾驭外界的过程，不能因为害怕就拒绝尝试”。

12-18岁 人格抚养

女孩12岁、男孩14岁起，第二性征开始发育，孩子进入青春期。

面对中学生，家长首先要转变教育观念，帮助孩子成长，尊重孩子的选择权。

比如，孩子进入初二后，家长就可以与孩子讨论未来的职业方向，至少提供给孩子五种未来职业选择。

在选择的过程中进行引导，而不是粗暴式的“管”。

电视剧《少年派》中，小主角林妙妙是个正值青春期的高中学生，林妙妙在文科上具有明显的优势，但是数理化却一塌糊涂。

她的母亲却逼着她把所有的科目都考及格.....

那么当孩子出现学习困难的时候，家长该如何引导呢？

学习困难怎么办？

李玫瑾教授的女儿在高中阶段数学成绩不理想，找了一位优秀的课外老师为其补课，但是女儿却直言自己数学不需要补，不如把钱另外花在英语和历史的学习上。

出于尊重女儿的意见把补习的重点放在了英语和历史两个科目上，最后在高考中女儿的英语成绩提高了50多分。

孩子对自己有最清晰的觉察，要给予他们表达的机会，尊重孩子的节奏。

《少年派》中林妙妙和钱三一的懵懂的恋爱关系牵动着双方父母的心，让一向处事稳重的裴音跑到学校去找班主任、找王胜男。

这也反映了青春期孩子的家长对于恋爱问题的紧张和焦虑。

那么如何在青春期跟孩子探讨恋爱的话题？

李玫瑾在女儿初中时，曾用挑衣服的案例，教会女儿如何确立正确的恋爱观。

挑衣服好比找对象

一次，母女俩在商场里挑选衣服，走到第一家商铺，女儿看中一件衣服，李玫瑾鼓励她除了这件衣服，还可以到其他商铺再看看；在不断的逛商铺过程中，女儿在对比中发现了其他更中意的选择。

李玫瑾借此机会说：

“找对象好比挑衣服，中学就是第一家店，如果在中学时期就早恋，那很有可能看不到未来更优秀的男生了。”

女儿恍然大悟，从此养成了正确的恋爱观。

人的一生除了工作，还要有健康的身体、和美的家庭、良好的人际关系等，情感越丰富的孩子才越幸福，不要逼着孩子单纯地走向成功。

养育是对孩子的心理进行投入，这种投资是无价的。

通过投入让儿童记住养育者的声音、相貌、气味，形成依恋，是一种无形的心理资本，是孩子未来人生道路上一笔巨大的财富。

三流的母亲做保姆，二流的母亲做教练，一流的母亲 什么样？

姑且不讨论这句话的对与错，无论是怎样的母亲，“榜样”也好、“教练”也好，“保姆”也罢，都有一个共同问题要面对：

如何处理自己的情绪问题。

- 1 -

母亲的情绪对于孩子来说意义极为重要，妈妈的性格与脾气，会直接影响孩子的心理发育。

妈妈性格温和，孩子性情也趋于平和，内心世界稳定；

妈妈如果性格暴躁、喜怒无常，孩子也心浮气躁，遇事情绪化，做事容易诸多不成。

所以，控制情绪是做现代妈妈需要学习的重要一课。

要学的第一个字是“虚”

很多妈妈很精明，一眼就能看出孩子的问题，而且忍不住很快就要指出来，这不是母亲的内涵。

在看到自己孩子优缺点的时候，做母亲的都不要立即就反应出来。为什么不要动，因为孩子需要空间去自己成长，母亲随意而过多的评价，往往使孩子丧失内在的动力，而更多在意母亲的反应。

有的家长很纳闷：

孩子在别人面前都很好，一回到家，一看到自己的妈妈就变了另一个人似的，变得急躁又不可理解。

为什么这样，可能就是在这个“虚”没做好。

做不到不露声色、不能够虚下来的母亲，无法给孩子的情绪提供一个空间。

孩子的情绪得不到母亲情绪的包容，要么变得谨小慎微，要么对抗性强，亲子关系难以顺畅。

要学的第二个字是：“弱”

母亲在孩子面前要学会示“弱”。

强势妈妈的孩子很难自信，孩子的自信会在妈妈一直强势的状态里一点点削弱。

能够在孩子面前示弱的母亲，实际上是通过示弱实现对孩子的托举，孩子的内心会因此逐渐自信而坚强。

所以，如果希望自己的孩子自信，就要学会在孩子面前示弱。

凡是对孩子一直强势的父母，实际上是在压制孩子的成长和发展。

要学的第三个字是：“柔”

在孩子的成长过程中，一个母亲真正的教育力量在于“柔和”。

你会发现，越柔和的母亲，有时候带动孩子的能力越强，越是扯着嗓门整天对孩子叫嚷的母亲，则往往难以挑起真正引导和带动孩子的重担。

- 2 -

每位家长都重视孩子的学习，但是，家长的心态应该放在哪？

请千万不要急着报班、着急找家教、着急找一些方法层面的东西来解决孩子的学习问题。

家庭教育重在养，而非在教。我们需要特别解读以下两个字：一是情，二是礼。

教育需要有情有礼，这是家长们在教育孩子时必须遵守的原则。

教无定法，对待不同家庭的孩子以及孩子的不同成长阶段，需要的方法肯定是不同的。但是有一个共同的原则需要注意，那就是要有情有礼，情在礼的前面。

现在家庭教育的现状是什么呢？

有情无礼，家长爱孩子的时候爱得没边。

关心孩子的时候，连孩子的袜子都要给他穿、给他洗（已经足够大的孩子）。

这叫爱吗？这个情已经失去了教育的价值。

另一个现状是有礼无情，尤其是家长给孩子讲道理的时候，没有感情铺垫。

任何层面的教育，首先是要给被教育者传达教育者本身的真实的内在情感。感情做足了，等到孩子渴望我们讲一些东西的时候，家长再把道理点出来。

一定是情感交流到一定程度的时候，孩子才会主动说：“妈妈，那我该怎么办呢？”这个时候一个小道理过去，才有可能实现带给孩子的一种引导能力。

- 3 -

家长内心焦虑与浮比孩子有学习问题更可怕

孩子出现学习问题并不可怕，可怕的是导致孩子内心不安的干扰源。也就是说，孩子内在基础层面的支撑乱了，才是最可怕的事。

家长必须拥有情绪自控的能力，孩子出现问题时，你先不要急躁，先平静下来，把自己的情绪调整好，然后再面对问题。

如何实现情绪的自我调控和管理，这是对家长提出的一个深层次的问题。

“只有平静的内心，才有可能沉淀和吸收教育的理性思考”。

只有我们家长的内心平静下来，才能把教育者对教育的理性思考沉淀到内心里面，沉淀为自己的一种状态。

如果没有这一种过程，无法把它内化为自己的一种状态，你读任何教育理念都是无效的。

因为不能内化和沉淀，你就无法拥有实施教育的资本，无法拿着教育专家的东西在自己家庭里去实现。

家庭教育的空间一定要留给孩子

家庭教育要想做好，应该下功夫做的事在两头，一头是父亲，一头是母亲，中间这一段，任何孩子的成长都是在蜿蜒曲折的过程中完成的，这个空间要留给孩子，不要管它。

一流的家长靠放，不懂教育的家长靠管，管孩子是百分之百的失败，放孩子有百分之五十的成功。

天天抓着孩子不放的家庭跳到错误的空间里来了，这个空间是每个孩子自己独立完成的，但是很多家长参与到这个空间里面盯着不放，拔不出来，不让他管不行，不让他管就没有别的事可管了。

有的家长说，你让我放就不管了吗？

让你放不是不管，是让你站到你的角色里面。要对孩子的情绪做养护，而不是对孩子的行为层面的东西过多地参与。

过多的参与等于我们不知不觉、兢兢业业在犯错误。

家长的教育能量要足以点燃孩子学习的热情

当一个人对学习失去热情之后，再好的智商也谈不上很好的发挥。

有的家长说孩子表现不好，不好好学习。事实上，“求人不如求己，求己不如求学”。

中国文化最大的特点就是内视，《大学》里讲“正心、然后诚意”，正谁的心？正家长的心，然后再正孩子的心。

其实，气质决定了孩子的学习差异，孩子的气质就是父母的状态慢慢内化给他们的一种气质，就像我们的职业习惯一样。

如果一个家长的内心永远是冷漠、浮躁的状态，任何教育思想在他的心理面落下去就像乒乓球一样弹回来了，孩子也一样。

父母的情绪孕育着孩子学习的情绪与气质。

启动家庭教育的能量，首先要启动家长和孩子内心流通的天然情感。

我们父母和孩子之间情绪和情感的力量，要达到“炽”的程度。炽就是热，热到能够烧烤孩子内心的程度。

拿什么去塑造孩子的心灵，塑造孩子的气质，就是拿我们父母恰当的情。

- 4 -

当下很多孩子不是才能上的欠缺，而是情的不足，义的模糊。

家长是孩子情和义最大的启蒙者，如果你们这一块的启蒙力量失去了，对孩子才能上的表现肯定是一个遗憾。

家庭教育是真情的回归和文化的守望与传承，家庭教育不能再站到方法和技术层面来折腾了，应该站到文化和哲学的空间去审视。

所有的父母都是文化的载体，不同的家庭文化培养出来的孩子的气质是不同的。

文化是教育的旗帜，教育做到最高点就是文化，文而化之，不用说话孩子内心就被我们感化了，同时产生另外一种生命力。

家长自身对教育素质的修养和提升，仅仅是实现家庭教育功能的开始。

孩子们内心的逻辑，和我们成人之间内心遵守的逻辑思维是不一样的、是有冲突的。但是他们的这种逻辑未必是不好的，需要我们去开发、面对、指导。

我们要反问的是：

我们的教育储备够不够？

我们的家庭教育能量够不够？

我们的教育修养够不够？

“养鱼重在养水，养树重在养根，养人重在养心。”在教育上，方法的力量是有限的，家长在教育孩子问题上真正欠缺的是什么呢，真正欠缺的不是方法，是状态，是父母的教育状态。

现在有很多母亲的理性让我觉得比较可怕，在谈及孩子的时候，缺乏情感的基础，缺乏情感的支撑。

母亲的这种理性在教育孩子问题上是很可怕的。

父亲和教育是有距离的，有距离不可怕，但父亲要表明在家庭教育这个空间里的位置，要表达清楚在家里对孩子的精神导向是什么。

教育的最佳状态在于一个“养”字。家庭教育重在养，而不在教。

现在孩子学习上的问题，各种各样的问题归纳起来就是心力的不足，心里面对学习热情不足。养鱼重在养水，养树重在养根，养人重在养心。

如果一个孩子的心在家里面得不到养护，得不到有效的滋养，天赋的聪明就没有基础；智商再高，没有恰当的、相应的心态支撑，天赋很难发挥。

我们先不讲孩子的心如何，先看看养孩子心的人，也就是父母的心适不适合养孩子，或者如何达到养孩子的状态。

如何点燃孩子内心的学习热情，点燃需要一定的温度，需要一定的状态才能点燃。如果家长的心是冷漠、麻木或者是焦虑不安的，我们很难去点燃孩子学习的热情。

面对孩子不管出现任何状态的时候，请记住：

作为一名家长，保证自己情绪的平和，这是您对孩子最伟大的教育！

你现在就是你子女的原生家庭

一个人的原生家庭，就是她的宿命。而为人父母的我们，就是孩子的原生家庭，我们的教育方式，会影响孩子的一生。

你的原生家庭是什么样的？

你的原生家庭，给你带来了什么样的影响？

你是否知道，所有你未曾疗愈的创伤，都正在复制给你的孩子？

每个人都有自己的原生家庭，也都会或多或少的，在原生家庭里受伤……

这些没有疗愈的创伤，如果我们没有发现和纠正，就会一直复制给我们的下一代。

美国著名“家庭治疗大师”萨提亚认为：

一个人和他的原生家庭有着千丝万缕的联系，而这种联系有可能影响他的一生。

当我们学习了一些疗愈的知识之后，就会很容易把问题都归结在“原生家庭”上，认为都是父母的错，都是父母造成的。

但是，指责和抱怨，永远无法解决问题。

而如今也作为父母的你，一定要记得：你现在就是你子女的原生家庭。

你在重新创造一个文化，给孩子一个榜样。

过去不对的事情，不要持续下去；过去好的经验，要把它传承下去。你会影响孩子未来的家庭幸福。

原生家庭影响

你的人格和亲密关系

我们人的一生中有两个家：

一个是我们从小长大的家，有爸爸妈妈，也许还有兄弟姐妹。

另一个是我们长大以后，自己结婚成家的那个家，我们把第一个家叫做原生家庭。

不记得的事情对你影响更大

记得的事情，和当你年幼在原生家庭时一些不记得的事情，哪个对你的影响比较大呢？

答案是那些我们不记得的事情对我们的影响更大。

人好比一台运行良好的电脑，平时我们看到的电脑界面是我们需要看到的界面，但决定呈现这些界面的程序却隐藏在电脑编好的程序中。

我们深受一些看不见的程序的驱使，而表现出现在的行为。

在人际互动中，很多时候我们是在仿照自己在原生家庭里不知不觉中学到的一些行为，有些时候也会反其道而行之。

不同的家庭

不同的规则

比如一对新婚夫妻，妻子坚持牙膏要从底部开始挤，丈夫却从中间一捏，就把牙膏挤出来了。

妻子会说牙膏本来就该从底部挤，丈夫会说：“你的本来和我的本来，本来就不一样。”

不同的家庭

不同的习惯

比如：一对很相爱的新婚小夫妻。妻子来自于一个家教严格、亲密度高的家庭。

妻子新年陪丈夫回家，吃完年夜晚丈夫一家人四散离开，看电视的看电视，玩的玩，没人主动招呼新媳妇。

新媳妇一个人在饭桌边面对满目杯盘，她感到受伤以致哭泣，而丈夫却觉得不解。

等到丈夫回妻子家的时候，大年初一，一家人早起煮好饺子，穿戴整齐坐在桌前等着父母的新祝福，新女婿却还在床上睡觉，妻子把他匆匆叫下来——妻子感到特没面子，倍受伤害，丈夫还是觉得不解。

但其实，他们很相爱，只是家庭相处模式不同，学习到的也就不同。

所以，当你没有感受到爱的时候，并不代表爱不在身边。

也许每一个人表达爱的方式不一样；同样，当你觉得受伤的时候，并不代表别人故意要伤害你。

童年经历过的一些非常强烈、痛苦的经验感受，往往使当事人在不知不觉中做了影响一生的重大决定。

比如一个非常漂亮、品学皆优的女孩子，找对象的时候总是找条件比自己差很多的男孩子，相处一段时间，又很难勉强自己而分手。

原来，在她六岁的时候父母离异，母亲为了养家不得不做几份工作。

有一天晚上，母亲还在工作，她一个人回家，看到漆黑的房间，冰箱里什么吃的也没有。

这种孤独凄伤的感受如此刻骨铭心。

从此她做了一个决定——绝不要被人抛弃。所以她找对象的时候不敢找和自己一样优秀的男孩子。

这些潜意识中产生的“隐形的内在誓言”，常在当事人生命最重要的人际关系上造成决定性的影响。

这个影响一生的决定，并不见得一定是坏的。

它曾在你人生中某一阶段保护了你，对你有帮助。

只是到后来，当你的人生环境改变时，过去这保护你的行为在新的环境里，反而变成了阻碍。

当夫妻两人的内在誓言正好相反时，可能会造成很多的问题。

即“环环相扣的心理情结”。

夫妻关系，很像两个恋人要在一个完全漆黑、伸手不见五指的房间里跳一支很难的探戈舞。

若要能共谱一支最美的人生之舞，我们必须学习了解自己的和对方的原生家庭，在漆黑的潜意识中为爱点燃一盏灯。

了解“强迫性重复”

生命中，我们常常不由自主地与某些特定的人发生或爱或恨的关系，潜意识中借着与他们或快乐或痛苦的深度情绪互动过程，得到第二次机会。

去医治过去所受的心理创伤，弥补过去的遗憾，满足童年对自己特别重要却未能得偿的一些心理需求。

值得思考的问题

你在哪一方面特别有情感过敏？

你从小常常有的一些负性情绪是什么？

你从小最需要的，而最没有得到满足的一些心理需求是什么？

你的“内在誓言”，或你的一个强烈的经验感受，一个影响一生的决定是什么？

每一个人要学习为自己的心理情绪负责。

你没有办法使风不吹，但你可以调整风帆，让你的船到达目的地。

最没有影响力的人，往往是那些绝对不接受别人影响的人。

不要把原生家庭当作不肯成长、改变的借口。

因为你的幸福、快乐掌握在你自己手中。

过去原生家庭中发生的一些事情，你不需要负责任。

但是，从今天开始，你所做的每一个选择，你都要自己负责任。

请记住：你现在就是你子女的原生家庭！你在重新创造一个文化。

过去不对的事情，不要持续下去；过去好的经验，要把它传承下去。

什么样的家庭

对孩子的成长最好？

一个爸爸对孩子最好的爱，就是好好疼爱孩子的妈妈；

一个妈妈对孩子最好的爱，就是欣赏并推崇孩子的爸爸。

可以在一起、也可以分开，但不能没有爱！

而尊重，是最深层次的爱。

孩子的一半来自父亲，一半来自母亲，否认孩子父母亲的其中一方，等于无意识里也否认了孩子的一半。

然而，夫妻能够一同生活已是一件不容易之事，更何况期待每对夫妻都能白头偕老？

因此夫妻离异时有所闻，重点是当夫妻分开时，我们要如何帮助孩子面对？

我们是否了解孩子深层的心理呢？

根据心理学家马斯洛研究，当人的生理需求得到满足，也就是吃饱穿暖之后，心里最大的渴望就是爱与归属感，它们像心灵的食物，若是得不到，会令人感到空虚沮丧。

孩子心里最大的渴望就是与爸妈连接的归属感，那是超越了一切事物的渴望。

那么，孩子是透过什么方式与父母连接的呢？

如同前面提到的，就是做和父母相同的事。

只有透过做相同的事，孩子可以感觉“我们是一起的”，这就是归属感的需求。

因此，孩子不会去管所做内容是什么，有时甚至是触法也不管，因为强烈的心理需求就像饥饿时只要能吃饱，甚至犯险去偷食物。

因此，我们要了解孩子深层的心理需求，也就是他必须与父母双方都有所连接，这样才能满足心中的归属感需求。

如果孩子对其中一方的连接有所缺乏，将会让孩子感到空虚遗憾，而最令孩子难以忍受的是父母其中一方否定另一方、排除另一方，那就像自己内在的一半否定另一半一样，结果必然造成孩子心理上的分裂。

例如，妈妈常说爸爸不好、不认同爸爸，孩子为了能和爸爸连接，会采取强烈的方式，也就是和爸爸做相同的事或发生相同的事。

但因为这不被妈妈允许，所以孩子表面上会听妈妈，然而私底下会像爸爸，甚至在潜意识里跟随着爸爸的命运而不自知。

当我们否定自己的先生或太太时，我们正在给孩子什么样的信息呢？

“你爸爸是懒惰、不负责的人，你以后不要像他一样！”

“你妈妈爱钱，你以后不要像她一样！”

“你妈妈爱唠叨，你以后不要像她一样唠叨！”

“你妈妈都不顾家，你以后千万不可以像她一样！”

这样的孩子长大后肯定会出现这些行为：懒惰、不负责、死爱钱、爱唠叨、不顾家。

为什么？

因为他心里强烈需要和他的父母连接，但有关他爸爸妈妈的信息却全是负面信息，他当然只能跟这些信息连接，做出相同的行为来满足与爸妈连接的归属感。

有人说，我只放在心里没说出来呀？

不要自欺欺人了，孩子的感觉无比敏锐，就算表面上没说，如果你心中有这些信息，一定会在无意识里显露出来，而你的孩子一定会感受到。

当夫妻因为对方的行为而否定另一方身为父母的身份，孩子就会和被排除的一方做出相同的行为模式。

简单地说就是：

当你越不尊重对方，孩子就会越像那个人。

那我们该怎么办呢？

既然与父母连接是孩子天生的心理需求，那就提供更多正面的信息来满足孩子连接父母的需求。

“孩子你真了不起，你和你爸爸一样真聪明！”

“你和你爸爸一样讲义气！”

“你和你爸爸一样人缘儿很好！”

“你和你爸爸一样很孝顺！”

“你跟你妈妈一样很善良！”

“你跟你妈妈一样很有爱心！”

“你跟你妈妈一样喜欢学习！”

“你跟你妈妈一样做事很认真！”

不只是称赞孩子，重点是称赞孩子“像爸爸”“像妈妈”的地方，透过这种方式，孩子会朝好的信息方向与爸妈连接，心中对归属感的渴望也会得到满足。

要尊重另一半是也孩子的父母，并允许孩子和对方连接：

如果你像你爸爸，我会很高兴。

如果你像你妈妈，我会很高兴。

当孩子连接的渴望被允许了，就不会那么强烈地在暗地里连接那些被否认的缺点。

尤其是离婚的父母若能这样做，孩子必能有好的发展。

他们会学到大人有时候会吵架，夫妻有可能会分开，但是他们却能承认彼此的位置，也承认对方的父母身份。

这对于孩子来说是非常重要的身教，也是莫大的祝福。

因此请记住，千万不要因为另一半的行为，否定他们是孩子父母的身份。

因为事实不会因为隐瞒而改变，否认或隐瞒只会令孩子在无意识里被否认。

祝福所有的父母都能够幸福、拥有健康和顺的关系，共同创造一个幸福、美满的环境，培养出优秀的孩子。

家庭最好的相处方式：长辈有温度，晚辈有规矩，平辈有分寸

中国有句老话：家家有本难念的经。

有些家庭，子女不满父母管控，父母抱怨孩子顽劣，乃至夫妻争吵不休，兄弟离心离德.....

其实，很多问题，都出在家庭成员的相处上。

一个有温度、流淌着爱的家庭，都有舒服的相处方式。

01

长辈有温度

马卡连柯说：“没有父母的爱培养出来的人，往往是有缺陷的人。”

对孩子真正的富养是用爱滋养，爱是一切的答案。

大家都知道，鲁迅是文坛大家，鲜少有人知道的是，生活中鲁迅还是个慈父。

作家萧红在《回忆鲁迅先生》里写过一件小事。

有一次，家里叫了一份福建菜馆的鱼丸，鲁迅年幼的儿子海婴咬了一口鱼丸后，说丸子不新鲜，有一股奇怪的味道。

可在座的其他人吃了以后，都觉得鱼丸没问题，没人相信海婴，觉得他是在胡闹。

鲁迅夹过海婴碗里的鱼丸，一尝，果然有奇怪的味道，并不新鲜。

原来那份鱼丸有些是新鲜的，有些是不新鲜的，而海婴恰恰吃到了不新鲜的。

鲁迅先生对众人说：“他说不新鲜，一定有他的道理。不加以查看就抹杀是不对的。”

鲁迅并没有因为孩子小，就觉得他是在无理取闹，反而非常尊重孩子，站在孩子的立场为他着想。

其实，从小到大，海婴都不算是乖巧的孩子，生性顽皮，经常捣蛋。

可无论海婴生性再怎么顽皮，鲁迅都没有对他疾言厉色过。

每次海婴犯了错，鲁迅都会心平气和地耐着性子跟他讲道理，从不发脾气。

除此之外，鲁迅还常常给海婴讲故事，讲狗熊如何生活，萝卜如何长大……

他还给海婴编歌谣，把自己比作小白象，把海婴比作小红象：

小红，小象，小红象。

小象，小红，小象红。

小象，小红，小红象。

小红，小象，小红红。

这首充满父爱的歌谣，成了海婴每晚入睡前的催眠曲。

鲁迅对海婴真切的爱，成了支撑海婴一生的力量。

鲁迅去世后，家境一度困难，但海婴不沮丧不气馁。

他报了无线电夜大进修班，顺利考入了北大物理系，成为国内无线电方面的专家。

幸福的家庭，长辈一定都是有温度的。

他们绝不缺席孩子的成长，也不大包大揽孩子的人生。

而是尊重孩子的选择，让孩子在爱中成长，学会独立、坚强和善良。

长辈的温度，决定了孩子的人生高度。

一个在充满爱的家庭中成长起来的孩子，人生一定差不到哪里去。

02

晚辈有规矩

《颜氏家训》里就有一句：

“父子之严，不可以狎；骨肉之爱，不可以简。简则慈孝不接，狎则怠慢生焉。”

一个家，既要有温暖，也要有规矩。

爱与规矩并行，才是一个家庭最好的相处方式。

相信大家对84版《西游记》里，饰演唐僧的演员迟重瑞印象很深。

迟重瑞生活在一个很有规矩的家庭，他曾在采访里透露过，自己家里的晚辈都非常有规矩。

迟重瑞家里三代人居住在一起。

家里至今都保持着一起吃晚饭的习惯，三代人一起吃饭，如果长辈没有入座，晚辈都得等着。

长辈入座以后，动了筷子，晚辈才可以拿起筷子吃饭。

长辈吃好饭，晚辈要起身，把长辈送到沙发上坐下，然后再回到饭桌继续吃饭。

长辈说话的时候，晚辈们也都是站着听，除非长辈让他们坐下。

晚辈在长辈面前，永远都是一副毕恭毕敬的样子。

这种规矩的培养，让每个孩子内心，充满了善良与谦卑。

他们身上没有任何优越感，也从不会在外炫耀自己的家世。

迟重瑞与晚辈的相处，让我想起了郭麒麟和其父郭德纲的相处方式。

在家里，郭麒麟在郭德纲面前，从来都是规规矩矩，没跷过二郎腿，也没说过一个脏字。

郭德纲坐着的时候，郭麒麟就毕恭毕敬地站在旁边，随时听候父亲吩咐。

给家里长辈打电话或是接电话的时候，必须站着，不能坐着。

全家人围坐用餐，长辈不动孩子不能动，长辈坐正中，其他人依次而坐。

在进长辈房门时，先轻敲一声，再连敲两下。

郭德纲曾说过：“孩子在街上走，穿着打扮看娘的手艺，说话办事显出爹的教养。”

孩子对父母的态度，暴露出了孩子的教养，也暴露出了父母的家教。

只有家教严明的父母，才能教出有教养的孩子。

孩子心中有规矩，打心眼里尊重父母，在外才会尊重他人。

所以，如今郭麒麟在演艺圈口碑极好，一点都没有“富二代”的样子。

家庭有规矩，就是一个家最好的家风。

03

平辈有分寸

周国平说过：“分寸感是成熟的爱的标志，它懂得遵守人与人之间必要的距离。”

家人越是亲近，越需要注意分寸。

之前看过一档节目，节目里一对夫妻就因为分寸感的缺失，对峙舞台。

丈夫抱怨说，妻子把他的生活安排的事无巨细，不论任何事情都要管。

衣服穿什么牌子，什么颜色，必须是妻子亲自挑选；

做什么工作，跟什么人交往，以及有什么兴趣爱好，妻子也要横加干涉；

出门前要经过妻子的同意，晚上回家不准超过十一点.....

丈夫崩溃地说，妻子的管控，让他快要喘不过来气，感觉自己变成了一个机器人，没有自由。

而妻子却满脸的委屈：“我不是因为太爱你了，关心你，才会这样吗？我也是在照顾你呀。”

有人说：“人生如尺，必须有度。感情如面，最忌越界。”

关系再亲密，也该给对方留一点空间。

其实，平辈之间，不仅夫妻需要分寸感，兄弟姐妹之间照样需要分寸感。

作家凯紫曾收到一位27岁未婚女生的来信。

哥哥没有成家前，兄妹感情很好，哥哥结婚后，兄妹关系开始变得非常糟糕。

因为只要每次哥嫂一吵架，女生就会参与进来，让嫂子很不耐烦。

哥嫂曾因为她，吵架吵到差点离婚。

嫂子有好几次都删了她的微信，后来哥哥也删了她的微信。

归根结底，就是女生不懂分寸感。

凯紫在给女生的回信里，有句话说得好：

“我们每个人都要知道什么是边界，保持好边界感，是尊重别人，也是让自己获得尊重的最好方式。”

家里平辈之间要互相帮衬，但也要掌握分寸。

就像两只在一起的刺猬，离得太远，不能互相取暖；离得太近，又会扎伤彼此。

只有保持最合适的距离，平辈之间才能相处不累，久处不厌。



《礼记》中说：“父子笃，兄弟睦，夫妻和，家之肥也。”

大意是父母子女感情笃厚，兄弟姐妹齐心协力，夫妻恩爱和美，一家人一条心，家庭才能兴旺发达。

这样的家庭，一定是有温度、有规矩、有分寸的。

良心和人品

行得正，走得稳，才会成为人上人。

能力很重要，但如果没有人品指路，人就会偏离正途，哪怕有再好的能力，也是白费。

爱默生曾言：

“品格是一种内在的力量，它的存在能直接发挥作用，而无需借助任何手段。”

身处高处时，人品会为你托底，身处低谷时，人品是你向上的阶梯。

我们总在说世界不够美好，但其实不够美好的不是世界，而是人心。

人这一生会有各种各样的伪装，但不忘初心，才能方得始终。

这初心，就是一个人的良心，心有良善之人，就是一束光，照亮了自己，也辐射着别人。

拥有了良心和人品，才是一个人行走世界最好的底气。

1

人品，是一个人最好的底牌

“眼看他起高楼，眼看他宴宾客，眼看他楼塌了。”

世事无常，人品才是根基，没有人品托底，爬的再高，走得再远，也不会得到别人的尊重。

人活这一世，名利钱财都是面子，只有人品是底牌，面子可丢，但底牌不能轻易改变。

能力差，可以慢慢培养，但如果人品不够好，再强的能力也是白费。

记得有一次，郭德纲在接受采访时，被问到：

“现在招收弟子有什么标准。”

郭德纲说：

“从前招收弟子，看的是天赋能耐，看是不是吃相声这口饭的。”

主持人接着又问：“现在呢？”

郭德纲说：“现在最主要看人品。因为能力不行，我有信心慢慢把他培养起来，但如果人品不好，我能怎么办？我啥辙也没有啊！”

有一句古训说得好：“夫人必自侮，然后人侮之。”

人品差的人，做事总在投机取巧，即便能力超群，也难担大任，得不到重任。

而一个人炫耀的最好资本，不是美貌和金钱，不是能力和地位，是人品！

你是谁，就会遇到谁，如果你是一个人品好的人，身边的人一定不会差，潜移默化之中，你也会遇到那个最好的自己。

人人都渴望成功，而长久的成功，一定是靠人品取得的。

2

良心，是最大的不动产

钱财没了，可以再挣，但没了良心，也就失去了立足社会的基础。

人生在世，不一定要富贵荣华，声名远扬，但一定要活得清清白白干干净净。

昧着良心的人，就算是他光鲜亮丽家财万贯，也还是会让人敬而远之。

良心，是为人做事的底线。

前些年，云南边境的一场战斗中，士兵老何以身体滚爆山坡上的一个地雷阵，上级决定授予他特等英雄的称号。

但是，老何对前来采访的记者说：

“我不是有意滚雷，是不小心摔下去，没办法，只能顺势滚下去。”

记者说：

“特等英雄的称号已经报了，你就顺着主动滚雷的说法说吧。”

但是老何觉得不好意思，坚持说他是不小心摔下去的。

结果，那次获得英雄称号的是另外两个战友。

而他很快就复员了，回到四川农村，现在惠州淡水打工，仍然是个农民。

一些人问他是否后悔，老何说：

“我本来就是一个种地的，如果摔一跤就成了英雄，那才后悔呢！”

人活一世，因果报应不会缺席。

孟子说：“仰不愧于天，俯不忤于地。”

人在做，天在看。

昧着良心做了坏事，哪怕暂时没有人发现，也会终日提心吊胆，被揭穿后，最终只会让人唾弃和瞧不起。

做人，良心是最大的财富。

做事问心无愧，才会一辈子都活得坦然，活得轻松，活得有模有样。

3

名利易得，好人难为

做人，良心是根本，待人，品行为底线。

人活一世，可以爱财，但不能不择手段，去谋财。

可以图利，但不能斤斤计较，去算计。

可以贪心，但不能昧着良心，出卖人。

可以无能，但不能伤天害理，毁品行。

名利再多，都是身外之物，昧着良心，毁人品所得的，越多越会折损你的福报。

为了那些虚无缥缈的幸福，赔上了自己的一生，实在不值得。

在这个灯红酒绿的世界中，想要独善其身确实不易，但这并不是你越界违规的理由。

出淤泥而不染，近墨者而不黑。

人可以为自己考虑，可以“自私”，但不能损害别人的利益，可以精，但不能阴。

没有良心和人品，也就不配称为人了，不过是一具行尸走肉苟活于世罢了。

干干净净做事，清清白白做人，即是对别人的尊重，更是对自己的尊重。

先做人，后做事；先为人，后处世。

人为了成功，什么都可以出卖，但唯独要守好了底线，良心和人品不能出卖。

余生，愿我们都能不亏欠别人，不愧对自己，活得心安理得，过得无畏无惧。

女人太强，也不一定是好事

小彩是我骑友，外地人，嫁到我们这里了。晚上给我发个信息，我没注意。

次日中午，我给她发了个信息：昨晚找我有事吗？

她说，心情不好，想找你聊聊。

我说，中午一起吃饭吧。

她说，好。

她家情况比较特殊，她像男人，老公像女人，她在外面做生意，老公在家看孩子、干家务，俩人是什么关系？

她高中毕业读的大专，老公是她军训教官。

最初是书信往来，后来就在一起了。

退伍后，老公开过出租车，干过挖掘机，后来老婆发展起来了，他慢慢就退休了。

她说，我想离婚，但是又不敢。

我问，为什么不敢？

她说，我不知道离婚后，两个孩子该怎么办。

我说，你养着就是了。

她说，可是……

我问，老公对你好吗？

她说，生活上很照顾，但是就是不能争吵，一争吵他就控制不住自己，会打我，打完就自责，自己扇自己，看着我都怪心疼的。

我问，挨打疼吗？

她说，说不上来。

我说，疼不疼你还不知道。

她说，光忙着生气了，哪知道疼。

我问，你内心最深层次的声音，是不是担心你离开了他以后，他养活不了自己？

她说，有那么点吧。

我说，他可能过的更好。

她说，有时恨不得杀了他，但是又总想起他追我的时候，给我买了一双鞋，那鞋不大合适，我们俩一起看电影，他就那么把我背回家，这个镜头总是在我脑海里回放，一遍又一遍。

我说，所以你原谅了一次又一次。

她说，另外受的家庭教育也有关系，我爸就经常打我妈，可能我骨子里觉得男人打女人也很正常，谁家又没打过呢？我总觉得找不到合适的离婚理由。

我问，他愿意离吗？

她说，他肯定不愿意。

我问，你净身出户呢？

她说，应该也不同意。

我说，离婚其实是可以帮助他成长，原本他可以成为一个企业家，结果被你耽误成了一个废柴，都是你的错。

她说，前些日子想买个偏三摩托车，缠了我很久，我没答应，生了好几天气，我当时就在想，哪怕你出去跑个出租车，赚不赚钱是次要的，至少让我觉得心理平衡点，那么我也会给你买，而你天天在家玩游戏，还指望我养着你，我就觉得难受。

我说，你应该从80岁往回看，分两条线去看，一条是跟他白头偕老到80岁，一条是你又嫁人了，组建了一个幸福的家庭，你选哪个？

她说，若是回头看，我肯定就有勇气了，关键是现在不是回头看。

我说，你是在等他提出离婚。

她说，差不多。

我说，但是你是妄想。

她说，我觉得特别累，真的累，我自己一年做400多万的营业额，从进货到出货，全是我一个人，他连问问都不问，就知道要钱，我不知道我哪辈子欠他的。

我说，所以你心里也装着别人。

她说，我不想讨论这个话题。

我说，这是必然的，女强人终究是女人。

她说，我想离婚与这些没有关系，我只是觉得累，非常累，我不想把自己活成男人，可是生活就是把我逼成了男人，有天晚上对账，我发烧，我从诊所挂上吊瓶拿到办公室，挂在窗户上，一边打针一边对账，眼泪止不住地流，我就是不知道为什么我命这么苦……

我说，你自己的选择，说明你觉得这些还是可以接受的，若是你回家他就捅你一刀，你早离婚了，对不？就怕他捅的不是刀子，又把你捅服气了，你才这么纠结，一方面很满意，一方面不满意。

她说，没你说的那些，一年碰不了一次。

我说，大胆一点，哪怕最终依然在一起，一切也会发生变化，夫妻关系就一句话，你进我退，就是因为你太能了，所以他才弱了，你若是偏瘫了，他也会去拼命赚钱的，他若是再暖男一点，伺候你吃饭，伺候你穿衣打扮，甚至连澡给你洗，牙给你刷，用不了几年，你就跟肥猪一样，又胖又懒脾气又大。

别怕……

为什么我们总是劝合不劝分。

因为，我们惯性思维认为，离婚会更差。

相反，若是离婚会更好，我们不应该劝对方离婚吗？这就如同当年无数人盼着王菲跟李亚鹏离婚是一个道理。

其实，劝与不劝都没用。

因为，感情的事，外人都是外人，只有两人最懂彼此，夫妻俩就是真到了动刀子的地步，摠床上一顿，立刻有说有笑了。

但是，我的直觉是她走不出来，虽然他不懂得做生意，但是他懂得如何驾驭她，这就足够了，她再怎么挣扎也白搭，这东西就是卤水点豆腐，一物降一物。

只是发发牢骚罢了。

真要离婚的人，不需要纠结，就是一分钟也等不及了，快点，快点，什么财产不财产的，我什么都不要，只想离开你。

这种，是真想离婚的。

就是我看到你这个人就恶心。

人生何处无悲欢，悦人悦己悦生活

“悦人者众，悦己者王。”

你一定见过春日的百花，群芳斗艳，想要得到观客们的一番赞赏。结果前一秒还被人啧啧称赞，后一秒便被人抛诸脑后，甚至踏于足下，毫无怜惜。

活在别人的眼光里，讨他人喜欢，到头来失去了自我，也被人践踏了尊严。

你再看那夏日里的荷、冬日里的梅，都是安稳沉静，不惊不扰不争春，无论酷暑或是严寒，只为自己绽放，从不取悦他人，反而令观客们心存敬畏。

为自己而活，懂得取悦自己、沉淀痛苦，最终也会得到别人真正的尊重与敬佩。

前者悦人，后者悦己，做人亦如是。

悦人，先要学会悦己

所谓悦人，绝不是单纯地为了讨好他人而费尽心力。而是能够令自身的光芒，去照耀别人世界里的黑暗。

恰如歌手李健，在谈到参加某期音乐节目的初衷时说：

“我首先是为满足自我表达的愿望，先悦己而后才能悦人。”

从这句话延伸来讲，就好比是，一位演员的演技，如果连自己都无法赋予情感，又如何去感动观众？一个作者的文字，如果连自己都读得索然无味，又如何去打动读者？

在生活中，一个连自己都说服不了的人，同样无法说服别人。

张爱玲说：

“有美的身体，用身体悦人；有美的思想，用思想悦人。”

用身体悦人的前提，是要有美的身体，才能够带给别人视觉上的享受。

用思想悦人的前提，是要有美的思想，才能够带给他人精神上的洗礼。

有很多艺术家，例如梵高，生前在进行艺术创作的时候，都是以悦己为前提。彼时他并没有得到多少人的关注，亦没有为了迎合大众而改变自己。

这样的人，活得清醒通透，遗世而独立。最难得的是，他很清楚自己想要什么，而不是一味地趋附旁人。

我想，若没有当初他的“悦己”，只画别人喜欢看的作品，那么，也未必会有今日“悦人”的成绩。

悦人先悦己，方能得圆满。

想要带给别人快乐，就要先让自己拥有快乐的能力。想要很好地去爱一个人，就要首先学会如何爱自己。

悦己，为自己而活

关于悦人与悦己，宋丹丹曾说：

“过去我总是不遗余力地想要自己符合男人的标准，‘我够好吧’成为口头禅，但常常感到被轻视。现在我会说，‘这就是我！’却得到前所未有的尊重。”

一个人，若卑微到尘土里，就连开出来的花儿，都会遭人嫌弃。可若是以一种高傲的姿态生长，凌驾于众人之上，自然就会受人敬仰。

这里的高傲，不是指傲慢，亦不是目中无人，而是不为他人生长，只为愉悦自己。

一如从前的宋丹丹，在一开始，只想要活成别人眼中的样子，势必就要委屈自己、迁就他人。到头来，得不到别人的尊重，也丢掉了最初的自己。

人性的通病，往往就是对自己手到擒来的东西视若无睹，不懂珍惜。

当她开始为自己而活，收起自卑，绽放自信，懂得尊重自己，也就得到了他人的尊重。

在这世间，每个人都是独一无二的，没有谁生来就该为谁而活。坚持做自己，不随波逐流，不盲目跟风，你的光芒将无处躲藏。

“你若盛开，清风自来。”

所以，何必要让自己的绽放，去辛苦地适应一缕风的漂泊不定呢？当你盛开得足够潋滟时，自会有清风徐徐而来，为你驻足。

悦己者的魅力，是在成就自己的同时，也可成为他人眼底的白月光。

而悦人者，即便使出浑身解数，也未必能够成为别人心中的红玫瑰。

悦生活，懂得沉淀痛苦

有时候，我们活得不开心，是因为不懂得沉淀痛苦。

据说俞敏洪有一次沿着黄河旅行，用瓶子灌了一瓶黄河水。瓶中水质污浊、泥浆翻滚。可须臾之后，他突然发现，瓶子里的水开始变得逐渐清澈，而浑浊的泥沙已经沉淀到了瓶底。

俞敏洪也由此悟出，要学会沉淀生命。

人的生命里除了欢喜，便是痛苦。那欢喜便是清澈的河水，而痛苦便如浑浊的泥沙。

当我们沉浸在痛苦里，内心是动荡不安的，亦如泥沙在瓶子里不断地翻滚，从未停歇。当瓶身里溢满了浑浊，又何以得见清澈呢？

当我们试着让内心安静下来，令所有的痛苦，都如浑浊的泥沙一般慢慢沉淀，痛苦也就变成了心底不值一提的存在。

荷花若不将淤泥沉淀于湖底，何来湖面的清澈无虞？梅花若不将严寒沉淀于风霜，又何来一身的凌云傲骨？

人生处处皆无常，生活处处是烦扰，只有学会沉淀痛苦，才能得到更多的快乐。

沉淀痛苦，得到快乐。沉淀经验，得到阅历。沉淀自己，得到智慧。

一个人最大的智慧，就是学会沉淀自己，令自己的胸襟，变得同大海一样宽广，定期沉淀那些不愉悦的过往，才能获取当下的愉悦。

人生何处无悲欢，悦人悦己悦生活。

愿你悦人懂得先悦己，宁做一树梅，不做满山花。

愿你学会沉淀痛苦，取悦生活，从此余生长乐安。

人生，是一场醒悟！

随缘便是自在，随意便是醒悟。

孔子言：“逝者如斯夫，不舍昼夜。”

时间如流水，一去不复返，在生命的旅程中，我们看遍世间冷暖，尝遍人生百态。

此时才明白，人生就是一场醒悟。

在这个过程中，不断醒悟，才能不断成长。

- 01 -

常思己过，莫论人非

房子住的时常长了，便要整理一下，不整理则乱，人经历的事太多，便要清理一下自身，剔除缺点才能更好的前行。

正如曾子所言：“吾日三省吾身”，人要时常反省自己，反省是一种自觉，更是到达一定阅历的觉悟。

一个人最大的醒悟，便是看到自己的问题。

有一个很有深意的故事：

一块抹布像往常一样去擦桌子，不曾想却越擦越脏，抹布很是生气，愤怒的说道：“你看你有多脏，怎么擦也擦不干净。”

桌子淡然的表示：“想要让别人变干净，首先要清洁自己吧。”

抹布低头一看，原来是自己全身脏兮兮的。

生活中，很多人出了问题，只知道怨天怨地怨他人，却从未从自己的身上找过原因。

古人云：“学须反己，若徒责人，只见人不是，不见自己非。”

只知道盯着别人的过错，却不曾想自己的问题，总是如此，会陷入一叶障目的陷阱中。

懂得反省自己，才能清晰的认识到自己的不足。

在国外有个知名画家，他笔下的人物从来都只有一只眼睛。

很多人表示不解，画家说道：这样做的目的就是告诉人们，人有两只眼，但一只眼睛用于看外，另一只眼睛要向内。

时刻审视自己，及时发现，并擦拭内心的污点，才能保持纯洁，干净的内心。

正如《格言联璧》中讲道：“静坐常思己过，闲谈莫论人非。”

人生，正是在一次又一次的反思与自省中，才能逐渐完善，日益圆满。

- 02 -

路不通时，记得拐弯

常言道：“山穷水复无疑路，柳暗花明又一村。”

人生，从来没有迈不过的坎，只有不敢跨越的心。

走不通的路，转个弯便好，爱错的人，放手即可。

漫漫人生路，事与愿违是常态，放下内心的执着，适时转弯，才能放过自己。

在国外有位著名演员，因一次意外，导致高位截瘫，从此只能在轮椅上度过。

面对突如其来的意外，他一蹶不振，觉得人生充满悲伤。

一次，家人带着他外出旅行，望着弯弯曲曲的山路，一行行标语映入他的眼帘。

每到一个路程，便有一个标语，标语上提醒着“前方转弯”。

无数的前方转弯，敲打着他的心，此时的他幡然醒悟，自己为何执着于演员，生命中还有很多事等着他去做。

于是他以轮椅代步，当起了导演，还成为了一位了不起的作家。

回首往事，他告诉人们：当不幸降临时，不是人生走到了尽头，而是你该转弯了，转个弯，你会发现，脚下的路都是相通的。

生活，也同样如此，心态转个弯，好坏会互换；思维转个弯，一切都会明朗；人生转个弯，瞬时天地皆宽！

人这一生，最难得的就是醒悟，当你真的清醒了，才能避免走更多的弯路，才能从痛苦中走出来，触碰幸福。

- 03 -

看淡得失，一切随缘

《道德经》里讲：“祸兮福所倚，福兮祸所伏。”

福与祸总是相依相伴，得与失也是如此，失去并不意味着难过，得到也并不代表着开心。

做人，秉承着得之我幸，失之我命的心态，一切随意，上天自会给你最好的安排。

陶渊明失去了五斗米的富足，放弃当官，隐居田园，得到了“采菊东篱下，悠然见南山”的恬静与悠闲。

诗仙李白失去了升迁的机会，在苦闷与无奈中，立下“长风破浪会有时，直挂云帆济沧海”的宏图大志，在人生的道路上，有了更大的前行目标。

所有的失去，都会以另一种方式回来。

若是患得患失，耿耿于怀，则会陷入痛苦的困境，无法自拔。

荀子曰：“小人其未得也，则忧不得；既已得之，又恐慌失之。”

未曾得到时，担心得不到，得到后，又担心失去，这样的人，一生尽是忧愁，无法开心。

人世间的每次失去，都是一场修行和历练，放平心态，来去随缘，才能自在心安。

正所谓：随缘便是自在，随意便是醒悟。

人这一生，贵在醒悟，只有不断的自省，学会转弯，看淡得失，才能遇见更好的自己！

谁都有雨天没伞的时候

曾看到一句话，觉得深以为然：

当我们张开双臂，可以说什么都没有，也可以说拥有了全世界。

人的思维怎样，生活就会怎样。

世界不变，环境不变，我们脚下的路，不取决于路怎样，永远取决于我们怎么去走。

人际关系也是如此，别人怎么对待你，其实决定权在你手里。

01

互相搭台，路才好走。

曾国藩曾说：

谋大事者，首重格局。

格局大的人，都懂得欣赏他人的长处，与人患难与共，在人最需要的时候伸出援手。

而那些格局小的人，总是见不得人好的人，恰恰相反，在人困难的时候，不但不会相帮，反而落井下石。

前者，拥有好口碑，人脉越来越广；后者，没有好人缘，道路越来越窄。

真正的强者，是懂得欣赏别人的，是会做到不断修炼自己的。

他知道什么是共赢，他懂得合作的重要，为人处世为人考虑，待人接物真诚稳重。

这样的人，在帮助别人的时候，其实也在不断的优秀自己。

02

人性最大的愚蠢，是相互刁难。

有一句话说得好：

上等人帮人，中等人挤人，下等人踩人。

其实最不明智的做法，就是“人踩人”。

互相奚落，彼此仇视，见别人过得好了就刻薄相向。

这种行为，不但于自己没有半点帮助，反而会让自己越来越压抑，越来越苦恼。

《孟子》有言：

爱人者，人恒爱之；敬人者，人恒敬之。

付出，就注定了回报，渡人，就注定了渡己。

甭管和谁相处，都不要太过计较，你的眼界，决定了你的思想；你的格局，决定了你的道路。

当你为人考虑，待人善意，其实冥冥之中就是在播种福报，你善待的人，他也会同样善待你。

03

对别人的善意，最终成全的都是自己。

作家冷莹说：

你对别人的好和善意，最后成全的都会是你自己。

当你帮助别人，待人真诚的时候，你会吸引同样和你志同道合的人，欣赏你，结交你，和你患难与共。

人生没有白走的路，其实每一步都算数。

不可能你总算计别人，你总是利用别人，人还傻傻的一味成全你。

人心是相互的，感情是对等的，揣着善良的心，表面上是对他人有利，其实真正受益的是自己。

好心待人，人也好心待你，你在他人委屈的时候周全左右，人也会在你迷茫的时候为你指路。

人生就是一个播种的过程，收获总与你的汗水息息相关。

甭管啥时候都要记住：人间正道是沧桑，问心无愧是善良。

世上只有三种人值得深交

很认同韩寒的一句话：

“一个人能走多远，要看他有谁同行；一个人有多优秀，要看他有谁指点；一个人有多成功，要看他与谁相伴。”

人这辈子，和谁在一起，真的很重要。

与什么样的人交往，就有着什么样的人生。

这三个人，往往决定你的人生走向，一定要深交。

01

敢批评你的人

有句话讲：

“世界上没有比说真心话更困难的事，但也没有比阿谀奉承更容易的事。”

当今社会，有太多太多的人信奉“见人只说三分话，未可全抛一片心”的信条。

他们只对你说好话、阿谀奉承的话，因为既不费力，也不会得罪人。

虽然那些甜言蜜语不伤人，但是让你无法认清自己。

遇到忠言批评你的人，才最可贵。

三国时期的吕岱和徐原是好友，吕岱见徐原为人耿直，便将他推荐为御史，望他成就功业。

然而，在吕岱犯错之时，性情忠厚的徐原总是不留面地指责他的过失。

有人觉得徐原忘恩负义，便到吕岱那里说坏话。

吕岱却没生气，只是感慨道：“这才是我尊重徐原的原因啊。”

徐原死后，吕岱更是悲伤地说：

“我的好友，如今你离世，以后，我还能从哪里听到自己的过失呢？”

我们都是手电筒，只能照见别人，而看不见自己。

古人讲：“树不修不成材，玉不琢不成器。”

遇到对你提出批评的人，能帮你削去自身多余的枝条，雕琢去自身的瑕疵，才能成长为更有价值的“美玉”。

02

靠谱的人

人们向往成为聪明的人，却不太愿意与聪明的人走得太近，担心对比之下，自己沦为他人笑柄。

在日常人际交往中，靠谱的人往往更受欢迎。

他们为人低调，虽然并不出彩，但一定不会出错，给他人带来满满的安全感，大家自然喜欢与之共事。

他们办事有度，讲分寸，知道何事该做不该做，不会为了一时贪欲，失了本心。

曾国藩建立的湘军，以善战闻名。

他年轻时立下赫赫战功，湘军在百姓心中的威望日盛，他人心中不禁心生忌惮。

为解除他人疑心，曾国藩主动削减势力，消除了外界的一些流言。

此举，让他迅速获得了朝廷信任，同时拯救了自己。

漂亮话容易说，漂亮事不易做，这个世界从不缺聪明的人，靠谱的人却如金子般珍贵。

靠谱的人，更值得我们珍惜，与他们相伴一生。

03

优秀的人

有句话讲：“跟着蜜蜂，就能找到花朵；跟着苍蝇，只能找到厕所。”

与颓废堕落的人交往，天空是灰色的，整天萦绕在耳边的是唉声叹气、抱怨不休，越发变得悲观。

和优秀的人在一起，会被他的趣味、热情所感染，喜欢探索世间一切事物，并从中得到感悟与成长。

江苏宿迁有一个叫陈胜的小伙子。

毕业之后，前往北京找工作，无意间走进了中国传媒大学，被该校的氛围深深吸引。

于是决定一边在中传当保安，一边学习。

由于先天声音条件不错，陈胜在大家鼓励下报考了该校的播音主持专业，如今他顺利毕业还成为了一名主持人。

和优秀的人在一起，就让自己处在了一个更积极的氛围里，这些人的行为方式、良好作风都会在耳濡目染之中熏陶你。

优秀的人就像是一团光芒，当你一直沐浴在光明之中，就不会想走回黑暗。



有人说：

“与智者同行，你会不同凡响；与高人为伍，你能登上巅峰。”

我们无法决定自己的出生，但可以选择如何过自己的人生。

我们无法改变身边的人，却可以选择和什么样的人在一起。

余生不长，愿你选择能批评你的人、靠谱的人、优秀的人在一起，并肩同行。

我们缺少，爱

春天，骑行。

绕一个大弯，我负责收尾，有个笨蛋姐姐，骑得慢，一辆小轮公路车，我要陪着她，她是入门级，技术还不行，我不断地纠正她，要用高踏频，这样省力，还有就是上坡的核心在于冲，你不能指望硬骑上去，那样腿受不了。

刚出县城，她就扎胎了，而且是蛇咬胎，就是内胎仿佛是被蛇咬过一般，对称的两个破口，这是怎么造成的？

公路上有那种裂痕，若是轮胎气压不够，遇到裂痕一颠，就会这样……

我问她带内胎没？

她说，没有。

我把胎给扒了，打上气，找到蛇咬位置，补上。

我说，不一定结实，可能还漏气，毕竟是两个口，以后打气打得足一点，看着表打，打110或者120都可以。

她说，我都是捏不动就不打了。

我说，那不行，气压小了就是容易爆胎。

继续上路……

我们与大部队已经拉得很远很远了，对讲机都没信号了，我的意思是咱抓紧赶路，争取追上他们，他们肯定会在那个位置休息等我们。

笨蛋姐很卖力。

遇到一个招牌，她就要停下拍照，让我拿她手机给拍，她不断地摆姿势，我在心里想，妈呀，就你长这样还拍照？

我主要是烦，你咋没有半点团队意识呢？

我成了你的保姆。

继续上路，我们俩换了位置，我在前面带着她，她在后面，我把速度提到了28，她跟得略吃力，但是还能跟上。

对讲机有信号了，大部队已经快到了，我决定抄近道过去，可以近不少。

我转过去弯以后，我听到后面扑通一声，跟有人跳楼了似的，笨蛋姐摔倒了，她过弯没减速不说，还压到沙子了。

膝盖位置磨破了，破皮了。

我使出了吃奶的力气才把她拽起来……

我说，你先走两步看看，有没有伤到骨头。

她唉呦唉呦的走了几步，没啥事。

我看了看车子，无大碍。

让她坐下，我给清理一下伤口，我随身携带急救包，伤口有沙子，我先用双氧水给洗洗，她叫的跟杀猪似的，嗷嗷的，腿都抽搐了。

我说，不至于这么夸张吧？

她说，哎呀，哎呀，疼死我了，疼死我了。

用棉签把沙子剔出来，然后涂上碘伏，OK了，不用包扎，很快就会好了，继续上路……

这条道有段上坡路。

她骑不动了，说伤口疼。

我说，那我给你叫个出租车吧。

她说，不用。

我心里就很生气，主要是我自己骑的也累了，一肚子火，没处发，你这个笨蛋级别的为什么非跟我们一起？谁允许你来的？

反正，在心里骂了一圈。

我觉得她耽误了我，我原本是来接受众星捧月的，结果在这里成了你的保姆，还是一个如此笨的人，你这么胖你咋还骑车啊？你也不怕把车压坏了？

我背包里有跳绳，我用跳绳拉着她的车，骑过了这座山，中间果然又没气了，又重新补了一次，骑了不到200米，又没气了，又补了一次，这次我是把胶片剪成了两个小的，分别补两个破口，补住了。

终于跟大部队汇合了。

我不收尾了，你们谁爱收谁收吧，我还是去第一梯队吧，我觉得被这个笨蛋姐折磨得快疯了，你咋这么笨？骑车不带备胎不说，体能也不行，稳定性也不行，过个弯还摔成狗……

往后走，全程路况一流，跟高速公路似的，我到第一梯队后，一路狂奔，真过瘾，后悔当时逞能主动要求收尾。

吃饭时，按照分组，我又跟这个笨蛋姐分到了一桌。

我跟人换了一下。

我看到她就生气，太笨了，咋还有这么笨的人？你骑什么车？你在家骑人就好了，不一样锻炼身体嘛。

允许每人一瓶啤酒。

喝酒时，笨蛋姐端着酒过来找我：谢谢你。

我也很客气地说，谢什么谢，都是我不好，不该在前面骑那么急，惹得你在后面着急了，摔了车。

她说，不是你的事。

我问，好点了吗？

她说，没啥事了。

这一页翻过……

一直到有一天，我在大道上摔了，也是摔破了膝盖，跟笨蛋姐摔的位置差不多，伤的严重程度也差不多，渗血状态，我自己用双氧水一洗，哎呀，真的疼得死去活来，我突然想起了当时的笨女人。

我就联系了当时的领队，我想问问笨蛋姐的微信。

加上了。

加上以后，我问她是否方便，我哪天请她吃个饭？

她说，带着孩子。

我说，没事。

我很正式地跟笨蛋姐说：姐，我需要跟你道歉，真的对不起。

她说，哪跟哪，哪有什么对不起。

我没有多解释，我表达的歉意不是单纯的摔车，而是我在极度疲惫的状态下表现出的抱怨、消极，对她没有耐心，内心充满了讨厌，只是我会伪装没有表达出来而已。

这就是我的歉意。

真的很对不起。

我在想，可能是我内心依然缺少爱，我没有爱人之心，甚至在听到她摔车时有那么一丝快感，这种缺少爱从我父母那一辈就有，虽然家庭很健康，但是对于外人父母教育我们都是自私的，就是不要去关心别人，那都是别人的事，相反，父母做的更多的是如何从外人那里占点便宜，例如修铁塔的在我们地里施工，遗忘的工具我爹不会还给他们，反而会拿回家。

这些琐事，其实都遗传给了我们。

我表妹刚参加工作时，她无意发现了一个秘密，就是超市里的猪肉是可以换标签的，例如把10元的换到20元的，那么就等于10元可以买到20元的猪肉，并且把这个经验分享给了我娘。

我知道后，算是押解着她们去道歉。

说白了，都是父母教我们的。

我做公益的目的之一，就是为了温暖孩子，等哪天我死了，我的下一代在追忆我时会写这么一句话：、一生帮助了很多人。

这就是家风传承。

我们冲突最激烈的一次，就是当时有面子工程，地头上都有围栏，检查结束后，有外村的来偷，后来村民觉得被人偷不如咱自己偷，就形成了潜规则，各家偷各家地头上的，那时我已经参加工作了，我爹去偷，那天正好是周末，大家都要到我爹家吃饭，我去田野里一看，他们几个在弄这个，我接着就火了……

我爹被我说得不好意思，但是依然不停下来。

两个表姐就劝我，意思是就这一次，下次不了，她们俩也赞同我的观点，只是没有上升到我说的意识，就是偷了也不是多大的事，反正都是咱的。

家家户户如此吗？

是的！

记得镇上刚开超市时，很多人去偷东西，超市是外地连锁过来的，他们可能高估了老百姓的素质，偷的受不了了，就采取了一个更极端的报复手法，就是直接挨着村庄贴监控照片，那就有意思了，平时看着很老实的婶子大娘的，原来还有这么一手。

我内心深处没有爱，甚至总有幸灾乐祸的感觉。

这是缺爱的表现。

例如为什么很多人喜欢挑拨事，也是缺爱，他觉得只有看着你们之间闹得鸡飞狗跳了，他才有成就感，生怕事闹小了。

后来，我对笨蛋姐姐的印象越来越好，她这个人心眼很好，家庭也很和睦，工作也不错，就是胖点，北方女人的共性。

学会给自己看病

很赞同这样一段话：

“习惯从别人的眼光中寻找自己，结果茫茫然；

从别人的赞扬中放大自己，结果飘飘然；

在别人的议论中扭曲自己，结果昏昏然。”

当下，很多人信奉“多栽花，少种刺”，不敢或不愿给他人挑毛病，所以指望外人给自己“看病”往往是徒劳的。

要发现自己的问题，还需眼睛向内，学会自己为自己“看病”。

学会为自己“看病”的人，才会对自己不虚美、不隐恶，对自己有一个清醒的准确的认识。

人生的成长就是一个不断为自己“看病”的过程，无人替代。

01

人要善于发现自己的“毛病”。

古语说：“人非圣贤，孰能无过。”

每个人都有自己的缺点和毛病，重要的不在于此，而是在于你对待它们的态度。

是常常反躬自省，善于发现并改正，还是选择视而不见，把所有责任推到别人身上。

网友@老乐讲过他朋友的儿子潇潇的事。

前不久，潇潇参加了高中同学聚会，回来后情绪很低落。

因为参加聚会的另一位同学在一家外企做投资管理，收入可观，人缘极好。

他说同学的父亲一直从事金融业，自小就受到熏陶，将来定会继承家业。

接着，就开始抱怨起自己的人生：什么都要自己去争取，情商不高、说话不招人待见，都是受妈妈的影响.....

其实，潇潇是985大学建筑本科毕业，从他小学一直到高中，父母的生活就是围着他转。

大学毕业后，他找到了一份房地产开发公司的工作，每天朝九晚五，平稳、舒适。

八小时之外，他刷刷、打游戏，一天天日子过得差别不大。

他却习惯性地羡慕起别人，然后把自己的不满意怪罪到父母和原生家庭上。

对此，潇潇的父亲很是郁闷，怅然地对外人说：“儿子至今不肯对自己负责。”

很显然，潇潇就是一个不善于发现自己毛病的人，他把自身存在的问题归结于环境，而不懂得自我反省，从自己身上找原因。

有人说：“如果每个人都能把反省提前几十年，至少有一半人可以成为了不起的人。”

这句话，足可以体现反省对于一个人成长、成才、成功的意义。

法国哲学家蒙田说：

“知道自己无知，判断自己无知，谴责自己无知，这不是完全的无知；

完全的无知，是不知道自己无知的无知。”

同样道理，一个人最大的悲哀不是自身有毛病，而是不知道自己身上有毛病。

一个人只有善于反躬自省，及时发现毛病，努力去改变，人生才能行稳致远。

02

学会看到自己情绪上的病。

著名产品人梁宁曾说：

“情绪，是一个人的底层操作系统。

驱动一个人的，正是他的情绪，他的底层操作系统。”

成年人的世界里，什么情绪就什么命。

一个人如果看不到自己情绪上的病，不能有意地去控制情绪，只会让自己栽跟头、触霉头、吃苦头。

有一年，微软在南美有一个价值近一亿美元的项目，需要派人去打理。

比尔·盖茨明白，新招聘的几位经理都有能力完成这个任务，他只是在考虑交给谁更为妥当。

这时候，帕特里克第一个主动到办公室来说，他才是最合适的人选。

尽管比尔·盖茨相信帕特里克的的能力，但他还是好奇地问帕特里克：“为什么上星期项目会议时，你表现的一点都不积极呢？”

帕特里克解释说：

“上星期正好赶上和妻子闹矛盾，那几天，我情绪很糟糕，什么事都不想做。

但这次不一样了，一切都处理好了，我有充分的信心，你就放心吧。”

帕特里克以为这个项目非他莫属了，但比尔·盖茨认为，这个项目关系着公司未来的发展，交给一个如此情绪不稳定的人，怎么能放心呢。

最终，比尔·盖茨把项目交给了另外一个经理。

论能力帕特里克不比别人差，但问题就在于他不能很好地控制情绪。

心理学上有个名词叫“情绪智慧”，指的是一种认识、了解、管理情绪的能力。

不能认识情绪、控制情绪的人，则是“情绪低能者”。

情绪虽然不是我们人生的全部，但能影响我们的人生走向、生活质量和幸福指数。

一辈子什么最重要？

无非事业、家庭、健康，而坏情绪能轻易摧毁这些重要的事，摧毁整个人生。

正如一句话说得好：“掌控了情绪，也就掌控了行为；掌控了行为，也就掌控了人生。”

稳定的情绪，不仅是一个成年人的标配，更是成大事的格局。

03

能看到自己身上的“病”，是一种修养。

很喜欢这样一句话：

“一个人，需要窗户来看外面的世界，需要镜子来看自己的内心。

窗户看到外面的明亮，镜子看到自身的不足。”

有了“自省”这面镜子，一个人才能提升自己的境界，做到心明眼亮，也才能不断成就更好的自己。

遇事懂得从自己身上找原因，不仅是一种为人处世的智慧，也是一种顶级的修养。

国学大师傅佩荣先生不仅学问渊博，还是一位口才出众的演讲家。

他曾受央视邀请，在《百家讲坛》主讲《孟子的智慧》，得到众多学者、观众的认同。

然而，谁能想到，傅佩荣先生曾有过口吃的经历，并常常被人视为笑柄。

可是他并没有责怪那些嘲笑他的人，反而是不懈努力克服口吃的毛病，最终成为了众人敬仰的演说家。

谈起曾经被嘲笑的经历，傅佩荣说：

“你有缺点，别人才会嘲笑你，与其整天提心吊胆地防着别人嘲笑你，不如努力地完善自己。

正是因为有了当初不善表达的经历，我才更珍惜每一次可以说话的机会。”

真正有修养的人，从不会动辄怪罪他人。

他们不怨天，不尤人，躬身自省，不断改正自己。

心理学家把人的价值观分为两类，一类叫“弱势价值观”，一类叫“强势价值观”。

两种价值观，其实体现的就是两种不同的修养。

持有“弱势价值观”的人，遇到问题习惯问“凭什么”：

凭什么别人过得好，瞧不起我？

我本来好好的，凭什么得病的是我？

条件差不多，凭什么别人能升职，我原地踏步？

这些人眼光向外，内心只有抱怨、指责、愤懑，他们当然无法体会到成功和幸福。

持有“强势价值观”的人，遇到问题会问“为什么”：

为什么会造成这种局面，问题出在哪里？

是主观原因，还是客观原因？

如果是主观原因，是自己智商不行，还是情商、逆商不行.....

这些人眼睛向内，多的是反省、剖析、调整、改进，他们会设法战胜困难、走出阴霾，最终拥抱幸福和快乐。

能看到自己身上的“毛病”，才是走向优秀的开始。

04

人最好的“医生”，永远是自己。

有句话说得好：医生也许能帮我们治愈疾病，却不能帮我们增强体质；医生能开导我们走出阴影，却不能让我们远离伤痛。

是啊，不管是身体也好，还是心理也罢，最好的医生永远是你自己，真正懂你的人也永远是你自己。

平凡如你我，谁也无法达到圣人的境界，谁的身上都会有这样那样的毛病。

但曾子说的“吾日三省吾身”的智慧却是人生的必修课，值得我们一生去学习、践行。

一个人认知水平很低的三种表现

你可能会有这样的经历：

与某个人沟通，尽管已经解释了很多遍，拿出了极其有说服力的证据，但对方却始终坚持自己的观点，就是不相信你说的，表现得非常固执。

清风明月讲过一件事：

几年前，在外卖还没怎么兴起的时候，她就多次劝开小吃店的父母把外卖的生意做起来。

但她的父亲却认为完全没这个必要，谁会在网上买吃的，凉了不好吃，出了问题怎么办，我开店这么多年了，不一直好好的.....

总之，就是不愿意做外卖。

她说，虽然店里的生意还可以，但比之前还是差了不少，如果不是房子是自家的，没有房租，那肯定是亏本的。

生活中，类似这样的例子其实非常多，很多人坚持己见的倔强程度，真的远超乎你的想象。

坚持自己的观点，并没有问题。

但不愿听取别人的建议，不愿思考所坚持的有没有道理，这种盲目的坚持就有问题了，也就是我们通常所说的固执。

那么，这种固执是怎么形成的呢？

原因不唯一，但其中有一个很重要的原因就是：认知水平低。

我相信，很多人应该都知道井底之蛙的故事。

小鸟告诉它，天空很大，大到无边无际，飞不到尽头；

海龟告诉它，大地很大，我爬了很远才到这里。

那只井底的青蛙仍固执地认为天空只有井口这么大，大地只有自己的这口深井这么大。

这种固执形成的原因，是因为它没有见识过井底以外的世界，而这其实就是一种很典型的认知水平低。

所谓认知水平，其实就是我们对事实真相的认识、了解程度。

所以，这种能力和特质之于人生而言，是极为重要的，将会直接影响到我们所做出的每一个决定。

今天我们就来聊一聊认知水平的问题。

01

认知水平的三种表现。

认知水平低的人，通常会有哪些表现呢？

我认为，主要有三种比较典型的表现。

1. 自以为是，拒绝接受不同的声音

某次，我所在的一个群里，讨论学历和收入的话题。

有个人坚持认为读书对提升收入没有用，他举例自己公司的老板，不过是初中学历，一年挣几百万，而同事中有好几个还是研究生，每个月也就七八千的收入。

以及现在每年这么多的大学生毕业，还不是一样打工，很多低学历的同龄人，已在社会上打拼多年，钱早就赚到手了。

当有好几个人反驳他的观点时，他开始恼羞成怒，直接在群里骂娘了。

认知水平低的人，第一种典型的表现就是：

盲目自信，自以为是，总认为自己是正确的，拒绝接受别人的建议，排斥不同的声音。

而且，这样的人往往还很情绪化，在与人沟通时，经常会因对方与自己的观点不一样而大发脾气，偏激的很。

2. 视角狭窄，缺乏判断力

还是以井底之蛙的故事分析。

青蛙因为没有见过天地，没见过水井以外的世界，所以它才会目光短浅，对小鸟和海龟的言论作出错误的判断，结果闹出了笑话。

认知水平低的人，第二种典型的表现就是：

看问题的视角很狭窄，想法过于单一，对所遇到的人和事，缺乏一定的判断力。

比如，看到一个很年轻的女生开着豪车，一身奢侈品，就会断定，要么她爹有钱，要么就是她的干爹有钱。

之所以不认为这女生是自己挣到的钱，是因为在他们身边往往没有这样的案例出现过，所以他们也压根不相信有这样的人存在。

这种随意、狭隘的判断，其实都是认知水平低的表现。

3. 拒绝学习，没有求知欲

认知水平低的人，往往都比较固执，这一点大家是知道的。

正因为这种固执，以及前面所讲的太过于自以为是，所以就延伸出了第三种典型的表现：拒绝学习。

他们的自我感觉一直都很不错，自认为对很多事看得很透，见多识广。

所以便不会主动地去学习、成长、思考，时间和精力大多都消耗在玩乐、琐碎的事情上。

相反，那些认知水平越高，见过的世面越大，真正知道越多的人，反而越是觉得自己知之甚少，越有求知欲。

正如大哲学家苏格拉底对自己的评价：“我唯一知道的就是我一无所知。”

如果我们想检验自身的认知水平是高还是低，这三种表现可以作为参考，当然你也可以有不同的看法。

02

提高认知水平，主要做好三点。

可以说，认知水平是拉开人与人之间差距的主要原因，认知水平低的人，人生往往都在走下坡路。

那么，如何提高我们的认知水平呢？

方法自然是有的，主要有三点。

1. 多阅读、多思考

一直以来，我都是“阅读有用论”的坚定拥护者。

阅读肯定是有用的，对提高我们的认知水平而言，这是一种最为经济、高效、直接、可行的方法。

曾看过这样一个问题：“我读过很多书，但后来大部分都被我忘记了，那么阅读的意义是什么？”

得到的回答是：

“当我还是个孩子的时候，吃过很多食物，现在已经记不起来吃过什么了。

但可以肯定的是，它们中的一部分已经成为我的骨头和肉。”

阅读也是如此，你曾经看过的一些书，或许不太记得了。

但你的谈吐、知识面、气质、看待问题的角度、思考的能力、性情和修养、精神世界，这些肯定是比不阅读要高出好几个层次的。

2. 见世面，走出自己的小世界

井底之蛙想要提高自身的认知水平，最直接的方法就是走出井底，走出眼前的小世界，去见识更广阔的天地。

说白了，就是出去见见世面。

真正见过世面的人，他们往往更能理解所遇到的人和事，看问题的角度更立体、透彻，为人处世也更谦逊。

3. 多与认知水平高的人交流

很多时候，你和什么样的人在一起，就预示着你可能会成为什么样的人。

所以，请多和有思想，认知水平高的人交流，他们的气质和胸襟，思考问题的方式，这些都会让你很受用的。

有道是，听君一席话，胜读十年书，说的就是这个道理。

认知水平不同，人生就会截然不同，能不能提高自身的认知水平，这真的很重要。

愿我们都能努力去生长，进一寸有一寸的价值。

永远不要羡慕别人的幸福

不知从什么时候起，我们总会发出这样的感叹：

“生活实苦，人生艰难。”

似乎曾经的美好期许都被现实磨灭，只留下一地鸡毛与满心烦忧。

其实，人生不如意十有八九，没有人可以将日子过得行云流水，我们的烦恼往往来自于不断比较和不肯知足。

我们向往别人的风光无限，总觉得自己黯淡无光，羡慕别人顺风顺水，总觉得自己烦恼丛生。

我们欣赏旁人，挑剔自己，总让自己过得不快乐。

亦如作家陀斯妥耶夫斯基所说：“人之所以不幸，是因为他不知道自己幸福的，仅此而已。”

所以，千万别站在烦恼里仰望幸福，看开了，烦恼就少了；知足了，幸福就多了。

01

奥斯卡最佳短片《邻居的窗》中讲述了这样一个故事，一对中年夫妻结婚多年，他们早已因生活的琐碎失去了往日激情，透过窗户“偷窥”到对面的邻居，小两口总是恩爱甜蜜、缠绵悱恻。

自家的柴米油盐相较于邻居的尽情享乐，让妻子更心情苦闷。

直到有一天妻子遇到邻居女孩，才得知原来她的丈夫得了绝症，所以他们在所剩不多的日子里不顾一切用力相爱。

女孩哽咽着说：“我丈夫病重，我经常看到你们和三个孩子一家其乐融融，一起做饭，给宝宝喂奶……”

妻子听了，惊诧不已，原来自己一直困于其中的烦恼，竟是别人奢而不得的幸福。

她回到家里，看着三个可爱的孩子和顾家的丈夫，生活虽然平淡却美满幸福，可是她却“身在福中不知福”。

生活中，我们也常常低估了平凡的意义，心中向往着诗和远方，却只看到了眼前苟且，偏于一隅地自寻烦恼，忽视了最平常真实的快乐。

马德曾说过：

“我们常常看到的风景是：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。”

是啊，我们无需仰望别人风光旖旎，自己亦是岁月静好。

若持一颗知足的心，便会发现，幸福其实就在身边，从来不远。

02

谁的生活，都是苦乐参半，没有谁的生活里都是幸福，没有烦恼。

每个人所处的位置不同，追求的幸福便也不同，各有各的烦恼忧愁，也各有各的欢喜雀跃。

就像电视剧《欢乐颂》中，温柔乖巧、家庭幸福的关关，总是烦恼自己羞怯拘谨的性格，喜欢赵医生而不敢表达，从心底里羡慕曲筱绡的洒脱坦率，能得到赵医生的亲睐。

而被关关羡慕着的曲筱绡，她家庭不和睦，总烦恼自己怎样超过纨绔的哥哥而被家里人认可，她最想成为安迪，像她那样永远冷静克

制。

女强人安迪则这样回应：“千万别羡慕我，我想要像你们一样想闹就闹、想笑就笑，不用一直把情绪压在心里。”

最后还是曲筱绡一语道明真相：“每个人都有每个人的烦恼”。

诚然如是。

生活各有各的难，谁也不必羡慕谁，你有你的苦，他有他的烦，我有我的累，每个人都有自己的路要走，别人的风光，未必是你的归途。

正如作家莫言说：

“人，来到这世上，总会有许多的不如意，也会有许多的不公平；会有许多的失落，也会有许多的羡慕。

你羡慕我的自由，我羡慕你的约束；你羡慕我的车，我羡慕你的房；你羡慕我的工作，我羡慕你总有休息时间。”

我们现在所拥有的，便是最适合我们的；我们所要追求的，是活得美好，而不是庸人自扰。

人经历多了，终将要学会悦纳自己，学会笑面生活，守住自己的节奏，才是最好的活法。

03

有句话说：

“世间无事，烦恼来自逞强。所求太多，心就无处安放。”

深以为然。

走过明媚青葱的岁月，我们要懂得知足常乐，才不会为生活所累；

看过形形色色的人物，我们要学会欣赏自己，才不会为闲言所扰；

赏过繁华似锦的风光，我们要珍惜身边拥有，才不会被外物所惑。

真正的幸福，其实就是踏踏实实地过好自己的小日子，别站在烦恼里仰望幸福，相信一切已然是最好的安排。

往后余生，愿你我调整心态，心怀期待；放眼四周，皆为美好；入目十分，满是欢愉。

原来，低头是一种能力

俗话说：“锋芒毕露者难赢，克己让人者易得。”

人生在世，之所以痛苦，是因为我们在有限的的时间里，总是忙着去争去抢，却忘了适时的停一停，让一让，反而会收获更多。

正所谓，有舍才有得，想取必有失。

激流勇进，是一个人的勇气，但隐而不发，却是一个人的成熟。

懂得笑着低下头的人，可以容常人所不能容，忍常人所不能忍，这样的人，往往才是聪明人。

01

低头不是认输，而是一种气度。

生活中，我们有没有这样的经历：

与旁人观点冲突，然后两人争得面红耳赤；与爱人有了矛盾，然而非要争个谁对谁错。

最后，争来了怨气，输掉了心情，惹得矛盾激化，得不偿失。

有时候，笑着低头，把自己的情绪放缓，反而能更好地解决问题。

撒贝宁曾问拳击奥运冠军邹市明：“如果生活中，别人踩了你一脚，你会怎么办？”

邹市明回答：“当然是忍了，再不行，就向人家道歉。”

人生在世，难免会遇到不如心意的事，若争一时之气，输掉的往往是自己的品行与格局，而适时的低头，反是一种气度。

这个世界上，多个朋友多条路，多个敌人多堵墙。

当一个人把目光放长远，留一步与人行，留一处于己退，反而更能赢得他人的尊重。

有人说：“低头不是认输，是为了拾起丢掉的幸福。”

真正的聪明人，往往坦然大方，不困囿于小事，低一下头，让一步路，反而更能活出自己的海阔天空。

02

低头不是无能，而是一种能力。

张爱玲说，出名要趁早。

这句话，放到现在这个功利的时代里，更加明显。

太多人，为了一夜成名，让自己变得锋芒毕露，肆意张扬，可木秀于林，风必摧之，最后往往落得一败涂地。

而懂得低头的人，并不是因为自己无能，而是他们懂得藏锋守拙，隐而不发。

古语说：“君子要聪明不露，才华不逞，才有肩鸿任钜的力量。”

表现自己，也许是一种勇气，但是懂得低头，懂得收敛，才会拥有厚积薄发，扛起人生重担的能力。

谷子成熟了，低下了头，为的是避免折断的危险，只有腹中空空的秕子，才会昂着头在风中招摇。

真正厉害的人，从来不会彰显自己，反而会在最恰当的时候，选择“低头”，顾全大局。

弱者常逞强，强者总示弱。

骄傲昂首的人，看似盛气凌人，实际却是弱者的伪装；

低头内敛的人，看似懦弱无能，背后却是强者的智慧。

要知道，人生苦短，唯有谦虚内敛，方能笑到最后。

03

低头不是怯懦，而是一种修养。

知乎上有人问：“如何看一个人修养如何？”

有一个回答这么说：“看他在遇事后，是否愿意低头。”

遇事懂得退让的人，内心往往淡定而从容。

电视剧《遥远的救世主》中有这样一个情节。

一次吃早饭，丁元英本已付完了钱，可当他吃完饭正准备走时，却又被摊主拦住要钱。

丁元英没有争辩，又掏钱给了卖早饭的摊主。

在与摊主的争论中，丁元英选择了认怂低头。

这不是因为他懦弱，而是他明白，与其为了点小事争得头破血流，不如做些更有意义的事。

其实，生活的困境，往往在于双方的僵持不下，若有一方低头服软，事情便会很快得到解决。

低头，并不是软弱；认怂，也不是认输。

俗话说：“退一步，乾坤即大；饶一着，万虑方休。”

人生难免遭受委屈，但一个人经历越多，越能看到事物的多面性，便越能懂得理解包容。

因为懂得，所以慈悲；因为宽容，所以低头。

04

《菜根谭》说：

“处世让一步为高，退步即进步的张本；待人宽一分是福，利人实利己的根基。”

一个人想要讲话，就要先学会沉默；想要敞开，就要先收敛；想要获取，反而先给予。

生命的智慧，往往在于低头的一刹那；人生的价值，往往在于抬头的一瞬间。

人生海海，静则不起涟漪，退才云淡风轻。

委身低处，向时局低头，是一种智慧；

身处误解，向世人低头，是一种修养；

位居高处，向生活低头，是一种格局。

正所谓，欲成大树，莫与草争；将军有剑，不斩苍蝇。

那些琐碎小事，能舍则舍，那些影响心情的人，能远离就远离。

在自己的底线内学着退让，笑着低头，生活才能没有阴霾，充满阳光。

教养

看到一个小故事。

一位家长去孩子学校，特别留意观察，他给后面的小学生扶门，发现没一个不说“谢谢”的。

无论在学校还是商店门口，很少有人进去后一甩门扬长而去的。

其实在现实生活中，这类人比比皆是。

为走在后面的人扶一下门，虽然只是一个细节，却彰显了一个人给他人方便、让他人舒服的教养。

听过这样一句话：

“一个人的脸，就是外在的皮囊。

而真正决定一个人形象的则是另一张脸：教养。”

教养不是在人前装出来的，也不是现学了礼仪课就能够“端”着演出来的，它是一个人内在素质的自然流露。

展现教养，就等于展现一个人灵魂的模样。

要从表面上真正了解一个人是很难的，但我们可以从生活的细节中，看清一个人的人品和真心。

因为，教养是细节藏不住的东西。

01

作者南山讲过他的一次亲身经历。

有一年，他到西安参加业务培训，与一位叫阮青的中年人分到一个房间。

交谈中，他得知阮青常年在单位写材料，烟瘾很大，每天抽一到两包是常有的事。

但他们俩住一屋时，阮青从来没有抽过烟，他对南山说：“让你吸二手烟不好，要是我一个人还行。”

就这样，当烟瘾犯了，他就下楼，在院子里抽上几支。

临走那天，南山因为有任务，得晚点走。

阮青把自己的床铺清理得如刚入住时一样，拖鞋、椅子、桌上的用品摆得整整齐齐。

那认真劲儿，让南山很感动。

虽然，他与阮青只相处了十几天的时间，但对方给他留下了深刻印象，觉得对方身上有一种高贵的气质。

此后，两人一直保持着联系。

何谓教养？

有人说，教养就是一种文化和品德修养。

有人说，教养是由内而外，在人生修行中积淀出的德性。

有人说，教养是根植于内心的修养，无需提醒的自觉，以约束为前提的自由，为别人着想的善良。

其实，教养并不高大上，直白地说就是：心中有他人。

不让别人吸二手烟、自觉整理好床铺，这些都只是不起眼的细节，但却体现了阮青善于体谅他人、注重从方便他人的角度考虑问题

的教养。

只为自己着想的人，无论受过什么样的教育，也还是没有教养的人。

一个有教养的人，懂得换位思考，心怀善意，从不去给别人添不必要的麻烦。

就像美国作家马克·吐温说的：

“我们考虑自己何其多，考虑别人却何其少。

良好教养表现在我们能把这一事实隐藏起来。”

教养不是方法论，而是生活本身，它蕴藏在生活中的一个个细节里。

人际交往中，如果每个人懂得在细节处设身处地为他人考虑，就会给别人的生活和工作减少一些困扰和不便，而你的魅力也会深深地种在别人的心里。

02

礼仪专家金正昆曾说：

“教养体现于细节，细节展现素质，细节决定成败。”

很多时候，细节可以帮助我们更好地认清一个人。

比如，吃饭。

网友之秋有位同事，是家里的独生子，从小被娇生惯养，凡事都以自我为中心。

有一次聚餐，他抢着点菜，点的大多都是他自己爱吃的，全然不顾其他人的口味。

他喜欢吃生蒜、麻辣，结果桌上十几盘里全有蒜和辣椒。

他们几位男同事还能勉强接受，可有位女同事肠胃不好，不敢吃辣的，她拿着筷子不知所措地满桌子转悠。

最后，经理不得不让服务生加了两盘清炒蔬菜，那位女同事这才吃到一点儿饭菜。

而他似乎并没有意识到自己的不妥，从开席到收桌，一直埋头海吃海喝。

相处久了，这样的事情经常发生。

刚开始大家还能容忍，可渐渐地就不爱搭理他了。

每逢出游聚会，同事们都不愿意与他一起，他就一个人独来独往。

很赞同这样一句话：

“有没有教养，吃一顿饭就知道了。”

小饭桌，往往能看出一个人真实的品性。

有教养的人，点菜时不会只考虑自己的口味，更会考虑其他人的饮食习惯；有教养的人，不会把喜欢吃的菜总是往自己这边转，不会在盘子里来回翻腾，不会吃东西时啧啧有声；有教养的人，不会在服务员面前高高在上，吆五喝六，颐指气使；有教养的男人，不会只顾自己嘴上爽，与在场的女士说些不雅的段子。

英国作家波伊斯说：

“任何人，不论多么博学，只要他的学问和生活之间还存在着一段尚可估量的距离，就都称不上是有教养的人。”

真正决定一个人层次高低的，不是物质上的富足和身份上的高贵，而是一个人的教养。

真正的教养，不是做给别人看的，而是随时随地自我约束的准则。

03

朋友的女儿到外地参加工作后，和隔壁公司的一位小姐姐合租了一套房。

房东在楼下开了一家小超市，她们经常去他店里买东西，大家相处得很融洽。

一次周末，两人去逛街，碰巧有家大超市搞活动，她们便采买了很多物品。

到了小区门口，小姐姐突然对她说，咱们从西门走吧。

朋友的女儿不明就里，小姐姐便解释说：“你看，从这走进去，一会儿经过房东超市，我们提的大包小包，他看见多不好意思。

我们在房东店里买惯了东西，就算突然一次不在他那买了，他也一定会心里不舒服，兴许还会冒出许多想法。

与其大家面子上都过不去，避免下次买东西尴尬，倒不如不让他看见和知道。”

朋友的女儿这才恍然大悟，禁不住为小姐姐的做法竖起大拇指。

朋友说，女儿一向是个大大咧咧不拘小节的人，这位小姐姐在细节上表现出的教养，令她受益匪浅。

女儿跟这样的人交朋友，他很放心。

有人说：

“一个人能走多远，要看他有谁同行；一个人有多优秀，要看他有谁指点；一个人有多成功，要看他与谁相伴。”

和谁在一起，真的很重要。

真正聪明的人，都会选择和有教养的人在一起。

有教养的人不做作、不卖弄，而是懂得站在对方的角度考虑和处理问题，总是在细微处避免彼此尴尬，让对方舒服。

和有教养的人交往，安心踏实，不用担心被算计、被中伤，相处起来不仅轻松自在，而且自己也会在潜移默化中学到为人处世之道。

当一个人不由自主地用身上的教养去影响着他人，这或许就是 he 最迷人的时候。

04

契诃夫说过：

“在男人身上，智慧和教养最要紧，漂亮不漂亮，对他来说倒算不了什么。

要是你头脑里没有教养和智慧，那你哪怕是美男子，也还是一钱不值。”

教养是一个人无声的名片，于细微处为自己的形象加分。

前几天，和一位老乡喝茶聊天，谈起90后的话题他很有感慨，说他部门新来的一位97年出生的男孩教养真是不错，自己准备重点培养。

我问，他刚来时间不长，你从哪里看出他有教养？

他说，就是从小事中看出来的。

有一次，一位朋友来单位找他，正好这位男孩过来送材料，就过去给客人倒了一杯茶。

男孩把茶杯放在客人面前后并没有立即走开，而是又把茶杯转了转，使茶杯把手正对着客人右手的方向。

看到男孩的这个动作，客人微笑着点点头。

等男孩走后，朋友对老乡说：

“你这位下属办事很周到呀，从给我端茶的动作就可以看出来。

茶杯把手正对着我的右手方向，这样我伸手就能端起来喝，不用再把右手绕过去，也不至于碰倒茶杯。”

听朋友这么一说，老乡也笑了，觉得男孩真是表现得很周到。

后来，老乡便有意观察男孩，发现他平时很注重细节：比如在陪领导下乡乘车、上下电梯、对同事的关心等方面，都表现得很自然得体，在一言一行中体现出对他人的尊重。

老乡感慨地说：

“穷养富养不如教养，在为人处世上，我的孩子走上社会后能像这位男孩这么重视细节我就满意了。”

很赞同这样一句话：“生死见交情，细节见教养。”

生活都是一个个细节组成的，识人要通过小事，看人要通过细节。

有时，不经意的反应和行为，恰恰体现出一个人最真实的教养。

教养无论富贵贫贱，再卑微的人，因为细节流露的教养，也有一种令人敬佩的光芒。

李璜在《你的教养价值千万》这本书中写道：“有教养的人让人如沐春风，没教养的人让人如鲠在喉。”

真正的教养，从来不会刻意区分事情的大小粗细，更不会在意对方的年龄大小、身份高低。

真正的教养，是人前的约束，更是人后的自律，生活里的每一处细节都是一次教养的折射。

重视修饰自己的“第二张脸”，做一个有教养的人吧。

在细微处体谅他人、温柔以待，给人一个方便，传递一份温暖，我们生活的社会将更加美好。

而你也会受到更多人的尊重和欣赏，在人生路上走得更远。

真正的成熟：一半追求美好，一半包容残缺

人生路上，我们会慢慢长大，也会慢慢地变得成熟。

成熟，和年龄无关，而是一种阅历和心态。

余秋雨说：

“成熟是一种明亮而不刺眼的光辉，一种圆润而不腻耳的音响，一种不再需要对别人察言观色的从容，一种终于停止向周围申诉求告的大气，一种不理睬哄闹的微笑，一种洗刷了偏激的淡漠，一种无须声张的厚实，一种能够看得很远却又并不陡峭的高度。”

成熟，是笑看花开淡看花落的坦然。

成熟，是谦逊而温润的态度。

成熟，是自信而平和的心境。

一个成熟的人，总是给人踏实的感觉，如沐春风。

无需招摇，自成风景。

真正的成熟，意味着对美好的追求和向往，也意味着对残缺的接受和包容。

01

知世故而不世故，才是最善良的成熟。

有人说，人生就像一支铅笔。

刚开始的时候，总是削得很尖，锋芒毕露。

正如我们年轻的时候，血气方刚，意气风发，恨不得一日看尽长安花。

为人处世，也不懂得收敛，横冲直撞。

成长的路上，磕磕碰碰，跌跌撞撞。

不经意间，岁月渐渐磨平了我们的棱角，不是变得圆滑了，而是被时光雕琢地越来越圆融，越来越通透了。

一个人，越来越成熟，就会发现，能够说出口的委屈越来越少，值得炫耀的东西也越来越少。

整个人，会越来越低调，越来越从容，越来越平和。

成熟，不是变得软弱，不是变得世故，而是学会收敛自己的锋芒，学会放下不值得的感情，学会忘记不开心的事，学会原谅过往，学会珍惜当下。

面对指点和议论，面对痛苦和伤害，不会轻易妥协，也不会一味地去争辩，懂得适时的沉默。

用微微一笑，代替哭哭闹闹。

历经千帆，不染岁月风尘。

知世故而不世故，才是最善良的成熟。

02

看淡世事沧桑，内心安然无恙。

毕淑敏在《愿你与这世界温暖相拥》写道：任何一颗心灵的成熟，都必须经过寂寞的洗礼和孤独的磨炼。

人类的很多喜怒哀乐并不共通，也没有那么多的感同身受。

每个人，都在自己的世界里，无声地吐纳呼吸。

所以，成熟的人，不再向外寻求安慰，而是回归内心寻找力量。

成熟，是不再抱怨，也不会逃避。

清楚地知道自己想要什么，明确地知道自己能做什么。

不再好高骛远，而是脚踏实地，学会在孤独中积蓄力量。

摔倒了，自己爬起来，拍拍身上的灰尘，继续前行。

不妄自菲薄，也不自命清高。

人生路上，有得有失。红尘陌上，有聚有散。

有的人，说好的一生一世，走着走着却散了。

有的人，说好的来日方长，走着走着却变了。

那些你经历的事，那些你在乎的人，那些你感动过的情，渐行渐远渐无息。

而我们，也总要经历一些伤痛，才能学会成长，才能变得成熟。

成熟，便是拥有一颗平常心，才能抵挡世事无常。

一切都看淡，一切都随缘。

拿得起，放得下，看淡世间沧桑，内心安然无恙。

03

历经岁月坎坷，依然热爱生活。

生活，总是充满了酸甜苦辣。

会有阳光和喜悦，也会有苦难和艰辛。

有的人，经历了人生低谷，便一蹶不振，不再相信别人，不再相信生活，也不再相信自己。

而有的人，纵使生活千疮百孔，也依然在心中坚守希望。

就像在绝境里逢生，开出一朵素雅的花。

不张扬，不喧闹，却依然暗香浮动。

最高境界的成熟，便是历经岁月坎坷，依旧热爱生活。

成熟，不是心变老，而是繁华过后的淡定，是历经磨难之后的从容，是遗世而独立的安静和优雅。

成熟，是千帆过尽依旧心怀赤诚的善良，知世故而不世故，历圆滑而弥天真。

成熟，是内心的自信和笃定。经过了风风雨雨，依旧云淡风轻。

成熟，是一种豁达和宽容，不再斤斤计较，懂得原谅和释怀。

成熟是一种智慧，就像成熟的水稻，垂下稻穗，不是向现实低头，而是以一种谦卑的姿态，感恩土地的哺育，感恩大自然的馈赠。

做一个成熟的人，一半向往美好，一半包容残缺。

如同一棵开花的树，一半扎根泥土，一半飘摇风中。

在风雨中成长，在阳光中挥洒馨香。

7个细节告诉你，身边的人谁最靠谱

有句话说得好：“做事要找靠谱的人，聪明的人只能聊聊天。”

人活一世，能和靠谱的人共事，是最大的幸运和财富。

那么，如何判断一个人靠不靠谱呢？

靠谱的人，往往从以下这7个细节就能得知。

这7个细节，既是识人之法，亦是修己之途。

01

守时不拖沓

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。”

判断一个人是否靠谱，看他守不守时就知道了。

自媒体作者@谨宁说过一个故事。

一次，她和朋友约好出去玩。

可第二天，当他们都准时到了集合地点，其中一个女孩才刚起床。

等她起床化完妆出门了，在路上又堵了一小时。

他们一行人整整等了两个半小时。

因为她的迟到，所有人出游的兴致都被破坏了大半。

也正是因为这一次的迟到，大家都觉得她不靠谱，之后出去玩再也没约过她。

鲁迅先生说：“生命是以时间为单位的，浪费自己的时间就等于慢性自杀，浪费别人的时间等于谋财害命。”

守时，是待人最基本的礼貌和尊重。

不守时的人，通常是自私的，他们不会考虑自己的拖沓，会给别人添麻烦。

真正靠谱的人，都是守时的人，他们始终会把和别人的约定放在心上。

02

难事不敷衍

李鸿章七十五岁那年，快要退休了，被慈禧派去查勘黄河。

严寒时节到灾区沿着黄河搞调研，是份苦差。

一开始他非常不愿意，可推脱不了，只得硬着头皮前去。

按说这种吃力不讨好的事，他随便应付应付就行了。

可他呢？一去去了大半年。

非但没有敷衍，反倒认认真真的把事落细、落实。

他带着几个外国专家，按照科学的方法认真查勘，拿出了一整套治理黄河的科学方法。

靠谱的人，无论做什么事都有始有终，不会半途而废。

靠谱的人，凡事尽心尽力，力求尽善尽美，不会敷衍了事。

就像狄更斯说的：“世界上能为别人减轻负担的，都不是庸庸碌碌之徒。”????

03

不占小便宜

不知道你有没有遇到过这种情况：

和同事一起出去吃饭，总有一个人到了买单的时候，就离收银台躲得远远的，要不就借口去上厕所。

别的同事帮他垫付了以后，也不及时把钱还给对方。

他们总是抱着一种侥幸心理，以为时间长了对方就会忘记。

《曾国藩家书》中，就曾提到人际交往中有“九不交”，其中一条就是“好占便宜者不交”。

爱占便宜的人，自私自利，人缘自然不会好。

爱占便宜的人，只看得到蝇头小利，在金钱面前，容易做出超出底线的事。

之前看过一个新闻，一个月入2万的IT男，结账时为了省钱，把香蕉上的条形码撕下来，贴到了高档红酒上。

真正靠谱的人，他们宁可吃亏，也不会做有伤感情、有损道德的事。

在他眼里，人品比金钱重要，良心比利益可贵。

04

收到会回复

知乎上有这样一个问题：“哪些行为看似很微小，却最能暴露一个人的情商？”

很赞同下面一条回答：

“收到请回复。”

生活中，很多人应该都遇到过这种情况：

一条信息发出去之后，就石沉大海了。

收到回复，看似是一件很小的事，但却能看出一个人是否靠谱。

团队工作中，靠谱的人，一定会及时回复消息。

因为他们深知不及时反馈、汇报，会影响工作进度和计划安排。

生活中，靠谱的人，无论在哪都会及时和家人报备，不会让家人担心。

哪怕当时没有空，也会给对方一句简短的交代：“在忙，稍后再说。”

凡事有回复的人，才是靠谱的人。

05

不在人后说闲话

《增广贤文》中有云：“常说是非者，定是是非人。”

女排教练郎平曾被记者逼问：“你为什么会与前夫离婚，是他做了什么不好的事情吗？”

她思考了一会，说：

“离婚，难免有个人情绪在，他是孩子的爸爸，我不想做伤害他的事情。因为我有许多渠道发声，而他没有，所以无论我说什么对他都不公平。”

他是一个非常好的父亲，女儿也一直是他在照顾，他做得很好了，女儿非常喜欢和他一起生活。”

不蔽人之美，不言人之过，这才是一个靠谱的人。

有句话说得好：逢人不说人间事，便是人间无事人。

越靠谱的人，越懂得三缄其口。

他们说话有分寸，做事知轻重，总是能轻松应对生活中的各种难题。

06

不轻易许诺

古人云：“人无信不立。”

如果一个人连说话都不算数，那他又怎么靠得住呢？

越是不靠谱的人，越喜欢口头承诺别人：“放心，都包在我身上！”

但空头支票开多了，他的信用就会透支。

正如孔子所说：“人而无信，不知其可也。”

如果一个人经常出尔反尔，朋友都会远离他。

真正靠谱的人，从不轻易许诺。

对于做不到的事，他们不会白白给人希望，因为他们深知言行一致的重要性。

一旦许诺了，即使再难也会尽全力做到。

和这样的人相处，会倍感安心。

07

能扛事有担当

看过这样一个故事：

公司的一个项目出现了问题，负责这个项目的主管，害怕担责任，一直在等上级下命令，迟迟不肯启动补救措施。

最终错过了最佳补救时间，导致项目彻底失败。

因为这件事，他被降职了。

但项目主管却认为自己并没有错，于是找领导理论。

领导只对他说了一句话：

“你最大的错误，就是没有担当责任的勇气，所以你不适合在这个位置上了。”

古语云：“事不避难，义不逃责。”

不靠谱的人，只会推卸责任。

而有担当的人，从不逃避责任，他们会在第一时间去找解决事情的办法。

他们就像大山一样沉稳，任何时候都让人觉得靠谱。



记得有人说：“如果找一个词包含对美好的所有期待，那一定是靠谱。”

靠谱的人，或许不是会说漂亮话的人，但一定是言而有信的人；

靠谱的人，或许不是能力最强的人，但一定是负责任有担当的人；

靠谱的人，或许不是关系最亲密的人，但一定是能给你安全感的人。

把水倒掉

01

从前，有人深感生活疲倦困苦，不知如何是好，便去请教一位远方的大师。

大师得知他的来意后，却没有给出直接的回答，只是拎了满满一壶水过来，请他去烧。

那人虽迷惑，但依旧是去了。

可等他生火生到一半的时候，才发现柴火不是很多。

那人便道：“大师，我去给你捡点柴回来。”

大师却微笑地拦住了他，说：

“且慢，这其实很好解决。只要把壶里的水倒掉一些就行了。”

那人这才茅塞顿开。

原来，人心正如这口水壶，里面所能装的东西很有限。

如果你整天胡思乱想，只会让这口容器填得满满当当。

解决烦恼的方式很简单，及时放下，便能始终快乐。

大师

02

有一个年轻人，他的一只手残废之后，千里迢迢来见智慧大师。

他说：“大师啊，我是那样的孤独、痛苦和寂寞，我现在成了一个残废人，我长途跋涉、疲劳至极，尝尽了人间的辛酸苦辣，为什么我找不到心中的阳光啊？”

智慧大师问：

“那么请问你心中到底装的是什么呢？”

“大师，我心中装的是我每天跌倒时的痛苦，是每一次受伤之后的哭泣，是每一次孤独时的烦恼，靠了它我才能走到你这里的。”

于是智慧大师说，好，年轻人，来来来，我把你渡过河，我们坐船去，我带你看一看。

结果呢，大师带着这位年轻人渡过河之后，对着年轻人说：

“小伙子啊，请你把船扛着跟我赶路吧。”

这个年轻人很惊讶地说道，智慧大师啊，船那么沉，我扛得动吗？

大师说：

“是啊，孩子，你扛不动它，你要知道，这个船过河的时候是有用的。

但过了河，我们要放下船赶路，否则它会变成我们的包袱。”

克林顿曾说：决定人生的并不是你选择了什么，而是你选择放弃什么。

每个人的情绪容量都是有限的，背负太多负面情绪，行走的脚步就会沉重。

俗话说得好：提起千斤重、放下二两轻。

学会一笑而过，方可身轻松，人自在；淡看人间事，才能心不累，潇洒天地间。

大师

03

据说在印度有一种特别聪明的抓猴子的方法。

猎人们会拿一个椰子，在上面挖一个洞，这个洞的大小，刚好能够让猴子把手伸进去。

然后猎人们就会把这个椰子固定在树根，然后往里面塞一些食物。

猴子从树上跑下来，便伸手去拿食物。

但是，这个椰子洞的大小只够猴子空手进去，但拿着食物的手就会拔不出来。

如果想要自由，猴子只需要松开握着的拳头，放下食物。

然而大多数猴子都不会放手，最终就会被抓。

不得不说，世上有许多人都像故事里的猴子，拿着食物，拔不出手。

猎人之所以能够逮猴子一逮一个准，不过是利用了猴子放不下贪欲的天性，算准了它们绝不会放弃到手的食物。

一个人之所以痛苦，是因为活成了无法挣脱贪欲的猴子。

背着行囊上路，一路上拾捡起一些名为财富、地位的石子，等到行程过半，才发现已经不堪重负。

学会精简自己欲望，懂得知足，往后余生，才能轻装上阵。

大师

04

曾经有一个苦者对大师说：“我放不下一些事，放不下一些人。”

大师说：“没有什么东西是放不下的。”

苦者执着地说：“这些事和人我就偏偏放不下。”

听完，大师让他拿着一个茶杯，然后就往里面倒热水，不断倒到水溢出来。

苦者被烫到，马上松开了手。

大师说：“这个世界上没有什么是放不下的，痛了，你自然会放下。”

人生的痛苦，大部分都来自忘怀不掉的尘封往事。

正是因为如此，生活充满了沉重的枷锁与束缚。

《平凡的世界》中写到：

“在这个世界上，不是所有合理和美好的都能按照自己的愿望存在或实现。”

昨天已经逝去，明天遥不可及。只有以一颗平和的心态，慢慢的去接受无法改变的事情。

看开一些事，放过一些人，我们的人生道路才会越走越宽。

▽

人心就像一口缸，烦恼就像缸里的水，你加的水越多，缸就越会有破裂的危险。

所以，别让昨天的包袱，影响明日的征程。

放下一切，让心归零，方能敞开怀抱迎接新的未知。

请记住：

人这一生真的很短暂，要把时间留给值得的事和人。

不要对任何人期待太高

01

自媒体人小来讲过一个故事。

小来认识一位朋友是销售经理，为了业绩经常陪客户喝酒吃饭。

有些客户认识时间久了，合作次数多了，关系自然而然地亲近了起来。

有几个关系好的客户，私底下也会约他出来一起吃饭。

大家把酒言欢，喝得很尽心，聊得也很畅快。

所以，在销售经理心里，这些人不仅是客户，还是推心置腹的朋友。

后来，销售经理从公司离职，准备自主创业。

他原本期待着利用积攒的人脉大干一场，结果接下来发生的事让他猝不及防。

自他离职以后，那些所谓的“朋友”再也没约他吃过饭，哪怕他主动联系对方，也会被对方冷待。

甚至，有人在得知他离职以后，就已经删除了他所有联系方式。

其中有一位“朋友”比较诚恳，删除他微信之前，解答了他的疑惑：

“我和你喝酒，是为了拿到你公司的最低报价。现在你离职了，我们也没必要再一起喝酒了。”

销售经理听完以后，心如死灰。

02

还有一个故事来自知乎网友@倪蓝。

年初，倪蓝想买房，结果首付还差几万块钱，就想着找朋友凑一凑。

她首先想到的是自己的一个大学室友，上大学期间，她和这位室友关系最好。

室友前两年买房的时候也曾找她借过钱，她当时借了五万块钱给室友。

她还知道，室友这两年事业发展的也很成功，手里面肯定有闲钱。

倪蓝满怀期待地拨通了室友的电话，电话里室友表现的还是一如既往地热情。

可当倪蓝提出想要借钱时，对方却突然开始变得沉默起来。

倪蓝打保证说，钱我用来应急，不会用很久，下半年肯定能还你。

倪蓝当时心里想的是，都这么说了，室友肯定不会拒绝，而且之前买房也曾找她借过钱。

结果室友支支吾吾地说，实在不巧，我最近也想买房，想换个大点的房子，手头实在是没钱。

倪蓝听罢，像是霜打的茄子，瞬间蔫了下去。

03

知乎上曾有人问：开心的秘诀是什么？

有一个高赞回答是，永远不要对任何人期待太高。

就像上面的两个故事那样，对他人期待越高，失望就越大。

其实，真正伤害你的不是别人，而是你对别人的期待。

不知道大家有没有听过“斯托克代尔悖论”。

1965年，美国海军上将斯托克代尔在越战时被俘，被关押在河内希尔顿战俘营。

斯托克代尔先后遭受了20多次严刑拷打，直到8年后获释回国。

而关在同一战俘营里的其他美国战俘，大都比斯托克代尔年轻得多，身体状态也要好得多，却很快就死了。

美国学者吉姆前去采访斯托克代尔，问道：“8年时间你有很多同伴不幸遇难，为何你能熬过来？”

斯托克代尔想了想说：

“我之所以能活下来，是因为我对未来没有太高的期待，他们之所以会死去，是因为他们对未来过分期待；

他们总盼望圣诞节就可以被特赦，可是圣诞节过后没能如愿；

于是又想复活节可以，结果还是没被释放…

这样失望接着失望，不久后便郁郁而终。”

“斯托克代尔悖论”告诉我们一个非常简单的道理：

不要对还没发生的事情抱有过高的期待，期待越大失望就会越大。

一旦期待落空，巨大的落差感，会给你造成极大的心理伤害。

请记住，永远不要对任何人期待太高。

对伴侣期待太高，就会因为一点鸡毛蒜皮的小事吵得不可开交，影响伴侣感情；

对父母期待太高，就会埋怨父母没能力给自己创造好的条件，不仅冷了父母的心，还会让自己变得自卑敏感；

对孩子期待太高，一旦没有达到预期就会失望、暴躁，亲子关系就会变得恶劣；

对朋友期待太高，那么在这个社会上，你就很难有几个真朋友了。

就像作家马德所言：“我慢慢明白了为什么我不快乐，因为我总是期待一个结果。”

对任何人期待太高，都是一场灾难。

成年人最顶级的自律，就是降低对他人的期待。

04

经济学中有一个公式：幸福=效用/期望值。

也就是说，一个人期待值越低，越容易获得满足，越容易得到快乐。

有网友分享过一个故事，我觉得很有意思。

网友说，大学刚毕业那年，有段时间他日子过得很拮据，眼看着连吃饭都成了问题，可碍于面子，又拉不下脸张口问家里要。

于是，他发消息给高中一个同学，想找同学借两千块钱应急。

这位同学跟他一样，也是大学刚毕业没多久，不见得手头就有闲钱，所以他几乎没报任何希望。

消息发出去过了一个小时，迟迟不见同学回复，他便有点死心。

结果，又过了半个小时，同学给他回消息说，刚才在开会，领导不让看手机。

紧随其后，他收到了同学两千块钱的转账。

他说，那一刻莫名有些感动。

正如《人间失格》里说得那样：“倘若没有过度的欢喜，便没有极度的悲伤。”

当你不抱期待时，生活反而处处都是惊喜。

当你依靠自己时，你才能过上你想要的生活。

我认识一对年老的夫妻，很欣赏他们的生活观念。

他们从来没有想过以后要靠孩子养老，所以年轻的时候，他们就很卖力的工作，买齐了各种保险，存了不少钱用来养老。

退休以后，老两口从来不张口跟孩子要钱，拿着年轻时存的钱，还有退休金，到处旅游，晚年生活过得很是幸福。

看到二老的生活状态，想起一句话：

人最聪明的活法无非是：减少依赖，降低期待，保持热爱。

当你把期望降低，把依赖变少，则目之所及皆是美好。

▽

最后，给大家分享一段话：

“不要把期待都放在别人身上，因为别人没有义务要实现你的期待。

对别人期待太高，本质上是对自身无能的逃避和推托。”

与其期待别人，不如依靠自己。

当你内心强大了，你就不再害怕孤独，不再期待有人陪伴；

当你经济独立了，你就有底气解决问题，不再期待有人帮你。

拆台与补台

看过一个颇有寓意的动画短片。

独木桥上，熊和鹿分别从桥的两端走来，谁也不愿意让对方先过。

这时，从两边走过来的松鼠和兔子也想过桥。

结果熊一把提起松鼠扔了出去，鹿也一脚把兔子踹开。

一气之下，松鼠与兔子合力弄断了一侧的绳子，熊和鹿都掉到了河里。

此刻的独木桥只剩一半在支撑，松鼠和兔子走到桥中间，思忖了片刻。

松鼠蹲下身子，让兔子踩着过去，自己也轻松过了桥。

短片的最后写道：狭路相逢，共存者胜。

人生也是如此，不让别人好过，自己也不会好过。

01

弱者拆台，两败俱伤

有一句老话说得好：“互相搭台，好戏连台；互相拆台，大家垮台。”

《三国演义》里袁氏兄弟就是活生生的例子。

东汉战乱时，袁术和袁绍两兄弟，各自称霸一南一北，遥相呼应，大有一统天下的势头。

连董卓都不掩忌憚：“但杀二袁儿，则天下自服矣。”

但是，两兄弟因同父异母的不平等身份，一直看不惯对方，不甘下风。

在诸侯讨伐董卓的关键时刻，二人互相拆台，争锋相对。

袁术与袁绍的死对头公孙瓒结盟，袁绍则联合袁术的强敌刘表，成天窝里斗。

后来，袁术获得玉玺称帝，但因治国无方导致众叛亲离，被曹操击败。

袁绍全程冷眼旁观，甚至恨不得踩上一脚。

袁术死后，曹操又转头攻打袁绍，最终成功“灭二袁”，成为最大赢家。

兄弟二人联手明明可得天下，却互相拆台，两败俱伤，便宜了外人。

就像董卿在《主持人大赛》上说的那样：“枪响之后，没有赢家。”

这世间的所有的人和事都是相互的。

拆了别人的台，也给自己挖了坑。

堵了别人的道，也给自己封了路。

当我们抓起泥巴扔向别人的时候，最先弄脏的是自己的手。

02

强者补台，彼此成全

在知乎看到一个问题：成功者有哪些共同点？

有个高赞回答说：“大凡有成就的人，都善于搭台，更善于补台。”

网友@麦子的麦田分享过这么一则故事。

爷爷爱看戏，经常带她去老家的戏院。

有一阵子，戏院连着唱好几天的著名豫剧《拷红》。

讲的是，红娘送莺莺到张生的书房幽会，事发后崔夫人对红娘进行拷问。

红娘据理力争，辩称此事是夫人许婚又赖婚造成的，崔夫人无奈，只好允下婚事。

最后一晚，饰演红娘的演员，在台上明显有些精气神不够，台词也唱错。

但崔夫人的扮演者词儿接得恰到好处，举手投足都是戏。

爷爷在台下鼓掌：“真是高手啊！”

旁人不解：“怎么高了？”

爷爷说：“那个演红娘的今天状态不行，崔夫人给她补台呢。”

散场后，果然听说由于好几天的夜戏，“红娘”累病了，今天是带病上场，而搭戏的“崔夫人”是团长。

博主最后感慨道：

“年少时不懂，成年后才慢慢悟出其中真谛。那就是，合作关系是一荣俱荣，一损俱损。”

高水平的人，都会补台。因为他知道，一旦出事，双方都输了。”

生活里，人与人之间最长久的关系，莫过于合作共存。

红顶商人胡雪岩深谙这一点。

曾经有一个落魄的布商找到胡雪岩，想以两千两的低价转卖自己的家族产业。

胡雪岩吩咐手下去打探一下市场价。

最终，他按五千两的市场价给这个布商，还说只是帮他暂时保管家产，渡过难关以后随时来赎回。

布商东山再起后，反过来鼎力相助，成就了胡雪岩的商业传奇。

诚如企业家李书福所说，这不是一个单打独斗就能成功的时代。

你在成全别人时，其实也是以另一种方式成就自己。

损人，永远不能利己。

唯有助人，方能达己。

03

人生到最后，拼得是格局

什么是格局？

看到他人的成功，有的人只想拉对方下马，有的人为对方鼓掌喝彩。

当自己稍有成就，有的人选择唯我独尊，有的人选择百家争鸣。

这就是格局的区别。

司马懿说：“臣一路走来，没有敌人，看见的都是朋友和师长。”

一个人懂得尊重对手、欣赏对手，才是真的强大。

两年前，华为自主研发出鸿蒙系统后，在业内掀起一阵波澜。

创始人任正非接受美国CNBC专访，面对抛出的问题“您觉得鸿蒙有没有可能代替安卓？”

他坦然地给出了回答：“我们将来不会替代安卓的，还要支持安卓的发展。”

无独有偶，今年2月，李子柒出席微博之夜盛典，获得了“年度热点人物”称号。

在采访中被记者问道：“这两年自制内容博主越来越多，你会担心被取代吗？”

她大方地回应：

“哪怕是有人同样拍摄乡村风，或者传统手艺，我觉得这些都是特别好的事。

我希望让全世界更多人看到，中国有很多优秀的传统文化……”

真正有格局的人，往往有着与常人不同的气度。

任正非考虑的，不是要不要去代替对手，而是在自我进步的路上，与同行共同成功。

李子柒关心的，不是自己是否会被取代，而是如何更好的弘扬我们的传统文化。

杨澜曾感慨：“你的活法，就是你的格局。”

格局越小的人，越以拆台为乐，毁人不倦，路越走越窄。

格局越大的人，越互相扶持，共同成长，最终行稳致远。



用一句老话来说，就是“分则两败，合则两利。”

总是互相刁难的人，两个人就像拔河，彼此负重，谁都讨不了好。

行走世间，常存互济心，抛开眼前一点得失，才不会孤立无援

彻底看清一个人的3个瞬间

做人坦坦荡荡，干干净净。做事守住边界，堂堂正正。

你肯定读过这句话：

“世界上有两种东西不能直视，一是太阳，二是人心。”

现实又扎心。

水不试深浅容易溺亡，人不试真假容易被伤。

有的人照亮了你人生的路，有的人抹去了你心口的尘，而有的人给了你此生永恒的痛。

正所谓，时间识人，落难识心。

有些情义，不是馅饼，而是陷阱。

余生，这样对你的人，就算了吧。

01

有事立马想到你，没事把你晾一边。

“很多你自以为很好的关系，其实也就那样吧。”

这是听友豆豆发的朋友圈。

这句话，对她来说，是失望，是醒悟。

豆豆与认识三年的好友丝瓜彻底断了情义。

这三年来，豆豆对丝瓜是有求必应。

丝瓜遇到困难了，豆豆会立刻给予帮助。

丝瓜丢掉了工作，豆豆会陪她四处面试。

不管丝瓜说了什么，做了什么，豆豆基本无条件支持和包容。

豆豆对丝瓜是百般讨好，可丝瓜对豆豆是毫不珍惜。

丝瓜只有在遇到事情的时候，才会想到豆豆，等事情解决了，就把豆豆抛在一边。

世界上太多的关系，真的经不起消耗。你以为自己是不可替代的存在。实际上，你在别人眼里不过就是工具人。

你肯定有过这样的经历：

别人有求于你的时候，对你是好言好语。

一旦不需要你的时候，对你是不搭不理。

你为他掏心掏肺，他却对你狼心狗肺。

不管是爱情，还是友情，消耗久了，只剩人走茶凉。

好的关系，会让你星河徜徉，一路有光。

坏的关系，会让你荆棘丛生，一路惨淡。

茅盾说：

“人与人之间的矛盾大部分来源都是因为高估了自己在对方心中的地位，比如把陌生人当熟人，熟人当朋友，朋友当亲人，恋人当爱人，把爱人不当人。”

做人，千万别高估自己，要保持头脑清醒。

记住，不以朋友的名义消磨真心，对人坦诚但不给予厚望。

02

只顾嘴上应付，事事却没着落。

很喜欢一句话：

“一个人靠不靠谱，不仅仅要听他嘴巴说什么，而是要看他做了什么。”

正所谓，行动见真章。

认识的一个朋友，他在外企干了五年，现在是公司的部门经理。

他本科毕业，原本只打算在公司实习六个月。

没想到实习结束，他直接成了正式员工。

有人问：凭什么？

其实，就一个很小的举动，改变了他的职业生涯。

上司给上百名实习生发了一封邮件，只有他回了四个字：

“收到谢谢。”

这件事，让他在实习生里有了小名气，还有了一个外号“靠谱哥”。

不得不承认，靠谱才是一个人最重要的才华。

有人问：

什么样的人值得信赖？

罗振宇答：

凡事有交代，件件有着落，事事有回音。

生活中，你肯定有过这样的经历：

别人答应了你的事，几天过后迟迟没有回音。

约定好了见面时间，几个小时过去不见人影。

对方拍着胸脯说，这事就交给我了，你放心好了。口头答应得爽快，事后不了了之。

有些人聊着聊着就失踪了，有些事说着说着就石沉大海。

喜欢给出承诺，但又不兑现的人，最不值得深交。

作家池莉说：“说起来简单，落下去复杂，听起来像感觉，做起来是原则。”

这世上，总有一些人有聪明的头脑，有口吐莲花的功力。

但真正让你久处不厌的，一定是那个让你放心的人。

记住，要做厚道之事，要交靠谱之人。

03

对强者委曲求全，对弱者飞扬跋扈。

微博有这样一个话题：

“如何判断一个人真实的人品？”

高赞的回答是：

“看他如何对待处境比他差的人。”

分享一件小事。

我跟朋友去商场逛街，进了大牌女装店。

朋友想试穿一件连衣裙，想让售货员拿一件合适的尺码。

售货员直接说：“这件裙子1299，你确定要试吗？”

听到这话，心里特不是滋味，我忍住了心中的怒气说：“给我也拿一件，你不用招呼我们了，我们要求换一个导购。”

朋友说：“华丽的外表，不能遮盖她刻薄的灵魂。再高档奢华的装潢，也无法粉饰她层次低下的眼界。”

或许这样的经历，你也有过：

去商场逛街，想买一件衣服，导购员会直接提醒你价格很贵。

去参加聚会，你总是被冷落，别人都在炫耀自己的职位工资。

你风光的时候，别人对你阿谀奉承。

你落寞的时候，别人对你爱理不理。

虚伪的人，一般都有两幅面孔：

对强者委曲求全，对弱者飞扬跋扈。

《增广贤文》里说：

“穷在闹市无人问，富在深山有远亲；

不信且看杯中酒，杯杯先敬有钱人。”

这句话深刻的折射了社会的人情冷暖。

诸葛亮说：

“勿以身贵而贱人。”

真正高贵的人，不会因为身居高位就瞧不起别人，因为他清楚：
弯下的是身子，但挺起的是人格。

记住，在人之上，把别人当人；在人之下，把自己当人。

04

高中模拟试卷有一段阅读理解：

人类为什么要有底线？

为了生存。

人，是社会的群居物。任何人，都不能一个人活在这世界上。

所以，只有让别人生存。让别人活得好，自己才活得好。”

什么是做人的底线？

不出卖朋友，不出卖承诺，不盛气凌人，不欺软怕硬。

做人坦坦荡荡，干干净净。

做事守住边界，堂堂正正。

活到极致，一定是素与简

生活的意义在于简单，人修炼到一定程度，会淡泊一些事，会简单。简不仅是一种至美，也是一种能力、一种境界，是拷问灵魂的终极问题。

老子《道德经》：“万物之始，大道至简，衍化至繁。”用今天的话来说，就是：越是真理的就越是简单的。

俄国著名作家托尔斯泰写过这样一个短篇故事：

有一个农夫，每天早出晚归地耕种一小片贫瘠的土地，累死累活，收效甚微。一位天使可怜农夫的境遇，就对农夫说，只要他能不停地跑一圈，他跑过的地方就全部归其所有。

于是，农夫兴奋地朝前跑去。跑累了，想停下来休息一会儿，可想到天使的话又拼命地再往前跑??

有人告诉他，你该往回跑了，不然你就完了。可农夫根本听不进去，他只想得到更多的土地，更多的金钱，更多的享受。

最终，他心衰力竭，倒地而亡。生命没有了，土地没有了，一切都没有了。

被物欲左右的人往往只有小聪明，层次较低。

他们没办法拒绝享乐与奢靡，没办法抗拒所有肤浅的事物，所以他们不能静心静气的去学习，故而人生也只能止步于此，无法再上升一个层次。

人们常常被物欲左右，殊不知：朴素，简单，是抵制肤浅与浮躁最好的方式。

周恩来有一套睡衣和睡裤，颜色都褪光了，可还是穿破了就补，一直穿到他逝世。他一条浴巾用了20多年，正反补了14块补丁，住院时，还把它当枕巾。

一顶帽子都破了，他还舍不得扔掉。一双夏天穿的黄颜色的皮凉鞋，一双春、秋、冬穿的黑皮鞋，穿了20多年，修补过多次，却依然坚持不换，工作人员几次给他换鞋底，都是利用他睡觉的时间修理的。

过素简的生活，能专注，能擦亮敏感度。

当一个人能透过纷呈的世相，探知到内在的本源时，那种真正大彻大悟的心境，便是素简。

层次越高，活得越简。

非淡泊无以明志，非宁静无以致远。

西蜀的丞相诸葛亮，以神机妙算而闻名。他为子孙的打算，也是算计得比较久远的。他在给哥哥诸葛瑾的信中曾特意说到他的儿子诸葛瞻：“瞻今已八岁，聪慧可爱，嫌其早成，恐不为正器耳。”

诸葛亮担心的是：聪明过早外露，容易自满自足，反而成不了大器。所以他给诸葛瞻起的名字叫做“思远”。

怎样才能有远大的志向呢？诸葛亮在给儿子的信中指出了两个条件：一个叫静，一个叫俭。

他的家训《诫子书》中这样写道：

夫君子之行，静以修身，俭以养德。非淡泊无以明志，非宁静无以致远。夫学须静也，才须学也，非学无以广才，非志无以成学。慆慢则不能励精，险躁则不能治性。年与时驰，意与日去，遂成枯落，多不接世，悲守穷庐，将复何及！

心无杂念，凝神安适，不限于眼前得失，才会有长远而宽阔的境界。

《老子》说：“恬淡为上，胜而不美”。

白居易在《问秋光》中写道：“身心转恬泰，烟景弥淡泊”。

世上的东西千千万万种，我们并不需要每种都要拥有，你所需要的，不过是那些剔除了外界的扰乱的，真正你所需，所动心的东西。

只有心情平静的人方能视见“斜阳照墟落，穷巷牛羊归”的悠闲，听闻“荷风送秋气，竹露滴清响”的天籁，感受那“空山不见人，但闻人语响”的空旷。

江山明月，本无常主，得闲便是主人；大道至简，活在当下，知足便能常乐。

几则小故事导引出的人生意义

01

金子好还是烂泥好

高僧问：你觉得是一粒金子好，还是一堆烂泥好呢？

求道者答，当然是金子啊！

高僧笑曰，假如你是一颗种子呢？

感悟：世界上没有绝对的好与坏，适合你的，就是最好的。

02

米还是米

一青年向道士求教：“师傅，有人说我是天才，也有人骂我是笨蛋，依你看呢？”

“你是如何看待自己的？”道士反问，青年一脸茫然。

“譬如一斤米，在饼家眼里是烧饼，在酒商眼中是酒，在乞丐那里，就是救命的一顿饭。”

米还是那米。

青年豁然开朗。

感悟：你怎么看待自己，决定了你成为什么样的人。

03

自己与他人

少年问道长：“如何才能变成一个自己愉快、也带给别人快乐的人？”

道长笑答：

“有四种境界，你可体会其中妙趣：

首先，要‘把自己当成别人’，此是‘无我’；

再之，要‘把别人当成自己’，这是‘慈悲’；

而后，要‘把别人当成别人’，此是‘智慧’；

最后，要‘把自己当成自己’，这是‘自然’。”

感悟：认识到“自己”与“他人”的这四种关系，自然能让自己成为自己想要的样子，得到更多人的喜欢。

04

一杯水与一湖水

道长有一个爱抱怨的弟子。

一天，道长将一把盐放入一杯水中让弟子喝。

弟子说：咸得发苦。

道长又把更多的盐撒进湖里，让弟子再尝湖水。

弟子喝后说：纯净甜美。

道长说：生命中的痛苦是盐，它的咸淡取决于盛它的容器。

感悟：喜欢各种抱怨和总觉得生活很苦的人，是时候要反省下自己的心是否够大。

05

地狱天堂，一念之间

曼德拉曾被关压27年，受尽虐待。

他就任总统时，邀请了三名曾虐待过他的看守到场。

当曼德拉起身恭敬地向看守致敬时，在场所有人乃至整个世界都静了下来。

他说：当我走出囚室，迈过通往自由的监狱大门时，我已经清楚，自己若不能把悲痛与怨恨留在身后，那么我仍在狱中。

感悟：宽恕别人，就是善待自己；原谅别人，就是放过自己。

正如佛家所言：“世上本无事，庸人自扰之。”

当你看开了世事万物，就会感觉到没有什么人是不可以理解的，没有什么事是不可以谅解的。

06

想太多

有人问农夫：“种了麦子了吗？”

农夫：“没，我担心天不下雨。”

那人又问：“那你种棉花没？”

农夫：“没，我担心虫子吃了棉花。”

那人再问：“那你种了什么？”

农夫：“什么也没种，我要确保安全。”

感悟：顾虑太多，思虑太多，做事情就会束手束脚；想得太多，做得太少，到头来就会一事无成。

07

公孙仪拒收甲鱼

公孙仪是战国时鲁穆公手下的丞相。

他特别喜欢吃新鲜甲鱼。

于是送鱼的纷纷上门，但都被公孙仪一一回绝。

公孙仪的弟弟对此很不理解。

问：“你素来喜吃甲鱼，为何别人好心送来，你却不收呢？”

公孙仪说：“正因为我喜欢吃甲鱼，所以才不能收。吃几条甲鱼固然微不足道，但倘若我经常收别人的礼品，那就要落个受贿的坏名声，到头来连丞相的官位也会丢掉。到那时，为兄再爱吃甲鱼，恐怕也吃不成了。现在我不收别人的鱼，倒还可以安稳地做丞相，多吃几年我爱吃的甲鱼。”

感悟：一旦贪念起，往后可能会一发不可收拾。身正不怕影子斜，做好自己，才有可能继续做自己喜欢的事情。

18

破壳的小鸡

一只小鸡破壳而出的时候，刚好有一只乌龟经过，从此以后小鸡就背着蛋壳过了一生。

感悟：有时看到的1并不是1，别人的样子也不是你看到的样子，也不要用人家的标准来过自己的人生