

# 好文摘录



# 经营自己

现代管理学之父德鲁克说过：“如果把人生比作一家企业，我们就是自己这家企业最好的管理者。”

优秀的企业，离不开妥善的经营。

人也如此，只有经营好自己，才能过上你想要的人生。

01

## 经营自己的定位

企业找不准定位，选错赛道，就没法打开自己的市场。

人也一样，若找不准位置，也会错失很多机会。

美国黑人投资专家克里斯·加德纳，最开始从事医疗器械的推销工作，他每天5点多就起床，醒来第一件事，就是打电话联系客户。

尽管如此卖力推销，他的销售业绩还是连续几个月垫底。

有好长一段时间，他都负担不起房租和儿子的学费，几乎被生活逼到绝境。

直到有一次，他提着医疗器械，在证券行门口推销时，碰到了一个成功人士。

对方停下来和他闲聊，他随口问道：“你是做什么工作的？”

那人指了指前方的证券行，回答说：“我是一名股票经纪人。”

他低下头，小声说道：“要上大学，才能做股票经纪人吧？”

对方说：“不用，只需要精通数字就好。”

听到这句话，克里斯回想起自己做销售屡屡被拒之门外的场景，才突然发现自己，其实并不适合与人打交道。

反而想起了当年读书时，他在数学上展现出来的天赋：第一次玩魔方，就靠着逻辑推理能力，轻松地将魔方复原。

于是，他下定决心转行。

他利用业余时间学习，不错过每一个培训机会，最后顺利通过证券公司的实习面试，成为一名股票经纪人。

后来，他在这条路上潜心耕耘，最终成为了美国知名的金融投资专家。

作家水木然说过一句话：“一个人的价值，取决于他是否能正确给自己定位。”

如果你现在感觉生活四处撞壁，可能就是将自己放错了位置。

当你重新找准自己的定位，并为此付诸努力，你也能成为人生的赢家。

## 02

### 经营自己的产品

有人询问过一位著名的产品经理人：“你经营过最有成就感的产品是什么？”

那位经理人笑了笑，指了指自己说道：“我最好的产品，就是我的能力。”

我在媒体界的一位朋友，给我讲过一个故事。

那个时候，他刚从体制内离职，转行进入新媒体领域，因为非专业出身，尽管很努力，写了不少文章，但最终效果还是不尽如人意，

他一度想要放弃。

直到某一天，他的领导跟他说了一番话。

领导问他：“如果用3年的时间深耕新媒体，你能不能将你的文字，锤炼到专业的水准？”

他当时犹豫道：“应该能吧。”

紧接着，领导又说：“3年的时间，你如果自怨自弃，3年后的你，也不会有所改变。但你只需要钻研3年，就有可能精通这个行业，为什么不去试试呢？”

也就是从那个时候起，他在完成日常工作之外，每天大量阅读，拆解优秀文章，坚持写作。

每一篇文章，从选题到金句，从素材到行文，都一点一点去打磨。

不到1年的时间，他就从一个什么不懂的小白，变成了一个账号的主笔。

3年过去，他早已成为了行业内的佼佼者，薪资翻了几倍不说，还小有名气。

一个人的价值，和他的能力成正比。

你唯有沉淀下来，把自己的“产品”打磨到极致，才能让自己变得不可替代。

03

经营自己的客户

2002年，有人对中国数十位企业家做过一个调查，研究他们取得成功的秘诀。

结果发现，在他们取得成功的条件中，机遇排在第二位，排在第一的是客户和圈子。

这让我想起之前看过的一个故事。

马克·汉森，和安东尼·罗宾，都是全球五大演说家之一。

有一次，他俩同台演讲，汉森在台下请教罗宾：“我们都在教别人怎么样走向成功，但为什么我的年收入才100万，而你一年却能净赚1000万呢？”

罗宾盯着他，反问道：“你每天都跟谁呆在一起？”

汉森挺了挺身子，说：“我每天都跟百万富翁在一起。”

罗宾笑了笑：“我每天都跟千万富翁在一起。”

这个故事与网上的一段子不谋而合。

普通人的圈子，谈论的是闲事，赚的是工资，想的是明天；生意人的圈子，谈论的是项目，赚的是利润，想的是下一年；企业家的圈子，谈论的是机会，赚的是财富，思考未来十年。

加入优秀的圈子，接近有实力的人，你才能站在更高的起点。

04

经营自己的口碑

靠谱，才是一个人最好的口碑。

自媒体作者@庆哥讲过一个故事。

她有一个朋友，是做企业培训的，常常需要外出讲课，每次出差时，公司会派一位助理随行。

有一次，公司给她安排了一个985毕业的高学历助理。

朋友原本对这位助理期待很高，结果在第一堂课时，他就忘了带与学员互动的工具，差点让课程中途冷场。

朋友也没计较，只是叮嘱他下次做事一定要周全。

可第二堂课的时候，他又忘了提前检查麦克风的电池，麦克风中途没电，朋友只好扯着嗓子说话，一堂课下来，喉咙都哑了。

出差回来之后，朋友跟公司反映，那个助理就被辞退了。

后来听说，那个助理又辗转去了好几个公司，都因为办事不靠谱，没能顺利通过实习期。

最后在行业内口碑越来越差，不得不转行另谋出路。

想起巴菲特说过的一句话：“靠谱，是比聪明更重要的品质。”

在职场中能游刃有余的，往往不是眼高手低的聪明人，而是那些愿意下笨功夫的，办事让人放心的人。

为人靠谱，才是一个人行走社会最好的名片。

05

经营自己的愿景

1970年，在哈佛大学毕业典礼上，学校对毕业生们做了一项毕业前的愿景测试。

调查显示，在这批毕业生中：

3%的人，有清晰且长期的目标；

10%的人，有清晰但比较短期的目标；60%的人，目标模糊；

27%的人，没有目标。

25年后，哈佛再次联系到了这批同学，了解他们生活现状，结果发现：当初那批3%有清晰且长远目标的人，很多都成了社会各界的顶尖人士，他们中不乏白手起家的创业者、行业领袖、社会精英；那些10%有短期目标的人，大多成了行业内不可或缺的人才，如医生、律师、工程师、高级主管等；60%目标模糊的人，过着安稳的生活，有着稳定的工作；而剩下27%没有目标的人，几乎生活都过得很不如意，长期徘徊在温饱边缘，靠社会救济过活。

哈佛大学将这次发现，命名为“精英人生轨迹实验”，并总结出了一个结论：懂得提前给自己设定愿景的人，往往更容易取得成功。

有人说过：“人生的遗憾，不在于目标没有达成，而在于自己根本就没有目标。”

一个人未来能走多远，不取决于他的起点在哪，而是取决于他的目光在哪。

心之所向，素履以往，只要志存高远，再远的远方，也终能到达。



作家粥左罗说过：“人生亦有商业模式，要像经营一家公司那样经营自己。”

你的定位就是你的市场，你的能力就是你的产品。

在维护好客户的同时，朝着自己的愿景努力，用靠谱营造你的口碑。

当你开始用心经营自己，你才能在生活这个市场里，持续增值。

## 没有边界感的人，无论多大都是巨婴

在与人交往中，总有一些人会让你感觉如沐春风，交往起来非常轻松。

但也总有一些人，常常会给你压力，甚至让你忍不住皱起眉头。

他们经常会问一些让你无法回答的问题，比如：你每个月赚多少钱啊？

或者提一些你没有办法答应的要求，比如：你帮我做一下这件事呗，不帮你就不够朋友。

我们都不喜欢跟这样的人交往，他们的问题主要出在哪呢？

你不能直接定性说这样的人就很自私，人品就很差，就不是好人。

他们做出这样的行为，大概率并没有什么恶意，只是因为他们太没有边界感。

01

什么叫做边界感？

你跟一个朋友面对面聊天，你会发现，你们俩之间总会保持着一个心理安全距离。

一旦你走近一点，稍微“越了边界”，对方就会本能地往后退，这就是边界感。

边界感的本质，是对所有权的认知：什么是你的，什么是我的？

你在你的范围内做事，我也在我的范围内做事，如果跨越了边界，就需要征求对方的同意。

就像两个国家，中间有一条边界，你跨越边界去别人国家采果子的时候，需要征求对方的同意。

你不能说，我看见你那有果子，你不采都浪费了，所以我就直接过去采了。

拥有边界感的核心要求，首先是你要识别什么是边界，其次是你懂不懂“要在边界内做事，如果越界，需要征得对方同意”这个基本的礼仪。

婴儿是没有边界感的，在他出生时，他认为他和妈妈是一体的，他不清楚什么是我的，什么是别人的。

等他慢慢长大一些，他才会渐渐认识到，原来我和妈妈是两个不同的个体。

这个时候，他的边界感才会逐渐形成。

武志红老师打过一个比方说，有些人虽然长大了，但是心理上还是一个婴儿。

这样的人就叫做巨婴，他长大之后依然分不清楚，什么是我的，什么是别人的。

为什么会这样？

因为在他小时候，他的妈妈没有让他认识到什么是清晰的边界。

比如，妈妈正在喝一杯饮料，儿子看到之后，直接拿过来就喝掉了。

这个时候，有的妈妈可能不会说什么，觉得这很正常，我的就是我儿子的。

但如果是在一些私有权意识比较强的家庭，这样的事情就不会经常发生。

通常，孩子都会先问一下妈妈：这杯饮料我可以喝吗？

经过妈妈的同意他才会喝掉，当他问这句话的时候，他的心里是有边界感的。

他知道虽然我跟妈妈很亲密，我想喝她也一定会让我喝，但是我还是要征求她的同意，因为这是妈妈的饮料。

可是，也有一些家庭的小孩子没有这样的意识，他们的妈妈也没有这样的意识。

这种意识一旦没有形成，长大之后，他就会因为缺乏边界感，在生活、工作中四处碰壁。

## 02

比如，在公司中，如何和上级、和员工打交道，什么样的决定应该由谁来做？

这就是一种边界感，有些决定应该由上级来做，有些决定应该由员工来做。

一旦跨越边界，就需要征得对方的同意，有些老板在管理员工的时候可能意识不到这个问题。

我举个例子。

假如有一位老板，他有一位很得力的下属，公司正处于飞速发展阶段。

突然有一天，这个下属决定要辞职了，老板就问他：“你做得这么好，为什么要辞职呢？”

他说：“因为我的太太想要离开这个城市，虽然我也很想留下来，但是我还是决定跟我太太一起走。”

然后这位老板就说：“那你就离婚呗，事业比家庭重要多了，你留下来简直前途无量啊，为了家庭而放弃，太可惜了。”

你看，这个时候，这位老板就越界了，他没有意识到离不离婚是别人的决定，跟公司没有关系，这就会让别人陷入很尴尬的局面。

与人交往的时候，也经常会遇到这样的问题，假如你在一个会议上认识了一位新朋友。

开始的时候，大家都很有礼貌，互相介绍自己的公司、职业，互相交换名片。

聊着聊着，对方突然问你：“你一个月挣多少钱啊？”

这个时候，你就不想搭理他了，因为他越界了。

甚至，有的人还会继续跟你说：“我一个月赚3万块，你呢？你一个月挣多少钱？我告诉你了，你也告诉我吧。”

这就更不礼貌了，一个月赚多少钱，这是个人的隐私，隐私的所有权属于自己，别人不应该主动询问。

如果你主动告诉别人我一个月赚3万块，这是你自己愿意把所有权分享给别人，但这并不意味着别人一定要跟你交换。

有的时候，你可能会遇到这样的情况，朋友在微信上问你一些问题，你正好不忙，他的问题也比较简单，于是你就顺手回答了。

但有的时候你特别忙，你就没有及时回复他，他立刻打电话找你说：“我看你没回，我就打个电话问问你。”

这个时候你说：“我现在不方便接电话，有什么问题你先微信留个言，我方便的时候再回你。”

就挂了电话。

这本来是很正常的情况，但是对方却恼羞成怒：“你太不把我当朋友了，我一直认为你是特别好的人，看来我看错人了。”

这就是典型的缺乏边界感，别人的时间，所有权属于谁？

属于他自己，所以你并没有权利占用。

你一旦要占用别人的时间，就需要经过对方的同意，强行占用，就属于越界。

03

大家一般都分得清楚物品的所有权。

这块手表是你的，那个电脑是我的，但是，时间的所有权，隐私的所有权，权利的所有权，这些无形东西的所有权，很多人都分不清楚。

我举个例子。

公司开会，讨论一件事情应该怎么做。

大家各抒己见，争得面红耳赤，讨论完之后，老板拍板说，我们最终决定这样做。

这个时候，一位持反对意见的员工站起来了，说：“我不同意，真的不应该这样做，这样做是错的……”

你看，这个时候，这位员工就越界了。

为什么？

因为发表建议是员工的权利，但是做决定是老板的权利，分清楚大家各自都有什么权利，这就是边界感。

你可以参与讨论，发表建议，但是最终老板如果没有采纳你的建议，你也要接受。

这个时候你的正确做法是什么？

是我依然保留我的看法，我依然可以不同意老板的决定，我依然可以不被老板说服，这是我的权利。

但是，我依然有责任去执行老板的命令，因为这是老板的权利，这就是边界感。

讨论的时候，你可以充分发表意见，但是一旦做了决定，你就要坚决执行。

和别人沟通交流的时候也同样，什么权力是我的？什么权利是你的？

表达的权利是我的，接受的权利是你的，我说的观点，你可以不信，你可以不同意，你也可以不接受。

但是我有表达的权利，你不能因为你觉得我说得不对，就不让我开口。

同样，我也不能因为你不同意我的观点，就把你按在地上，让你必须接受，这就是边界感。

写文章的时候也同样，我有表达的权利，我可以在文章中表达我的观点，但是我没有让你接受的权利。

所以我就不能说，你必须怎么做，你不这么做就怎么怎么样，这就是一种越界。

我只能说，对于这件事我是这么看的，如果是我，我会怎么做，希望能对你有点帮助。

这个时候，接不接受的权利依然在你手上，这就是边界感。

边界感的本质，是你对所有权的认知，什么是你的，什么是我的？

你在你的范围内做事，我也在我的范围内做事，如果跨越了边界，就需要征求对方的同意。

不管是在生活，还是工作中，边界感都非常重要。

很多让人不舒服的举动，通常都是因为对方越了界，所以要时刻训练自己的边界感，注意不要侵犯别人的边界。

这是一个成年人的基本修养。

否则，没有边界感，即便长大了，也会是一个不受欢迎的“巨婴”。

# 做一个内心有光的人

任改兰

有一盏灯，能照亮前方；

有一束光，能穿透胸膛；

有一些品质，能让生命闪光；

有一些信仰，能让灵魂皈依。

人，不必有倾国倾城之容貌，也不必有腰缠万贯之财富，甚至不必有博大精深之才学，人最重要的是：用一生去坚守并笃行应该恪守的品格。

生命诚然可贵，然而，还有比生命更可贵的三种品格，那就是：善良、正义、担当。

01

人首先应该做一个善良的人。

我总认为：善良是生命之根基，是人性之至高点，心存善念之人，人生路定会走得踏实、稳固。

善良是人性中最璀璨的光芒，它包含了生命对生命的仁慈与悲悯、宽恕与救赎，在某种境遇下，善良还包含隐忍与拒绝。

世界纷繁复杂，每个人都会面临种种诱惑，也因此，每个人都无时不在接受人性的考验。

于是，有人在诱惑面前轰然倒塌，失守了本该恪守的品格；也有人在诱惑面前坚如磐石，固守了人性的净土。

真正的善者，不论面对怎样强大的诱惑，也不论世道如何丑恶，他们都警界分明，圣徒般地坚守圣地，绝不逾越良知的界线。

很喜欢梁晓声对“文化”的表述：植根于内心的修养；无需提醒的自觉；以约束为前提的自由；为别人着想的善良。

我理解这四句话中，每一句都离不开以善良作底蕴。

善良与贫贱无关，与富贵无关，与学识无关，与职位无关，它存在于每个心存善念的普通人当中。

这世间，能让一切人与人之间无私无畏相处，能让一切事与事之间合情合理存在，皆因有了善良。

02

人还必须做一个正义之人。

正义的含义包括惩恶扬善、是非分明、处事公道、态度公允、利益平衡等内容。

正义是法源之一，更是法的追求与归宿。

希腊诗人米南德说：“正义胜似法律。”

可见，正义不仅是法之源，更是法的最高境界，作为道德范畴，恰当的正义之举具有超于法律的威力。

正义很大范围来源于广泛的社会群体力量与个人行为，它存在于崇尚和平、公正、正直等美好品格的人当中。

“锄一恶长十善。”

人应当有一颗善心，但善的底线是正义。

没有底线就是没有原则，当善良失去原则就必然助长恶。纵容邪恶，就是对正义的亵渎。

只有心怀正义，才能与不良的社会现象作斗争；只有维护正义，才能让邪恶无处藏身。

维护正义，就是维护社会规则和秩序。

维护正义，也是每一个社会成员的道德义务。

03

人又必须做一个有担当的人。

担当是一种责任、一种境界、一种精神，是“无需扬鞭自奋蹄”的道德情操。

所谓担当，不只是对小家庭要有肩挑重任勇于承当的气度，还要有强烈的社会责任感和使命感。

“天下兴亡，匹夫有责。”作为社会分子的每个个体生命，都有责任努力担负起一份社会责任。

忠于职守是一种担当，克己奉公是一种担当，弘扬正气是一种担当，立德树人也是一种担当.....

人的禀赋各不相同，但只要各施其才各尽所能沿着正确的方向努力前行，就是在承当社会责任。

一切担当，都必须受制于人类崇高的美德，譬如真理、文明、人道，因而，它的最高境界也必然来源于对美好人性的呼唤与引领。

事实上，只要是每个人格优秀的个体生命，都会对社会进程产生有益的促进作用。

他们的存在，为社会坚守了一方净土；他们的言行，又为社会传承了一份光明。

这本身就是一种无形而伟大的担当。

04

拥有善良、正义、担当的人，就是内心有光的人。

一个内心有光的人，不仅能照亮自己，同时也能照亮别人。

在他们身上散发着强烈的正能量，所到之处皆能形成一种有力磁场。

他们付出一份善良，别人就能感受到一份温暖；他们维护一种正义，别人就能获得一种平等；他们勇挑一份担当，别人就会懂得一份责任。

良好的氛围，既促进了彼此互修，同时为社会创建了极积向上的小团体。

一个内心有光的人，最好的生命状态是去感染更多人。

可以通过自身不断努力来丰富阅历，提升境界，拓宽视野，从而扩充光源增加能量，打通与世界沟通的桥梁，让更多的人前行在通往人性光芒的大道上。

05

愿每个人都做内心有光的人。

内心有光的人，不仅生活得积极向上充满正能量，而且能够实现生命最大价值，更能为社会输送阳光绽放芳香。

世界在呼唤内心有光的人。

倘若能有更多人成为内心有光的人，倘若人人都能做到内心有光，这个世界就一定会少一些丑恶多一些美好，少一些纷争多一些和谐，少一些苦难多一些幸福。

做一个内心有光的人，让前方有明灯，胸中有光芒；生命能闪光，灵魂有家乡。

做一个内心有光的人，明媚自己，也明媚世界。

## 迟钝的力量

《跃迁》一书中说：“迟钝是一种竞争力。”

在这个什么都追求快速的年代，迟钝更像是给内心成长留下的独白。

让我们真正有余量，审视自身。

那些不经思虑的话，不要急着说；面对一时的得失，不必太计较；对于别人的评价，少一些敏感。

迟钝，修炼的是内心的从容淡定，是面对生活的智慧，也是一种不可或缺的竞争力。

“迟钝力”，是一个人最高级的自律。

01

说话迟钝一点，不口无遮拦。

看过这样一句话：

高情商的人，从不随便说话。

因为你说得每一句话，都在冥冥之中，标好了代价。你会为之负责，并承担结果。

说话口无遮拦，容易得罪人；话语谨慎，才能避免口舌是非。

越成功的人，越能明白言语的份量。

曾经看过这样一则笑话：

一位秀才宴请宾客，饭菜张罗好后，准备开席，但发现还有宾客没有到场。

担心饭菜变凉，秀才十分着急，便顺嘴说道：“哎呀！这是怎么回事，怎么该到的人不到呢？”

在场的许多宾客听了，十分不高兴：“什么叫该到的不到呀？那我就是不该到的人呗！”

于是，这些不满的宾客，就都纷纷起身离开了。

本来人就没有到齐，又有部分宾客离开了，秀才此时更是着急，急忙说：“这可咋办呀？这不该离开的人又离开了。”

剩下的宾客听到秀才这句话，大为恼火，心想：“你是说我才是应该离开的人吗？”

就这样，剩下的这些人里，又走了一部分宾客。

仅剩的宾客中，有人和秀才平日交好，知道他的脾气，便好心劝告他：“你这样说话，太得罪人了。”

秀才无奈道：“我又没有说他们。”

这些宾客心想，“不是说他们，那就是说我们咯。”

最终，仅剩的这些宾客，也一个个生气地离开了。

虽然是则笑话，但足以窥见，不经思考、口无遮拦的话语，很容易伤人。

有句话说得好：

“话到嘴边，是糖是刀就在一瞬间。”

别让你的舌头快过你的思考，再好的关系，也终究抵不过你无底线的直白。

正如曾国藩所说：

言语迟钝，举止端重，则德进矣。

走得太快，便容易跌倒在地；同样，说话太急，便可能会伤人害己。

有时候，迟钝一点，话到嘴边，先三思，才不会有脱口而出的伤人语。

02

做事迟钝一点，不斤斤计较。

有一句话说得好：“人心如路，越计较，越窄；越宽容，越宽。”

人在年轻的时候，事事都想争强，样样都想赚到。

到了一定年纪，你就会明白：

其实太多的事情，一味争辩和计较，结局总会差强人意。

作家辉姑娘曾写过这样一件事：

一位日料店的老板，很是抠门，无论生意多好，也不肯给员工加薪。

工作量加大，工资却不涨，员工们很是不满。

老板给出的理由是：“万一我明年赚不到那么多钱了怎么办？”

就这样，员工们心里满腹怨言，大家工作也没之前尽心，营业额也有所下滑。

有一次，老板发觉每张餐桌上，免费提供酱油的消耗太大。

为了省钱，他千方百计地找到一种设计独特的酱油瓶，瓶口弯曲又小，需要用很大力气，才能倒出几滴酱油。

老板对此很是满意，这样就能节省一部分开支。

然而到月底盘点时，他发现，酱油用量不但没有减少，反而大幅度地上升了。

难以置信的老板，观察了几天客人用餐情况后，才弄清楚。

原来，客人们在很难倒出酱油时，干脆把盖子打开，直接从瓶口倒出酱油，自然会用量更大。

这位老板，因为抠门，事事计较，最终导致生意没有变好，日料店的支出反而大大增加。

有人说：“大智者必谦和，大善者必宽容，唯有小智者才咄咄逼人，小善者才斤斤计较。”

不图小利，才有大谋。

但凡智者，都会把目光放长远，不为争一时之利，而在小事上纠结。

正所谓：“心若计较，处处都会有怨言；心若放宽，事事都会有转机。”

做事不妨迟钝一点，少些急功近利，把心态放平和，好运自然就多了。

做人迟钝一点，凡事不想太多。

知乎上有个问答：“过分敏感的人，是什么样的？”

有一位高赞回答：

外界可能只是平凡的一次聚会聊天，而敏感的人内心，却上演了一场跌宕起伏的连续剧。

这样的人，往往会因为别人的一句话，就开始胡言乱想；因为别人的一个举动，就自乱阵脚。

在抖音上，曾看到过网友@Amber，分享过她自己的一个故事。

她有一次外出打车时，上车之后，因为坐得离车门远，于是关门过于用力，“嘭”的一声，发出很大的声响。

司机回头看了她一眼，她赶紧向司机说了句：“对不起。”司机没有回应，就继续开车了。

司机的反应，让她觉得，是不接受他的道歉。

于是在之后的行程里，她一直惴惴不安。

车子行驶过程中，每一次车子急转弯，她都认为是司机在借机发脾气。

甚至等红绿灯时间太长，司机有点不耐烦，她也暗自猜想：“是不是司机还在生我的气。”

下车时，司机很热情地帮她取出，放在后备箱里的行李，Amber才发现司机并没有生气，是自己想多了。

Amber坦言，她常常因为自己想得太多，容易情绪低落，而感到烦闷。

还有一次，她刚走进办公室里，原本叽叽喳喳讨论的同事，突然安静下来。

于是她心里又开始怀疑，同事们是不是在议论她。

不然为什么她来了，就全都不说话了。

然后，她在心里一直反思，最近又有哪些事做得不够好。

后来才得知，原来又是自己想太多了。

当时是同事们刚好聊完了话题，准备工作了。

评论里有网友留言：“你内心戏也太多了吧。”

如果别人的一个眼神，你都要猜想一番，为难的只有自己。

杨绛先生曾在百岁感言里写道：我们曾如此期待外界的认可，到最后才发现：世界是自己的，与他人毫无关系。

与其在他人的世俗里畏手畏脚，不如在自己掌控的世界里大展拳脚。

正所谓：“有心者有所累，无心者无所谓。”

内心保持一定的“迟钝力”，对外界的评价和眼光不过分地敏感，心才会宽阔。

04

一个人最高级的自律，是“迟钝力”。

渡边淳一的《钝感力》书中写道：迟钝，是一种力量，凡有宏图大志，希望能成就一番事业的人，都应该具有足够的迟钝力。

人心如楼阁，要是凡事求快，难免会根基不牢，前途难料。

凡出口，必三思；凡得失，看长远；凡相处，求无愧。

事缓则圆，思虑慎重，则成就长远。

“迟钝力”是让内心向上的一种自省的力量，是凡有所成就的人，都保持的一种人生智慧。

## 深井思维

我们先看一张图。



一个人拿着铁锹，四处挖井求水。

他挖了很多地方，付出了很多努力，但最后都以失败告终。

在这里遇到了困难，看不到希望，就换一个地方继续挖。

结果最后地上留下了很多洞，却始终见不到水的踪影。

其实，只要他再坚持一下下，就能挖到一条地下水流了。

这就是“深井思维”。

01

我的前同事大余讲过一个故事。

刚毕业那年，她进了一个还不错的国企，每天重复单调的工作，让她觉得没有多大奔头，没干半年，她就辞职了。

她跨行业，进了一家媒体公司，每天负责拍素材、写报道。

刚进这个行业，她信心满满，想要在这里创出一片天地来，可她干着最苦最累的活，拿着最少的工资。

眼看身边的那一批同学，都在考研考公，她又辞职，找了一份便利店收银的工作，加入了考研大军当中。

接连两年考场失利，她与心仪的大学擦肩而过，她又想放弃了。

而当初和她一起进国企的同事，早就升职加薪了；那些在媒体行业深耕的人，也写出了多篇爆文，有人还当上了主编。

现在的她，高不成低不就，只能继续在便利店里当个收银员，羡慕着别人的生活。

她说，我觉得别人工资比我高，过得比我好，我就想跟着他们重新开始，可到最后，只落下了“竹篮打水一场空”。

生活就是这样，你换了一个又一个地方，人生并不会因此而变为成功模式。

曾经有读者，向作家刘墉请教过类似的问题。

他在信里说，他觉得自己不喜欢这份工作，想跳槽到另一个行业，但又怕新工作也干不好，所以现在很迷茫。

刘墉在信中回复道：

“我们常常在排队的时候，排在这条线觉得那边人少，就跳到那条线去，结果你在跳的时候，那边就有别人过去了，你不见得快，搞不好还变得更慢。

今天你放弃了这个工作，去换另外一个工作，你是不是会加倍努力？

换个角度想，既然能在另一个工作上加倍努力，那你在现在工作上加倍努力，是不是也能有不错的表现？”

孟子曾说：“有为者辟若掘井，掘井九仞而不及泉，尤为弃井也。”

我们的生活，就像挖井取水一样。

挖到一半还没看见水的时候就选择放弃，那这口井就只能是一口废井。

02

在知乎上有一个很火的问题：“如何走出人生低谷？”

下面有一个高赞回答写道：“多走几步。”

有一个男人，找不到工作，穷困潦倒，每天躲在破烂的出租屋里艰难度日。

幸好，有写作这个爱好一直支撑着他。

可当他把自己的稿件满怀期待投出去时，收到的却全是否定。

身边的人都嘲笑他：“你写的小说根本没人看，你压根就不是吃这碗饭的人，不如好好找份工作吧。”

挫败、质疑、否定……充斥着他整个的生活。

可他还是选择了坚持下去。

他趴在洗衣机上写，在拖车房里写，在出租屋的门廊上写，不停地写，不断地改。

最终，长篇小说《魔女嘉丽》问世，销量突破200万册，他也因此名声大噪。

他叫斯蒂芬·金，被称为划时代的恐怖小说家，也是《肖申克的救赎》这本书的作者，他有上百篇小说被改编为电影，创造了吉尼斯世界纪录。

无独有偶，村上春树在成名前，也有过一段黑暗的日子。

那时他白天忙于工作，到了深夜，店铺打烊后，他就回到家里写作，趴在餐桌上一直写到昏昏欲睡为止。

这段艰苦的日子，熬了将近3年，才算结束。

后来谈起那段岁月，他只是淡定地说道：“回过神来，我多少变得比以前更坚强了一些，也增长了一些智慧。

所以我很想告诉你，尽管眼下十分艰难，可日后这段经历说不定就会开花结果。”

生活中难免有黑暗的日子。

行至艰难处，千万不要轻易放弃。

黑暗过后就是黎明，风雨过后便是天晴。

03

心理学家安吉拉·李·杜克沃斯，曾花多年时间研究，决定一个人能否成功最重要的因素。

她调查了美国西点军校，以及社会各界许多成功人士。

最后她发现：

一个人能否成功最重要的因素，不是智商，不是情商，不是人脉，也不是兴趣.....而是“Grit”（毅力）。

前阵子演员张译，凭借《八佰》、《我和我的家乡》、《金刚川》等大片，当选为2020年票房之王。

有人评价说：“张译是运气最差的演员，也是演技最好的演员。”

成名之前的他，默默无闻了二十多年。

高考落榜北京广播学院，随后又因长相太普通，被军艺、中戏淘汰，等好不容易进了军队文工团，也只能坐冷板凳。

他跑了5年剧组，投过上千份简历，可收到的最好结果，只是去混个跑龙套的角色。

没有天赋，求职路上屡屡受挫，运气也几乎与他绝缘。

甚至有连续五六年的时间，他都没戏可拍。

无数声音都在告诉他：“你不适合当演员。”

面对外界的质疑和嘲讽，他一笑置之，坚持一路死磕下去。

为了一个替补角色，他在别人休息时偷偷练习，将台词背得滚瓜烂熟。

为了能说更地道的方言，他和当地人一起生活，还自制了一本“方言手册”。

在拍《攀登者》时，他为了准确表达痛苦和情绪，赤着双脚踩在大雪里，冻坏了半个脚掌；在《我和我的祖国》中，为了演出虚弱憔悴的效果，他一天只吃一根黄瓜，20天瘦了20斤。

.....

正是无数次与自己的死磕，才有了后来的这个百亿影帝。

这世上，从来没有轻而易举的成功。

所有光环的背后，都藏着一段不为人知的艰苦岁月。

作家麦家曾说，我们这个时代最不缺的就是聪明人，最缺的其实是与自己死磕的“笨人”。

有时候成功没有什么别的技巧，就是默默地坚持，就是笨笨地熬。

熬过那段无人问津的寒冬，才能迎来百花齐放的春天。



竹子熬了4年，才长3厘米，但从第五年开始，就会以每天30厘米的速度增长，一个多月就能长到15米。

荷花在第29天的时候，才只能开一半，但是在第30天时，一晚上，就能覆盖整片池塘。

挖井也是一样，前30米，60米，120米，都可能看不到水源，但或许在第121米的时候，就能看到一条涌动的地下河流。

在得到你想要的结果之前，或许你的眼前是一片黑暗。

但只要你不放弃，在人生的这口井上一直深挖下去。

终有一天，你流过的泪，受过的苦，都会变成一股股甘泉。

## 再好的老师，也比不上一对有远见的父母

有一期《奇葩说》的辩题是：“家长群里都在吹捧老师，我要不要跟风？”话题一出，就引发了网友的热议。

有人说：“复制、粘贴，再发送，一句吹捧而已，跟风就是了。”

但曾是中小学老师的冉高鸣却说：“作为一个老师，我更希望在教育孩子的问题上，各位家长有参与感。

不要做群里的好家长，而要做孩子教育路上的好老师。”

深以为然。

对绝大多数的老师而言，他们真正需要的不是家长的吹捧，而是每一位父母都能深刻地明白一件事：教育这条路上，孩子是毛坯房，老师只是装修师傅，家长才是真正的业主。

01

同一个班级，同一位老师，为什么孩子间的差距那么大？

同在一个班级，每天接触的都是相同的老师、课程和作业，为什么有的孩子遥遥领先，有的孩子却沦为倒数？

归根结底，还在于学校之外，在于那些老师看不见的地方——家庭。

正如教育部部长陈宝生所说：

“家庭教育不到位，不仅会抵消学校教育的效果，还会给孩子发展造成一定的消极影响。”

曾在网上看过这样一张：

班里有个孩子三番五次不交数学作业，老师多次发消息提醒家长，可没想到，当老师再一次去催的时候，竟然被家长拉黑了。

真是让人又生气又无奈。

很多家长觉得，既然把孩子送去了学校，那么孩子的成绩就应该由老师全盘负责。

其实不然。

老师可以教孩子知识，却没办法培养孩子良好的学习习惯；老师可以教孩子解题思路，却没办法赋予孩子对学习的兴趣。

与其说孩子之间差的是成绩、是分数，倒不如说是父母的态度决定了孩子的差距。

要知道，教育孩子才是父母一生最重要的事业。

作为家长，不一定要有富足的条件，但一定要有远见；不一定要学富五车，但一定要坚信知识的力量。

毕竟，父母才是孩子命运的主宰者。

还记得“天才少女”武亦姝的妈妈是怎么说的吗？

“天才是不存在的。

任何一个优秀的孩子，都不是横空出世的奇迹，而是有迹可循的因果。

它的因，在家庭。它的根，在父母。”

父母的态度，是给孩子最有份量的爱，关乎着他们一生的命运。

教书的是老师，但育人的一定是父母。

韩愈在《师说》中写道：“师者，所以传道受业解惑也。”

意思是说，老师是为学生传授道理、教授学业、解答疑难问题的人。

但“教育”二字中，如果只有老师的“教”，却没有父母的“育”，归根结底，还是不完整的教育。

《家有儿女》中的夏东海，就是一个懂得育人的爸爸。

一次，父母答应刘星得第一名就奖励他一个MP3。

刘星便偷偷用小雪的作文冒充是自己写的，真的得了第一名。但当他捧着奖状的时候，心里却很愧疚。

思前想后，刘星主动向老师说明了情况，承认了错误，并归还了奖状。

夏东海得知这件事后，没有批评他，而是说：“我对于你这种敢于直面错误、承认错误的勇气，有点敬佩啊，不愧是咱们家的第二条男子汉呀。”

“由于你勇于承认错误，爸爸妈妈决定把MP3送给你。”

在成长的过程中，几乎所有的孩子都或多或少说过谎。

但夏东海没有像其他父母那样因此否定孩子的人品，而是用宽容和理解，与孩子建立起了互相信赖的关系，让他相信：无论何时，父母都是你最坚强的后盾。

教育最终的目的是什么？

相信大部分家长都会回答，让孩子成为一个更优秀的人。

但事实上，教育的根本，永远是先育人。

正如俞敏洪所说：

“成长远比成功更重要。”

培养孩子如同种树，只有在根上先滋养他，然后以品德之养分来灌溉，孩子就能长得枝繁叶茂，离阳光更近一些。”

一个孩子未来能走多远，不是看他的成绩，而是看他的品行和修养。

如果说老师的职责是传道、授业、解惑，那么育人的担子，父母必须义无反顾地挑起来。

03

教育中最忌讳的，就是父母把教育孩子，当成了老师布置的任务。

教育是能改变孩子一生的事业。

但生活中，却有这样一类父母，把教育孩子当作是老师给自己布置的任务——老师说孩子不写作业？

好，那就冲到教室里，把孩子的书和作业本都撕了。

老师说孩子纪律差、坐不住？

那就当着老师的面，打到孩子痛哭流涕。

孩子出现问题，老师告诉家长，家长却觉得这是老师给自己“布置任务”、“找麻烦”。

朋友是小学老师，她跟我讲过这样一件事：她班里有个男孩，上课的时候一分钟也坐不住，一会儿抠抠手指，一会儿跺跺脚。

有时候老师正在讲课，他却突然站起来，对着同学的头就是一巴掌。

朋友每次给孩子妈妈打电话，妈妈总是说知道了知道了。

可她解决问题的办法不是跟孩子沟通，也不是训练孩子的专注力，而是罚孩子跪。

每次罚孩子，还要拍张照片发给朋友看。

一开始，朋友还会劝这位妈妈要注意教育方式和方法，可后来才恍然大悟：这位妈妈是在用惩罚孩子的方式，向自己宣布“看呐，我不是不管孩子。我管了，他以后再犯错误可不是我的原因”。

最后，朋友对我说：

“你说说，这样的家长，还有哪个老师敢管？哪个老师愿意管？”

最终，老师不想管，家长不会管。

孩子身上的问题越来越多，可身边却没一个人能帮助他。

04

老师只能陪孩子一程，父母才是永不退休的班主任。

作为老师，平时经常能听到这样的话：“老师，我的孩子就交给你了，以后有什么问题你多费心哈。”

“老师，孩子不听我的，你帮我好好管他。”

可实际上，虽然老师能够教授孩子知识、告诉孩子道理，但再好的老师也比不上家长的言传身教。

更何况，老师只有一个人，却要面对那么多的学生。

很多事情，他们也真的无能为力。

但父母不一样，父母是孩子一生的老师，是永不退休的班主任。

浇灌孩子这朵生命之花，靠的是父母永不放弃。

前阵子，一位爸爸发现儿子出现了厌学情绪，但他没有打骂孩子，而是选择跟孩子沟通。

最终，两人达成了共识：一起全国旅行一次，等旅行结束后，让孩子自己选择是否要继续读书。

父子二人从丹东东港出发，途经山海关、西安、洛阳等古城，最后南下到达云南丽江。

这一路上，父亲带儿子领略自然风光，讲解历史文化。

最终，他凭借着耐心和陪伴赢回了孩子的心。

在采访中，儿子表示：

“以前我都不想看见他（父亲），现在我俩讲话处得像哥们似的。”

“现在每天他都在拍视频、剪视频、做饭，照顾我；感觉他很辛苦，现在少惹他生气，以后有钱再带他出来溜达溜达。”

“我还是想读书的，我以后要好好读书”。

养育子女，从来不是让孩子吃饱穿暖就够了。

孩子未来要走的路还很长，他们需要的是能够并肩作战的朋友，是能够学习模仿的榜样，而这一切，只有父母能给得起。

05

孩子是毛坯房，老师只是装修师傅，家长才是真正的业主。

教育界流传着这样一个公式：“ $5-2=0$ ”

简单而言，就是孩子在学校的5天时间内教育初见成效，但如果周末2天时间里家庭教育没能跟上，那结果仍是原地打转。

对此，老师只能深感无奈。

可你的孩子只是老师众多学生中的一个，老师即便心里再无奈，也只能感叹一声。

但你不一样，作为孩子的父母，你是孩子唯一可以依靠的人，更是孩子终生追随和模仿的对象。

教育本身，其实就是一件没法偷懒的事情。

如果在孩子最需要父母的时候，把他甩给了老师，就像提前埋下的雷，终有一天会以悲剧的形式收尾。

有远见的父母，永远把自己当成教育路上的第一责任人。

他们知道：

再好的老师，都比不过父母的言传身教；再好的学校，都比不上悉心养育的父母。

如果想要毁掉孩子的未来，就大胆当个甩手掌柜，把教育的重任推到老师身上。

如果真为孩子好，父母就要有所担当，陪着孩子一起成长。

毕竟，在教育路上，孩子是一间毛坯房，老师只是装修师傅，家长才是真正的业主。

## 好习惯的力量

孔子说：“少成若天性，习惯成自然。”

播种行为，可以收获习惯；播种习惯，可以收获性格；播种性格，可以收获命运。

是的，当我们将某种行为坚持下去的时候，无论是有益的行为还是无益的，一段时间后，它就成为了我们日常生活的一种不可改变的习惯。

而当这些习惯根植在我们内心久了，最终就会影响到我们的生活和命运。

01

好习惯，让我们拥有勤勉的人生。

颜之推说：“习闲成懒，习懒成病。”

习惯，就是那些我们每天、或者是每时每刻不用思考，不用刻意去调控，当然更不需要别人的督促和要求，就自然而然想要做的事。

所以，如果习惯于成为一个闲人，就会逐渐成为一个懒人；慢慢地，就会成为一个病人，这种病，是懒散成疾，终将不可治愈。

生活中，有人习惯早睡早起，勤勉刻苦。

三更灯火五更鸡，做一个时刻习惯读书好男儿；有人习惯运动习武，像祖逖一般闻鸡起舞，增长才干；有人习惯春来栽竹养花，然后静看繁花绽放的欣喜，就像王阳明面对绿竹正视七天七夜格物致知；有人习惯夜深人静读书写文，在字里行间得到灵魂的安宁，就如车胤孙康囊萤映雪，读书不辍……02

好习惯，为生活增添智慧。

老子说：“人法地，地法天，天法道，道法自然。”

每个人的好习惯，无论是效法天与地，还是效法人间大道，最后，总是会回归于自然。

是的，一切积极的、向上的、给人带来正能量的好习惯，都是在这天地间，像自然万物一样与我们共生的。

它会像生活中的一味调味剂，使每天看似和别人相同的日程和时间里，拥有了永远最大化的价值。

自古以来，好习惯的故事耳熟能详，历数各代先贤圣哲们，他们的经历与哲思，无不在告诫我们：要将好习惯，当做我们人生中最精彩亮丽的人生智慧。

北宋著名科学家沈括，善于思考探究，在诗句当中发现科学。

他读到白居易的诗《大理寺桃花》：“人间四月芳菲尽，山寺桃花始盛开。”

他不禁感到费解：“为什么大理寺的桃花要开在四月末，整整晚了一个月呢？”

带着疑问，他登上山，来到大理寺，还未到寺院，就感觉到一阵阵寒意，四月的山顶，气温要比山下低好几度。

这时，他豁然开朗：原来，海拔高的地方，气温会下降，所以，桃花花时一定比山下晚！

带着这样的探究结果，当然，也带着好习惯给他的收获，沈括一路观察，一路思考，援疑质理，悉心钻研，在他 55岁的时候，写成了百科全书式的著作《梦溪笔谈》。

博大厚重，所以载物也；坚守执着，所以格物也。悠久弥新，所以成物也。

拥有好习惯的人，这样有规律的作息，有计划的生活，有目标的行动，有毅力的坚守，他们的生活，时时都有新发现，处处都有新智慧！

### 03

好习惯，是人生路上进阶的阶梯。

《朱子家训》中说：“一粥一饭，当思来之不易；半丝半缕，恒念物力维艰。”

《论语》中说：“吾日三省吾身，为人谋而不忠乎？与朋友交而不信乎？传不习乎？”

这些先哲们，告诉我们：节俭、反思这些好习惯，是我们一路成长中所应该学会并随身相伴的礼仪修养。

我们可以不优秀，但是，一定不要停下学习的脚步；我们可以不成功，但是，一定不要丢弃修养；我们可以慢一点，晚一点成长，但是，请别停下收获好习惯的双手。

只有让好习惯陪伴身边，才可以带给我们惊人的力量，朝着期待的远方前行。

每收获一个好习惯，就像登山又上了一个台阶，当我们不断学习、积淀、收获之后，我们就逐渐登上成长的顶峰。

北宋著名的文学家、政治家范仲淹，幼年丧父，家境贫寒，在读书求学期间，将熬成的米粥，冻后分成四块，一天两次就着咸菜填饱肚子。

当他的一位家境殷实的同窗，给他带来食物后，范仲淹却久之未曾用，同窗问，答之曰：“已习惯于白粥，恐以后无所适。”

这种自律和刻苦的好习惯，令同窗更加敬佩。

靠着这样的顽强苦读，勤奋毅力，范仲淹成为出色的政治家和文学家。

同时，他熟读兵书，文韬武略，在镇守边关的时候，连西夏军都称赞他：“胸中似有数万甲兵。”

是的，无数个史上的“他们”，因为早年为自己播种的好习惯，逐渐形成了优秀的品行和人格，不仅给自己力量，也让后世人所景仰。

所以，如今的我们，又如何不一步步，为自己的脚步铺设日渐高远的阶梯，引领着、托举着，走向远方、走向高处……04

优秀不是一种行为，而是一种习惯。

拥有好习惯，行走在人生路上，就不惧怕任何困难和障碍。

我们平日里所坚持的，所执着的，都是日后我们用来对抗生活中所需的勇气和利刃。

也许，此时我们所读的书，所做的事，所培养的各种好习惯，短期内看不到它为我们带来的任何价值和作用。

但是，在我们成长的过程中，它们都会像一抹香气，一道色彩，一个印记，植入我们的内心，涂进我们的灵魂，铭刻进我们的生命。

然后，我们每走一步，内心因为它们而变得坚强，灵魂因为它们而变得有趣，生命因为它们而变得丰富多彩。

我们的一生，其实，就是无数习惯的总和。

坚持培养自己的所有好习惯，无异于是为自己准备了一切可以前行的利器，披荆斩棘，无忧无惧。

前路何渺渺，利器斫其道。沿途无所惧，仗剑仰天啸。

好习惯，给我们足以慰藉依赖的底气，破荆斩棘前行的勇气，坚持走到最后的力气，笑道最后的运气，让我们朝向远方，成为更好的自己。

因此，优秀不是一种行为，而是一种习惯。

岁月安稳，青春正好，让好习惯赋予我们惊人的力量，勇敢前行，奔赴山海。

## 一个人沦为废柴的3大特征

01

总抱怨，却没有改变现状的行动力。

我有一个朋友，前天又打电话来了。

这是她半个月以来，第5次找我聊天抱怨。

朋友说，她这次是铁定心要离职了。

因为公司来了一个新人，和她一个部门，论工作经验和做过的成绩都不如她。

但一次偶然聊天中，她发现新人的工资，竟然是自己的2倍。

想想曾经拼命的自己，在公司还很艰难的时候，常常工作到凌晨，2年后公司发展得不错，自己却没有得到应得的回报，这么大的差别，让她非常难以接受。

我安慰道：“这确实太不公平了，你一定要行动起来，做些改变。”

她意志坚定地说：“我想好了，明天就向老板申请涨工资，要不涨的话，我一定离职。”

第二天晚上，我打电话问她：“和老板谈得怎么样了？”

她说：“不想和老板谈了，今年因为疫情大家都不容易，要离职了也不好找工作，现在的工作反正闭着眼也能完成。离职的事先忍忍，等明年再说吧。”

不止我这个朋友，其实很多人都这样：明明不喜欢现在的生活，却没有勇气去改变。

很久以前，看过这样一则难忘的小故事。

有一个中年男子，家庭幸福美满，事业有成，但一场车祸彻底改变了他的生活。

因为这场车祸，让他失去了一条腿。

很多关心他、爱他的亲戚朋友都来探望他，而他对每个来看他的人都会说：“虽然命保住了，我的一条腿却没有了，以后的日子叫我怎么过啊？”

亲人朋友们都体谅他的不幸，也为他难过，每个人脸上都阴云密布。

又过了几年，这个中年男子的妻子离开了他，每个遇见他的朋友都刻意避开他，因为一有机会他就会向别人抱怨自己多么的不幸。

但他从来没有为此努力改变过，只会一味的抱怨、吐苦水，听多了大家也都厌倦了。

其实在这场车祸中，还有一名幸存者，他也失去了一条腿，当有亲友来看他的时候，他微笑着说：“虽然我的一条腿没了，但是我的命保住了，以后我们照样可以过日子。”

于是亲友和这位朋友脸上都充满着阳光。

当遭遇同样的困境时，有的人只会抱怨，而有的人已经行动起来做出改变。

人生最可怕的不是低谷，不是失败，而是面对糟糕的现状时，却没有勇气去行动去改变。

网上看到一段话，人的一生会经历三次成长：第一次是发现自己不是世界中心的时候；第二次是发现即使再怎么努力，有些事终究还是无能为力的时候；第三次是知道有些事可能无能为力，但还是会尽力争取的时候。

生活就是有很多苦涩，但与其忙着抱怨，不如埋头赶路，行动起来。

毕竟别人可以给你鼓励，但是爬起来还是要靠自己。

总抱怨，却没有改变现状的行动力，这是一个人开始沦为废柴的第一个迹象。

02

安于舒适圈，拒绝学习。

电影《肖生克的救赎》中有一句经典的台词：“监狱里的高墙实在是很有趣。刚入狱的时候，你痛恨周围的高墙，慢慢地，你习惯了生活在其中，最终你会发现自己不得不依靠它而生存。当你越来越习惯了舒适圈，就很难逃脱出来。”

后台有一个粉丝留言说：“前段时间因为工作不顺利，离职在家5个月，负债4万多，感觉太焦虑了。”

我问他：“那5个月在家干什么？”

他很诚实地说：“大部分时间都在刷抖音、打王者。”

后来他信誓旦旦地说，自己准备运营一个抖音号，开始创业。

我建议他先学习下短视频相关的课程，或者书籍，掌握平台的运营机制。

2个月后，他又在后台问我，有没有免费的短视频课程推荐给他。

原来这两个月他还是除了刷抖音、打王者，什么都没干，负债也从4万涨到了6万。

废掉一个人真的很容易，让他一直处在舒适圈就够了。

但舒适圈只是短暂的，让你感到快乐和满足，早晚有一天，它会让你彻底毁了自己。

我的一位朋友小伟，是从211名校毕业的。

大四的时候在学校就被一家上市公司在校招时录取了。

我们这些朋友无一不羡慕他，不用面临毕业就失业的窘境。

于是，小伟一拿到毕业证书，便去上市公司就职了。

就在我们焦头烂额地忙着投简历，顶着热辣辣的太阳奔忙面试时，他就已经坐在办公室里上着班了。

他觉得，自己辛辛苦苦那么努力读书，终于熬出头了，没有成绩的高低，没有班级成绩的排名。

就这么简简单单地坐在办公室里，做着手头上的事情，领着一份还不错的工资，这便是他理想中的生活状态。

每次他一下班，总会约上几个朋友打游戏，上排位。

公司里的同事偶尔也约在一起聚餐活动，他也从来没有参加过，就连公司安排的业务培训名额，他也是懒得争取。

因为他觉得对自己现在的生活状态很是满意，不想再去为难自己，没事找事做。

有好几次，领导找到他让他参加培训，他要么就是以有事情为由拒绝了，要么就是把机会让给别人。

两年之后，他身边的同事升迁的升迁，涨工资的涨工资，只有他还在原地踏步地做着那份保薪的工作。

后来，因为公司的人员精进政策，他还被公司列入了裁员名单之中。

《孟子》中有云：生于忧患而死于安乐也。

我们当中很多人，可能是因为运气，或者是凭实力找到了一份好工作，但后来待在舒适区的时间久了，就停止了成长。

对于长时间处在舒适圈的人来说，淘汰往往不是别人给的，而是自己在心里淘汰了自己。

但只要他们肯跳出舒适圈，继续努力学习，一切都还有希望。

正如蔡康永所说的，如果担心现在才开始学某样东西，年纪已经太大的话，不妨这样想，就算因此放弃不学，年纪还是照样会变大的。

所以勇敢地跳出自己原本的舒适区，去挑战新事物，不断使自己变得更加优秀。

安于舒适圈，拒绝学习，这是一个人开始沦为废柴的第二个迹象。

03

伪勤奋，没有深度思考的时间。

《只有岁月不我欺》一书中，提出了一个问题：有以下几项任务让你排序，分别是：阅读枯燥乏味的科普文章、打扫卫生、刷房子、写报告或论文。

只有一天的时间，而每件事都需要一天的工，你会选择做哪样？

这个问题，在我以前的生活中，已经给出了答案，我选择的是先打扫卫生。

相信和我一样选择的人，现在依然有很多，因为这就是“人性”。

作者也说，我们绝大多数人的选择，其实就是“勤劳的偷懒”。

我们宁可身体疲劳，也不愿大脑疲劳，宁愿让旁人看见你出工，也不愿意自己花时间和力气学点真知识。

但就是这种看似很勤奋的“伪勤奋”，正在慢慢地毁掉我们。

以前我有一个同事，做新媒体运营的，每天的工作就是在上千个公众号中，搜集优质的文章发布到公司的号上。

这看似很简单的一个工作，却要花费很长的时间，甚至有时候是一天，所以她没有时间自己写文章。

她刚进入公司的时候，会写原创内容，虽然写得不是很好，但写作对她来说是一件很有成就感的事情。

但这一点点成就感，慢慢就被机械化搜集文章的“伪勤奋”所吞噬。

有一次，公司需要新媒体支持，写篇原创活动宣传文章，她很自信地接下了这个工作，但从打开word文档过了半小时，她也没敲下一个字。

她脑海里“嘭”的一声炸开了，浑身发冷，有一个声音不断的在她脑海里回荡：“完了”。

因为她完全不能思考，脑海里一片空白，不，确切的说脑海里一团糊浆，她失去了深度思考的能力。

老实告诉你吧，这个可怜的同事就是我。

每天如一日的重复工作，虽然文章阅读量上去了，获得了很多赞，但这都不是我的。

同时我失去了最宝贵的思考能力，如果以后没有公众号可以做，我就会像个废人一样，什么也不会。

于是，我离职了。

现在的工作有很多时间，可以用来深度思考、用来写作，虽然写的不是很好，但我相信会越来越好的。

如果当时没有醒悟，一如既往做着“伪勤奋”的工作，只会越来越退步。

所以我们一定不要把大量时间，花在最容易的事情上，这种小聪明实际是为了配合自己偷懒的表演赛，在这场“伪勤奋”的比赛中，演技越高，收获越小，也会越来越废。

正如王春永的《炮打穷忙》：

我们每天在磨盘边，日夜不停地旋转忙碌，得到的却永远是一捆干草。

告别“伪勤奋”，学会用深度思考获得你真正想要的人生。

伪勤奋，没有深度思考的时间，这是一个人开始沦为废柴的第三个迹象。

## 格局上输了，再努力也没有用

看过一段话印象深刻：

一粒石榴种子，放到花盆里栽种，最多只能长到半米多高；放到缸里栽种，就能够长到一米多高；放到庭院空地里栽种，却能长到四五米高。

同样是一粒石榴种子，最后决定它能长多高的，是种植面积的大小。

如果把人比作一粒石榴种子，那种植面积的大小就是一个人的格局。

决定一个人能走多远的，往往不是能力，而是格局。

格局不够，再努力也没用。

01

自媒体作者@徐大维讲过一个故事。

徐大维曾参与过公司一个大项目，项目开始是由运营部牵头的。

由于项目涉及到产品方面的内容，领导派了产品部的小林过去帮忙。

小林很聪明，很有能力，平时工作也很卖力。

但在参与到项目的第一天，他就跟项目组长说：“这项目是运营部牵头，也是运营部向领导汇报，领导能看出产品部的贡献吗？”

整个项目组，产品部只有小林一个人，言下之意就是他的贡献不能被领导看到。

组长告诉小林：“所有人选都向总经理报备过，大家做了什么，总经理心里有数。”

但在项目执行过程中，小林明显不出力，很多事情都是敷衍了事。

项目报告出来以后，组长被总经理大骂一通，要求运营部退出，由产品部接手，参与了项目的小林自然就成了核心成员。

这一次，小林铆足了劲出力，加班加点力求做到完美，最后的报告果然很出彩。

总经理很满意，当着产品部所有人的面，对小林进行了表扬。

紧接着，公司就迎来了一次晋升机会。

在项目中有突出表现的小林，自然被HR推荐了。

结果，出乎意料的是，刚被总经理表扬过的小林，却意外落选了。

原来总经理一直有留意小林的表现，并告知HR，这人格局不大，做事可以，做领导还需要磨练。

有句话说得好：

“不要在利欲熏心之人那里找格局，也不要再追逐权力之人那里找格局。

一个内心被钱权诱惑和迷乱之人，不会有格局。”

格局大的人，凡事从大处着想，不会斤斤计较。

格局小的人，喜欢锱铢必较，既为难了别人，也给自己挖了坑。

一个人格局越大，心胸越宽广，人生会越走越好。

几年前，作家李刚在事业单位工作的一位朋友，陷入了两难的选择。

当时，单位有两个为期一年的进修名额，给到了两个能力旗鼓相当的员工。

其中一个就是李刚的朋友。

这个进修机会，是朋友一直梦寐以求的。

但很多同事都劝他俩放弃，据传现任科长马上就要被调走了。

到时候，科长一旦调走，很有可能就会从他们两个人中间选一个当新的科长。

在很多同事眼里，这是在调虎离山，是一个陷阱，目的是把能力强的人支开。

犹豫再三，朋友还是选择了去进修，而另一个同事招架不住劝说放弃了进修。

朋友进修期间，科长果然被调走了，那个留下来的同事接了班。

可朋友通过进修，增长了很多知识，也结识了很多朋友，后来他自己创业。

如今几年过去了，那个留下来的同事还在原来的位置上过着按部就班的生活，而他的公司已经越做越大。

李刚跟朋友聊天，聊起他当初做的决定，朋友说：“为了晋升的机会，放弃了一直期待的进修，即使你得到了晋升，那些失去的东西，或许也会远远大于你得到的。”

人最可怕的就是，不停地计算眼前的利益得失，陷在一个小格局里出不来。”

一个人能放弃眼前的利益，追求更长远的发展，这就是大格局。

而一个只局限于眼前利益，目光短浅小格局的人，注定走不远。

03

2009年，雷军决定做手机，但他并不想直接做，而是想以投资的方式开始。

雷军经人介绍，结识了一位当时做手机还算不错的老板，想进行投资。

雷军当时已经声名在外，主动结识这位老板，老板自然表现得非常热情。

两个人一见如故，经常一聊就是几个小时。

雷军在投资之前，向这位老板提出了两个要求：一是，给核心高管分发股权。

二是，介绍了一位超级厉害的人入伙。

但这两个要求都被这位老板拒绝了，因为他不想被人分羹。

这个时候，雷军觉得这个人格局不够大，不能合作。

于是，他放弃了最初投资的想法，决定自己干。

这才有了后来小米的故事。

2018年，小米手机销量高达1.19亿台，排名全球第四，市值543亿美元。

就在今年7月1日，雷军在微博宣布，向小米3904名员工发放7000万股的股票，价值差不多15亿人民币。

而当初被雷军觉得格局太小，不能合作的老板，早就被小米远远甩在了身后。

按理说，对方做手机起步更早，经验也更成熟，理应获得更大的成功才对。

就是因为老板格局太小，限制了公司的发展。

一个人能做成多少事，取决于能力，但能做成多大事，取决于格局。

如果你是员工，始终抱着打工者的心态，那你很有可能一辈子都会帮人打工；反过来，如果你是老板，舍不得为员工谋利，公司注定不能做大做强。

你的人生格局，决定了你能得到什么，取得什么样的成就。

04

王兴说过，格局上输了，再努力也没用。

所以说，人这一生，往往不在事情上锻炼，而是在格局上修行。

如何才能提升自己的格局呢？

吴军在《格局》中的几个建议，我觉得很受用。

### 1. 主动做事

很多时候，事情能不能做成，取决于做事的人是否有主动性。

学会主动找问题，主动找需求，主动解决问题，主动承担责任。

在做事的过程中，学会逢山开路，遇水架桥，你处变不惊的能力，会撑大你的格局。

## 2. 叠加进步

澳洲的袋鼠虽然蹦得很高，但总会落到起点；考拉虽然爬得慢，但每一步都为下一步打好基础，最后总能爬到高处。

这就是可叠加式进步的意义。

你要知道，你读的每一本书，都下沉到了你的脚下，垫高你的格局，上升你的视野。

你做的事情，每往前走一步，都要作为下一次进步的起点，而不是每次都得重新开始。

不断积累知识和经验，无论是能力还是格局，都会有很大的提升。

## 3. 及时止损

易中天先生说：“人生如果错了方向，停下来就是进步。”

真正拖垮一个人的，是沉没成本。

遇到任何倒霉的事情，不要总想着挽回损失，不要去纠缠，否则损失会越来越多。

学会及时止损，是小格局到大格局的必经阶段。

## 4. 向人学习

很多人之所以快速成长，很大程度受益于身边的人。

与高手同行，是开拓视野，打破固化思维，少走弯路的最好机会。

越优秀的人，越愿意结交比自己更优秀的人，把他人的智慧变成自己的智慧，并在行动中不断提升自己。



提升格局是一生之大事，不可能一蹴而就。

从现在起，阅读、交流、思考、选择、做事、练心，利用每一次机会，一点一点地撑大自己的格局。

遇事往远长处看，做人往高处站。

当你的格局大了，人生的路就宽了。

## 遇事冷处理，是成年人最顶级的自律

有人说，过日子就像打拳赛，越是急躁，越容易自乱阵脚。

的确，人活着不如意事十之八九，心态一旦崩盘，事情只会更糟。

人生中的很多懊悔，往往都是一时冲动惹下的祸。

遇事冷处理，是成年人最顶级的自律。

下面我讲两个故事。

01

第一个故事，来源于作者武小五的讲述。

有回下雨天，老张两口子开车跟一辆违规左转的摩托车撞上了。

见车子只是一点擦伤，老张本着得饶人处且饶人的想法，准备跟车主私了。

没想到对方根本不领情不说，还抡起路旁的雨棚架子，狠狠地朝他的汽车砸了过去。

看到这一幕，老张忍不住怒火中烧：“你会砸，我没手吗？我也砸！我砸得比你更凶，看谁狠！”

看情况不对，一旁的老婆赶紧死死拽住了他：“别冲动，生气能解决问题吗？”

老婆紧张得全是汗的手心，让老张打了个激灵，他很快就冷静了下来。

他站在一旁看着对方砸完车扬长而去，愣是一声都没吭。

十分钟后，交警赶到了现场。

一个月后，判决结果出来了：

摩托车主违规转弯、肇事逃逸、故意损坏他人财物，三罪并罚。

不仅被吊销了驾照，还要支付一笔巨额罚款、赔偿款。

看到肇事者当场锤头顿足，悔不当初，老张忍不住在心里庆幸：“还好老婆救了我，否则我可能肿了一只眼、瘸了一条腿，说不定还要留下案底。”

02

第二个故事，是媒体人李筱懿的两段亲身经历。

刚参加工作那年，有天晚上她回到出租屋，发现门锁坏了。

上上下下地折腾了好一阵子，还是怎么都打不开。

本来白天走了一天的路，就又累又困，结果回到家还碰上这种糟心事。

她觉得又烦躁又委屈，忍不住就打给异地的男友诉苦。

结果两人几句话不对付，对着电话硬生生吵了快一小时。

原本就憋了一肚子火的李筱懿，这回情绪一下子爆发了。

她先是给远在外地的父母打电话，一边抹眼泪一边抱怨。

然后又哭着喊醒了同在一个城市的爷爷和叔叔一大家子人。

等大家大老远地赶到她家，撬开锁后，已经是大半夜了。

一群人折腾得精疲力尽，最后还要匆匆折返回去。

上个月底，同样的一幕再次戏剧性地上演了：晚上快十点，李筱懿下班回到家，发现公寓的锁怎么折腾都打不开。

她看着紧闭的大门，想起了二十年前那个一地鸡毛的晚上。

然后，脑子里很快就跳出来三个选项：第一，喊家政阿姨过来，用备用钥匙试试；第二，让开锁公司来撬锁；

第三，先去外面凑合一晚，明天再说。

想到第二天还有工作，一番权衡之后，她很快入住了最近的酒店，并预约了隔天的开锁服务。

而这回，整个过程她只花了不到半个小时。

03

为什么要讲这两个故事呢？

因为这些年经历得越多，我就越发认同一句话：“生活中大多数烦恼都是我们的情绪带来的，而不是事情本身差到无法处理。”

遇到不顺心的事，就开始焦躁不安，把很简单的事情，搞成一团乱麻；跟朋友聊着聊着，一言不合就口不择言，结果断送了一段原本很亲近的关系；跟人发生矛盾，一时没控制住脾气，最后事情没解决，还惹来一连串的麻烦.....

到最后情绪是发泄完了，留下的伤害和遗憾却是永远的。

心理学家费斯汀格，提出过一个很出名的法则：生活中的10%是由发生在你身上的事情组成，而另外的90%则是由你的反应所决定。

换言之，生活中有10%的事情是我们无法掌控的，而另外的90%却是我们能掌控的。

很多事情，换一种处理方式，就可能会换一种结局。

就像我刚才讲的那两个故事：

开车发生点磕磕碰碰总是难免的，交给交警处理不就得了；钥匙丢了、门锁坏了也是常事，喊个开锁师傅，不出半个小时就能解决。

盲目冲动行事，只会让让小问题生出更多大问题来。

控制好情绪，可以避免生活中一大半的烦恼。

04

后来再谈起两次坏锁的经历，李筱懿老师的一段话让我印象很深：“两件相隔了20年事，情况相同，结果居然天差地别，为什么呢？”

因为我的情绪成熟度变了，我开始懂得把处理问题放在发泄情绪的前面。”

人活着，总是难免碰到不顺心的事。

真正成熟的人，都懂得不动声色地做自己的摆渡人。

刚进职场的时候，曾碰到一个很敬重的领导。

有次部门临时接到一个很急的项目，大家为此熬了好几晚。

眼看就要完成了，却碰到了个突发状况：对接的媒介经理漏发了客户新增加的项目需求，这意味着之前的工作都要推倒重来。

而此时距离提交时间，还有不到20小时。

有人打电话找媒介要说法，可对方不仅没有道歉，还试图推卸责任。

大家气的不行，都绝望地以为项目要完蛋了。

然后，我看到领导到卫生间洗了把脸，很快就重新回到工位。

一边打电话申请来了两个经验丰富的帮手，一边对着新的客户需求重新分工：“别生气，咱们还有时间不是吗？”

在他的安抚下，大家的心情很快平复下来。

一群人一直忙活到第二天早上，总算是赶在截止日期改完了方案。

我在他手下做了两年，学到的最重要的一件事就是：遇事最有水平的处理方式，就是冷处理。

工作、家庭也好，生活也罢，难免会碰到棘手的事。

就像老话讲的，事急则缓，事缓则圆。

情绪平稳了，头脑才能清醒。

心静下来，才能做出最正确的选择。

05

最后，想送给大家一段让我受益很深的话：“成年人的生活有太多不易，但人不该活成一团情绪。

你是个大人了，要学着把事放一放，把气收一收，懂得冷处理。”

过日子就是麻烦叠着麻烦，烦恼追着烦恼。

所有坏情绪，最后买单的都是自己。

永远记住：怒时不言，恼时不争，乱时不决。

给自己一个冷静的机会，事情才有回旋的余地。

做情绪的主人，才能掌控自己的人生，赢得生活的奖赏。

## 管住自己

作家廖一梅在《悲观主义的花朵》中有这样一句话：“如果你不相信克制是通向幸福境界的门钥匙，放纵肯定更不是。”

人一辈子，多数不幸都是因为管不住自己造成的。

我们唯有对人生负责，才能从自律中获得强大的成长力，从而使生活逐渐向好。

01

管住自己的“嘴”

听过这样一句话：

“智慧由听而得，悔恨由说而生；没有口才又不守沉默的人，会有大不幸，因为苍蝇飞不进闭着的嘴里。”

一个人若管不住自己的嘴，总说些不该说的，即便一两次侥幸无事，时间久了，早晚会生灾祸。

北周名将贺若敦，一生立下军功无数，作战非常勇猛。

但他有一个缺点，为人太过碎嘴，且说话不经大脑。

为此，他在朝廷得罪了不少人。

一次，突厥军来犯，周王宇文护亲自率大军20万迎战，因指挥失误，此次东征无功而返。

身为大臣，贺若敦不仅没有因为战败而悲哀，反而私下和部下喝酒时戏谑：“宇文护不懂军事，还不如我去呢，必能大获全胜。”

这些话几经辗转，传到宇文护耳朵里变成了“贺若敦觊觎主帅之位，有谋逆之心”，宇文护震怒之下，令贺若敦自行了断。

直到官差来宣旨，贺若敦才意识到，自己无心之言，竟引来杀身之祸。

临终前，他把儿子叫到自己跟前，说：“吾以舌死，汝不可不思。”

说罢，他用锥子刺破了儿子的舌头，以此来告诫儿子祸从口出的道理。

做人，一言一行，都不能“荒腔走板”，而是要拿捏有度。

多嘴多舌是致祸的门径；慎言敏行，是功成的根基。

明代大学士徐溥少年时代，为了不断检点自己的言行，曾在书桌上放了两个瓶子。

每当心生一个善念，或说出一句善言、做了一件善事，便往瓶中投一粒黄豆；相反，若是言行有什么过失，便投一粒黑豆。

慢慢瓶中黄豆渐多，黑豆渐无。

直到后来为官，他一直都还保留着这一习惯。

因为他言语有节，行事恭谦，严于律己，却从不究人小过，在朝中多年，谨慎如始，因此成为一代贤相，以“四朝元老”的殊荣告老还乡。

《礼记·缁衣》有曰：

“一个有修养、有道德的人应该对自己的言行负责。”

为人处世，说话做事要深思熟虑，言不妄出，行之谨慎。

管住自己的“嘴”，才是守住安身立命的智慧。

02

管住自己的“身”

知乎上有人问：“如何让一个肆意挥霍身体的人管住自己？”

高赞回答中写道：“让他为自己的行为付出应有的代价。”

或许，一时放纵会给人带来愉悦的享受，可那些以健康为代价的一时之快都标着高昂的价格。

上海有位18岁的女孩，因为昏迷不醒被家人送进ICU。

当医生询问病情时，才知道她非常喜欢喝奶茶，每天都要买将近100块钱的奶茶，是名副其实的“奶茶妹妹”。

不仅如此，平日里，她饮食、作息也严重紊乱。

想睡就睡，不想睡就通宵；想吃就吃，不想吃就饿着。

她哪想到就是这放任自由，差点要了自己的命。

要知道，不加节制的贪享，不是做人的能耐，而是人生的无知。

我们只有让自己好好吃饭，好好睡觉，好好锻炼，把身体照顾到位，才能有力气去学习、去热爱、去积极掌控生活。

《了凡四训》中有这样一个故事：云谷大师问了凡为何觉得自己“命里无子”，除了他认定的命数之外，还有哪些原因呢？

了凡先生分析，自己平日嗜酒，酗酒会伤害自己的精神和体力，另外长期静坐不睡眠，对自己也有伤害。

云谷大师听后，说道：

“既已知因，便去纠正，昨日种种，譬如昨日死；今日种种，譬如今日生。”

从他克制自己那天起，一切都和从前大不相同。

之后，袁了凡对自己的作息和习惯勤加约束，并护生向善，第二年，果真妻子有孕，生了儿子天启。

自控力强和自控力弱的人，差的不止是整个人生，还关乎一个人活着的质量。

健康的生活其实取决于我们自己的选择。

只有一个人真正管得住自己的身体，合理膳食、规律起居、适量运动，才有能力享受生活的种种美好。

有道是，欲文明其精神，先自强健其体魄。

03

管住自己的“心”

如果一个人能被别人轻易地打破内心平静，那么他对自己几乎是失去控制的。

记得，有位同学曾在微信群里说，她每看一遍朋友圈，就忍不住内心一片翻腾。

有人在马尔代夫潜水；有人在芭提雅跳伞；有人在晒着孩子的清华北大录取通知书，有人豪宅豪车。

自己呢，在格子间里吹着风扇，吃着盒饭，汗水粘在额头上，翻到块肉都觉得欣喜。

每每想起，她心里边都觉得焦躁、难过，总会想凭什么别人有颜、有钱，我却如此？

于是，她闲下来的时候，几乎满脑子是如何一夜暴富，根本无心做事。

即便做起工作来，也看领导不顺眼，看同事觉得烦。

她曾坦言：“这些念头在心里纠结着，不知道该怎么消解。”

其实，心是无垠无际的，所以，从心里生出的欲望如果不加限制，就是一个无底洞。

不论你得到多少，都会觉得得到的远远不够。

把心安抚好，心笃定，人才可以踏踏实实做事。

曾听过这样一个故事：

从前有一个国王，问他的老师如何“守心”？

老师让国王派两班宫女，一班在东街跳，一班在西街唱。

然后从监牢里放出一个判死刑的犯人，拿一个盛满油的罐子，让他捧着，绕街道一周回来。

如果罐里的油没有倾出来，就赦他无罪，溢出来就砍头。

结果，那犯人走了一大圈，手上所捧的油，竟然一点没溢出。

老师让国王问那犯人路上的所见所闻。

犯人却道：“什么也没有看到，什么也没有听到。”

国王奇怪：“街上这么热闹，你怎么会不见不闻？”

犯人答道：“大王！今天是我生死的关头，我一心只顾着那罐油，怎么还有心思注意别的事情呢？”

老师笑了：“您看，只有真的守住心，就能不被外界干扰所动。”

能够无事定心，临事守心，历事练心的人，都是生活的强者。

只有“守心不移”，才能盯在自己需要专注的事上，不让嘈杂干扰自己的思维，影响自己脚踏实地地做事。

真正靠谱的人生，不仅是走出来的，更是靠自制力成就的。

一个人最大的对手，就是我们自己。



萧伯纳说：“自我控制是最强者的本能。”

行谨能坚其志，言谨能崇其德，而能守住心，则会让我们完全成为自己。

想要主宰自己的命运的人，都不会放任自流。

一个真正成熟的人，必然能够守口，修身，定心，不断修炼自己的处世之道。

行事不任心，说话不任口，做人不任性。

唯有对自我拥有足够掌控力的人，才不会拱手把自己后天可造之运，全部交给“命”，做自己人生真正的掌局者。

## 放假了不要喊妈

这几天，网上的一张照片火了：

这是成都的一位宝妈和7岁儿子签订的《不要喊妈平等条约》。

起因是放暑假以来，儿子在家随时都在喊妈。

做作业喊妈、吃饭喊妈、喝水喊妈、去楼下玩的时候也喊妈……自己的时间被大量挤占，也无法专心工作，所以这位妈妈才出此“下策”，跟儿子约法十章——“不会写的字请查字典，不要喊妈！”

“早起自觉洗漱后，打开衣柜找衣服穿，不要喊妈！”

“实在解决不了的问题，等爸爸回家后，喊爸！”

……

当时这张照片刷屏父母圈的时候，看完只是会心一笑。

但遇到很多父母抱怨孩子专注力不够、陪作业太难的时候，又觉得它其实特别值得跟大家分享。

调侃归调侃，大家仔细观察身边的孩子们也不难发现：孩子总是喊妈，可能是专注力不够的表现。

学习成绩最好的一批孩子，很少有经常把“妈”挂在嘴边的。

他们往往会自己专注的解决问题，同时干什么事情，都会想办法在有限的的时间里，很高效的完成自己的目标。

孩子天生有专注力

父母需要减少破坏

咱们经常会跟大家说一件事：孩子本身就是有专注力的，父母最需要的，只是保护好孩子的专注力。

像“不要喊妈”这段话中提到的，让孩子有简单安静的学习环境，是特别重要的。

我们不仅要引导孩子自己解决问题，同时自己要忍住不去频繁的打扰孩子思考。

来源：电视剧《隐秘的角落》

教育家蒙台梭利曾说过这样一句话：除非你被孩子邀请，否则永远不要去打扰孩子。

之前有不少人问樊登，为什么孩子总是注意力不集中，他就举了这样一个例子：假如你在学开车，你老公坐你旁边，总是指挥你：快打灯、踩离合、刹车、减速减速。

试想这样开车的你，不仅不能开好车，反而还会“翻车”。

和开车一样，孩子学习也是如此。

如果当孩子在学习时，父母总是在旁边不停的“指导”孩子：“对不对，你这样做不对，这道题应该这样做……”

这样根本无助于孩子把事情做好，只会让事情变得越来越糟糕。

其实，很多家庭的育儿方式是这种“直升机父母”。

像直升机一样盘旋在孩子周围，关注他们的一举一动。

只要有需要，父母总是能随叫随到，一切包办，并还时不时的“过度关心”孩子。

如当孩子正在写作时，父母时不时地进屋给孩子送点水，并提醒孩子喝水。

当孩子玩玩具时，父母总是有意无意的“指导”孩子。

当孩子看书时，父母总是打断孩子。

看似父母的关心，实则是害他。

想要保护孩子专注力，直升机父母需要做到的就是——不打扰。

美国印第安纳大学心理与脑科学专家Chen Yu曾做过一个实验：通过孩子和父母的眼球运动来分析专注力。

实验一共邀请了40组一岁左右的孩子与父母。

每个孩子手中都有一个玩具，父母按平时的习惯与孩子互动。

在实验中发现，有些小孩原本玩的很好，专注度也很高。

但后来随着父母有意无意的“关心”，让孩子的注意力分散了，完全不关心父母的所作所为。

反之，那些表现“不主动”的父母，孩子却能保持很高的专注力。

这类父母，大多是让孩子自己去探索，而自己只是起引导和观察的作用。

直到孩子对玩具产生兴趣后，才慢慢参与，和孩子一起去探索它。

更为奇妙的是，这类父母的做法不但维持了孩子的专注力，还能在孩子不专注的时候，及时把孩子拉回来。

父母应该知道，你的一心一意，才能换来孩子的专心致志。

让孩子自己做事情，不被打扰，就是保护孩子的专注力。

因为当孩子专注于一件事时，没人打扰他，这种专注就会逐渐内化成他自身的品质。

但如果总是被打扰，那他的专注力也就会慢慢被毁掉。

保护孩子的专注力

周围环境很重要

给孩子一个良好的家庭和学习环境，对于孩子专注力的保护同样重要。

樊登曾说过，一个家庭中不良情绪的干扰，会严重影响孩子的专注力。

因为当父母总是在孩子面前争吵，或者大喊大叫时，孩子就会容易紧张、恐惧。

注意力就非常容易被分散，反而更学习不好。

反之，如果父母变换一种积极、乐观的态度，适时的鼓励孩子。

孩子的学习动力就会很足，学习的专注力也很好，效率也自然提升上来了。

孩子学习的环境，除情绪环境外，还包括孩子学习的自然环境。

来源：电视剧《我的女儿琴四月》一个干净、整洁的家庭环境，对孩子的专注力保护很有必要。

通过生活中的一些细节，帮助孩子培养专注力。

如孩子学习的课桌，只需要摆放一些用到的文具和书籍就可以。

尽量把与学习无关的东西拿走。

孩子玩玩具时，也尽量让孩子玩完一个再玩一个。

不能一次性给孩子过多的玩具。

给孩子的书房布置，也尽量避免太多鲜艳的颜色，以免吸引孩子注意力。

父母应该成为孩子最好的“神助攻”。

不吵不闹，学会控制好自己的情绪，为孩子创造一个良好的学习氛围，就是在保护孩子的专注力。

提升孩子专注力

训练孩子长时间学习

对于孩子的专注力，除必要的保护外，可以训练孩子长时间学习。

曾看过一个李玫瑾的视频，说的就是提高专注力的简单而实用的方法：每周六日训练孩子，坐在桌前做一件事。

可以搭积木、画画、拼盘等。

并根据孩子完成事情的长短打分，时间越长分数越高。

一般孩子5岁，训练孩子在桌前做事的时间为20分左右。

6岁时大概在半个小时左右。

每次让孩子专注做一件事情的时间，不断加长，是提高专注力一个很好的方法。

由于受选择性专注的影响，父母可以通过孩子感兴趣的事情去引导。

日本教育专家伏见猛弥，就曾利用孩子的兴趣，去引导孩子提高专注力。

伏见猛弥的儿子，在两岁时就对汽车、火车十分感兴趣。

细心的爸爸发现后，几乎买来了市面上各种款式的汽车。

并将汽车融入到孩子其他学习的方方面面。

比如，当伏见猛弥教孩子画画时，会先让孩子画汽车。

当孩子做手工制作时，也会让孩子先尝试做汽车。

3岁时，伏见猛弥的儿子就能利用五年级学习的“近大远小”的透视方法来画汽车了。

并且还懂了初中才会的立体几何，并用纸板做立体火车。

不知不觉中，伏见猛弥已经把孩子从单纯的汽车爱好中，扩大到了生活和学习的各个领域。

并让孩子在学习中，逐渐提高了专注力。

因为受好奇心的驱使，孩子很容易对外界事物感兴趣。

如果还是自己感兴趣的事情，孩子就更容易被吸引，更愿意去尝试。

积极主动的去完成，注意力也就更集中。

相反，一个没有兴趣、被动去做的孩子，就好像失去灵魂的玩偶，不仅完成效果不好，注意力还很涣散。

我们父母要做的，应该是善于发现孩子的兴趣点，通过有效的训练，帮助孩子不断延续下去。

孩子带着兴趣，就愿意探索更多可能，专注力就会越来越集中。

作家西塞罗曾说：

任凭怎么脆弱的人，只要把全部的精力倾注在唯一的目的上，必能有所成就。

专注力是孩子一切学习的基础，影响着孩子的认知与学习能力。

父母想要孩子拥有高专注力，就要从小注重对孩子专注力的保护。

善于发现孩子的兴趣点，通过高质量陪伴和创造安静、舒适的学习环境，提高孩子的专注力。

# 小学“抢跑式”教育的危害，等孩子上初中了才真正爆发

前段时间，知乎上有一个非常火的话题，浏览量高达九百多万：这个问题，引发了很多家长的深思：孩子小学阶段的重心究竟是在拼成绩还是能力培养和兴趣挖掘上？

不同的选择又会对孩子以后产生怎样的影响？

高赞答主@老钱，深度分析了为什么小学成绩很好的孩子，到了中学会渐渐“走下坡路”，希望能对你有所帮助。

我记得有过一个统计，具体的数据找不到了，大体意思就是清北的学生，他们的来源高中有非常明显的集中度。

但这些学生的初中集中度就不那么明显了，而他们的小学，已经没什么规律了。

这其中还有很多清北的学生出身于不知名的乡村小学。

虽然我们无法得知他们小学时具体的成绩，但我相信学生的水平肯定是和学校水平密切相关的，这一点想想学区房的热度就可以理解。

而这还不只是一座城市内学校之间的差异，而是全国范围内的差异。

小学阶段，学生几乎没有自学能力，论家庭教育乡村小学的学生更是完败。

这些学生在小学阶段的成绩可能存在着很大的差距，但并不妨碍他们最后一起走进了清北。

真正影响孩子前途的

是学习给他们的感受

小学的成绩，对将来的影响其实没想象中那么大，真正影响孩子前途的，是学习带给他们的感受。

小学成绩不好，还不足以决定他们未来的命运。

但是，如果成绩不好给他们带来太多负面的感受，导致他们厌倦甚至痛恨学习的话，对他们未来的影响将是非常巨大的。

小学阶段，最重要的不是考试成绩，而是学习感受。

很多人混淆了两者的概念，家长更是用自己的感受代替了孩子的感受。

孩子成绩不好，父母感受非常糟糕，他们主观地认为孩子的感受也很糟糕。

他们认为必须把孩子的成绩快速提上去，才能挽救孩子，就开始各种鸡娃。

可是你越逼，孩子的感受就越差，就越不想学。

这就陷入了恶性循环，甚至导致亲子关系破裂，孩子自信心被摧毁，失去安全感。

真到了这一步，孩子就已经被毁了大半。

其实相比学习成绩，小朋友们更在乎的是家长的接纳和认可。

提倡小学不要过份强调分数，不是号召大家不管孩子学习，而是要避免过份关注成绩给孩子带来负面影响。

毕竟成绩领先的总是少数，大部分人是普娃，得提前做好心理建设。

孩子的身体、智力、心理发育都有早晚，早期出现差异是再正常不过的事了。

越是成绩不好的孩子，越要关心他们的心理感受。

这是损害控制，不要让暂时性的成绩阴影扩散到孩子的心理层面。

只要他们还保持身心健康，不抵触学习，那么就还有逆袭的机会。

这也不是说小学阶段就完全不要成绩，成绩好更容易给孩子带来正面的学习感受，更容易建立自信，激发他们的学习兴趣。

所以大部分小学时成绩好的孩子，会把优势延续到初中甚至高中。

但这是天赋，是可遇不可求的。

你让普通孩子跟着刘翔的节奏去训练跑步，他不仅达不到刘翔的高度，还会伤及根本，以至于连终点都跑不到。

跑不过“刘翔”没关系，我们就享受奔跑的快乐好了，不求碾压别人，只求战胜自己。

不要被别人的脚步打乱了自己的节奏，只要不断向前，坚持到终点就是胜利。

一个普通人去跑马拉松，一起跑就拿出百米冲刺的速度，你甚至可以领先专业运动员，但是你坚持得到终点吗？

小学就是教育长跑的起步阶段，你全力以赴，肯定领先，但透支了体力，很容易倒在半路。

所谓小学成绩的欺骗性，不是成绩本身有欺骗性，而是有些取得成绩的方法不具备可持续性，时间久了自然原形毕露。

一方面父母主导的下的努力，很可能随着青春期的到来，孩子自我意识的萌芽而土崩瓦解。

另一方面，如果你小学时就已经把所有的时间和精力都投入到了学习中，到了初中学习科目的数量和难度大幅增加，你的时间和精力却已经加无可加，自然就会导致成绩下降。

偏偏这些孩子已经把所有精力都用于学习，别无所长。

他们所有的自信都来自于优秀的学习成绩，一旦成绩下降，很容易受到打击，自信心受挫，学习积极性下降，陷入恶性循环。

而另一些孩子小学时成绩没那么突出，但是他们有充足的娱乐时间，在学习时间上有潜力可挖，心态上也更从容，成绩就可能逆势而上，进入良性循环。

为什么越是重点学校

越是看中特长？

其实他们在乎的不是你会不会拉小提琴，而是要看看你的成绩是发了几分力的结果。

能报重点学校的都是成绩优秀的，差个一两分在能力上没什么区别。

但是在取得差不多成绩的同时，还能分出精力培养几项特长的就差别大了。

我们本地初中有个特色班，大范围招生，每年几千人报名，报名的基本条件就是成绩全优，经过多轮笔试面试筛选，最后只录取一百多人。

开学后老师统计班级学生的特长，最后结果是一个班40个人，坚持学习两年以上，达到一定水平的特长一共是一百四十多项，平均一

人超过3项。

这些孩子的特长绝大多数今后也就是个爱好，根本不会成为职业。

学校看中的不是这些特长本身，而是其背后体现出的学习主动性和学习潜力，至少进了中学，还有大把的学习时间可以挖掘。

小学成绩的欺骗性

本质是家长在自己骗自己

把抢跑的优势当成天赋的优势，高估了孩子的能力，盲目追求过高的目标，制定了超出孩子身心承受能力的训练计划，再以高压手段强制实施。

看不见孩子的痛苦，听不见孩子的呼救，最后把孩子给练废了。

这是一种极端。

另一种极端，就是迷信小学成绩的欺骗性，以为啥也不干，到了中学就会自动翻盘，这是白日做梦。

中学里翻盘的案例有，还不少，但他们有一个共同点——就是当别人已经开始盖房子的时候，他们在往下挖地基。

看起来早期比别人进度慢，但一栋房子最终能达到的高度，不是看你砌墙的速度，而是看你地基的深度和广度。

小学成绩的欺骗性，正是来自于这些隐藏在地下的基础差异。

那什么是地基，要怎么挖地基？

按照马斯洛的需求理论，人的需要由生理的需要、安全的需要、归属与爱的需要、尊重的需要、自我实现的需要五个等级构成。

父母望子成龙的愿望，基本属于第五层了，那么按照需求理论，必须先满足了下层的需要，才会产生更高层级的需要。

如果你希望你的孩子有自我实现的目标，那就要先满足他前面四层的需要，这就是地基。

生理的需要对于关注教育的阶层来说应该都不是问题。

但安全的需要、归属与爱的需要以及尊重的需要却往往被忽视了。

如果父母为了孩子的学习经常吼孩子，甚至于加以打骂，他们会有安全感吗？

如果父母整天对孩子说你考不上高中你这一辈子就完了，他们会有安全感吗？

如果因为孩子成绩不好，就整天长吁短叹，一副你对不起我，你给我丢人了的樣子，孩子能感受到爱吗？

没有爱的家庭（也包括班级），孩子会有归属感吗？

如果把孩子当成自己的私有物品，不重视他们作为个体的感受，凡事都是父母安排，把它当成机器人，我输入指令，你执行就够了，那孩子能感受到尊重吗？

一个从没被尊重过的人，如何懂得自尊？人因自尊而自重，因自重而自强，因自强而自律。

没有自尊的孩子，很难学会自律。

这些都是孩子好好学习的心理基础，你看不见它们，但它们一直都在影响着孩子。

没有这些基础，孩子根本就不会有追求更高理想的需求。

而理想，正是学习的势能，理想越高远，产生的动力就越强大。

没有理想，没有目标，就没有内驱力，只能被人推着走，父母又能把他推多远？

孩子的专注力是被父母破坏的

有了心理上的基础，还需要生理上的基础，那就是专注力。

想学，先要坐得住，低年级儿童成绩的差异，绝大部分来自于专注力的差距。

所以别急着背唐诗学算术，先把孩子的专注力保护好。

我说的是保护，还不是培养，因为很多时候专注力是被家长破坏的。

小孩子玩的时候是最专注的，但是这种专注经常被打破：宝贝该喝水了，宝贝该吃东西了，这个不能碰，那个不可以！

孩子的探索行为被家长撕扯的支离破碎，注意力不断被分散。

同时被破坏的还有孩子的好奇心，这也是学习的原动力。

孩子的专注力天生也是有差距的，这是客观事实，我们先要接受，然后才能寻求改变。

很多家长会把孩子注意力的问题错误地归结成孩子的态度问题，实际上，这并不是他们自己可以控制的，他们也是在被基因和内分泌所支配。

家长要做的是切实地帮助他们解决问题，克服困难。

而不是一味地上纲上线，打击孩子的人格自尊，这只会把事情变得更糟。

专注力也是和兴趣相关联的，学习不专注的孩子可能打游戏就专注了，因为他喜欢啊！

喜欢就投入，投入了就专注，所以我们要想方设法让孩子喜欢上学习，这就是常说的培养兴趣和快乐学习。

非把上学弄得像上刑，就别指望孩子能喜欢，更别指望他们能专注，他们心里只想着怎么才能逃脱。

学会“挖掘”孩子的学习兴趣

而不是“培养”孩子的学习兴趣

基础除了深度，还需要广度，金字塔的高度和它底座的广度密切相关。

所以不要只盯着语数外，多带孩子出去走走看看，见识多了，体验多了，才能找到自己的方向。

不要等到填高考志愿的时候才去想：“我这辈子到底该干啥？”

结果十几年寒窗苦读争取来的选择机会，就这么被随随便便的浪费掉了。

这样的孩子，分数再高也是懵懂的，因为他的人生没有方向。

所以，孩子的学习成绩不是从什么所谓的幼小衔接开始拉开差距的，而是这些点点滴滴的细节的积累。

这些才是将来支撑孩子学习成绩的基础。

也有朋友提到，培养学习兴趣太难了。确实，“培养”学习兴趣很难，但“挖掘”学习兴趣就要容易多了。

培养，是以父母为主，无中生有。

挖掘，是以孩子为主，因势利导。

这也是如你所愿还是如他所是的区别。

不要担心孩子的理想不够高大上，随着他们能力的提升和眼界的开阔，他们的理想和目标会不断调整。

但是，理想变了，目标改了，追求理想的过程中感受到的快乐，学习到的知识，经历过的体验不会变，这些都将是孩子终身的财富。

从小学到大学，为期十几年，是一场艰巨的拉力赛。

拉力赛不同于赛场比赛，它不是简单的重复，每隔几年，就要换一条赛道，每段赛道都有不同的特点。

你在前一赛道取得的优势可以保留，但并不能保证你在下一赛道取胜，最后谁胜谁负，要看终点。

小学低年级，直来直去，就像直道，没有太多技术含量。

小学中高年级开始有了拐弯，变成了弯道。

到了初中，三门变九门，一下子压力陡增，就成了坡道。

高中，难度大幅增加，崎岖险峻如山道。

到了大学，只有一个目标，没有明确的道路，很容易迷路。

研究生阶段，更是只有一个大概的方向，一切都要靠自己摸索。

一旦出了学校，进入社会，则犹如置身城市道路，能否达到目的，要看你对道路的选择和对规则的理解。

所谓的三年级现象，初二现象，高二现象，其实就是更换赛道后的重新洗牌。

每个人的特点不同，对各种赛道的适应能力也不同；直道快，不代表弯道快；

平地快，不代表坡道快；

坡道快，不代表山道快；

跑的再快，不懂得规划路线，一样寸步难行。

要想一直领先，不能只盯着眼下，要把目光放长远，提前储备后面赛道所需的能力和能量。

拉力赛最重要的不是速度，而是耐力。

要有一个明确的目标，总体的规划，合理分配体力，既要不被淘汰，又不能过于透支，更要及时补充能量。

不顾自身条件，盲目攀比，胡乱加速，可能一时领先，却坚持不到终点。

只会埋头赶路，不懂抬头看天的，则会迷失方向。

而没有及时的能量补充，跑着跑着就趴下了。

对于学习来说，能量的补充不仅是物质方面的，更需要精神方面的，也就是正向反馈。

人生路上，会不断遇到新的赛道，新的环境，新的挑战，终身学习才是根本。

停止学习之时，就是被社会淘汰之始。

## 一对母子的经典对话

李玫瑾教授曾说过：

家庭教育，是一门学问，需要智慧和技巧。

我在生活中见到过不少妈妈，在看到别人家孩子耀眼的光芒时，感叹自己孩子的平凡。

但其实，这个世上从来就没有什么横空出世。

每个优秀的孩子背后，往往都站了一位伟大的母亲。

她们用自己最朴素的画笔，一笔一画为孩子勾勒出教育的最好模样。

那些孩子的未来，其实早已在成长中冥冥中注定。

3岁那年，妈妈带儿子去超市。

儿子想买冰淇淋，妈妈同意了，并且告诉他只能选择一个，自己先去门口结账。

过了一会，儿子跑了过来，手里捧了2个口味的冰淇淋，扭捏着说：“妈妈，这两个我都很喜欢，所以我想买2个！”

妈妈却严肃的说：“不会取舍的人，最终两个都得不到。”

然后把2个冰淇淋都放了回去，带着一脸不情愿的儿子回了家。

从那时起，小小的孩子学会了取舍和选择。

4岁那年，妈妈带着儿子坐地铁，儿子趁着妈妈打电话的功夫打开了一盒饼干，吃得特别香。

等到妈妈电话打完，发现地上满是饼干碎渣。

妈妈摸了摸儿子的头：“儿子，妈妈来考考你，从前有只大灰狼，上了地铁后发现三只小羊，那么请问现在还有几只羊？”

儿子自信的回答：“没有了，因为都被大灰狼吃了！”

妈妈：“不对哦，还有三只，是因为地铁上不允许吃东西。”

儿子立马惭愧地说：“哦。”

然后妈妈递给了儿子一张纸巾，让他蹲下把碎渣全部清理了。

至此，儿子在妈妈的温柔提醒中学会了何为修养。

5岁那年，妈妈某天带儿子去买水果。

儿子觉得无聊，就偷偷地抠他面前的桃子，直到快到家了才跟妈妈分享这件“趣事”。

妈妈听闻，二话不说，掉头带儿子返回了水果店。

经仔细查看，确实不少桃子上都有儿子用指甲抠出的痕迹，妈妈在和老板说明缘由后，便把那些被“破坏”的桃子全部买了下来。

儿子疑惑，妈妈耐心地解释：

“我们把人家的桃子弄坏了，别人就不愿意买了，所以我们就要对它负责，把他买回家啊。

那买回家就不能浪费，我们一定要争取把它吃完对不对？”

果然，之后连续一周，每天三顿家里都要吃桃子，儿子苦不堪言。

从头到尾，妈妈并没有斥责过一句儿子。

但儿子却对此事铭记于心，并就此学到了何为诚实和勇于承担。

6岁那年，儿子迷上了足球。

和小朋友在院子里踢不过瘾，他想要一个属于自己的足球在家里玩。

爸妈知道儿子的心愿后有些犹豫，因为那时候家里条件一般，而一个足球要50块钱，最后他们还是婉拒了儿子。

有一天下班到家，妈妈看到儿子在家里踢一个新足球。

问他哪来的，孩子支支吾吾，说是邻居小伙伴送他的礼物。

再三追问下，他才终于承认是自己偷拿了家里的钱去买的，还小声嘟囔着：“不就50块钱嘛，你们真小气。”

妈妈听到后，愣了一下，什么也没说，第二天早晨把他带到了爸爸的工地帮忙干活。

三天劳动下来，儿子累哭好几回，才终于赚回了足球的50块钱。

回到家妈妈看着疲惫的儿子说：

“孩子，等你慢慢长大就会知道两件事。

第一，我们特别喜欢、特别想要的东西，一般都很贵；第二，赚钱不易，但无论什么时候，都要靠自己的能力踏实赚，将来才能踏实花。”

孩子听完后，悔恨地低下了头，从这一刻开始，他懂得了喜欢的东西要靠自己努力赚取。

7岁那年，儿子上了小学。

他学东西总是比别人慢半拍，经常被老师在课堂上批评。

儿子回家伤心地问道：妈妈，你说我是不是很笨？

妈妈摇摇头，回答道：

儿子，你知道吗？人生就像是烧开水，有些锅子小，水开得快一些；但是你的锅子大一些，自然就开得慢一些。

所以，一时的落后不代表什么，你以后一定会做得更好的。

儿子擦干眼泪，郑重地点了点头。

之后，他不再怀疑自己，开始踏踏实实的努力，成绩也一点一滴的追赶了上来。

8岁那年，妈妈有天早起送儿子上学。

结果出门之前，外面突然下起了倾盆大雨，打车也打不到。

妈妈看了看窗外，突然灿烂地冲儿子一笑：“儿子，我们来进行一场冒险吧！”

她为儿子穿好了雨鞋和雨衣，鼓励他说：“别怕，拉紧妈妈的手，你就当是在游戏中做任务，我们一起冲到终点好不好”

两人就这么横冲直撞冲进了雨中，雨点噼里啪啦地砸在身上、脸上。

尽管浇个透心凉，可是在儿子看来，这种在雨中放飞自我、大步向前的感觉前所未有的，实在是太爽了。

8岁那年清晨的一场大雨，就这样跌入了小男孩的心湖里，留下了不可磨灭的回忆。

以至于往后儿子不管遇到什么困难，都会把它看作一场冒险，心中充满了勇气。

10岁那年，儿子因在考试中与同学交头接耳，被怀疑作弊。

儿子拒不承认，结果被愤怒的老师找了家长。

妈妈下班后，火急火燎地赶到办公室，没有急着和老师打招呼，而是先走到一边罚站的儿子前，摸了摸他的头，温柔地问道：“事情我都知道了，你先跟妈妈说，你到底有没有作弊？”

儿子擦了擦红肿的眼睛：“妈，我真的没有。”

妈妈点了点头，面向老师：

“老师，我相信我的儿子，他说没作弊就是真的没有，关于考试时聊天的事，我会严肃批评他的，那没什么事我就先带他回去了。”

说完，妈妈朝老师鞠了一躬，领着儿子走出了办公室。

回去的路上，儿子紧紧地握住妈妈的手：“妈，谢谢你信任我，我以后一定会更加自觉，绝不辜负你。”

后来，儿子也是这样做的，不管做事还是学习都更加小心认真，自律自觉。

毕竟这样无条件的信任，谁又能忍心辜负呢。

12岁那年，儿子的成绩越来越好，胜负欲也越来越强。

有次期中考试前晚，儿子在客厅走来走去，坐立不安。

儿子：“妈，你说我这次考试要是没考好怎么办？”

妈妈：“让我想想，这样吧，你要是没有进前十，我就请你吃必胜客怎么样？”

“哈？为什么？”

“庆祝你解锁了人生新体验啊！”

儿子哭笑不得，心态却也因此放松了下来，在考场上平稳发挥，拿了个还不错的成绩。

也是从这次开始，儿子开始明白，其实失败一次也没什么，不过就是一种人生经历罢了。

况且，无论自己是成功还是失败，都会有人一如既往的在他身边爱着他。

13岁那年，儿子上了初中，放暑假回了家。

他惊奇地发现，妈妈不再打扫自己的房间、清洗自己的衣服，自己把脏球鞋放在水池边，妈妈也装作视若无睹。

有次儿子出去玩回来晚了，发现家里没有饭，便想喊妈妈做饭。

妈妈却反问：“妈妈也很累，妈妈每天也要工作，为什么是我给你做？不是你给我做？”

儿子语塞，只好开始自己动手学做饭。

整个假期，儿子学会做了十几道菜，变得越来越勤劳、独立。

在这个过程中，他也意识到了这些年妈妈为这个家的付出，真心懂得了体谅和感恩。

16岁那年，儿子上了高中，和班上一个女生早恋。

班主任打来电话告状，妈妈脸色平静地接了电话，之后半个月都没有和儿子提起此事。

儿子惶恐不安，终于忍不住问道：“妈，你为啥不和其他家长一样要打断我的腿呢？”

妈妈微微一笑：“我儿子是个有责任心的人，我最清楚了，妈妈相信你不会因为谈恋爱耽误学习的。”

儿子满脸感动。

“不过妈有个问题想问你，你是想和她短暂的在一起呢，还是想一直在一起？”

儿子脸一红：“当然是想一直走下去。”

妈妈点点头：“好，想要和她一直在一起，你就要给她一个家，给她一个未来，所以你必须更努力才行啊！”

儿子使劲地点点头。

结果，儿子不仅没有落下学习，还学会了一个男人的责任和担当。

18岁那年，儿子参加了高考。

他发挥的一如既往地稳定，还拿下了全校理科第三名的好成绩。

晚上，全家人在一起研究填写高考志愿，最后每人给出了心中最佳第一志愿：妈妈：一所双一流985金融专业，离家近，未来好就业；爸爸：TOP5的985名校，可选的专业少，但是学校名气大；儿子：看中一所双一流985，有喜欢的专业，且离女友心仪大学近。

一家三口各抒己见，各有各的道理。

最后，妈妈清了清嗓子：

“这样吧，我们家一向是最民主的，我听我儿子的，1比2，就按照儿子说的报吧。”

儿子望向妈妈，眼角的泪不由自主流了下来。

拿到录取通知书的那天，不少街坊邻居都闻声来祝贺。

儿子当着所有人的面，给妈妈深深鞠了一躬：“妈，谢谢你，如果没有你这么多年的指引，就不会有我的今天。”

曾经看过这样一句话：

母亲是孩子生命中最浓重的一道色彩，更是孩子悄无声息的摆渡人。

她说的每一句话，做的每一件事都像是晶莹的水滴，在孩子的成长中慢慢显露独特印痕。

能有一位有见识、有智慧、有远见的母亲，就是孩子一生的福气。

## 最高级的家庭教育，是父母做到这7点

美国著名心理学家斯科特·派克在《少有人走的路》一书中说：“真正的爱，包括适当的拒绝、及时的赞美、得体的批评、恰当的争论、必要的鼓励、温柔的安慰、有效的敦促。”

### 适当的拒绝

人都会有欲望，孩子也会有。

糖果适当的吃，叫需求，无节制的吃，就是欲望；买玩具，叫需求，看到玩具就想买，就是欲望；看动画片，叫需求，想要一直看，就是欲望。

我们都知道，糖果吃多了会坏牙，看到玩具就想买会造成浪费，动画片一直看会影响孩子的视力。

但是孩子不知道，他只知道他喜欢，他想要，甚至用哭闹的方式来威胁父母满足自己的欲望。

因为他分不清需求和欲望，而父母要做的，就是在满足孩子需求的同时，学会拒绝孩子的欲望。

爱孩子可以，但是要有底线，无节制的满足孩子，这不是爱，反而会害了孩子。

父母要让孩子明白，无理取闹，并不能达到目的，再喜欢的东西，也要学会节制。

### 及时的赞美

教育家颜元说：数子十过，不如奖子一长。

一个自小被打击的孩子和一个自小被赞美的孩子，内在的力量是完全不一样的。

父母要以欣赏的角度去观察孩子，当孩子做好了某件事，要及时给予赞美，让孩子有动力去做得更好。

孩子需要肯定，来自父母的肯定会让孩子信心十足，优秀的孩子，都是夸出来的。

但是，赞美孩子不是无脑地夸孩子“聪明”“棒”，赞美也是有讲究的。

斯坦福大学心理学教授 Carol Dweck 很严肃地提到：赞美孩子的天赋而非他的努力、策略和选择，会慢性地扼杀他的成长型思维。

天赋是无法改变的，一味赞美孩子的天赋反而会让孩子被天赋困住。

父母要赞美孩子的努力、赞美孩子的坚韧、赞美孩子的创意、赞美孩子的态度。

这样，孩子才会越来越优秀。

得体的批评

孩子都会犯错，一般父母都会采取批评的方式教育孩子。

但批评不是粗暴的大吼大叫，不是讽刺、羞辱孩子，更不是发泄自己的情绪，摧毁孩子的自信和自尊。

苏联教育家马可连柯说过：

“批评不仅仅是一种手段，更应是一种艺术，一种智慧。”

首先，孩子犯错，父母可以教育孩子，但却应该注意一点，别当着外人的面批评孩子。

父母应该找一个没有其他人在场的地方，指出孩子的错误，再告诉他应该怎么做，孩子会更愿意接受批评，教育的效果也比较好。

其次，对事不对人，父母要让孩子知道，是这件事做错了，而不是说明他就是一个坏孩子。

做错了，及时改正弥补就好了，没必要一直纠结。

最后，控制自己的情绪，父母可以严肃甚至严厉，但是不要把负面情绪发泄在孩子身上，这样的批评才能让孩子真正意识到自己的错误。

### 恰当的争论

有争论才有言论自由，家庭之中也是如此。

父母和孩子之间，不能只有一种声音，当只有一种声音时，说明教育出了问题。

父母要会反驳孩子，孩子说错了做错了，要认真提出，而不是一味的附和孩子的言论，不管孩子说什么都是“好好好”，“对对对”无论对错。

这其实是一种溺爱，让孩子习惯以自我为中心，在家唯我独尊，在外也总是要求他人。

同时，父母也要允许孩子反驳自己，溺爱纵容的另一个极端，是父母的无法抑制的控制欲。

父母如果只会去要求、去强迫、去建议、去主宰孩子，这其实是对孩子人生的剥夺。

和谐的家庭，不只有一种声音，父母和孩子总是能够互相提要求，然后一起成长。

在这样的家庭中长大的孩子，有思想、有主见，也能谦虚的倾听他人的声音。

### 必要的鼓励

当年一部《家有儿女》，承包了一代人的童年，当我们再一次重温这部剧时，依旧感慨万千。

特别是夏东海的教育方式，在现在看来都是值得我们父母学习的。

一次吃饭时，刘梅埋怨刘星功课差劲、排名倒数，化学和语文在及格边缘徘徊。

夏东海却看到了刘星的数学和物理考得不错。

除了学习成绩，夏东海还表示很欣赏刘星身上极强的沟通能力和变通能力。

在他的鼓励下，原本被妈妈打击的垂头丧气的刘星，也恢复了自信。

好的教育是唤醒，而不是改造。

其实，每个孩子的未来，都藏在父母的嘴里。

父母越是贬低孩子，孩子就越不自信；父母学会鼓励孩子的时候，才能唤醒孩子心中的自我认同感，他才会向你期待中的方向前进。

### 温柔的安慰

当孩子委屈时、难过时、羞愧时，他们需要的是一个温柔的安慰的亲人，而不是严厉的老师、冷漠的路人甲、吓人的狼外婆，更不是一个凶巴巴的看守。

在《爸爸去哪儿》中，有一个护蛋环节，因为“张小马”被打碎，不想让爸爸伤心的天天选择了对张亮说谎，称被打碎的不是爸爸的鸡蛋。

后来在张亮的循循善诱下，天天承认了自己骗人，嘴里说着“对不起，打我吧”，并且伤心大哭。

值得注意的是，对于天天的哭泣，张亮并未阻止，而是安慰道：“给村长解释一下吧，没关系，好不好？”

在爸爸温柔的安慰下，天天很快停止了哭泣，还带泪微笑着安慰爸爸。

孩子有负面情绪，这是很正常，父母要做的，不是制止孩子的负面情绪，强行要求孩子“笑”，而是允许孩子发泄，耐心的安抚孩子。

被父母接纳情绪的孩子，内心才会建立起充足的安全感。

有效的敦促

广西高考状元杨晨煜，总分730分，创下广西理科最高分的历史纪录，可谓是学神，那么这么优秀的孩子是怎么教育出来的呢？

杨妈妈在谈到教育孩子经验时说：“一定要在孩子没有自主思考能力的时候，监督他养成习惯。

这个过程很痛苦，你得时时刻刻监督着他，留意着他。给他定型以后，后面的路就好走了”

再聪明的孩子，家长不督促，也难成大器。

在教育孩子这条道路上，千万不要指望孩子能自觉，因为每个自觉的孩子都是父母从小严格监督的结果。

知难而退、半途而废、怕苦怕累才是人的天性，而教育，就是要帮孩子克服这些天性，让他成为更自律、更上进的人。

父母要做的，就是为孩子添一把火，鼓一把劲，在孩子选择放弃之前，适当地逼孩子一把。

因为不逼孩子一把，他可能永远不知道自己有多优秀。

孩子是你的孩子，所以你需要为他的未来筹谋，用心把孩子培养成更好的人。

孩子不是你的孩子，所以你只能引导他，却不能带领他，你只能教给他辨别和选择的能力，却不能控制他的人生。

做父母容易，做好父母难，最重要的，是始终不忘初心，始终明白：教育是为了孩子，而不是为了我们自己。

## 惊人的“京瓷定律”

在一次发布会上，有记者采访京瓷创始人稻盛和夫：“一个人成功的关键是什么？”

稻盛和夫毫不迟疑地回答：“思维方式。”

后来，他在其著作《干法》中具体解释了这一说法：“在我看来，人生的结果=思维方式×热情×能力。”

在这个公式中，热情和能力的打分范围都是从0分到100分，但思维方式却是从负100分到正100分。

一个人想要成功，热情要高、能力要强，这当然是必需的。

但是，如果存在一个能够大幅度改变人生的决定性要素的话，那就是思维方式。

因为不管热情和能力有多高，只要思维方式是负数，一切都是负数。”

这就是著名的京瓷定律。

01

思维方式越单一的人，层次越低。

豆瓣上，有个叫“思维覆写”的小组，里面有这样一句特别扎心的话：“人与人之间最大的差距，不是情商，不是智商，而是思维方式。”

没有富人思维，再努力也是穷人；没有上层思维，再辛苦也在底层。

所以我们终其一生，都在跟自己的思维方式斗争。”

诚然如此。

真正限制我们人生的，从来不是经济上的贫穷，而是认知上的困顿。

曾在书中看过这样一个故事。

佛祖想改变一个庄稼汉的命运，于是就化为一个老翁前来渡他。

他问庄稼汉：“如果你有机会成为村里的富人，你想干什么？”

庄稼汉想了想，答道：“我想买两头牛。”

老翁疑惑不解，问他：“为什么要买牛？”

庄稼汉回答道：“有了牛，我锄地的速度就能变快，就可以更快地种庄稼了。”

老翁有点失望，又问：“如果能成为县里的富人呢？”

庄稼汉说：“那我就买几块地。这样，以后我就能种更多的庄稼了。”

老翁又问：“如果你能成为全国首富呢？”

庄稼汉听到这话，一下子来了精神，说：“太好了！我可以把对面山头的金矿全买下来。”

老翁听了挺高兴，庄稼汉却又补充了一句：“到那时，我就可以用金锄头种庄稼了！”

老翁听罢，叹了一口气：“你脑海里就只有种庄稼这一件事，那你就好好种庄稼吧。”

南宋理学家朱熹说过这样一句话：“要在看得活络，无所拘泥，则无不通耳。”

思维方式越单一的人，层次越低。

就像故事中提到的庄稼汉。

他的心思永远都停留在种庄稼上，即便做了全国首富，他能想到的也仅仅是用金锄头种庄稼而已。

最后的结果就是，连佛祖也无力救赎他。

02

思维层次越高的人，格局越大。

被《尚流》杂志评为最顶尖治疗师的莉娜·凯曾在TED有一段演讲：“我认为最重要的合作，就是你和你的思维的合作。

当你能够与思维合作，告诉它你想要的，那你就会得到你想要的。”

以前总觉得出身决定人生，后来才发现，人与人最大的差距，其实是思维和格局。

我认识一对双胞胎兄弟，两人性格相似，智力相当，能力背景几乎毫无二样。

但是最终，他们的人生之路却天差地别。

老大事业有成，年纪轻轻已是国内一家金融公司的财务总监；老二多年来游手好闲、不务正业，靠着父母留下的家产勉强度日。

何以至此？

我讲一件事你就明白了。

当年两兄弟考上大学后，一起去了一趟西藏。

一路上，两兄弟同吃同住，不曾分开。

回来后，母亲问他们：“这一趟西藏之行，你们都见到了什么美景呀？”

老二噘了噘嘴，不屑道：“哪有什么美景？地上许多牛粪，脏得很！”

老大却说：“一路美景甚多。尤其是巍峨的千里雪山，美极了！”

思维方式决定眼光格局，眼光格局决定人生结局。

就像老二，他的目光聚焦于脚下的牛粪，而忽略了远处的千里雪山。

同样地，他的思维也把他囿于父母留下的家产，而不会想着自己去创造更好的未来。

所以最后，尽管哥俩能力背景一样，但最后却走出了云泥之别。

03

你的思维方式，决定了你的人生上限。

20世纪美国的励志“圣经”《大思想的神奇》中有这样一句话：人是思维的产物。

富人思维孕育富人，穷人思维孕育穷人。

之前看《赚钱的逻辑》，书里有个故事让我印象特别深刻。

在洛杉矶的一个小镇上，镇长委托两位年轻人给镇上的人送牛奶，并向他们支付了一年的费用。

前一个年轻人立马行动，马不停蹄地跑去5公里之外的牧场运回了牛奶，再挨家挨户地送上了门。

尽管他每天都很忙碌，但总有送奶不及时或者送的奶不新鲜的情况出现。

而另一个年轻人，拿到钱后就消失了。

就在人们众说纷纭的时候，他带着几个工人和几头奶牛回到了镇上。

原来，在过去这段时间里，他买了奶牛，注册了公司，还雇佣了送奶工人。

之后，他又花了半个月时间做了商业计划，拉到了一笔投资。

从他回来的那天起，前一个年轻人的生意就淡了。

再后来，他雇佣了前一个年轻人，让他送奶。

三年后，他的生意越做越大，不仅给镇上的居民送奶，业务还扩展到了其他州。

他赚了不少钱，成了当地的富豪。

而前一位年轻人，依然还在送奶。

石油大王洛克菲勒有句名言：

“即使你们把我身上的衣服剥得精光，一个子儿也不剩，然后扔在撒哈拉沙漠的中心地带，但只要有一支商队从我身边路过，我就会成为一个新的亿万富翁。”

一个人的思维方式基本上决定了他人生成就的上限。

想要改变自己的命运，首要的是改变自己的思维方式。



知乎上有个问题：一个人如何才能从本质上救赎自己的命运？

有个高赞回答是：

“人的命运往往为思维方式所左右，只有勇于跳出原来的格局，以一种崭新的思维方式去思考人生路上遇到的难题，才能真正救赎自己的命运。”

思维决定格局，格局决定命运。

当你的思维方式改变了，人生也会随之改变。

## 执行力，才是一个人最顶级的自律

网上有一个热门话题：

“遇事应该做足准备再开始，还是先搞起来？”

一个高赞回答令我印象颇深：

“人生不像做菜，不能等所有材料都准备好才下锅。”

生活中，我们要做的事情层出不穷。

倘若总想等到万事俱备才开始行动，事情非但不能解决，反而会越积越多。

《晏子春秋》中有曰：“为者常成，行者常至。”

意思是说，努力去拼往往可以做成，不倦前行通常可以抵达目的地。

有时候，与其一味苦想如何解决，不如让自己先搞起来。

01

先搞起来，能反内耗。

人们常说，犹豫一万次，不如实践一次。

一个人越思前想后、犹豫不决，就越容易患得患失。

看过这样一则故事。

美国一家报社里，有位小记者琼斯。

一天，上司叫他去约访大法官布兰德斯，琼斯大吃一惊，连忙拒绝：“不行不行，他根本就不认识我。”

接着，他列举出自己不去采访的理由：无名小卒、经验不足。

他觉得即便自己很想见这位名人，但人家未必会接见。

琼斯一脸失落，暗自琢磨：“或许别人去了，会比我表现的更好，我还是别去了。”

上司瞥了一眼，拿起电话拨通了对方的电话：“你好，我是明星报的记者琼斯，我奉命采访布兰德斯法官，不知道他今天能否接见我几分钟？”

“他不会答应的！我的能力还不能采访他”，琼斯惶恐地说。

这时，电话那头传出声音：“一点十五分，请准时。”

琼斯听后，愣在原地，他怎么也没想到自己反复挣扎、纠结很久的事情，对方竟想也没想就答应了。

成名以后的琼斯，回忆道：

“那一刻是我二十几年来学到的最重要的一课。”

“我能不能做到？这值不值得去做？我要不要试试，选择还是放弃？”

很多时候，我们在做一件事情之前，习惯把整个事情都推演一遍，臆断出可能遭遇的问题。

殊不知，拧巴和纠结会成为行动的最大障碍，不断消耗心神，使自己陷入“我如果做了，会怎么样”的内耗。

如此循环，最终将是一事无成。

《反内耗》一书中有这么一段话：“知道……却做不到……的纠结背后，是无止境的自我战斗。”

内耗本身就是对执行力的阻碍。

清代彭端淑在《为学》中曾写下这样一段故事：一穷一富两位和尚都想去朝圣。

穷和尚对富和尚说：“吾欲之南海，何如？”

富和尚问：“子何恃而往？”

穷和尚回道：“吾一瓶一钵足矣。”

富和尚听后，说：“吾数年来欲买舟而下，犹未能也。”

第二年，穷和尚去了南海并顺利返程，而富和尚依旧在筹备自己心之所念的船，仍未动身。

天下之事，总是困于想，而破于行。

要知道，降低自我消耗的办法，唯有立刻行动。

与其陷入“想做但不确定结果如何”的纠结中，不妨让自己先搞起来，前行路上，答案自然会随着时间慢慢呈现。

就像余世存在《时间之书》中的写的那句话：“年轻人，你的职责是平整土地，而非焦虑时光，你三四月做的事，在八九月自有答案。”

02

先搞起来，自有收获。

生活中，其实多数人都一样，遇到事情、碰到问题都没有绝对的把握完美搞定。

然而，真正拉开人与人之间差距的，是有人愿意凭借自己模糊的愿景，先搞出来个雏形，一步步慢慢前行；有人则始终忧心忡忡，停滞不前。

我身边便有这样一个例子。

朋友的婆婆姓蒋，平日里大家都管她叫蒋婆婆。

她75岁，一只眼睛患有严重眼疾，一生务农，没有文化，大字不识几个。

有趣的是，每次朋友看书时，老太太也跟着拿起儿童画报认字。

学了没几天，她扬言要写本书，记录自己一生的故事。

起初，家里人以为她只是心血来潮，便拿之前的糗事笑话她——老太太刚注册微信号时，发现有人第一时间跟她发来消息，就开心地跟这个“好友”聊了许久。

甚至晚上钻进被窝，还特别热心地用语音跟人家道晚安。

出于好奇，朋友便问婆婆和谁聊得这么起劲，结果看了手机差点笑晕，那位所谓的“好友”竟是微信团队。

或许在我们看来，写书，是一件工程浩大的事情。

可老太太却从不这样认为，她经常摆弄手机，学拼音、识字，但凡有自己搞不懂的地方，便向旁人问个不停。

大家都打趣她：“蒋婆婆，你还真要写书啊？”

老太太也不管别人怎么说，总是埋头忙自己的事。

后来，她虽然未能出书，却识了许多字，还搞了一本《蒋奶奶的回忆录》彩印纪念册。

## 蒋婆婆的纪念册

美国保险业巨子克里蒙斯通曾说：“如果你做了，没有损失，还可能有大收获，那就下手去做！更重要的是，马上就做！”

先搞起来，通常都是一场稳赚不赔的“生意”。

我们所有时间和精力都是机会，在岁月里辛苦的付出都会叠加起来。

把事情做成，固然很好；不成，我们也会在过程中积攒许多令人备受增益的经验。

### 03

先搞起来，才是捷径。

一位著名公司创始人说过：

“做一件事，它到底靠不靠谱，你坐在家里想是没用的。

我们的风格就是，不管三七二十一，主意出来大体觉得靠谱，先干起来。”

在行动中获得信息，不断优化调整，既不耽误事情的进程，更不会阻碍自己成长。

作家彼得·西姆斯在《小赌注》写了这样一件事。

有个团队要做一款软件，团队对这个软件的开发起了分歧。

一位叫瓦尼尔曾的员工，认为应该把软件做得性能强大再发布。

另一位叫斯莱默的员工，则认为一次性写出完美的代码这种事几乎不存在，应该尽快把软件发布，接受用户的使用反馈，然后进行改良。

最后的事实是，公司采纳了斯莱默的想法，在不断研发中改善产品缺陷，边做边更新迭代。

因为投入市场及时，随着用户增加，他们的设计思路越来越宽，进而取得了空前的成功。

职场如此，生活亦是。

任何事情，我们都要学会先上场，再适应，最后调整。

这让我想起了网友@许静分享的一段经历。

为了塑型健身，她每天都会看一些健身视频，把那些有用的“燃脂”“速减”视频放进收藏夹。

朋友得知后，就带她去了一家健身会所，哪曾想只围观了30分钟的高强度间歇训练，她就被吓跑了。

任凭朋友再怎么喊，她都会以自己体能有限为借口推辞。

后来，朋友直接给她申请了试学课程，把她拽了过去。

迫不得已，她只好跟着上完第一节。

当她真正体验的时候，她才知道，单组动作分解完20秒，自己只要坚持20秒就算赢了。

这时候她恍然明白，再大的事情，认准目标、找好方向，立即去做就是解决它的最快路径。

听过这样一句话：

“先做起来，是在你与事情之间建立最短路径。

让大脑直接从‘if’的如果，聚焦在‘how’的如何做上。”

我们遇到的所有事情，从有意向到着手做，确定目标后，减去多余的忧虑，先搞起来，才是抵达目的地的捷径。

04

执行力，才是一个人最顶级的自律。

为什么我们听过很多道理，却过不好这一生？

因为很多人都在被动地生活，平时左晃右摆纠结不定，等事情找到自己头上来才不得不去做。

逻辑思维CEO李天田曾说：

“人生总有很多左右为难的事，如果你在做与不做之间纠结，那么，不要反复推演，立即去做。”

只要先搞起来，没有什么搞不成的。

前段时间爆火的李子柒就是最好的诠释。

她早期做视频的时候，没人教她，就一点点摸索。

没人专门跟拍，她就自己用手机一遍遍的调整角度。

一个人扛着三脚架，山上山下来来回回的折腾。

日子从无到有，凭的就是这股“说干就干”的利落，她用一己之力开创了一个崭新的短视频领域——古风美食。

凡事只有先搞起来，在过程中摸出路子，才能找到自己的最佳状态，逢山开路，遇水搭桥。

比起空想主义，先搞起来，就会超越很多人。

想减肥、想写作、想学外语、想考研.....先搞起来，遇见困难逐项解决，我们便会与想要的结果不期而遇。

聪明的人，永远不会把美好的时光留给焦虑，瞻前顾后、徘徊观望。

他们知道，所有想要的东西都不会空降。

唯有让自己先搞起来，步履不停，走在路上，美好才会逐渐靠拢，生活才会慢慢向阳。

## 为自己打伞

著名主持人倪萍曾说：

“靠山山倒，靠人人老。靠来靠去你就发现了，最后你靠的是你自己。”

确实，年轻时，总以为自己五湖四海皆良缘，一旦有困难就会有各路朋友纷纷挺身而出；而今，人过中年才懂得，所谓的八拜之交终会败给各自的门前雪。

说到底，风雨路上，别人的屋檐再大，都不如自己有伞。

我们唯有学会为自己打伞，才能无惧风雨，勇往直前。

01

愚者求人，智者求己。

乾隆年间文华殿大学士蔡新的家训中有句话：“求人如吞三尺剑，靠人若上九重天。”

而事实上，在生活中大部分的人在遇到困难时，第一时间是向他人求助，而不是自己想办法。

曾看到过这样一则小故事：

有一位信徒在屋檐下躲雨，看见一位禅师撑着雨伞走过。

他急忙叫住禅师喊道：

“禅师，带我一程，普度一下众生吧！”

禅师却只是摇摇头，说道：

“你站在屋檐下，我站在雨下。檐下无雨，怎么会需要我渡你呢？”

信徒马上跑到外面，对禅师说：

“现在我也站在雨下了。”

禅师又摇摇头，说道：

“你被雨淋，是因为你没有伞。不是我渡你，而是伞渡你。你去找伞吧！”

这个信徒在雨中愤怒大喊：

“我看你就是不愿意渡我，何必弯弯绕绕！”

禅师说道：

“想要不淋雨，就要自己去寻找雨伞。”

一心只想着会有人帮你这是不对的。自己不努力的人，最后什么也得不到。

或许禅师的作法有些不近人情，但是，一个人想要获得幸福快乐，就要靠自己去努力争取，而不是坐吃山空，坐等别人的热心帮忙。

居里夫人说：

“路要靠自己去走，才能越走越宽。”

求人不如求己，一味依靠别人，是很难得到大的进步。

人生就像一本习题册，有简单题也有难题，每个人都有自己的难题需要攻克，没有人可以替你开路扫尾。

举个例子，在大街上你需要搬运一件非常重的货物，你用尽全力仍然不能扛起，这时候路过的人们看见了也许就会过来搭把手。

但是如果你一开始就无动于衷站在原地，那么谁知道你是否需要帮忙呢。

凡事总想着依靠他人，将希望寄托在别人身上，相当于授人以柄，使自己处于被动之中。

愚者求人，智者求己。

人生路上的第一个贵人，恰恰就是我们自己。

当我们在质问为什么时运不济、命运不公的时候，有的人早已越挫越勇，弯道超车。

冰冻三尺，非一日之寒；铁杵磨针，也非一日之功。

与其祈求贵人相助，不如集中精力改变自己、充实自己。

只有自己战胜困难与挫折，百炼成钢，我们才能总结出经验与方法，去应对下一次挑战。

02

最好的安全感，都是自己给的。

《论语》中说：

“君子求诸己，小人求诸人。”

靠别人得到的，终究不是自己的。

唯有自己积极争取，才能让自己更安心。

《风雨哈佛路》的女主人公丽兹，出生于美国的贫民窟中。

她的家庭比一般的贫民家庭更加糟糕——家中贫困，父亲吸毒进了收容所，母亲吸毒酗酒，还患有精神分裂症。

而在她15岁时，母亲因为艾滋病去世，丽兹只能流落街头，乞讨为生。

如此悲惨的命运，却没有击垮丽兹对新生活的渴望和热情，反而使她更加清晰地意识到，只有读书，才可以改变她的命运。

于是，她努力争取到了读书的机会。

白天，她一边打工一边读书，将学习资料贴在墙上学习；晚上，她无家可归露宿街头，又借用路边的灯光学习。

2年的时间，她不仅学完了高中所有的课程，成为最优秀的学生，还被哈佛大学录取。

或许会有人说，这是因为她想改变自己的命运，所以才这么拼命。

但是正如女主人公丽兹所说：

“我觉得我自己很幸运，因为对我来说从来没有任何安全感，于是我只能被迫向前走，我必须这样做。世上没有回头路。”

安全感，从来就不是从天而降的。

丽兹想要挣脱泥沼，所以打工挣钱读书，使自己变得优秀，最终获得了安稳的生活。

最好的安全感，其实只有你自己能给。

《易经》里面多次提到一句话：

“自天佑之，吉无不利。”

这是告诉我们，自己努力，老天才会帮助我们，也就是“天助自助者”。

想要成绩优异，上司认可，就应该努力学习，提升技能，而不是担心被别人超过；想要身体健康，就要规范饮食作息，加强锻炼，而不是求神拜佛，终日惶恐。

想要万人敬仰，就要心胸宽广，为民谋利，而不是懒惰贪财。

自己有意识地去努力，达到理想的高度，才是最好的安全感。

03

指望别人，不如投资自己。

老子言：“胜人者有力，自胜者强。”

人生犹如一条船，每个人都要有掌舵的准备。

而这时，如果本事没有学到家，那么机遇只会与你擦身而过。

曾看过这样一个故事：

小张今年刚毕业，在一个组装厂工作，由于是新手，所以工厂专门找了老师傅来指导他。

但是仅仅过了一个星期，老师傅就不再教他了。

而小张在组装零部件时，仍旧像刚刚进厂时一样手忙脚乱，频频出错，被老板训斥好几次。

直到有一天遇到了曾经教他的老师傅，老师傅的一番话终于将他点醒。

老师傅之前手把手地教他组装，而他自己每次犯了错就下意识求助老师傅，因而知错却难改。

从那以后，小张没事就查阅资料，和同事交换经验，渐渐地，小张自己也摸索出了一套省时省力的组装方法，让同事们大为称赞。

所以很多时候，并不是我们学不会，而是我们一直在为自己铺后路，做不好就后退一步，因此很难全力以赴去做一件事。

正如那一句话所说的：

“人生从来都是靠自己成全。”

人生舞台的大幕随时可能拉开，能否成为一个出色的演绎者，关键在于你是选择坦然面对，还是躲于人后。

与其去奢望天上掉馅饼，地上捡现金，不如将希望投注在自己身上，为自己进行一次投资。

通过学习和积累来丰富自己，利用起空闲时间去做一些有意义的事情，对未来充满期许，幸福迟早来到你身旁。

▽

泰尔多尔说：

“成功并非最重要的事，重要的是努力。”

想要获得成功，自己必须有所付出。

人生没有捷径，所有的风雨都要自己挡。

要知道，道路泥泞，风雨扑面，最后都是苦尽甘来。

余生，愿你我都不惧风雨，不傍人篱落，学会自己撑伞。

## 不要站在幸福里寻找幸福

01

一位男士在晚上开车回家的路上，从车窗外看到一对年轻的情侣。

彼时，这对情侣正骑着电动车，看起来像是在赶路，夜晚的风很大，女生坐在低矮的后座上，紧搂着前面男生的腰。

看着这一幕，开车的男士便把它随手拍了下来，配文写道：很羡慕这样的爱情。

很显然，对于很多尚处于起步阶段的年轻人来讲，这其实只是日常生活中再普通不过的一个场景罢了。

之所以能引起对方的羡慕，原因只在于，“他”有的，恰是“他”所没有的。

但如果换个角度，在这对情侣眼中，又何尝不羡慕那位男士呢？

可以买一辆自己喜欢的车，每天开车上下班，不用再为风吹雨淋而烦恼，也许就是他们当下最大的心愿。

你看，人有时就是这么奇怪，我们总是会不由自主地羡慕别人。

羡慕别人的成功，羡慕别人的幸福，羡慕别人所拥有的种种，却唯独忘了，在别人那里，自己同样也是被羡慕的对象。

这个视频也让我想起和一位文友的聊天。

文友和我认识多年，在我眼中，她一直是个相当有才华的姑娘。

两年来坚持运营自己的公众号，并做到每天坚持日更一篇原创文章，到现在，她的平台已积累了几十万的粉丝，成为小有名气的写作者。

可让我吃惊的是，有天夜里，她忽然在微信上找到我，情绪低落地跟我倾诉起烦恼来，说感觉自己除了会写作，其他好像什么也做不好。

而我当时能想到的第一反应，就是告诉她：“你其他的事情做得好不好我不知道，我只知道，很多人要是能有你这样的写作才华，大概每天做梦都会笑醒。”

听我完这番话，她在微信上沉默了一会，终于忍不住哈哈大笑起来，总结道：这大概就是所谓的，你在桥上看风景，看风景的人在楼上看你。

真是如此。

这山望着那山高，人生便永远都有羡慕不完的东西。

但这样的羡慕，除了带来更多的欲望和伤感以外，没有其他任何意义。

因为到最后，那都是别人的生活，而我们要过的，却是自己的人生。

02

漫画家蔡志忠写过一个小故事。

笛子羡慕箫，想要拜箫为师。

箫答应了，它说：“我取材于竹头，你是竹尾，论年纪、辈分、经历，我都高过你，我的确有很多地方值得你学习。”

但笛是笛，箫是箫。

笛子苦学了三年，最后不但没学会箫低沉凄美的曲调，反而连自己本来拿手的嘹亮轻快的吹法也忘了。

不得不说，故事虽然很短，却深含哲理。

在这个世界上，每个人都是独一无二的，每个人在自己的人生路途中所经历的故事也是不一样的。

我们可以欣赏别人，但不能因此而失去自己的方向，更不要因此而陷入未得到的执念与抱怨中。

各自要走的路不同，本来就没有什么可比性。非要做比较的话，就去想想别人在得到幸福的背后，曾付出了多少的坚持和努力。

很喜欢有句话所说：

不要羡慕别人的成功，那是牺牲了安逸换来的；不要羡慕别人的简单，那是对欺骗的豁达换来的。

不要羡慕别人的成熟，那是经历与沧桑换来的。

世间万事，皆有因果。

并非春色总在人家，只是你看不到：那些迎来了春暖花开的人，也曾熬过漫长冬季；那些行走在光明大道的人，也曾走过坎坷歧路。

没有谁的一生可以完美无憾，得到的同时，必然也在失去。

也没有轻而易举的得到，想过什么样的生活，就得为此承受什么样的代价。

这，才是人生的真相。

“麻雀总是羡慕着金丝雀，羡慕着后者衣食无忧，殊不知，金丝雀也在羡慕着麻雀，羡慕着它可以随意遨游。”

多么矛盾。

说到底，很多时候，我们之所以觉得别人的幸福耀眼，是因为习惯了对自己的幸福熟视无睹。

就好比居住河两岸的人，此岸总是看彼岸的生活更美好，但若真把处境对换过来，可能不用多久，彼此又会发现，还是对岸的一切更适合自己。

所以，与其羡慕别人，不如知足常乐。

要知道，别人有的，不必羡慕，只要努力奋斗，将来某一天或许你也会拥有。

自己有的，亦不必炫耀，如果别人比你更努力，或许有朝一日，他得到的会比你更多。

幸福从来不是比较级。对别人投以太多的羡慕，只会让自己的心变得失衡，离幸福越来越远。

我们最应该要做的，是在当下已拥有的一切中发现幸福，珍惜幸福，然后这份感恩与知足，去创造更多的幸福。

人不可能事事如意。放弃一些够不着的东西，才能将真正适合自己的东西牢牢抓在手中。

亚里士多德说：幸福属于那些容易感到满足的人。

不比较，不计较，不强求，做好自己，你就是那个最独特的风景。

## 致我们终将远离的子女

世上的爱都以聚合为目的，唯独父母对子女的爱以分离为目的。

孩子，时间过得真快啊，一转眼我已步入老年，而你即将远离，去开启自己的精彩人生。所以，有些事情我必须早点跟你说才好。

我们总希望生活是幸福美好的，但总有一些事情，我们不得不去面对。

就像下面我将要跟你说说的话，也许你不爱听，但我们都要勇敢地面对，不是吗？

### 01

孩子，如今你长大了，独立了，今后无论你做什么，都要自己负责。

一个人成熟的标志，就是开始懂得对自己的人生负责。你应该明白自己喜欢什么，想要什么，想过一个怎样的人生。并朝这些方向去努力，才能走向成功，过上自己喜欢的生活。

可能有些事情你还不不懂，你可以来问我。

但我只能给你参考意见，不会替你做决定。

最后的决定还是得你自己来做，因为最后的结果是你承担，而不是我。

### 02

孩子，我也希望能照顾你一辈子，但这不现实。所以，我不在你身边的时候，你要照顾好自己。

每天要认真吃饭，一日三餐都不能马虎。对自己好一点，从吃得好一点开始。

不管生活压力有多大，都不能长期加班熬夜。拿命换钱是非常不明智的做法，身体永远是最重要的。

孩子，你要知道，如果一个人没有能力照顾好自己，那么他更没有办法照顾别人；如果一个人没有办法对自己负责，又怎么能相信他可以对其他人负责呢？

这个世界上需要我们的人太多了，我们爱的人，爱着我们的人，只有对自己负责，才能对他们负责。

### 03

孩子，当你有了自己小家后，不管你邀不邀请，我都不会搬过去一起住。

你们这一代人接受的教育，我们这一代很不一样，生活方式不同，三观也不同。如果两代人住在一起，难免会有各种摩擦和矛盾。虽然是最亲的亲人，不要住在同一个屋檐下，各自有独立的生活空间，反倒能相处得更好。

而且，我也舍不得离开老家。在这里住了几十年，不管是喝茶聊天的老朋友，还是熟悉的一草一木，都难以割舍。

想你的时候，我就会去看看你，住上十天半个月；如果你想家了，也随时欢迎你回家。

### 04

孩子，我舍得给孙子花钱，也愿意帮忙照看孙子，但我不愿意一直带孙子。

我的年岁在增长，身体也有吃不消的时候，这点还请你理解和体谅。

更重要的是，抚养孩子是你的责任和你的心意，就像当初我们把你抚养长大一样。

你的孩子需要你，就像你小时候需要我们一样。

我只能在关键的时候帮助你，不能取代你。

其中肯定会有辛苦和劳累，但我相信你可以成为好父母，培养出优秀的孩子。

05

孩子，我不会要求你供养我下半辈子，同样的我也不会供养你的下半辈子。

早些年，我给自己存了一点钱，是用来养老的。当时，就是想着靠自己养老，以后不给你增添负担。现在，这个想法也算是实现了一部分。

我会好好规划晚年生活，照顾好自己的，请你放心。

而现在，我已离开工作岗位，没有了额外的收入。

孩子，你的下半辈子，我也没能力供养了，所以，你也要加油，争取让自己过上幸福、快乐的生活。

这样，我才能够放心了。

06

孩子，世界这么大，我们也想去看看。

人生几十年，一直在忙忙碌碌。退休后的二十年，可以说是一段真正属于自己的黄金时间。

我想出去看看这个世界，领略更多的美好。

世界像一本书，如果只待在一个地方，那就相当于只翻了一页。

在有生之年，我不想再继续错过了。

如果觉得哪里特别好，我也许会选择住下来。

但是不管怎样，我自己会注意安全，你不需要担心；包括“旅居”的费用，我也会自己承担的，不要担心这种额外的负担。

07

孩子，如果哪天我倒下了，恳请你用正能量的方式，来对待我必须会来临的死亡。

不论我生了什么重病，都请选择最少的治疗，不动大手术，不插各种维生的管子……我希望能够带着轻松、美丽踏进另一个世界。

当我永远地闭上眼睛的那一刻，你不要为我哭泣，为我欢喜吧！我总算走完了这趟辛苦旅程！

我走了，会安息的，在天堂为你祈祷。

08

孩子，还有些话，我想对你说。

这些话，我不跟你说，可能别人永远都不会这么认真地跟你说。

人生在世，什么也买不来健康和快乐。

这是我几十年的人生经历告诉我的，我也希望你能早一天明白这个道理。

健康的身体，才是努力奋斗的本钱。

今后的日子，我们都要争取守护好这个“本钱”，能多一点时间相互陪伴。

时间宝贵，把它分给靠谱的人和事。

人的一生，时间是很有有限的。你怎样利用时间，就会拥有怎样的人生。

朋友不需要太多，真心就行。

有时候，朋友圈子越大，反而越容易迷失自己。这有限的生命，只值得分享给值得的人和事。

生命短暂，要学会好好珍惜。

生命是短暂的，一定要且行且珍惜。首先你要珍惜生命，与其盼望长寿，倒不如早点享受。

其次你要珍惜缘分。

亲人只有一次的缘分，无论这辈子我和你会相处多久，你一定要珍惜共聚的时光。

## 婚姻下半场，拼的是妻子

01

前段时间，朋友和我聊天，说起她叔叔婶婶，两位加起来140岁的老人，竟然分居了。

起因是叔叔感冒，躺在床上要吃苹果，婶婶洗了一个递过去，不知叔叔哪来的邪火，怪老伴没给他削皮，估计每次是削的，拿过去就给扔了。

婶婶一气之下收拾东西去了女儿家，把叔叔一个人扔下，还说这辈子也不再见他，大不了去养老院住。

我说这老太太脾气挺大呀，这是跟《甄嬛传》学的吧，还死生不复相见呢。

朋友说，你不知道，我这叔叔年轻时上班，后来自己做生意，正赶上好时候，赚了不少钱，婶婶当时单位不景气，下了岗，全家就靠叔叔养着。

叔叔手里有了钱，就在外面拈花惹草，婶婶知道了也不敢吵，怕影响孩子们。

可越忍让，叔叔脾气越暴躁，他越觉得她好欺负，一言不合就骂她八辈祖宗，再急了甚至还会动手。

好在两个孩子争气，都考上了不错的大学，毕业后找的工作也不错，婶婶也办理了退休。

不过，叔叔发现，这几年婶婶越来越不“听话”了，做饭也不再征求他的意见，而是按她自己的口味来，叔叔挑剔过几次，都被顶了回来：爱吃不吃，有本事自己做。

叔叔早就被惯成了大爷，哪还会做饭，以前是自己想吃啥妻子做啥，现在是妻子做啥自己吃啥，两人在家里的地位，慢慢发生了微妙的变化。

如果叔叔能够消停一下不折腾，老两口也就这样过下去了，毕竟熬了一辈子了，也不至于去离婚。

可“苹果事件”成了一根导火索，婶婶大半辈子委屈的帐都想起来了，给他一件件抖出来，说得叔叔一句话也没有。

最后婶婶一走了之，说去闺女家住一段，就去养老院办理手续，再也不伺候叔叔，谁劝也不听，心早就寒透了。

02

其实，过了一辈子都没啥感情的夫妻，比比皆是。

不是所有的白头偕老，都是值得羡慕的婚姻。

去年，一对结婚57年连菜刀都要AA制的夫妻，终于离婚了。

据说，他们俩这种情况，在婚姻中维持了近50年，两人经常吵架，甚至大打出手，多次报警，也曾几次起诉离婚，却以各种理由不了了之。

夫妻二人各居一室，所有东西都分得清清楚楚，你的是你的，我的是我的。

还好，两人总算没有相互折磨到最后一刻，在风烛残年之际把婚离了，他们俩都很开心，分别给办案的法官送去了锦旗。

这个真实的故事，并没有让我笑出来，只是觉得很恐怖。

50年，半个世纪，两人这一生简直是白活了。

接受采访时，那个老爷子还振振有词，指责妻子，哦不，前妻的种种不好。

我感到特别悲凉，一个女人嫁给你，你连菜刀都要和她AA，她还能对你好吗，你这样做，消耗了自己和别人一辈子的光阴，是有多么愚蠢。

你和她整天争来争去，你赢了女人却输了婚姻，你结婚是图个啥呢？

如果把婚姻当成战场，收获的一定是一地狼藉，而把婚姻当成道场，才会是一场共同成长的修行。

### 03

十年前，有位叫叶子的美女读者给我发了一封邮件，她说：我和老公在同一家老牌企业上班，孩子刚上幼儿园，虽然工作很轻松，待遇也不错，但我还是想辞职自己创业，趁着年轻闯闯，这样过一眼看到头的日子，我有点不甘心。

我回复，这事你自己要考虑好，当然首先要征求你老公的意见，毕竟创业初期投入很大，你可能要靠他养着，还有万一赔了呢？

毕竟，你俩才是命运的共同体，有福同享有难同当。

叶子说这些她老公都想到了，让她放开手脚去做自己喜欢的事，他全力以赴支持她。

有微信后，我和叶子互相加了好友，平时几乎不聊天，只是通过她的朋友圈，对她的情况有大致了解。

叶子辞职后，自己做了一家贸易公司，虽然看着很辛苦，但是一切还算顺利，经常看到她满世界出差，永远像一名斗志昂扬的战士。

但是，她在家里，就化身老公迷妹，发的朋友圈全是夸老公，什么老公做的饭真好吃，老公辅导孩子作业的样子真迷人，男人把家务全包了。

春节前，叶子和我聊天。

她说自己丈夫单位的效益越来越差，已经辞了职来公司帮她了，半年前，他们家搬到了新买的大平层里，装修和买家具都是她老公弄的，她只负责住，哈哈……这个美好的婚姻故事里，有人看到的是妻子的能干，但是，背后那个男人的爱，才是叶子动力的源泉。

男人的温度，不仅决定了婚姻的甜度，还决定了婚姻的额度（有钱），男人的付出，一点都不亏呀。

04

还有前段时间爆红的苏敏阿姨，已经56岁，和丈夫结婚三十年，平时花钱AA制，孩子却她带，家务活她干，男人一言不合就摔东西，甚至打人。

为了给孩子一个完整的家，她一忍再忍，忍到了女儿的孩子上了幼儿园，她终于可以松口气了，她说：我想开车出去，我想一个人去旅行。

她开着一辆分期付款买的汽车，逃离了婚姻，一路南下，把自己旅行中的点点滴滴拍成视频，分享了出来。

她的身上，有很多已婚女人的绝望与痛苦，引起了很多人的共情。

她的经历，相当于一次娜拉出走，但是娜拉出走之后大概率还会回来，因为她无法生存。

但是苏敏不一样，她自己有工作有收入，并不靠那个男人讨生活，所以，这段婚姻余下的岁月里，选择权是在她手中。

她虽然说自己还会回去和男人过日子，不会离婚，但我觉得，前提条件肯定是男人能够顿悟到自己曾经对妻子的伤害，用余生弥补，或许还来得及。

如果说婚姻是一场合作，那么，男人最聪明的投资，就是疼爱妻子，你对妻子的好，最终都会回报到自己身上。

毕竟，快乐的女人多了，幸福的婚姻才会多呀。

# 欣赏的力量

有人说：“生活不是缺少美，而是缺少发现美的眼睛。”

人生在世，需学会欣赏，欣赏自己，欣赏他人。

欣赏，是一种智慧，一种气度，更是一种境界。

01

欣赏自己，是一种智慧

著名诗人李白曾言：“天生我材必有用。”

每个人从呱呱坠地来到这个世上，都有其存在的价值，包括世间的一草一木。

不要看轻自己，每个人都有属于自己独特的闪光点，要善于去发现，去探索。

有这样一则故事：

一只大象看见树林中飞舞的萤火虫，不屑的说道：“瞧瞧你们如此矮小的身材，怎能跟我如此庞大的身躯媲美，简直是丢人现眼。”

萤火虫们听完倍感失落，身上的光芒都变得暗淡了下去。

此时，一位行人听见萤火虫们的哭泣，于是上前打探，了解事情的经过后，不禁笑道：“你们身上会发出漂亮的光芒，指引我们这些行人暗夜中前行，这不就是最大的魅力吗？”

萤火虫们听到开心的笑了，是啊，自己身上也有很多优点的。

每只萤火虫身上的光芒聚集在一起，便成了一道光，不仅能照亮自己，更能照亮他人。

人生在世，要学会自我欣赏。

正如老子所说：“知人者智，自知者明。”

了解他人的人，是聪明之人，而真正欣赏自己的人，才是智慧之人。

自我欣赏并非孤芳自赏，而是包容自己，接纳自己，发现自己的闪光点，从而开拓出属于自己的一片辉煌。

只有懂得欣赏自己，才能拥有“乘风破浪会有时，直挂云帆济沧海”的气魄，才能在人生之路勇往直前，所向披靡。

02

欣赏他人，是一种境界

孟子言：“君子莫大乎与人为善。”

真正的君子懂得与人为善，欣赏别人的优点。

《生活的哲学》中曾讲述了这样的一个故事：有一位青年因犯错被执行死刑，临刑前，人群中一位老太太发出惊呼声：“快看，他那一头金色的头发是如此耀眼而又漂亮。”

青年听到了老太太的称赞，不禁热泪盈眶，由衷的感慨道：“要是我的身边都是像您这样的人，或许如今也不会沦落到如此地步。”

称赞何其重要，有时，仅需一句话就足以改变一个人的一生。

林清玄早期当记者时，曾报道过一个小偷的作案手法，他在描述中称赞道：“如此精妙而又细心的手法，不做小偷，做任何一行或许都会成功的吧。”

后来这个小偷正因看到林清玄的称赞，从而改邪归正，成为一名企业家。

欣赏的魅力何其伟大，懂得欣赏他人，是一种本领，更是一种境界。

欣赏的力量在于，给他人送去温暖与光明的同时，使自己也成为一个内心有光亮的人。

正如《管子·形势解》中说道：“海不辞水，故能成其大；山不辞土石，故能成其高。”

正因懂得欣赏，懂得包容，才能不断的成就自己。

03

培根曾说：“欣赏者心中有朝霞、露珠和常年盛开的花朵；漠视者冰结心城、四海枯竭、丛山荒芜。”

欣赏，是生活中的一束光，照亮他人的同时也能照亮自己。

学会欣赏自己，才能不断提升；学会欣赏别人，才能得到别人的欣赏。

余生，愿你在欣赏中不断成长，成为更好的自己。

# 不抱怨的力量

01

是什么在决定着我们的命运？

有一个人春天走进一个美丽的公园，出来以后生气地说：“这地方又脏又臭，我下次再也不来了！”

而另一个人也同时走进这个公园，出来后却感叹道：“简直太好了！到处都是鲜花，到处都是沁人心脾的芳香！”

为什么同一个公园会让这两个人有完全不同的反应呢？

原来，第一个人进去以后发现公园里有很多狗屎。

于是他为了证明这个公园很脏，到处寻找花丛下的狗屎，注意力全部放在了狗屎上，结果只看到公园的肮脏。

而另一个人却漫步公园，眼睛总是在看那些美好的植物和风景。

虽然他也看到了狗屎，但他总是绕开，因为他知道狗屎也会让鲜花更美丽芳香。

他将注意力完全地投入到欣赏春天的生机盎然当中，尽情去感受自然与生命的美好。

这个公园，就象征着我们的世界。

这两个人，就代表了抱怨和感恩两种完全不同的思维模式，也代表了失败与成功两种不同的命运。

不同思维模式会导致不同的行为模式，从而导致完全不同的人生，完全不同的命运。

有一位智者曾说：看到即得到。

看到什么就会得到什么，其实不是知识与智商决定命运，而是思维模式决定命运。

最简单改变自己思维模式的办法，改变自己生命的方法，就是“不抱怨”。

02

不抱怨的力量有多大？

美国有一位作家在打车时，无意间乘坐了一辆非常有特色的出租车。

司机穿着整洁，车里也很干净。

他刚坐稳，司机就递给他一张精美的卡片，卡片上写着：“在友好的氛围中，将我的客人最快捷、最安全、最省钱地送达目的地。”

看到这句话，作家眼前一亮，心想，这个司机真是与众不同。

这时司机开口了：“请问，你要喝点什么吗？”

作家更诧异了，问到：“你的车上难道还提供饮料吗？”

司机微笑着说：“是啊，我提供咖啡和各种饮料，而且还有不同的报纸。”

作家兴致来了，问到：“那我能要杯热咖啡吗？”

司机从身边的保温杯里倒了一杯热咖啡给他，然后又递给了作家一张卡片。

卡片上是各种报纸的名称和各个电台的节目单。

作家顿时觉得，这辆车太特别了，于是他没有看报纸也没听音乐，而是和司机聊了起来。

途中，这位司机还善意地提醒作家离目的地还有条更近的路是否要走。

作家觉得温馨极了。

于是他好奇地问司机，为什么你的车费和其他人收取的都一样，我坐别的出租车，司机都是抱怨堵车，抱怨收入，而你为何这么喜悦，而且还提供这么周全的服务呢？

司机回答到：“其实，刚开始的时候，我像其他人一样，喜欢抱怨，糟糕的天气、微薄的收入、堵车严重得一塌糊涂的路况，每天都过得很糟糕。

直到有一天，我偶然在广播里听到《不抱怨的世界》一书中的观点，说到：“如果停止在日常生活中的抱怨，能让任何人走向成功。”

我突然明白：我目前糟糕的情况其实都是自己抱怨造成的。所以，我决定停止抱怨，开始改变自己。

第一年：我只是微笑地对待所有的乘客，收入就翻了一倍。

第二年：我发自内心地去关心所有乘客的喜怒哀乐，并对他们进行安慰，这让我收入更加翻了一翻。

第三年：也就是今年，我让我的出租车变成了全美国都少有的五星级出租车。除了我的收入，上涨的还有我的人气，现在要坐我的车，都需要提前打电话预约。而您，其实是我顺路搭载的一个乘客。”

抱怨不如改变。

抱怨命运不如改变命运，抱怨生活不如改善生活。

美国社会心理学家费斯汀格（Festinger）有一个著名的理论：生活中的10%由发生在你身上的事情组成，而另外的90%则由你对所发生事情如何反应决定。

也就是说生活中有10%的事情是我们无法掌控的，而另外的90%却是我们能掌控的。

这被人们称为“费斯汀格法则”。

他举了这样一个例子：

卡斯丁早上起床后洗漱时，随手将自己的高档手表放在洗漱台边，妻子怕被水淋湿了，就随手拿过去放在餐桌上。

儿子起床后到餐桌上拿面包时，不小心将手表碰到地上摔坏了。

卡斯丁疼爱手表，就照儿子的屁股揍了一顿。

然后，黑着脸骂了妻子一通。

妻子不服气，说是怕水把手表打湿。

卡斯丁说，他的手表是防水的。

于是，二人猛烈地斗嘴起来。

一气之下，卡斯丁早餐也没有吃，直接开车去了公司。

快到公司时突然想起忘了拿公文包，又立刻转回家。

可是，家中没人，妻子上班去了，儿子上学去了，卡斯丁钥匙留在公文包里，他进不了门，只好打电话向妻子要钥匙。

妻子慌慌张张地往家赶时，撞翻了路边水果摊，摊主拉住她不让她走，要她赔偿，她不得不赔了一笔钱才摆脱。

待拿到公文包后，卡斯丁已迟到了15分钟，挨了上司一顿严厉批评，卡斯丁的心情坏到了极点。

下班前又因一件小事，跟同事吵了一架。

妻子也因早退被扣除当月全勤奖。

儿子这天参加棒球赛，原本夺冠有望，却因心情不好发挥不佳，第一局就被淘汰了。

在这个事例中，手表摔坏是其中的10%，后面一系列事情就是另外的90%。

都是由于当事人没有很好地掌控那90%，才导致了这一天成为“闹心的一天”。

试想，卡斯丁在那10%产生后，假如换一种反应，比如，他抚慰儿子：“不要紧，儿子，手表摔坏了没事，我拿去修修就好了。”

这样儿子高兴，妻子也高兴，他本身心情也好，那么随后的一切就不会发生了。

可见，你控制不了前面的10%，但完全可以通过你的心态与行为决定剩余的90%。

这样的故事其实在我们每个人的生命中都发生过。

因为抱怨，导致了一整天的不愉快，甚至带来更大的损失。

在现实生活中，常听人抱怨：我怎么就这么不走运呢，每天总有一些倒霉的事缠着我，怎样就不让我消停一下有个好心情呢，谁能帮帮我？

事实上，能帮助自己的，不是他人，而是我们自己。

应该如何做呢？

天下只有三种事，我的事，他的事，老天的事。

抱怨自己的人，应该试着学习接纳自己；抱怨他人的人，应该试着把抱怨转成请求；抱怨老天的人，请试着用祈祷的方式来诉求你的愿望。

这样一来，生活会有想象不到的大转变，人生也会更加地美好圆满。

人生，是一次可以选择的旅程，我们无法把控环境和他人，但我们始终都可以把控自己。

不满、抱怨、矛盾根本解决不了我们的问题，反而会让我们吸收大量的负能量，影响健康和心情。

不妨试着去建立强者思维——就是当面对生活中的一些困难、挫折时，不抱怨，不逃避，迎面面对，直接去解决它。

当现实和你的预期不同时，先别急着抱怨，而是怀着好奇，问为什么？

然后再去改变可以改变的，接受不能改变的。

这样长期坚持下去，就不会经常跟自己过不去，跟别人过不去了。

对待身边的人，多用用“三不、三多”的原则：“三不”——不批评、不抱怨、不指责；“三多”——多鼓励、多表扬、多赞美。

如果家人或同事的确有毛病，应该怎么办呢？

在生活中你会发现有这样一个现象，有人给别人建议的时候，别人能够接受，但是有的建议别人听了就会生气。

其实建议的方式是最重要的，就是“三明治”——赞美，建议，再赞美！

慢慢地你就会成为一个到处都受欢迎的人。

优秀的人，都是不抱怨的人。

他们总是会把消极的想法，从自己内心中扫除殆尽，让自己的内心充满了，阳光与希望。

让我们学习成为自己创造美好生活的人，进而影响他人，让世界充满平静喜乐、活力四射的正能量。

把这神奇的三个字分享给朋友们，和他们一起来体验“不抱怨”的力量吧。

# 惊人的三大成功定律：荷花定律，竹子定律，金蝉定律

人到最后，拼的不是运气和聪明，而是毅力。

关于成功，有很多定律，比较有名的就是荷花定律、竹子定律和金蝉定律。

无论是荷花定律、竹子定律，还是金蝉定律，他们都有共同的意义：成功，需要厚积薄发，

要忍受煎熬，要耐得住寂寞，

坚持，坚持，再坚持，

直到最后成功的那一刻。

01

## 荷花定律

一个池塘里的荷花，每一天都会以前一天的2倍数量在开放。

如果到第30天，荷花就开满了整个池塘。

请问：在第几天池塘中的荷花开了一半？

第15天？错！是第29天。

这就是荷花定律。

第一天开放的只是一小部分，第二天，它们会以前一天的两倍速度开放。

到第29天时荷花仅仅开满了一半，直到最后一天才会开满另一半。

也就是说：最后一天的速度最快，等于前29天的总和。

这就是著名的荷花定律。

这其中藏着深刻的道理就是，成功需要厚积薄发，需要积累沉淀。

这个定律最早是听过马云的一个公开演讲，而透过这个定律去联想人生，你会发生，很多人的一生就像池塘里的荷花，一开始用力地开，玩命地开.....

但渐渐的，人们开始感到枯燥甚至是厌烦，你可能在第9天、第19天甚至第29天的时候放弃了坚持。

这时，这个时候的放弃，往往离成功只有一步之遥。

很多时候，甚至可以说大多时候，人能获得成功，关键在于毅力。

据说人这一生大概能遇到7次左右的机会，都是可以改变人生的机会，而这样的机会往往都是在前期日复一日的投入和坚持才能遇到这样的机会。

所以说，如果有梦想就要先动起来，然后坚定不移的去执行下去。

02

竹子定律

竹子用了4年的时间，仅仅长了3cm。

从第五年开始，以每天30cm的速度疯狂地生长，仅仅用了六周的时间，就长到了15米。

其实，在前面的四年，竹子将根在土壤里延伸了数百平米。

做人做事亦是如此。

不要担心你此时此刻的付出得不到回报，因为这些付出都是为了扎根。

人生需要储备，有多少人，没能熬过那三厘米？

什么叫价值？同是两根竹子，一支做成了笛子，一支做成了晾衣杠。

晾衣杠不服气的问笛子：“我们都是同一片山上的竹子，凭什么我天天日晒雨淋，不值一文，而你却价值千金呢？”

笛子回答说：“因为你只挨了一刀，而我却经历了千刀万剐，精雕细做。”

晾衣杠沉默了。

人生亦是如此，经得起打磨，耐得起寂寞，扛得起责任，肩负起使命，人生才会有价值。

看见别人辉煌的时候，不要嫉妒，因为别人付出的比你多。

国学大师钱穆说：“古往今来有大成就者，诀窍无他，都是能人肯下笨劲。”

胡适也说：“这个世界聪明人太多，肯下笨功夫的人太少，所以成功者只是少数人。”

说起钱钟书的满腹经纶，人们往往归功于他的天分高，记忆力强。

其实，钱钟书学问博大精深，更多来自后天手不释卷的苦功。

钱钟书大学同窗许振德这样描述：在校时，以一周读中文经典，一周阅欧美名著，交互行之，四年如一日。每赴图书馆借书还书，必怀抱五六巨册，且奔且驰。且阅毕一册，必作札记.....

代表他学术成就的《管锥编》，引述4000多位名家的上万种著作中的数万条书证，汪洋恣肆，博大精深。

有些人可能不知道，他进入清华后，目标是“横扫清华图书馆”。

他的治学心得是：越是聪明人，越要懂得下笨功夫。

“心在一艺，其艺必工，一心在一职，其职必举”。

成长不是一蹴而就的，哪有什么人生开挂，只不过是厚积薄发。

这就叫竹子定律。

03

金蝉定律

蝉，要先在地下暗无天日的生活三年（有一种美国的蝉，要在地下生活17年），忍受各种寂寞和孤独，依靠树根的汁一点点长大。

然后在夏天的一个晚上，悄悄爬到树枝上，一夜之间蜕变成知了。

然后期待太阳升起的那一刻，它就可以飞向天空，冲向自由。

这就叫金蝉定律。

04

很多人的一生就像池塘里的荷花，一开始用力盛开，但是总感觉自己绽放的不够，所以渐渐感到厌倦，在第10天、第20天、甚至第29天的时候，选择了放弃。

很多人的奋斗也像生长的竹子，一开始卯足了劲，但是由于前面的大部分阶段都在打基，所以成效并不那么明显，在第1年、第3年，甚至第4年的时候选择了放弃。

就更不用提蝉的淡定和坚守了。

越接近成功越困难，越需要坚持。

无论是创业还是人生，我们缺少的不是能力、技巧、模式，需要的是坚持和毅力，只有坚持量变，才能最后完成质变，才能突破成功的临界点，取得最后的成功。

马云曾说：“今天很残酷，明天更残酷，后天很美好，但是大多数人死在明天晚上，看不到后天的太阳。”

大部分人都是在离成功一步之遥却放弃了。

中国有句老话“行百里半九十”，就是说走一百里路，走九十里才算走了一半，因为很多人坚持到九十里就放弃了。

这些定律告诉我们这样一个道理：人拼到最后，拼的不是运气和聪明，而是毅力。

# 人生就是一场苏醒的过程

01

人生一路，风雨兼程。

中年以后，渐渐醒悟：

生命是在岁月中得到修炼的，阅历是在挫折中不断积攒的，心境是在疼痛中慢慢打磨的。

近些年，终于明白：

人生，就是一场苏醒的过程。

走得越远，越清醒；站得越高，越透彻。

三十岁之后，少了些许张狂，多了些许沉稳。

不是变得笨拙，不是放弃了挣扎，而是懂得了成熟与责任。

步子太快，和重要的人只会渐行渐远；争抢太盛，心心念念的东西都留不住；凡事太满，总有一天会变得一无所有。

人到三十，在摸索中找寻生活的方向。

02

四十岁之后，少了些许抱怨，多了些许沉默。

不是变得懦弱，不是放弃了争辩，而是懂得了修心的价值。

慎言，是于人于己于世的修行；

不辩，是只专注于自身的智慧；

独行，是看透社交本质的淡然。

人到四十，逼着自己清醒地面对生活。

03

五十岁之后，少了些许忧愁，多了些许看淡。

不是变得漠然，不是放弃了希望，而是懂得了放下的意义。

不再炫耀，在低调中活得更有魅力；不再慌乱，在从容中觅得简单的美；不再纠结，在清静中获得一份心安。

人到五十，于知天命的年岁看清自己的内心。

04

有来有回，方能完整；有失有得，方能透彻。

想通一件事，你就成长了；翻过一座山，你就乐观了；改变一颗心，你就豁达了；放下一个人，你就坦然了。

灵魂，在一次次提升中得到丰盈；生命，在一年年改变中得到充实；生活，在一天天奔波中得到美好；人生，在一场场苏醒中得到完善。

有句老话说：“你永远叫不醒一个装睡的人，也永远感动不了一个不爱你的人。”

但其实，人活着最怕的是：

你永远叫不醒装睡的自己，还永远活在自己制造的假象中。

日复一日感动着自己，久而久之蹉跎着年华。

05

等到人离开了，才知道后悔；  
等到事情失败了，才明白错处；  
等到一切过去了，才懂得遗憾。  
不是悟的太晚，而是醒的太迟。

幸福指数，一直掌握在自己手里，岁月只是推波助澜，让你活在了梦里。

人生苦短，从来不是假话，且行且珍惜，本就是最大的真相。

谁也算不透命运，谁也赢不了时间。

唯有放慢脚步、脚踏实地，才能找到真正的自我，回归最好的状态。

06

不论到了什么年龄，都别忘了回头看看来时路。

不论生活如何变故，都要记得自己应该去往何处。

这一生，不求过得多么辉煌，只求不负：每一次欢笑，每一份惊喜，每一场遇见。

## 人性最大的愚蠢，是见不得别人好

人生无论走到哪一层台阶，总有一撮人优于你，一撮人不如你。

聪明的人，懂得欣赏别人的优秀，并努力成为优秀的人；但愚昧的人却相反：只允许别人不幸，见不得别人比自己好。

一个人的悲剧，往往就是从嫉妒别人开始的。

01

看过一个视频，一位胡子拉碴的大叔讲述了自己回家的历程。

他说，每次回老家，在聊及近况的时候，他总喜欢在一众街坊邻里前呼天抢地地哭穷、卖惨。

他为什么要这么做呢？

原来，他第一次锦衣回乡的时候，本以为可以受到邻居的赞扬。

可没想到，迎接他的是街坊酸溜溜的语气，以及恶意的猜想。

于是，之后每次回家，他都会捋成惨兮兮的形象，村里人的嫉妒心马上转换成同情心。

人性的弱点，在这一刻体现得淋漓尽致。

许多人允许一个陌生人的飞黄腾达，却不能忍受身边的人发迹。

《东邪西毒》里说：“任何人都可以变得狠毒，只要你尝试过什么叫嫉妒。”

生活的很多霸凌，看似恃强凌弱，实则嫉妒心在作祟。

知乎网友@晚晚经历过一段被舍友欺凌的日子。

这位舍友拉伙结派排挤她，肆无忌惮地指着她的鼻子痛骂，毫不顾忌地甩脸色。

背后的原因让人大跌眼镜。

舍友曾赤裸裸地跟她说：“凭什么你能拥有这些，凭什么你学习比我好，凭什么你能过得这么自在。”

嫉妒是根植于人性中的恶意，不分年龄，不分身份。

有的人看见别人打扮得靓丽光鲜，会看不惯。

有的人看见别人左右逢源地一路高升，心中像扎刺一样。

每个人心中都幽禁着魔鬼，区别在于是否能驾驭得住。

因为一旦释放出来，地狱就已经开始在凝视我们。

02

曾听到的两个小故事，大有深意。

第一个故事，是从前有一只鹰羽毛丰满，可搏击长空，惹起另外一只鹰的嫉妒。

嫉妒心作祟的鹰便请求猎人把羽翼丰满的鹰打下来。

猎人告诉这只鹰：“须要几根羽毛绑在箭上，才能发射。”

这只鹰赶忙将翅膀上最长的几根扯下来交给猎人。

箭发出去了，但因空中的鹰飞得太高，并没有射中。

鹰二话不说又将几根扯下来交给他，反反复复，鹰翅膀上的毛扯光了，自己也飞不了，反成了猎人的囊中猎物。

另外一则故事，是一个人遇见上帝，上帝可以满足他的任何愿望，但他的邻居会得到双份报酬。

那人一开始乐得合不拢嘴，但后面寻思：“如果我得到一份田产，邻居就会得到两份；如果我要一个美女，他就能左拥右抱了。”

一想到邻居大占便宜，心里很不是滋味。

最后他一咬牙对上帝说：“要不你挖我一只眼睛吧。”

愚蠢的人，永远只会盯着别人比自己多了什么，容易导致心里不平衡。

挖空心思给别人下绊子，最终自己也会跌跤。

03

之前，有过一则沸沸扬扬的新闻。

有个女孩查完分数正兴致勃勃地等着录取消息。

谁知最终等来的是与心仪的大学失之交臂。

女孩感到困惑，报警后通过蛛丝马迹锁定的嫌疑人竟然是自己最好的闺蜜。

原来，闺蜜嫉妒女孩成绩比自己好，暗地里记下了女孩的个人信息，悄悄改了志愿。

这位闺蜜毁了女孩十几年寒窗苦读的心血，也亲手葬送了自己的一生，最终被送进冷冰冰的监狱。

可想而知，等她从监狱出来后，又有谁敢坦诚相待地与她相处，又有哪个单位能毫无芥蒂地接纳她？

《来自星星的你》里有这么一句话：“人性就是如此，看到别人比你爬得高，不是说我也要去那里，而是对别人说，你下来吧下来吧，也到这泥潭里来吧。”

但是在把别人拉下泥潭后，最终也会累及自身。

心理学中有一种效应，叫螃蟹效应：当篓子里有一只螃蟹时，必须要盖上盖子，以防它爬出来。

但放入两只以上的螃蟹时，反而不再需要盖盖子了。

因为，每当有螃蟹想要往外爬时，其他的螃蟹都会拖拽它，每只螃蟹互相踩爬，最终没有一只螃蟹能爬出来。

所谓，上等人帮人，下等人踩人。

见不得别人的好，目之所及自然是一片惨淡。

懂得欣赏别人的长处，我们也会下意识地改变自身。

去接纳他人的发光，生活才可以发光。

04

有人在龟兔赛跑的故事上衍生了一种理论，叫“龟兔双赢理论”：在山地时，兔子把乌龟驮在背上一路狂奔。

等到河边时，乌龟又把兔子驮在背上游过河去。

两人一同到达了终点。

一人之力有穷尽，如果一直把他人的优秀视为眼中钉，肉中刺，自身只会局囿在狭隘的思维模式里。

换一种心态对待别人的闪光点，求知若渴地学习，恰逢时机地借力，生活自然会慢慢发生可喜的变化。

西北农林科技大学有一间让人民日报点赞的学霸宿舍，五个人全部考研成功，其中两人保送清华直博。

她们一起规划学习，遇到问题彼此请教，一有松懈彼此监督。

当面临学校和研究方向举棋不定时，她们互相给出建议。

当保研、考研同学面临选择导师问题时，她们又各自通过的渠道帮忙了解信息。

在成长路上，她们一起搀扶，成为彼此的助力，蔡崇达说：“路过我们生命的每个人，都参与了我们，并最终构成了我们。”

你什么样子，有时取决你身边的人。

一个人进步的迹象，在于周围充斥着许多优秀之人。

在我们人生路上，成全与被成全，帮助与被帮助，形成良性循环，所遇荆棘都会化为一片坦途。

## 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，也不要别人的标准来过自己的人生