

好文摘录



什么是沟通

石油大王洛克菲勒说：假如人际沟通能力也是和汤、咖啡一样的商品，我愿意付出比任何东西都高昂的价格购买这种能力。

深以为然。

有效的沟通，是和谐人际关系的基本要素。

想做好沟通，就要学会倾听，做好情绪管理，有效解决矛盾。

01

沟通，是学会倾听

《春秋》有言：私听使耳聋，私虑使心狂。

带着私心去听问题，就会变成聋子，带着私心去思考问题，就会使心狂没有准则。

有效的倾听，是建立和谐人际关系的关键。

雅各在圣经里写道：要“快地听，慢慢地说”。

当我们与别人建立交流和沟通的时候，首先要学会倾听。

美国主持人林克莱特访问一名小朋友问：“你长大后想要当甚么呀？”

小朋友答：“嗯…我要当飞机的驾驶员！”

林克莱特接着问：“如果有一天，你的飞机飞到太平洋上空所有引擎都熄火了，你会怎么办？”

小朋友答：“我会先告诉飞机上的人绑好安全带，然后我挂上我的降落伞跳出去。”

现场观众哄堂大笑，林克莱特继续看着孩子，想看他是不是自作聪明的家伙。没想到，孩子热泪夺眶而出。

于是林克莱特问：“为甚么要这么做？”

小孩真挚的回答：“我要去拿燃料，我还要回来！”

《非暴力沟通》中有句话：真正的倾听，是放下自己心中已有的想法和判断，一心一意地去体会他人。

普通的沟通者只听自己认为重要的信息，而真正厉害的沟通者会全身心的聆听，不放过任何一个细节。

倾听不仅仅是用耳朵来听诉说者的言辞，还需要一个人全身心地去感受对方在谈话过程中，所表达的言语信息和情感传递。

它体现了你的教养，展现了你的素质，也能让你准确快速的了解对方内心的真实想法。

有效的沟通是懂得倾听别人，并给予尊重，别人表达的时候，不随意否定别人，以免产生不必要的误会。

02

沟通，是情绪管理

人人都会产生情绪，但并非人人都能管理情绪。

不同的情绪，会导致不同的沟通的结果。

有句话说的好：好的情绪，沟通的效果会事半功倍，坏的情绪，沟通的效果是制造麻烦。

电影《搜索》讲述了这样一个故事：都市白领叶蓝秋，意外查出淋巴瘤晚期。

当天在公交车上，因沉浸在恐惧中情绪低落，拒绝给车上的老大爷让座，并说了句气话：要坐，坐这儿（她的大腿）。

这一过程，恰好被电视台实习记者用手机拍个正着，此举被恶意放大，一经发布便引起众议，网友集体讨伐叶蓝秋道德沦丧。

她的老板借给她100万，也被误会并冠以“小三”之名。

最终因未让座而引发蝴蝶效应般的网络暴力，让她不堪重负，选择了自杀。

拿破仑说过：能控制好自己情绪的人，比能拿下一座城池的将军更伟大。

高品质的沟通，应把注意力放在结果上，而不是情绪上，沟通应该从心开始。

夫妻之间做不好情绪管理，会变成吵架甚至动手。

家人之间做不好情绪管理，会心态崩溃产生矛盾。

朋友之间做不好情绪管理，会情感疏离产生隔阂。

情绪不好，心里话会说不出来，真心话也听不进去，表达的内容往往会被扭曲和误解。

管理情绪首先要在情绪来时，对情绪有觉察，然后识别它，再使用技巧去控制它。

与人沟通，百分之七十是情绪，百分之三十是内容。做好情绪管理，可以帮助我们更有效地与人交往。

沟通，是成年人的社交必备技能，管理情绪，是成年人的必修课。

03

沟通，是解决矛盾

《水浒传》中有句话：风不来，树不动，船不摇，水不浑。

这世上没有无缘无故的爱，也没有无缘无故的恨，世事都有前因后果。

如果两个人之间出了问题，一定要及时沟通。

一个不问，一个不说，再熟悉的人，也会渐渐变得陌生，再深的感情，也会渐渐变得疏离。

人和人相处，难免会发生误会，产生矛盾。解决掉矛盾，皆大欢喜；解决不了矛盾，有时会造成无法挽回的结果。

而解决矛盾，最重要的是懂得沟通的重要性。

王小波曾说：一味的勇猛精进，不见得就有造就；相反，在平淡中冷静思索，倒更能解决问题。

狮子和老虎之间爆发了一场激烈的冲突，到最后，两败俱伤。

狮子快要断气时，对老虎说：“如果不是你非要抢我的地盘，我们也不会弄成现在这样。”

老虎吃惊地说：“我从未想过要抢你的地盘，我一直以为是你要侵略我。”

人和人相处，最致命是彼此不沟通，却随意猜测对方所想，致使两个人产生分歧，越走越远，直到无法挽回。

沟通是人与人之间、人与群体之间思想与感情的传递和反馈的过程。

卡耐基：如果你是对的，就要试着温和地、技巧地让对方同意你；如果你错了，就要迅速而热诚地承认。这要比为自己争辩有效和有趣得多。

沟通既是人际的交流，也是感情的交流，更是消除误会，解决矛盾的有效途径。



缺乏沟通的家庭是不幸福的，缺乏沟通的友情是不长久的。

有人说：最理想的关系，是气质上互相倾慕，心灵上互相沟通，世界观上互相合拍。

不要过打折的生活

我们到底是为了生活而工作，还是为了工作而生活？

许多人一味地忙碌着，忘记了享受生活本该有的美好。

不亏待自己，不是一掷千金的挥霍，不是灯红酒绿的奢侈，不是喝三吆四的排场，不是颐指气使的骄横……只不过是厨房里，为家人和自己做一样爱吃的菜。在商场里，用工资买一件心爱的礼物。在剧院里，看一出自己喜欢的喜剧或电影。在公园里，和好朋友无拘无束地聊聊天、跳跳舞……享受生活，只是一种最基本的生活乐趣。

只是无数的人，已经在劳累中将自己忘记，忘了对生活温柔……我在一家外企工作的时候，有一天陪女上司上街选购节日礼物。当我们拎着大包小包坐下喝咖啡时，女上司问我：“新年要到了，不买点礼物送给家人？”

我笑着说：“我爸妈都很节省，只有不乱花钱，他们才会觉得我会过日子，将来才会有幸福的生活。”

女上司看着我，讲了她自己的故事：“知道吗？我曾经也是一个非常喜欢担忧未来的人。我总是担心事业，总想攒更多的钱，读更多的书，拿更高的学位。”

“36岁的时候，我怀上一个孩子，可当时我考上了经济学的博士。学习很紧张，为了更优秀，我彻夜苦读，结果孩子流产了，我再也没有怀上过孩子。现在我有了很多很多的钱，但却一辈子也看不到自己的孩子了。”

女上司的话让我非常震惊。

她又说：“很多人都认为节省能让他们的生活更保险，所以，他们把现在的生活过得潦草而廉价。其实这是对生活没有自信的表

现。”

“我绝不主张挥霍浪费，但你要知道，健康的享受是人生的进步。”

当你为了将来而省略了生活中应有的享受时，你的生活就打了九折。

如果牺牲了自由与亲情，你的生活就打了七折。

如果你放弃了自己的意愿和爱情，那你的生活就打了对折。

再富足的生活也经不起打折。

其实何止金钱如此，时间和精力也一样，当你全部投入在工作中，没有分配给亲情和爱情的时候，就离失去不远了。

如何才能不辜负我们的生活呢？

1、当你不再盲目地和一群人混在一起，离开了无效的社交。开始做自己需要做的事情，安排自己的种种计划，规划自己的方向，自己的独处也变得充满意义。

2、当你面对很多选择时，不再犹豫不定。有了自己独立的思想，开始学着镇定理性得思考问题。

3、当你开始有条不紊地安排自己的生活，工作之余和三五好友健身、旅游，利用周末去培养一个自己喜欢的兴趣爱好，写写书法，跳跳舞，充实的生活会把自己带入一个更喜欢的世界。

4、当你在上网或阅读时，会把侧重点从娱乐杂谈转移到新闻国事、经济发展趋势的版图，娱乐杂谈永远是用来开怀大笑的，而新闻国事则是提高个人认知程度，以及爱国的表现。

5、当你在饮食习惯上越来越重视食物的质量，养生之道的念头闯入脑海，坚持吃早餐，每天坚持锻炼身体。俗话说得好，留在青山

在，不怕没柴烧。这个道理无人不知晓吧？

6、当你再次被人问到爱情、友情、亲情三者的分量时。首先想到的应该是家中的亲人，血浓于水是千古不变的真理。

7、当你再遇到不顺心的事情时，不再是用流泪来解决问题，眼泪能冲刷的永远是面容，能改变现状的只有行动。

8、重视自己的朋友，爱人、子女、父母。因为这些人不是总会存在你的生命中的，也许在不轻易间就物是人非了。

9、让自己快乐，让周围的人快乐。绝对比金钱有价值。

10、在面对得与失，去与留的问题上，大度与开怀会让复杂的事情变得简单。

11、任何时候不要与老人与小孩子计较，生命的开始是无知的，生命的完结应该快乐的。

12、学着尊重每个人，就如向日葵喜欢面对太阳才会微笑。

13、健全平和的心态是始终贯穿成功之路的筹码。不要让生活在沉重氛围的度过，记住，任何时候都不要把自己搞得太累。

14、自信地生活，开心地笑，成功与快乐并驾齐驱。不以物喜，不以己悲。

15、淡忘仇恨，春暖花开。心有多大，舞台就有多大。

有人曾说：“每一个不起舞的日子，都是对生命的辜负。”

岁月匆匆，往事如烟，走过的路，难以从头再来。

人活着，活的就是一种心态。

把宝贵的时间用于长见识、增阅历，善待自己，善待家人，善待友人，万事做到尽职尽责、懂得感恩。

不亏待自己，其实就是换一种轻松的活法。

不为名所累，不为情所困，不求大富大贵，只求健康舒心，即使每天工作繁忙，也可静下心来，慢慢体味。

成年人最顶级的自律，是降低对别人的期待

有这样一句话说：“我慢慢明白了为什么我不快乐，因为我总是期待一个结果。”

期待越多，遗憾就越多，绝大多数崩溃也都是因为天不遂人愿，事不从我心。

可这世上多的是坎坷起伏，谁的生活又能一帆风顺呢？

所以总要去习惯，减少依赖，降低期待。

心态多几分顺其自然，反而更容易有意料之外的惊喜。

01

小品《什么是朋友》，从第一次看就觉得深刻又无奈。

潘长江为人仗义，朋友每次有难他都鼎力相助，妻子说，你这样尽心尽力帮衬别人，可如果哪天你遭难了，人家未必就能真心实意帮你。

潘长江却觉得不可能，于是夫妻俩做了个测试，他假装破产，给很要好的朋友打电话求助。

他先是打电话给老钱。

借100万的话刚说出口，对方就以信号差为由挂断，再回拨时已经是冷冰冰的提示音：“您所拨打的电话已关机。”

他又给有过命交情的老孙打电话，老孙却怼他说：“朋友间能不能别提钱！”

这个时候，潘长江苦心培养的徒弟小李登拜访。

都说恩师如父，可一听说借钱，小李也是连连推脱，临走的时候竟连带来的礼物都拿走了。

得意时人情暖，穷途时世态凉。

别人的选择我们无法评判对错，但如果对别人抱有过高的期待，当落差出现的时候，受到心理伤害的只会是自己。

《增广贤文》有言：“人情似纸张张薄，世事如棋局局新。”

越长大就越明白，绝大多数人只在意你飞得高不高，真的没有几个人会真心在意你过得累不累。

人能顾好自己已是不易，对外在叠加期待，就是对自己的庸人自扰。

02

电视剧《平凡的荣耀》里，有一段情节特别现实。

公司正为一个项目发愁，吴恪之却发现客户公司的CEO焦圈，恰恰就是自己初中时候的铁哥们儿，他立刻跟领导保证说，这件事他来搞定。

吴恪之就去见了铁哥们儿焦圈。

对方的态度一如从前热切，他们笑着寒暄，吴恪之更加笃定了谈成合作的信心。

可他想说来意的时候，对方却先开口说这会儿忙，让他等一等。

一等就是好几个小时。

等铁哥们儿再次回到会议厅，吴恪之忙将笔递过去，说道：“你在合同上签个字，合作就成啦....”

焦圈却没接笔，笑着说：“签合同，可不是儿戏啊！”

吴恪之想这也是人之常情，那就自己请客吃顿饭呗，席上再好好介绍介绍合作细节。

然而到了饭桌上，对方也只是一味地叫他喝酒，对合同的事避而不谈，就这样直到散场。

第二天，吴恪之收到了对方公司拒绝签约的消息，他打电话跟焦圈确认，得到的答复也依然是坚定地拒绝。

到那个时候，吴恪之才真正明白，自己高估了。

现实中也有很多这样的例子，以为交情好就能谈成事儿，以为关系铁就不会被拒绝，最终却也只能是笑他人凉薄，笑自己荒唐。

就像书里说的：“要维系一段感情，期望越少越好，若是没有任何期待，便能无条件地爱。”

所有关系都是这样的，高期待既是强求别人，更是束缚自己。

人情世故的成熟，往往就是从降低期待开始的。

03

有一位心理咨询师讲过她和丈夫相处中发生的事。

恋爱的时候，她总希望对方能主动浪漫，期待收到口红、香水这类精致的礼物，可对方送的却都是诸豆浆机、砂锅之类的实用品。

因为对方的“不解风情”，她常旁敲侧击希望对方能改变，还希望对方能学习一些心理学知识。

可这样的强求没多久就直接导致了两个人矛盾爆发，彼此情绪都越来越消极。

她于是开始反思自己，是不是自己做错了什么。

最终她发现了问题症结所在，丈夫没有用她想要的方式去爱她，但这并不意味着丈夫不爱她。

有时候我们对越是亲密的人就越是苛求，也往往是犯了这样的错误。

期待值越高，就越想改变别人，到头来只能是自己心累，对方也委屈。

所以当这位心理咨询师改变了自己的想法之后，她就不再为丈夫满足不了自己理想的感情状态而抱怨，而是发自内心地感激对方的付出，认真经营彼此的关系。

也正因此，当有一天她收到丈夫送的鲜花的时候，她发现自己心里的惊喜，是远高于从前的。

对他人要求太多，就是折磨自己，没有期待，恰恰也就拥有了最好的期待。

如同廖一梅所说：

“人对他人需求越少，就会活得越自如安详。

没有人，哪怕他愿意，也不可能完全满足另一个人的需要，唯一的办法，就是令自己适可而止。”

有求皆苦，无欲则刚。

▽

有段话说：

“当你不再期待一个人来拯救你的时候，一段高质量的关系出现了。

同样也是当你对很多人很多事不报期待的时候，反而会发现生活中处处充满了惊喜。”

月盈则亏，水满则溢，凡事过犹不及，对外在的高期待，往往只会织成自缚的茧。

把期望值降低，是改变自己，而不再强求别人。

也唯有如此，遇见才真正成为一份礼物，所得所失，也都是一种成长。

智者，静

观察一下，生活中，是不是总有那么一些人。

在酒桌上众人大笑、吹嘘时，他静静看着；在别人闯红灯时，他静静等着；在别人因工作或家庭压力而不耐烦、暴跳如雷时，他虽皱着眉头却还是管住口。

这一类，是静得不平庸的人，无论他是否富有，是否帅气，在人群中都是最特别的一个，特别到很自然、很平和。

如今是一个快节奏的社会，这里充斥着各种资讯，人处在这些资讯的洪流中，犹如小叶小舟漂于海上，不曾停下来过。

想一想，我们有多久没有“静”过？又有多少个我们已经成为平庸的代名词？

01

为什么我们“静”不下来？

相信很多人都有这样的感觉：

成年后，社会、职场、生活的压力接踵而至，让自己应接不暇，疲于奔命。

工作中的繁杂琐事，占据了每天超过1/3的时间。

好不容易熬到下班，还没喘口气，又面临柴米油盐的琐碎，还要发个微信、打打电话，维护下亲友关系。

就这样，一天又过去了。

除了睡觉前那几分钟发呆以外，不曾静下来过。

在无奈中，我们度过一日又一日，不曾“静”过。

虽然在孩子眼中，自己是英雄，家人眼中，自己是依靠，可是在我们眼中，自己是什么？

答案：是平庸。

我们可以说是为了生存、家庭与责任才变得这样。

我们能理解自己，家人也能理解我们，可不得不承认的是：不能静下来，让我们一点点变得平庸。

而平庸，则让我们变得越来越急躁、不耐，乃至更“浑浊”。

02

静不下来的生活，是一场灾难。

不知你有没有发现：

生活中，不能静下心来的人，脾气会越来越暴躁，人越来越急躁，也容易大动肝火。

如此，一来伤身，二来伤人情。

因为急躁，容易与人产生矛盾、破坏关系。

同时，急躁的人也难当重任，谁都希望交往的人是沉稳、脾气好的人。

此外，不能静下来的另一个表现，就是缺乏耐心。

缺乏耐心的人，看不进书、写不好字，也品不出茶真味。

缺乏耐心的人，日常的消遣，往往是看看短视频、段子，看些娱乐综艺等几乎不需要如何思考的内容。

适当放松是应该的，但若沉迷其中，如蚂蚁啃堤，慢慢的，将自己深度思考的能力蚕食掉。

缺乏耐心的人，也不会看到这里来，毕竟这是一篇需要思考、有一千多字的文章。

最可怕的是，你会发现，平庸会使人愈发浑浊。

太长时间没有“静”过的人，很难自省、思考，难以观察社会，而是随波逐流。

慢慢的，脑子吸收的东西越来越多，消化掉的却越来越少，长此以往，最终脑子里面是一片浑浊。

世道很晴朗，人间很美好，只是一直盯着列车前进的方向，反而看不见窗外的风景。

这也是为什么，越长大，越迷茫。

我们身边有许多人是如此。

抱怨、烦躁、迷茫、这些特质有时也会出现在家人、朋友身上，而我们总是说大道理。

结果是，这些大道理压根就没有用。

因为比起大道理，他们更需要自己待一会。

综上所述，其实都是长时间没有进入“静”的状态所导致的。

不过比起这三种，更可怕的，是身在其中而不自知。

急躁而不自知，哪怕是暴跳如雷，打翻了东西，气得面红耳赤，也认为这是应该的。

浑浊而自以为清醒，看着别人谈笑风生、生活惬意，自以为对方无知，其实是自己不清醒。

人有时也需要歇一歇。

在喧嚣浮华中，偷得半日闲，喝喝茶、看看书，让自己沉淀一下。

给自己多一点时间，看看镜子里的自己，哪怕是片刻也好。

03

唯有心静，治愈一切人生。

那么，如何拥有静的力量呢？

今天开始，我们一起来做一些微小的调整。

相信我，这会让生活更美好。

首先，推掉应酬，给自己留白。

推掉一些应酬，给自己一点空白的的时间。

可以看看书、喝喝茶，让自己沉淀一下，反思过往、思考将来，并发现当下的问题。

这将会让你接下来一段时间，不至于那么迷茫，也让情绪有一个缓而轻的释放，不至于那么不耐烦、那么急躁。

甚至因为看书、喝茶或者其他爱好，从而有了新的感悟。

其次，回归自然，听地籁、天籁。

偶尔休息时，远离这钢铁筑成的“森林”，回归大自然，踏青、旅游。

站在巍峨高山上，观天空云卷云舒，听大风吹悦耳之声；面朝蔚蓝大海时，看碧海潮生，听浪潮拍打之音，不自觉心旷神怡。

世界的美，可不就如此吗？

世界其实很美好，只是缺少发现美的眼睛，以及那颗宁静的心。

也许静不能让你一下子拥有多少财富，却能让你有多些时间去发现美好。

有一种智慧，叫事过不追问

看过一个情景喜剧《宋飞正传》，里面有个人物叫乔治。

有一次，乔治去参加了一个社区养老院的志愿者活动。

他帮助的那个老人，伴侣去世了，自己孤零零一个人生活在养老院，但每天却过得非常开心。

乔治觉得很困惑：“一个人都这样了，怎么还能这么快乐呢？”

于是，他不停追问老人：“你害怕吗？你心里一定很痛苦吧？”

最后老人忍无可忍，很生气地对他说：“滚！”

沈从文曾在《边城》里说：

“不要刨根问底别人的过去，那可能是永远不想触碰的回忆。”

在别人不想说的时候，一直追问，其实是欠缺修养。

不追问，才是一个人最顶级的智慧。

01

有分寸感的人，事过不追问。

不知道你有没有发现，生活中有些关心，有时候会让人想要逃离？

表哥刚失业，好不容易被劝出来散散心，路上遇到一个熟人，偏偏要追问：“找到工作了吗？怎么还没找到？哎，没什么大不了，我好几个朋友都和你一样失业了。”

表哥一听脸色一沉。

朋友考研没考上，她隔壁的一位阿姨得知后，火速赶到她家，对她进行了一系列的盘问：差了多少分呢？

哪门考差了？

是不是考试那天太紧张了？心态得练练啊。

要接受调剂吗？

明年还考吗？年纪也不小了，要不还是别考了。

朋友之后见到这位阿姨，都绕道走。

网上有句话说：“一句话能把人说跳，也能把人说笑。”

说话有分寸的人，不会过度追问别人的生活，更不会随意在别人的旧伤口上撒盐。

他们知道什么时候该问，什么时候不该追问。

我刚毕业的时候，一次在工作中犯了一个低级错误，被领导叫去办公室严厉批评了。

当时领导的声音很大，全办公室的人能听到。

挨骂后，我内心觉得特别失落难堪，一度没有勇气回到工位上，心想同事们肯定会好奇议论，或者追问我发生了什么。

可是当我回到座位时，大家都像什么也没发生一样，自顾自地忙着自己手里的活。

这让我松了一口气。

后来，有次和同事一起去吃饭，我问一个平时走得近同事：“你不好奇那天发生了什么吗？”

他看着我，笑了笑说：

“如果你想说的话，我会认真听着；但如果你不想说，我再问，岂不是让你再难过一次？”

有时候，不追问比开口安慰，更让人暖心。

过多的言语，反而是一种冒犯和负担。

而真正的关心，大都是沉默的。

那些不刨根问底的人，他们理解你的痛苦，懂得保护你的自尊心。

不会肆意追问你不想说的事情，更多时候会选择默不作声的帮你解决问题。

不追问，不妄言，是一种自我修养，更是兼顾他人的善良。

02

情商高的人，事过不追问。

2011年，宁浩要拍《黄金大劫案》，徐峥很想演男主角。

但宁浩一直根据演员的气质来定角色，他觉得徐峥没有“小东北”的气质，于是拒绝了他。

之后，徐峥就没有再提这事。

但距离开机只有十几天的时候，宁浩还是没找到合适的男主角。

这时，徐峥给宁浩打了个电话：

“我这有个合适的人，形象各方面还不错，叫雷佳音，可能是你想找的演员。”

见到雷佳音之后，宁浩便说，雷佳音就是他要找的“小东北”。

一个人说话的方式，体现了一个人的情商。

当年，宁浩还名不见经传的时候，筹拍《疯狂的石头》，奈何资金不够，多亏了徐峥出手相助，宁浩才渡过了难关。

若是徐峥拿过去的情分说事，宁浩怎么也得卖他一个面子。

但他没有追问宁浩，硬要宁浩把这个角色给他。

而是雪中送炭，给宁浩推荐了一个更合适的人选。

因为他明白，频繁追问别人没答应的事，这样不仅会显得自己姿态很低，而且会让对方下不来台。

真正高情商的人，都懂得事过不追问。

这样不仅能留三分薄面给他人，也能给自己一个优雅转身的机会。

03

格局大的人，事过不追问。

《论语》里说：“成事不说，遂事不谏，既往不咎。”

意思是说，事情已经做了，就不用再提；已成事实，也不必再劝阻；过去的事情，再追问也没有必要。

宋朝宰相吕蒙，在他刚上任宰相时，有一名官员在帘子后面说他是非：“这人也配当宰相，可笑！”

吕蒙假装没听到，穿过帘子，大步从他们身边走过。

有同僚为他鸣不平，正要追问刚说此话的是何人，就被吕蒙阻止了：“如果知道了他的姓名，一辈子都得耿耿于怀，何必呢？再说他说这些，对我也没什么损失啊。”

木心说：“宽容的夜色，遮掩了河水的污浊。”

胸中有沟壑的人，不责人过，不念旧事。

光武帝刘秀也是这样的智者。

登基之前，他出使河北，与据守在邯郸的王朗交战了二十余天。

刘秀攻进邯郸城后，组织部下清点前朝公文。

一次，在大批的文书信件中，有一个士兵发现了朝中有不少人，暗地里偷偷联络王朗，甚至辱骂刘秀。

士兵向刘秀禀告后，刘秀不但不予理会，还下令立即焚烧掉。

刘秀明白，身处在乱世之中每个人都不容易。

况且事已至此，追问下去只会扰乱军心，弄得人心惶惶。

《冰鉴》中有言：“既往不咎，乃做人之第一格局。”

真正有大格局的人，向来都是事过不追问，点到即止。

正因为刘秀既往不咎，为刚刚消灭劲敌的他，树立起宽宏大量的形象，巩固了他在河北的势力。

常言道：“树大好遮阴，量大好做事。”

事后不追问，你的路才会越走越远。



莎士比亚曾在《暴风雨》中说：“凡是过往，皆为序章。”

耶稣的使徒保罗曾说：我只有一件事，就是忘记背后努力面前的，向着标竿直跑，要得神在基督耶稣里从上面召我来得的奖赏。

对于过去的事，最好的处理方式是，该放得放，该忘得忘。

学会事过不追问，让过去过去，才能让未来到来

《骆驼祥子》：一个人贫穷的根源，认知不够

著名学者许子东曾说：

“看《骆驼祥子》，第一遍看的是斗争，第二遍看的是老舍，第三遍看的是自己。”

《骆驼祥子》是老舍的代表作，被誉为我国现代文学史上最优秀的长篇小说之一。

年少时，以为这是一场时代悲剧，为祥子平凡却坎坷的一生而愤愤不平。

长大后，发觉祥子命运的果，早就埋藏在了他狭隘又顽固的认知里。

就像老舍在书中所言：

“经验是生活的肥料，有什么样的经验便变成什么样的人，在沙漠里养不出牡丹来。”

所谓的经验，正是一个人的眼界、见识和思维方式。

你的认知水平，决定了人生结局。

01

认知贫困，是一个人最大的贫困。

祥子生长于乡间，失去父母和几亩薄田后，跑到北平城拉车谋生。

他年轻力壮，腿脚伶俐，是车夫里一等一的好手。

他也没有其他车夫的不良嗜好，烟酒、赌博一概不碰，只想买辆属于自己的洋车。

花了三年时间，祥子终于买下了新车。

这本该是件好事，但他却开始沾沾自喜起来，觉得再没什么事能难住自己。

他两耳不闻窗外事，一天到晚围着车打转。

春雨迟迟不来，庄稼收成不好，粮食都涨了价钱，他丝毫不放在心上。

战争的消息频频传来，街上的店铺都关了门，他也完全不当回事儿。

后来，外面传言到处都有士兵抓车，车夫们都不敢再拉生意。

只有祥子对危险浑然不觉，为赚两块钱上了路。

结果，他被士兵们连车带人一同掳走，去部队做了苦力。

新车、积蓄全都没了，留给他的只有一身的伤和满脚的疤。

祥子感慨自己不走运，平白无故遭受欺辱。

但仔细想来，这是他只顾埋头苦干，从来不愿多提升自己对世界的认知而导致的苦果。

就像叔本华所说：“世界上最大的监狱，是人的思维意识。”

不及时与外界交流，也不留意环境的变化，迟早会被狭窄的眼界拖了后腿。

知乎网友@樱桃讲述过一段经历。

成绩优异的她，初中毕业就被父母逼着退了学。

父母自作聪明地跟她算了一笔账：大学毕业后照样要出去打工，还不如早点去，省得耽误赚好几年的钱。

于是，她安安分分地在一家电子厂当了流水线女工。

当年的她们不知道，大学毕业生的收入远远超过流水线工资。

看似多赚了几元钱，实则输掉了未来几十年的财富。

赚钱的多少，取决于认知程度的高低。

认知贫困，就是一个人最大的贫困。

活在自己圈定的范围里，以为看到了整个世界。

最终，只会错过大好的机会，误入无底的深渊。

02

认知水平越低，人越固执。

祥子从兵营里逃出来时，顺手牵走了三只骆驼。

他靠卖骆驼赚了三十多块钱，手里再次有了积蓄。

可要买辆新车，这笔钱还远远不够。

他只好去洋车厂租辆车，继续卖力气攒钱。

车厂厂主刘四爷，看他为人老实，主动提出借钱给他买车。

他舍不得出利息，坚持要现钱买现货。

主顾方太太想帮他在银行办张存折，既安全方便，又能赚到利息。

他信不过银行，拒绝了对方的好意。

在一位曹先生家里当包月车夫时，他又认识了精通赚钱门路的高妈。

高妈建议他去放贷或起会集资，很快就能凑齐买新车的钱。

祥子依旧听不进去，认为钱只有放在自己手里才踏实。

没想到，一位跟踪曹先生的侦探盯上了他，三言两语就骗走了他的家底。

祥子追悔莫及，责怪命运待他不公平。

其实是他的认知水平太低，导致思维模式单一。

凡事只认死理，过于固执己见，不知不觉就将自己推进了火坑。

作家张涔汐说：

“我们的认知是一把无形的尺子，它丈量着你对外界判断的结果。”

认知水平越高，心态越开放，越能接受不同的观点，对未来运筹帷幄。

认知水平越低，则处事越固执，不愿接受新的观念，与社会逐渐脱节。

生活中，很多人像祥子一样，被固执蒙蔽双眼，陷入了被动的局面：遭遇情感骗局，不接受旁人劝告，结果丢掉了金钱，浪费了感情；信奉“关系至上”，不愿意打磨实力，结果费尽心思找门路，工作也没着落；处事态度刻板，听不进中肯建议，结果项目出现纰漏。

人应该相信自己，但不能盲目地相信自己。

囿于眼前的世界，看不透万物的本质，就会作出错误的判断。
打破固执的枷锁，摸清了诸事的规律，才能作出理智的选择。
开阔视野，澄澈心智，生活处处都会洒满阳光。

03

打破认知局限，才能摆脱困境。

书中有一个三七八岁的老姑娘，叫虎妞，特别喜欢祥子。

为了和祥子在一起，她不惜假扮怀孕、倒贴嫁妆。

刘四爷却不同意祥子做女婿，为此跟虎妞断绝了父女关系。

他瞧不上祥子，不是因为祥子没钱，而是在他看来，祥子对世界的看法太局限了，将来很难有什么大出息。

刘四爷同样出身贫苦，年轻时身无分文地闯荡社会。

可他头脑活泛，善于交际，当库兵、设赌场、放阎王债，赚了
不少钱。

入了民国以后，他察觉到巡警的势力越来越大，及时改了营生，
开了洋车厂。

经营期间，他从不为蝇头小利亏待自家车夫。

他不仅允许车夫们在厂子里白住，还时常热心地帮他们处理麻烦
事。

久而久之，他的车厂规模越来越大，日子也越来越阔绰。

刘四爷目光长远，处事灵活，潇潇洒洒地玩了一辈子，到老了还
能衣食无忧。

祥子却眼界狭窄，不知变通，勤勤恳恳地出了不少力气，到头来依旧一穷二白。

认知影响选择，选择决定命运。

看待问题的层次和角度，就是人与人之间最本质的差别。

想起电视剧《山海情》里的一个片段。

为帮助金滩村脱贫，凌教授带领村民种起了蘑菇。

随着种菇农户越来越多，菇价被菇贩子从每斤3.5元，压到了不足1元。

村民们一筹莫展，不是任凭蘑菇烂掉，就是赔钱卖出去。

幸好凌教授见多识广，先建起冷冻库，帮村民冷藏鲜菇，又带着团队去大城市推销。

最终，他们顺利打开销路，将蘑菇以更高的价格卖了出去。

跳出思维局限，才能见招拆招，赢到最后。

《跃迁》中有段话说：

“高手并不是能力比我们强、智商比我们高、定力比我们好。

只是因为他们思考比我们深、见识比我们广，他们看到了更大的系统。”

心中的边界有多广，脚下的世界就有多大。

懂得把控全局，突破认知局限，财富自会源源不断而来。

▽

《教父》里有句话说得好：

“花一秒钟就看透事物本质的人，和花一辈子也看不清事物本质的人，注定是截然不同的命运。”

人这一生，都是在为自己的认知买单。

你永远看不到高于眼界的风景，也赚不到超出认知的财富。

思维上的通透与闭塞，决定了物质上的富足与匮乏。

只有不断升级认知，才能突破重重壁垒，站上一览无余的巅峰。

庸者争对错，高手讲利益，智者论格局

我一直说，人和人之间最大的差距，在于思维的差距。

面对同一件事，不同思维的人看到的东西是完全不一样的。

普通人只看是非对错；能者看利益得失；智者看到的则是整体和布局。

思维在什么层级，人生就在什么样的高度。

01

普通人争对错

听过这样一个故事。

老教授和学生去买鱼。挑了半天，选了一条刺少的清江鱼。

鱼贩子嘲笑教授说：“这种鱼肉质不鲜美，我给你挑一条鲜的。”

老教授笑着说：“不用了，这条就行。”

鱼贩子调侃说：“读书人就是读书人，只会读书，挑鱼还是要看我的。”

一旁的学生听不下去，和摊贩争执起来。

教授一看势头不对，赶紧把学生拉走了。

学生问：“这鱼贩这么无理，您不生气吗？”

教授说：“他是鱼贩，当然知道什么鱼更鲜美，但是他不知道哪种鱼刺更少，更适合我这样的老年人。”

身份不同，立场不同，选择自然不同。

这种情况下，争论再多也是自说自话。

所以古人说：“智者不辩。”

层次高的人，都不喜欢与人争是非，论对错。

清末梁启超开展维新运动，很多人维新派人士经常上门拜访。

他的父亲梁宝瑛是传统文人，对儿子搞的这些很不感冒。

对于很多维新人士的做派，他也很反感。

梁启超曾经和父亲争论过几次，谁也说不动谁。

最终，梁启超不再争辩，单独给父亲开了个院子。

他谈维新，父亲讲古书。

两个人求同存异，互不打扰，一家人反而其乐融融。

作家金老师说得好：

“你绝不能靠争辩就能改变一个人，就像你不能让桃树结梨，也不能让梨树结桃。”

不是所有鱼都活在同一片海里。

也不是所有人都有一样的立场和环境。

立场不同白费口舌，环境不同争论无益。

一个人成熟的标志，就是学会换位思考，明白别人和自己的不同，接受别人和自己的不一样。

高手讲利益

作家刘润讲过一件事。

有一次在飞机上，有个大妈占了一个青年的座位。

青年说：“麻烦您让一下，这个座位是我的。”

大妈特别蛮横地指着自己的座位说：“我的座位在那边，我和你换。”

青年说：“你知道吗，如果飞机出事故了，我们肯定烧得面目全非，家属是按照座位号来认领骨灰的。你希望你的孙子孙女，以后都对着我磕头吗？”

大妈一言不发地回到自己座位上去了。

刘润说：“你要是给她讲道理，多半是行不通的。但是关系到她自己切实的利益得失，她马上就做出了改变。”

天下熙熙皆为利来，天下攘攘皆为利往。

利益和观念一样，都是维系社会的纽带。

观点可以不同，但是利益却是实打实的。

一个人想要成事，画再大的饼，谈再多的情怀，都不如利益来得实在。

曾国藩说过这样一句话：“利不可独，谋不可众。”

清末湘军战斗力是全国之最，一方面和曾国藩的带兵能力有关，一方面也是因为曾国藩足够足够慷慨。

在曾国藩的军队里，一个普通士兵一个月五两银子，是国家正规军的三倍。

一个中级军官，一年的收入接近一千八百两，相当于正规军里的高级军官。

所以每次湘军招兵，招一千人，来一万人，那些曾经在别处谋生的高级将领，也纷纷投往曾国藩的麾下。

得益于此，曾国藩的实力逐渐壮大，最终平定叛乱，立下不世功业。

有人说：“赤裸裸地谈利益便接近理性。”

成年人的世界里，利益是纽带，也是动力。

它可以量化、可以切割、可以交换，是人和人之间最方便的合作桥梁。

一个人唯有懂得尊重他人的利益，才能调动更多的人脉和资源，成就一番事业。

03

智者论格局

曾国藩说：“谋大事者，首重格局。”

格局，是一个人做事的天花板，一个人若是没有格局，哪怕运气再好，也很难做出一番成就。

秦末诸侯纷争，刘邦率兵攻入咸阳。

身边的将领都去掠夺金银财宝，只有萧何跑去收集秦朝的户籍律令，妥善保存。

正是因为有了这些资料，刘邦才能准确地把握天下的要塞、户口、钱粮，有了和项羽争天下的本钱。

可以说刘邦夺取天下，萧何居功至伟。

以至于后来论功行赏，刘邦把跟着他的将领比作猎犬，独独把萧何比作猎人。

只有猎人高瞻远瞩，猎犬才能有发挥的余地。

作家张诚说：“未来，始于远见。”

真正有大格局的人，总可以透过当下，看清未来。

这样的人无论做什么，都能洞察先机。

进可以博取机会，以最小的付出获得最大的回报；退可以避灾远祸，以最小的代价回避最大的损失。

他们就像是拿到了这个世界的说明书，一切都在掌握之中。

清末太平军作乱，经常以运动战攻城略地，曾创下一月之内连打三十座城的战绩。

咸丰皇帝作为战争的最高指挥，却缺乏把握大局的能力，天天跟在太平军后面跑。

曾国藩则主张南方四省协防，统一作战，放弃一些不必要的据点。

咸丰帝却哪个城也舍不得，头痛医头，脚痛医脚，被太平军耍得团团转。

后来在曾国藩的主持下，统一部署，先后放弃了苏州和杭州，集中兵力攻打太平军西线命脉安庆，才最终扭转败局。

古人说：“不谋一世者不足谋一时，不谋全局者不足谋一域。”

真正有大格局的人可以洞察先机，也可以把握全局。

他们不会顾此失彼，因小失大；也不会一叶障目，不见泰山。

苍鹰俯瞰大地，智者着眼全局。

有大视野才能有大格局，有大格局才能有大成就。



作家曹彦涛说：“普通人学习提升能力，高手学习改变思维。”

想要成就更高层次的人生，必须要提高自己的思维能力。

学会换位思考，不再执着是非对错。

学会理性思考，用利益整合资源。

学会升维思考，从更长远的时间，更宏大的空间去看待问题。

懂

懂是一座桥梁，能让人与人的心灵沟通；懂是一种理解，明白他人的欲言又止；懂是一种体谅，知晓他人的言外之意。

懂，即使不言不语，即使山高水远，彼此的心依然贴近，惺惺相惜没有远离。

一个懂字，说起来很简单，做起来却很难。

人这一生，被人懂，是幸运；有人懂，是幸福。

01

懂尊重，才有尊敬

尊重，看似简单，实则深厚；看似轻如鸿毛，实则重如泰山。

赫尔岑曾说：“无论是谁，尊重他人都是自尊的需要，也是自我完善的需要。”

尊重是做人的基石，是美德的体现，是涵养的象征，更是一个人的修行。

《孟子·离娄章句下》：“敬人者，人恒敬之。”

只有懂得尊重，才能赢来尊重。

人生漫漫长路，尊重，是我们每个人一生中必修的课程。

尊重他人，即是尊重自己。

懂得尊重的人，如冬日的暖阳，夏日的清风，相处起来倍感温暖舒适。

懂得尊重的人，犹如空气一般，使人感觉自在又离不开。

02

懂让步，才有天空

朋友之间，如果你懂让步：

不会因为利益，而丢掉信任；不会因为矛盾，而各奔东西。

正因为彼此懂得，朋友的手才越握越紧。

亲人之间，如果你懂让步：

对父母不会顶撞，会顺着来；对手足不会冷漠，会去关爱。

那血浓于水的情，永远根连根，心连心。

感情之间，如果你懂让步：

看穿一个人心事，是因为太了解；原谅一个人犯错，是因为舍不得；包容一个人性格，是因为情太深。

有句话讲得好：“好争之人，天将与之相争；谦让之人，天将与之相让”。

无论何种感情：

因为懂得让步，所以慈悲；因为懂得让步，所以宽容；因为懂得让步，所以收获感情。

03

懂付出，才有收获

宫崎骏言：“在茫茫人海中相遇相知相守，无论谁都不会一帆风顺，只有一颗舍得付出懂得感恩的心才能拥有一生的爱和幸福。”

生活都是公平的，你付出什么，你就收获什么。

付出一种心态，收获一种思想；

付出一种思想，收获一种行动；

付出一种行动，收获一种习惯；

付出一种习惯，收获一种命运。

所谓舍得，就是有舍才有得，一个人只有不吝啬，才能得到自己想要的；只有先懂得付出，才能有所收获。

人生在世，就是一个舍与得的过程，舍与不舍，得与不得，都在人的一念之间。

心若向阳花自开，人若向暖清风来。

04

懂珍惜，才配拥有

人，总是不知足的。

一直对你好的，你视而不见；没把你放在心上的，你却放在了心上。

在乎你的，你置之不理；不在乎你的，你却死心塌地。

每个人的时间都不多，没有无事可做的付出；每个人的心只有一颗，没有无缘无故的关注。

看不到回报，终会退出；收不到回应，总会寒心。

不要等到失去了，才知后悔；不要等到错过了，才晓遗憾。

珍惜家人，珍惜朋友，珍惜过往。

懂得珍惜，才配拥有。

05

懂人情，才会做人

人与人之间很少有真正的感同身受，有的只是如饮水般冷暖自知。

所以人生在世，为人处事、待人接物不要处处以自己的感觉和判断去理解和感受其他人。

有时，在你看来一件微不足道的小事，对别人来说，也许是永远无法逾越的鸿沟。

人情这东西，可以添砖加瓦，也可以画蛇添足。

如果处理得当，是一种成熟，也是一种能力，它能拉动人之间的距离，也可以使自己的人生更上一个台阶。

06

懂人心，才得人心

铁凝曾说过，所谓“聊得来”的深层含义其实是：读懂你的内心，听懂你的说话，与你的见识同步，配得上你的好，并能互相给予慰藉、理解和力量。

爱到深处，是无言；情到浓时，是眷恋。

时间会告诉我们，简单的喜欢，最长远；平凡中的陪伴，最心安；懂你的人，最温暖。

茫茫人海，芸芸众生，遇到一个懂你的人不容易，一定要珍惜，更要善待。

那是你一生的幸运，更是需要为之守护的幸福。

吃相，决定一个人的品相

马未都曾分享过这么一个故事：

一父亲跟儿子及其朋友吃饭，吃完后，父亲跟儿子说：“我觉得你这个朋友不可深交。”

父亲解释：从吃相能看出他是一个什么样的人。

“你看他夹菜有个习惯动作，喜欢把筷子插到菜里翻上来，扒拉两下夹起自个儿的菜，根本不顾及别人，这种人就很自私。”

后来果不其然，这个朋友因利忘义，弃他而去。

所以，我总觉得：吃相能见品相。

一个人的吃相

能暴露他的修养

吃，是文化刻在我们骨子里，亦内化为我们行为举止的涵养。

小时候饭桌上，无论是宴请朋友还是亲友聚会，总能听见父母的教训：“让朋友多吃，多夹菜，就当自己家一样。”

“让某某长辈先夹菜。”

“吃完了就跟人说声，不要闷头就离席。”

...

当时总是不以为然，后来工作了也不在意。

有次，几个部门团建。

桌上有好几道我爱吃的菜，我只顾闷头扒拉着饭就着菜，也不说话，几下子就吃了一大碗，饭桌一片狼藉。

同事提醒我说：“别整得好像几百年没吃过饭一样，注意点部门形象。”

在别的部门看来，这顿饭气氛有点尴尬。

后来，每逢关键饭局，我就记得以前爸妈饭桌上的教训，我知道：外面吃饭，需要体面。

我见过有人拿着菜单点了自己爱吃的，也不问一声别人忌不忌口，爱吃什么，这能看到他比较自私。

也见过有人锱铢必较，对服务员大声使唤，全无素养地颐指气使，这多少能看出这个人苛刻的一面。

还见过有人见到名贵菜肴，拼命往自己碗里夹，堆成山也不给人留一口，恨不得把本儿的吃回来，这多少能看出一个人的涵养。

在家里吃饭可随性，与好友吃饭很自在，但谁能说一辈子不在外面有个饭局呢？

一个人的修养，能从你执筷时看出来，从你吃相窥见到，从你席间的礼仪展露出来。

吃，谁都会，但吃得体面，却需要修行。

吃相好的人，更贴心人

比三观不合更可怕的，是三餐不合。

三餐不合时暴露出来的吃相，才是最让人心寒的。

两人吃顿饭，如果他都不在乎你的口味，只点自己爱吃的，那他或许自私粗心，品相亦不高。

因为吃相好的人，会更包容贴心，懂得照顾你。

有个朋友是广州人，口味清淡到连可乐都觉得重口，而他妻子则是重庆人，跟她吃饭点个鸳鸯锅都要先遭她白眼。

就是这样一对口味天差地别的人，却在一起生活了许多年。

最初跟他们出去吃饭，朋友说要点四个菜，清炒菜心，清蒸鱼....

我本以为其余两个也是清淡的，正合我意，谁知最后两个是麻婆豆腐，回锅肉。

“她爱吃辣。”

我才知道，他们家的饭菜分野永远是一半清淡，一半麻辣。

在外面如此，在家也如此，时时刻刻记得对方的口味。

现在，朋友老爱和我说：“早吃辣，早幸福。”

而那个重庆妹儿，某次竟点了一个清汤锅底。

三餐相合不是说一定要口味相同，而是能包容，不强求对方迁就自己的口味。

你喜欢吃辣，我也可以尝试；你爱清淡，我吃也无妨；我不认为无辣不欢有多不养生，你也不认为清汤寡水有多没劲。

王家卫说：一男一女交往，要是有一天，你说我愿意和你吃一顿饭，那个就是一个很大的进步了。

每个人都有自己的食物记忆，你愿意跟他一起吃饭，是因他能照顾到你的味蕾。

唯爱与美食不可辜负，两者皆是如此美好的事物，谁也不愿意留下苦涩。

一起吃饭的人，很多，但贴心记得你口味的人，很少。

遇到了，请珍惜。

吃相好的人，懂吃懂生活

一个人对食物的态度，也是对生活的态度。

我所遇见吃相好的人，有些不仅懂饭桌的礼节，还懂食材的烹饪，甚至有时能就此娓娓道来。

父亲在我看来，虽及不上美食家，但他却最懂得饮食与生活的微妙。

少时，每至傍晚，他便流连于菜市场，拨弄着跳动的鱼虾，掂量着新鲜的肉时，眼中彷彿光芒。

这些食材，是他对生活的热枕。

做完饭后，他就喜欢放那些老旧的粤语歌，把菜肴细致地摆好，倒上一小杯酒，咂摸着自己的作品，不紧不慢，犹如闲适悠然的名士。

碗筷间的烟火，是这中年人沉闷日子里的高光时刻。

把凡俗食材烹饪成美味，亦如将平凡的一天活得有滋有味。

有些饭只是为了填饱肚子，可以胡吃海喝；有些饭，需要细细品味，吃饭是生活的反照。

怎么吃一顿饭，也是怎么过一天。

日子多是日复一日的平淡，但总有一顿饭，跟其他几餐不一样。正是那样的时刻，让生命有了一丝丝闪光。

那些吃相优雅的人，懂得让一顿饭充满仪式感，往往是个热爱生活的人。

记得有人问蔡澜：“你是食家，为什么不胖？”

他对吃一事，一贯浅尝辄止，细嚼慢咽，郑重而享受。有这样的吃相和心境，自然不会身材发福。

所以他回答：“真正会吃的人，是不胖的。”

写到这，一想，吃相除了能决定人的品相，说不定，还有长相。

你对工作的态度，决定你的人生高度

一位读者的留言令我感触较深，他说，我们老板快70岁的人了，每天来得最早，走得最晚，天天如此.....

我是这样回复他的：正因为如此，所以有些人给人的感觉，就是他做什么都会成功。

从一个人对待工作的态度，往往可以看出他的层次。

我不是一个话痨，但这条留言确实令我感触良多，特别是对于正在创业中的我来讲，有很多的话想说。

可能我在文章里经常讲，今后不再会有绝对稳定的工作了，所以常会有读者来问我一些关于“抉择”的问题，什么样的抉择呢？

是继续打工还是去创业。

很多人想去创业，无非是觉得目前给别人打工看不到希望，而创业是一条可以改变打工者身份的活路，挣到的钱都是自己的，人也更自由，不用受气。

好处当然不少，而且我身边也有不少朋友确实都跳出来自己创业了，包括我自己。

但我想说的是，创业不是儿戏，不要只看到少量的光鲜，忽视了大多数的落魄。

坦白讲，创业不是唯一的出路，因为打工也不见得就有多糟糕。

真正毁掉你的，从来不是打工，而是你的“打工者心态”。

很多人死于“打工者心态”。

打工者心态的人是怎样的呢？

讲一个小故事。

有一次，我在一火车站的候车室里等车，后来肚子饿了，便进了一家小超市里买点吃的。

在付钱的时候，一位中年男人走到柜台前问有没有热水，店员的态度很冷，没应他，中年男人又问了一遍，她才不耐烦地回了句，没有。

中年男人说，车站开水房那边炉子坏掉了，没热水，本来还想要买桶泡面垫垫肚子的。

随后，他向店员建议说，你们其实可以免费提供点热水，这样生意不是更好嘛。

女店员说，我也不是老板，每个月就那么多工资，生意好不好，关我什么事，给自己加工作量，我又不是傻子。

这位女店员，就是一种典型的“打工者心态”员工。

职场上这样的人很多，他们对工作的态度就是，多一事不如少一事，我只是替老板打工的，给多少钱干多少事。

其实，我倒觉得这个中年男人的提议不错。

热水的成本能有多少钱，关键是这个增值服务能带来更多的生意，而且店里的闲置空间挺大，完全可以放几张桌椅，供来往的人休息，或者搞点棋牌之类的娱乐项目，按小时收费，这些都是小成本提升营业额的措施，不过我没说，因为说了也是自讨没趣。

有句话叫，你永远叫不醒一个装睡的人，同样地，你也永远无法让一个打工者心态的人为公司着想。

我在文章里讲过，其实工资不是老板发的，是自己争取的。

这个女店员完全可以同老板谈，如果我能做到多少营业额的话，就加工资。

只要合理，很少有老板会拒绝的，有人帮忙赚更多钱，何乐而不为，这是一个双赢的局面。

但很多人并不会这么想，总觉得自己多做一点就吃亏了，总觉得公司发展好坏与自己无关，反正我又不是老板。

恰恰是这种心态，让很多人对工作失去了热情，而这也埋葬了他们的未来，注定永远都只是一个基层的打工者，没有成长。

02

将工作当成事业，会收获很多。

从一个人对待工作的态度，往往也可以预见他的未来，有些人注定会一直平庸下去，而有些人前面的路则一片光明，前途无量。

我发现，那些没有工作界限感的人，往往成长起来最快，最终收获也是最大的。

什么叫没有工作界限感？

说白了，就是不把自己当外人，将工作当成自己的事业来做，而不是分得很清楚，我就是个员工，是我的事才做，不是我的事不做。

360的创始人周鸿祎曾说，不论在方正还是在雅虎，我从来不觉得自己是在给他们打工，可能我真的一个很有自信的人，我一直觉得是在为自己干，只不过客观上给公司创造了价值；另外，我始终觉得应付一件事，就是在浪费自己的生命，干任何一件事，我首先考虑的是通过干这件事能学到什么东西。

这也是我为什么说没有界限感的人成长起来会很快，因为这样的人，会真得用心去做事，沉浸到工作中，打磨自己，强大自己，而不是整天混日子，等着那点死工资。

一个人如果总是为了那点工资而工作，那么他的格局就会变小，就只能看到眼前几米的地方，变得斤斤计较，虽然看似没有吃亏，其实输了未来，是吃了大亏的。

反过来看，那些将工作当成事业的人，最终都将会收获很多。

我曾在文章里分享过一个故事。

假期间，朋友回公司拿文件，一小伙在加班，上去聊几句，看他正在忙着做一份假期前布置的方案。

其实这个方案不是很急，假期后客户才要。

这个小伙笑着说，假期在家也没什么事，这家客户比较挑剔，所以现在有时间就先把方案弄好，防止到时候来不及。

就因为这事，朋友决定月底给这个员工薪资调整上去。

你看，因为这年轻人有自动自发的态度，因为他将工作放在心上，所以薪资被上调了。

将工作当成事业和将工作当成逼不得已的谋生手段，是两种完全不同的心态，后者就是典型的打工者心态，而前者其实就是创业心态、老板心态。

所以，请放大你的格局，别让“打工者心态”毁掉你的人生，打工没那么不好，关键是你以什么样的心态去面对。

可以这么说，一个连员工都不做好的人，即使日后自己创业，也是很难成功的，大浪淘沙，最终很可能死在浪潮里。

工作是一场修行，希望你能修成正果。

人生路上，鞋要合脚，人要合拍

人生总是潮起潮落，生命总是起起伏伏，一生中总要经历诸多风雨和磨难。

在这条路上，鞋合脚才舒适，人合拍才舒服。

风雨之路，坎坷难行，没有一双合适的鞋，路难行；大千世界，人心难测，没有一个合拍的人，心孤单。

01

鞋子合不合脚，只有脚知道；人合不合拍，只有心知道。

合脚的鞋，不会伤脚，会带你走向人生更远的路程；合拍的人，不会伤心，会给你人生中带来许多惊喜。

人生在世，无需追求大富大贵，无需要求一切最佳，适合自己的才是最好的，适合自己的才是最舒服的。

选择永远比努力更重要，目标不对，努力白费；选择不对，时间浪费。

能找到正确的目标，合适的人实属一大幸事。

卞之琳说到：

“你站在桥上看风景，看风景的人在楼上看你。”

很多时候我们只关注他人，却忽略了自己内心所需要的。

生命最可怕的不是艰辛，劳累，而是一味的追求最好的，却忽略了什么才是最重要的。

02

人这一生，不可委屈自己，不合脚的鞋，趁早脱掉，不合拍的人，趁早远离。

不合脚的鞋，即使再美再昂贵，带来的也是疼痛；不合拍的人，纵然再优秀，也是徒劳。

有这样一则故事：

一位学者倍感迷茫，于是向大师求助。

大师问道：

“你觉得是一块金子好，还是一堆泥土好？”

学者不假思索地说道：“当然是金子了呀。”

大师微微一笑，说：

“如果你是一粒种子呢？”

学者听完瞬间明白了，在这个世上没有绝对好的东西，只有最适合自己的，适合自己的才是最好的。

合适的才能展现出自己优秀的一面，合适的才能发现自己的光芒。

很多时候，与其浪费时间在无意义的事物上，不如优秀自己，你若盛开，蝴蝶自来。



人生在世，可以不富足，可以不优秀，但合脚的鞋不能少，合拍的人必须有。

合脚的鞋，护你一路前行，无负担；合拍的人，伴你漫长岁月，解忧愁。

合脚的鞋，千金难买，细心去爱护；合拍的人，一生难求，用心去珍惜。

一个人痛苦的根源：欲望太多

人没吃饱，只有一个烦恼，人吃饱了，就有无数烦恼。

看过这样一幅画：

我们常常以为生活的不幸，源于物质上的贫瘠，但实际上大多数的烦恼，与贫富无关。

《增广贤文》有言：良田千顷不过一日三餐，广厦万间只睡卧榻三尺。

所谓理想的生活，不是拥有的很多，是想要的很少。

01

中医科学院的陈小野教授，曾有一个观点：欲望-实力=上火。

当一个人的能力，撑不起欲望时，就会感到焦虑和烦躁，心病随之而来。

1996年，著名投资人冯仑，在事业上经历了一些波折，在外欠了不少钱。

一个朋友见他压力很大，就带他去见了一个大师。

大师问他，你为了什么事烦恼？

他说，生意。

大师说，我也不懂这个生意，不过我可以送你一个字，就是“捂”。

冯仑看后，有些不解，问大师是什么意思？

大师说：“你目前所有的烦恼、痛苦主要来自于你要的太多。你捂不住，就烦恼了，手掌不能变化，就这么大，唯一能变的是减少事。”

冯仑听后恍然大悟，他回去做了自我检讨后，开始减掉了一些不必要做的事，砍掉一些不重要的项目。

没想到后来，公司的营收不仅没有因业务量的减少而下滑，反而还提高了不少。

冯仑不禁感慨：“欲望的管理，成为我事业发展中很重要的一件事，永远让我的事业，我的欲望和我的手掌要配合，这样走，不管快慢，我都不烦恼。”

老子说：“祸莫大于不知足，咎莫大于欲得。”

生活本没有烦恼，当你想要的，大于你能要的，欲壑难填，烦恼就滋生了。

生活本没有痛苦，当你贪求的，大于你可求的，求之不得，痛苦就产生了。

人生最大的悲哀，就是以有限的精力去追逐无限的欲望，从而错失生命中最宝贵的东西。

只有抛却纷纷扰扰的执念，向内求索，去芜存菁，才能修一份简单，得一份知足。

02

有一个著名讲书人，曾讲过一件事。

2002年，他在北京买了首套房，买了以后，他大概幸福了有几天，就遗憾地想，如果可以一步到位买一套大点的就好了。

后来，他买了一个300多平米的房子，因为买房背了很多的债，这反倒让他感到更不开心了。

当他好不容易把债务还完后，原本应该感到一身轻松，没过多久，他又去买了更大的房子。

现在他终于住在了这个最大的房子里，但并没有因此感到更幸福，反而因此经常跟物业吵架，跟搞园林的吵架，各种不开心。

漫画家朱德庸说过一句话：“人的欲望就如同牙膏一样，当它被挤出来后，就很难再挤回去。”

在经济学上，有一个“边际效用递减”原理。

你很渴时，给你一杯水，你感到10分的快乐。

再喝一杯时，能获得8分的快乐。

一直喝到第6杯时，你不仅不会快乐，还会感到更难受。

人的欲望，也如这样一杯水。

也许当初我们只想在一座城市，有一个屋，安一个家。

等到如愿以偿后，我们并未感到满足，而是想要更大面积，更好地段，更美环境的房。

你以为是生活逼得你身心疲惫，无路可退，其实是欲望让你越活越累，越陷越深。

许多时刻，幸福只是一种内在感受。

当你觉得幸福时，条件再差也毫无干系。

当你觉得不幸福，条件再好也无济于事。

学会精简自己的欲望，知足常乐，才能轻装前行。

03

梭罗曾说过一句话：

“一个人只有满足了基本生活所需，不再汲汲于声名，不再汲汲于富贵，便可以更从容，更充实地享受人生。”

一个人生存的必需，少之又少。

过多的欲望，填补不了内心的空虚；但知足却可以，缝补好内心的漏洞。

作家蔡澜有一次在印度山旅行，对着整天煮鸡给他吃那个老太太说：“我不要吃鸡了，我要吃鱼呀！”

那太太说：“什么是鱼嘛？”

蔡澜想到，这个老太太一辈子活在山上，可能没见过鱼，于是就拿纸画了一条鱼给她，说：“你没有吃过真可惜呀。”

老太太望着他说：“先生，没有吃过的东西有什么可惜呢？”

是啊，在这个世上，你没吃过的东西，太多，没见过的风景，太多，没有享受到的生活，也太多。

生活的本质，不是为了追求更好的物欲，而是能享受当下，珍惜眼前的拥有。

有一天，几位学生怂恿苏格拉底去热闹的集市逛一逛。

他们七嘴八舌地说：

“集市里的东西可多了，有很多好听的、好看的和好玩的，有数不清的新鲜玩意儿。

衣、食、住、行各方面的东西应有尽有。您如果去了，一定会满载而归！”

他想了想，同意了学生的建议，决定去看一看。

第二天，苏格拉底一进课堂，学生们立刻围了上来，热情地请他讲一讲集市之行的收获。

他看着大家，停顿了一下说：

“此行我的确有一个很大的收获，就是发现这个世上，原来有那么多我并不需要的东西。”

当你觉得一无所有时，或许只是想要的太多。

真正的贫穷，不是衣服上的破洞，而是心上的无底洞。

正如周国平所说：

“一个人只要肯约束自己的欲望，满足于过比较简单的生活，生命的疆域会更加宽阔。”

▽

亚里士多德曾说过一句话：“所谓奴隶，就是欲望战胜理性的人。”

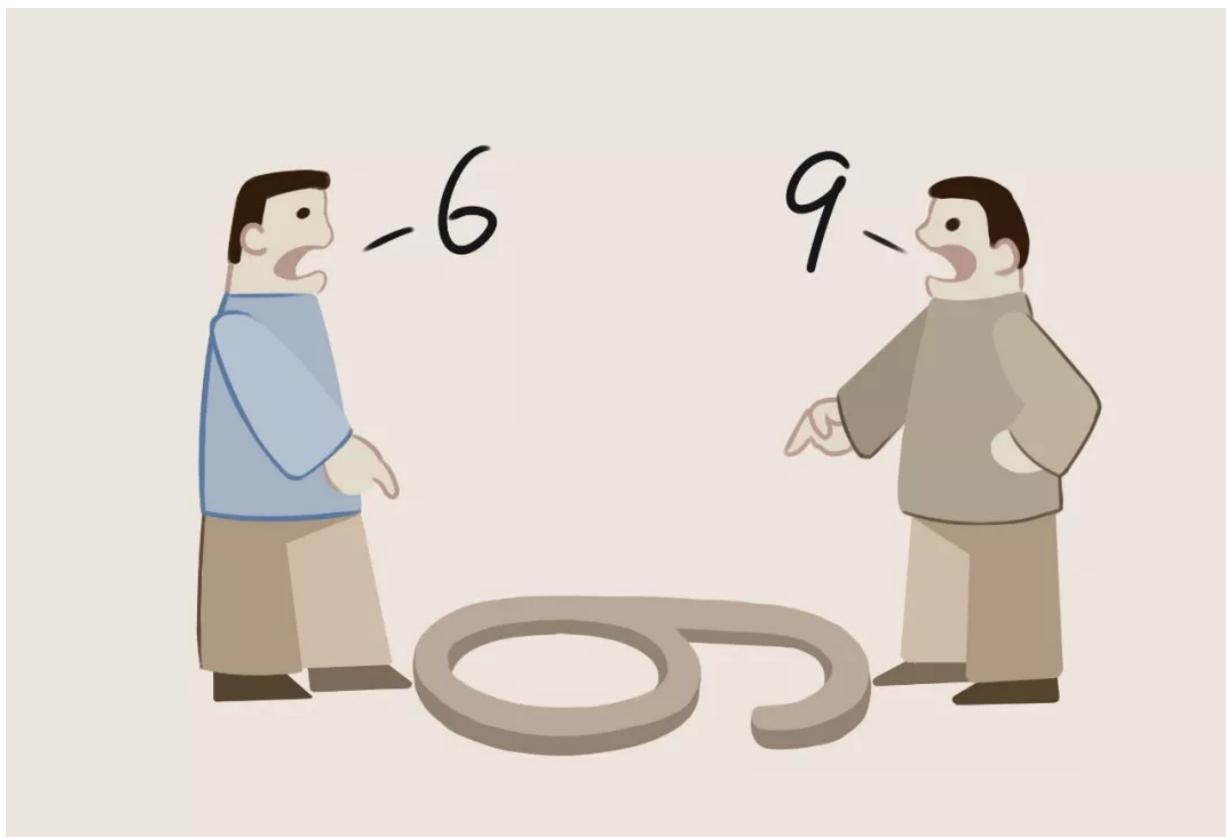
人这一生，不是为欲望而活，是为幸福而生。

减少不必要的奢望，取悦自己，忠于本心，才能活得洒脱和自在。

换位

苏轼有一句脍炙人口的诗：横看成岭侧成峰，远近高低各不同。

每个人所处的位置不同，看到的风景便也截然不同。



就像一张图，站下方之人看是9，而站上方认看是6。

无论是“6”还是“9”，其实都没有错，位置不同而已。

人生的很多争执与困惑，往往也是如此，只需换个角度、换个位置，便能豁然开朗。

所以，学会换位思考，心灵就能得到解脱，生活才会轻松几分。

换位思考，是人生最高级的情商。

看过一段话：

你是顾客，觉得商家暴力；

你是商家，觉得顾客挑剔；

你是老板，希望员工勤恳；

你是员工，希望老板宽松。

你是教师，想让学生乖巧；

你是学生，想让教师和蔼。

谁都没有错，位置不同而已。

鲁迅曾说：人类的悲欢并不相通，我只觉得他们吵闹。

人与人之间，难的是感同身受。

站在自己的位置上看别人，是得不出好结论的。

换位思考，将心比心，才是一个人最高级的情商。

懂得替人着想，才有人替你着想；懂得为人付出，才有人为你付出。

人与人，心与心，永远是相互的。

懂得换位思考，自然有人愿意与你来往，走到哪儿都受欢迎。

02

换位思考，是人生最顶级的智慧。

行人觉得司机横冲直撞，司机觉得行人妨碍交通。

丈夫希望妻子多加关心，妻子希望丈夫分担家务。

子女希望父母多点耐心，父母希望子女早日成材。

谁都没有错，立场不同而已。

所谓换位思考，既是为他人考虑，也是对自己反思。

既能从不同位置看别人，也能从不同角度看自己。

以自我为中心，是看不见好风景的，只会让你陷入焦虑和暴躁的漩涡之中。

换位思考，相互体谅，才是一个人的顶级智慧。

这世间，真心都是互给的，信任都是互换的，尊重都是互相的。

你冷漠，世界就冷漠；你微笑，世界就微笑。

懂得换位思考，才能让你跳出情绪的漩涡，获得心灵的解脱。

03

换位思考，是人生最高级的修养。

网上有一个问题：什么才是一个人最好的修养？

有个回答是：换位思考，相互理解。

“盲人摸象”的故事我们都听过：摸着大象鼻子的说它像萝卜，摸着大象腿的说它像柱子，摸着大象背部的说它像张床.....

他们说的没有错，大象确实如此；他们说的又不对，大象并不止如此。

说到底，每个人的角度不同，对事物的理解便也不同。

换位思考，相互理解，才是一个人最高级的修养。

正如《增广贤文》中的一句话：以责人之心责己，以恕己之心恕人。

无论亲情，友情，爱情，多点理解，多点宽容，才能走得长远。

懂得换位思考，心胸自会宽阔，岁月亦可从容。

04

换位思考，是人生最顶级的善良。

看过一个小故事。

有个人晚上回家的时候，看到一个瞎子手里提着个灯笼。

他觉得很奇怪，就问瞎子：“你自己都看不见，还提个灯笼干什么？”

瞎子说：“正因为我看不见，所以才要提个灯笼。这样就不用担心别人会撞到我，也不用担心自己会给别人造成不便了。”

真正善良的人，心里总是装着别人，也最懂得换位。

这世间，心与心未必互通，情与情却总是相似。

助人便是助己，敬人亦是敬己。

心里装着别人，便能得到别人的善待。

换位思考，推己及人，才是一个人最大的善良。

谁的人生都不是永远一帆风顺，谁的生活都不是一直风平浪静。

遇到难处，拉一把；遇到不平，帮一下。

赠人玫瑰，手有余香，善良总会得到回报，真心总能收获真情。

懂得换位思考，自有人会为你而来，予你温暖。

05

换位思考，是人生最难得的境界。

火车上，有个醉汉冲撞了乘客，女孩问妈妈：“他是坏人吗？”

妈妈说：“不，他只是不开心。”

这位妈妈想到了自己，也曾遭遇过艰难困苦的时刻，也由于脾气暴躁，无意中伤害到身边的人。

所以，她才不会和这个醉汉计较，因为她知道，每个人都有这样的时刻。

人与人，总是不同：职业不同，遭遇不同，思想不同.....

心与心，却总是相仿：都需要陪伴，都需要关心，都需要体谅.....

生活里，有阳光就会有阴影，有幸福就会有苦难，谁都不容易。

换位思考，相互包容，是生而为人毕生的修行。

正如拿破仑·希尔所说：懂得换位思考，能真正站在他人立场上看待问题，考虑问题，并能切实帮助他人解决问题，这个世界就是你的。

多一分宽容，就多一分快乐；

多一分理解，就多一分美好；

多一分体谅，就多一分幸福。

懂得换位思考，生活便会轻松几分，人生亦会简单几分。



生命，是一种回声。

付出真心，才能收获真情；付出关心，才能收获珍惜。

人与人的相处，是心与心的连接；心与心的连接，离不开包容与体谅。

懂得换位，才能相处舒服，才能走得长远。

弱者抱怨，强者不言，智者改变

巴顿将军说：“衡量一个人成功的标志，不是站上顶峰的高度，而是跌下谷底的反弹力。”

苦难，是人生最好的试金石。

弱者一味抱怨，不断沉沦；

强者沉默不言，逆流而上；

智者改变思维，另辟蹊径。

沧海横流，方显英雄本色。

一个人面对困境的能力，就是一个人的层次与高度。

01

弱者抱怨

曾国藩曾说：“牢骚太甚者，其后必多抑塞。”

一个人如果经常抱怨、牢骚，那么人生的路一定很难走。

抱怨老天，老天不答允；抱怨别人，别人不服气。

怨天尤人，却从不反思自己，这样的人迟早会迎来失败。

《红楼梦》里，贾政有个侧室叫赵姨娘。

赵姨娘早年是丫鬟出身，被贾政看上，从仆人成了半个奶奶。

但她为人刻薄，经常拿奶奶的架势来压人，遇事挑三窝四，搞得家宅不宁。

时间久了，身边的人都不待见她。

她不反思自己，反而总是抱怨别人。

抱怨儿子不给自己长脸，抱怨闺女不给自己撑腰，抱怨凤姐找自己麻烦。

不仅搞僵了母女关系，还搞崩了儿子的心态。

一手好牌，打得稀烂。

罗振宇说：“不要轻易抱怨，因为一旦抱怨，就等于是给自己贴上了无能的标签。”

只有无能的水手才会责怪海风，只有无能的裁缝才会抱怨客户的体型。

一个人一旦习惯抱怨，就意味着他永远失去了改正自己的机会。

长此以往，只能破罐子破摔，一点点沉沦。

王阳明创立“心学”之后，被很多人污蔑为异端邪说。

他的弟子为此不忿，抱怨道：“他们根本不懂老师的学问，就妄加评论。”

王阳明却说：“是我们宣讲得太少了。”

到京城之后，王阳明开始组织讲学，宣扬心学观点。

慢慢地，追随心学的读书人越来越多，逐渐形成了与理学分庭抗礼的局面。

作家六六说：“把时间花在进步上，而不是抱怨上，这就是成功的秘诀。”

芸芸众生，没有谁活得容易，每个人都在负重前行。

抱怨是一剂毒药，不仅拖累自己，还会传染他人。

一旦抱怨成为习惯，就再也没有翻盘的可能。

与其怨天尤人，不如反躬察己。

与其抱怨黑暗，不如提灯前行。

凡事从自己身上找原因，才能熨平生活的褶皱，把每一天都过得
顺心如意。

02

强者不言

作家李笑来有个朋友叫金光。

金光在90年代，去银行贷款做包工头。

因为社会经验不足，贷出来的钱很快被骗光了。

欠的钱很多，以至于金光每日东奔西走，为还钱忙碌着。

李笑来在朋友那里听说了他遭遇，知道他日子过得很难。

有一次偶然的的机会，俩人在街上遇到，找地方坐下来聊了半天。

奇怪的是，金光对自己事情只字未提，只聊近来的趣事。

李笑来开始不解，后来明白过来。

他说了又怎样，逢人诉苦又有何用？别人又帮不上什么忙。

与其增加别人的谈资，还不如放在心里，自己消化，自己承担。

人生不如意事十有八九，可与人言者无二三。

自己的苦，只能自己品；自己的难，终究是要自己渡。

太宰治在《人间失格》一书里讲：“我仍然认为向人诉苦不过是徒劳，与其如此，不如默默承受。”

只有弱者才会处处诉说，强者都懂得自己去扛。

北宋范仲淹一岁丧父，母亲被迫改嫁。

继父对他不好，家里的其他孩子整日欺负他。

长大之后，离家读书。

他每日埋头功课，从不懈怠，甚至五年未曾脱过衣服睡觉。

困了就用冷水洗脸，饿了就吃些凉粥。

因为穷，很多时候一天只吃两顿饭。

面对着这样的人生，他却从没叫过苦。

反而是用自己的努力，一点点改变自己生活。

从一个贫苦出身的小子，成长为宋代有名的宰相。

尼采曾说：“谁将声震人间，必将深自缄默。”

那些在历史上留下名字，做出一番事业的人，都曾经历过一段黑暗的时光。

他们不抱怨，不诉苦，憋着一口气，努力生长。

像在地下蛰伏三年的蝉，像庄子笔下三年不飞的鸟。

蝉褪去外壳，终会声震人间。

鸟准备停当，便会一飞冲天。

酸甜苦辣是人生，百般磨难是成长。

人生的所有至暗时刻，都是进阶的前奏。

只要捱过去，就能破茧成蝶，光芒万丈。

03

智者改变

听过这样一个故事。

有一位大师和孩子们玩抽签争输赢的游戏，谁输了谁就给对方买果子吃。

大师抽到了的签上写着公鸡，孩子的签上写着虫子。

大师伸开手，作势前扑说：“大公鸡要吃虫子，哈哈，我赢了。”

儿童却说：“嘻嘻，我变成蝴蝶飞走了。”

大师愣住了，过了一会儿，他大笑说：“你赢了，走，我给你买果子吃。”

在无法摆脱公鸡的情况下，孩子选择让虫子变成蝴蝶飞走。

这固然是童言无忌，却歪打正着，摆脱了困局。

路随心转，境由心造。

面对人生那些走不通的路，跨不过的坎，切莫“不撞南墙不回头”。

水随形而方圆，人随势而变通。

敢于改变，善于改变，人生才能收获别样风景。

明朝“江南首富”沈万三，曾经跟随商队收购茶叶。

因为没有足够的资金，沈万三的货源总是被人截胡。

眼看别人赚得盆满钵满，自己却一无所获，沈万三计上心来。

他放弃茶叶，转而收购了附近城镇所有的竹筐。

商队收购完茶叶之后，需要用竹筐运走，但是却发现附近只有沈万三这里有竹筐。

最终不得不用高价去沈万三那里买筐。

虽然没能收购到茶叶，但是沈万三依然赚了个盆满钵满。

有句话说得好：“人的脑袋是一所最坏的监狱。”

人不是被外界环境限制住的，而是被自己头脑里的思维框住的。

思维里没有限制，人生才能不可阻挡。

没有一条河流不拐弯就能流入大海。

墙，推倒了就是门，心，敞开了就是路。

在这瞬息万变的时代里，唯有学会改变，才是永远不会被时代淘汰的良方。

▽

大作家巴尔扎克说：

“世上的事情，永远不是绝对的，结果完全因人而异。

苦难对于天才来说是一块垫脚石，对于能干的人是一笔财富，而对于弱者是一个万丈深渊。”

不同的人，不同的方式，不同的结果。

面对生活的苦难，不必怨天尤人，不必灰心丧气。

从内心去接纳，去承担，从头脑去思考，去改变。

一花凋落，荒芜不了整个春天。

一星陨落，黯淡不了星空灿烂。

孩子不自律是本能，父母让他自律才是本事

最近被一个8岁的小男孩圈粉了。

他是一名小学生，每天坚持六点半起床洗漱，然后晨读，目前已经坚持了400天了。

一开始，孩子也坚持不下来，但是妈妈每天提醒他、监督他，他就慢慢养成了习惯。

以前孩子也特别喜欢看电视，妈妈就自己拿着书看，给孩子做榜样。

后来在家庭氛围的影响下，孩子慢慢就爱上了看书，一年级以后家里电视就没开过。

每天中午回来，孩子就窝在沙发上自己阅读，有时候看哭了，有时候看笑了。

他还会拿着书本追着妈妈说：“这本书特别好看，妈妈你也看看呀。”

心理学家塞德兹说：

“人如陶瓷，小时候会形成一生的雏形。”

每一个孩子生来都是贪图享乐、追求安逸的，尤其是在学习过程中，孩子习惯畏难、总想放弃，但父母决不能听之任之。

自律的孩子不是天生的，而在于父母后天的培养。

01

家长不在后面推，孩子永远不会自己主动学。

曾经有一位爸爸，偷偷拍下了孩子写作业的全过程。

一会推推门，一会点点墙，走神、发呆、上厕所，各种搞小动作，就是不写作业。

整整9分钟的时间，孩子真正花在作业上的时间，却只有2分多钟。

许多父母纷纷感叹：“仿佛看到了自己家孩子。”

是啊，这个孩子暴露的，其实是无数个孩子的通病。

他们自律性差，自主学习的能力低，一旦缺少父母的监督和管教，很容易管不住自己。

微博曾有一项关于“中小學生如何过假期”的投票，结果显示：80%的孩子选择用睡觉、吃饭、打游戏来填满生活。

懒惰是人的天性，孩子也不例外。

有研究证明，孩子6岁之前，大脑前额皮质发育不成熟，学习动机尚不明确，自控力也非常弱。

《清华学霸教子经》里有这样一句话：“父母要明白，孩子小时候缺乏自制力，对学习等艰苦的事情，不主动是常态，主动是非常态。”

所以他懒得读书、拖拖拉拉不想写作业都再正常不过了。

如果这个时候，父母作为孩子的“第一责任人”，选择撒手不管，孩子只会越来越肆无忌惮、放纵自己。

父母不在后面推着孩子走，孩子永远也学不会自己主动学习。

有一位妈妈，一直认为孩子有自己为自己负责的意识。

所以女儿几点起床、几点睡觉、几点读书，她从来不管。

对于女儿的学习成绩，她也是不强求、不过问，她认为孩子感兴趣比较重要。

结果不到三年，女儿成绩一落千丈，在班级垫底。

她放纵孩子的这段时间，女儿还迷上了打游戏，上学迟到、上课走神，每天大部分时间都花在了游戏上。

甚至，女儿还背着她悄悄往游戏充了几千块钱。

没有天生自觉的孩子，每个孩子身上或多或少都有惰性。

有教育专家曾说过：

“小孩子会任性，但大人不可以放弃监督的责任。”

孩子之所以是孩子，就在于他缺乏自觉性。

他们总会觉得，上课不如睡懒觉舒服，做题不如刷手机轻松。

因此更需要父母，制定规则、时刻监督，帮助孩子去除本性中的任性和散漫。

02

每一个自觉自律的孩子，都是“管”出来的。

一个二年级的孩子，能有多自律？

她坚持六点半起床，开始晨读；

不需要爸妈盯着，回家第一时间主动先把作业写完；每天坚持练字、运动、阅读.....

这些习惯她已经坚持了好几年，雷打不动。

但她的好习惯也不是一开始就有的，这背后其实是父母在不厌其烦地管教、约束和督促。

她的妈妈从小给她制定了一系列的家规，要求孩子严格遵守；还会给她制定学习计划，每天陪着孩子一起完成。

慢慢地，女孩就养成了自律的习惯。

每一个主动学习、自觉自律的孩子，其实都是父母“管”出来的。

就像高考状元杨晨煜的妈妈所说：“一定要在孩子没有自主思考能力时，帮助他养成习惯；监督的过程很痛苦，因为你得时时刻刻盯着他；但定型之后，孩子未来的路会很好走。”

孩子自律的起点，一定是依赖于父母的“他律”。

易烱千玺的妈妈，在他2岁就给他报了十几个兴趣班，风雨无阻带他上课；所以才有了现在，这个唱跳俱佳、演技精湛、极度自律的少年。

董卿的父亲，从小就要求她每天抄成语、背古诗，天还没亮就让她起来跑步；所以到如今，她仍然坚持每天阅读一小时，卧室里没有电子产品只有书。

他们的父母，教育方式都十分严厉，但这份狠心和绝情背后，其实是为人父母最大的远见：让孩子把自律变成一种生活方式。

孩子哪会知道，现在如果不肯吃苦、不肯学习，将来要受多少旁人的白眼和生活的磨难。

《朗读笔记》中有句话是这样说的：“所有的婴儿出生都是平等的，没有人会说话、数数、读书或写字，但这些孩子在进入幼儿园时

却是不平等的。

差异的原因在于，他们的父母是尽力培养他们，还是仅仅看着他们长大而已。”

一个自律自觉的孩子背后，一定站着一个人严于管教的父母。

给孩子过多的自由，才是对孩子最大的不负责任。

因为一个不自律的孩子，在人生的赛道上只会越跑越慢，最后被人远远甩在身后。

03

孩子自律的习惯，越早培养越好。

刘璇曾因“铁血教育”引发争议。

她给儿子的计划表，除了睡觉之外，其他时间都安排得满满当当，动画片一天只给孩子看15分钟。

很多网友都指责她对孩子太苛刻了，毕竟儿子才4岁。

但刘璇却认为：这是在给孩子建立规矩和自律，孩子只有小时候控制好了，长大了才能自觉。

《卡尔威特的教育》中说过：

“一种好的习惯在孩子幼小时很容易形成，但在他们长大后就很难养成。

反之，孩子如果在小时候就有很多不良习惯，长大后也难以改掉。”

因此，孩子自律的习惯，越早培养越好。

主动学习的习惯

要想孩子养成主动学习的习惯，关键不在于父母的催促，而是提前立好规矩。

郭晶晶是一位非常严厉的“虎妈”，她特别注重孩子的习惯培养。

她给孩子定下的规矩，没有讨价还价的余地。就算是爷爷霍震霆过来看孩子，她也要求孩子必须先写完作业才能玩。

她说：“希望孩子可以养成好的习惯，不能随心所欲，这样对孩子的成长也是不好的。”

在孩子小时候，父母就应该制定相应的规则，并陪着孩子严格执行，比如写完作业才能玩、作业完成后必须检查、每天必须复习和预习等等。

让规矩来督促孩子主动学习，比家长跟在后面唠叨催促更管用。

管理时间的习惯

很多孩子，总是习惯拖延：

周一要交的作业，总是要拖到星期天晚上才补；爸妈不催着起床，就觉得迟到几分钟也没关系。

孩子并不是一开始就知道什么时候该学习，什么时候该玩，迟到了会错过哪些。

所以父母一定要早早培养孩子自我管理的能力。

第60届国际数学竞赛金牌获得者邓明扬曾分享过自己的假期作息表。

他将自己的学习、阅读、运动时间都安排得井井有条，并且给自己每周都安排了几个小目标，比如要看几本课外书。

而他之所以能有如此强的时间管理能力，离不开妈妈的教育。

很小的时候，妈妈就教会他列每日计划表。

制定计划的时候，妈妈也会充分尊重他的想法，只给出一些建议。

妈妈每天就负责监督他，每完成一项计划，还会给他相应的积分奖励。

他感觉自己每天都很有成就感，也在不知不觉中有了很好的时间观念，养成了自己管理时间的习惯。

坚持阅读的习惯

白岩松曾说，自己小时非常喜欢读书，大人的书、小孩的书，他都会去读。

他还用母亲的两个阅览证到处借书看，于是慢慢养成了阅读的习惯，这个习惯陪伴他至今。

是阅读，让他成为了今天的自己。

在白岩松的影响下，他的儿子也成了一个小书迷，房间里堆满了各种书籍。

尹建莉老师说过，培养阅读习惯，父母要和孩子一起努力。

湖南有位爸爸，为了让儿子爱上读书，专门建了个家庭图书馆。

儿子2岁的时候，藏书已经达到了2万册。如今，十年过去了，儿子已经成了最忠实的读者。

陪孩子一起阅读，为孩子创造良好的阅读氛围，才能培养出热爱阅读的孩子。

谢尔盖米哈尔科夫说过：

“无论孩子们的家庭和学校多么有趣，可是如果不去阅读一些美好、有趣和珍贵的书，就像被夺去了童年最可贵的财富一样，其损失将是不可弥补的。”

学识影响眼界，眼界决定格局，而格局影响孩子未来的一生。

良好的阅读习惯，可以让孩子受益一生。

著名教育学家乌申斯基说：

“如果你养成好的习惯，一辈子都享不尽它给你带来的利息，如果你养成了坏的习惯，一辈子都在偿还无尽的债务。”

如果在孩子小的时候，父母没有及时管教，让懒散成为孩子的常态。

那么当他长大了，会彻底失去竞争力，落入平庸。

孩子不自律是本能，父母让他自律是本事。

帮助孩子养成好习惯，让自律根植于内心，这才是父母真正为孩子计深远的大爱。

有一种高级的自律，叫做“暂停”

上周，朋友外出办事，请了一天假。

没想到事情出乎意料地顺利，一上午就办完了。

这时候他给我发消息：

“忽然闲下来不知道干什么，有点想回公司上班。”

这让我深感意外，连忙劝他：

“你今年忙得都没休过假，既然得空，不如好好休息下。”

他无奈地回复：“突然闲下来，我竟然会有负罪感。”

过去，我以为最难的是不停歇地奔跑。

随着年龄渐长才发现，最难的其实是停下来。

就像清华教授宁向东曾感慨的那样：整个社会陷入了一场“忙碌症”。

我们习惯把生活塞得满满当当，生怕浪费时间，但好像唯独忘了休息。

01

《吕氏春秋·义赏》有言：“竭泽而渔，岂不获得？而来年无鱼。”

其实是在告诉我们，竭泽而渔必无鱼。

回到现实生活中也一样，不会休息的人，一定会透支自己。

自媒体作者@梁爽分享过一个故事。

有段时间，她出新书，忙得不可开交。

但只要一想到新书背后关系着整个出版团队的心血，就算再累她也要强撑。

于是她减少休息时间，每次困得睁不开眼的时候，脑海里就会冒出罗曼·罗兰的一句话，给自己鼓劲：“生活是一场艰苦的斗争，永远不能休息一下，要不然，你一寸一尺苦苦挣来的，就可能在一刹那间前功尽弃。”

不敢好好地放松，偶尔忙里偷闲也满怀愧疚，她的身体很快吃不消了。

有一天她实在难受的不行，就把待办事项全部取消，闷头睡了一觉。

醒来后看了部喜剧电影，然后出门爬山。

神奇的是，她的状态好了很多，写作灵感也来了。

身体也逐渐恢复到可以继续运动的状态。

经过这件事，她说自己明白了一件事：你想持续性自律，必须先学会休息。

这让我想到之前在网上看到的一句话：“人生就像一场马拉松，如果你用跑100米的速度去冲刺，那注定是跑不远的。”

人生犹如弓弦，有张有弛，方有力量。

学会休息，才有精力面对生活的风雨和坎坷，跑好人生这场马拉松。

看过一部非常治愈的电视剧，叫《风平浪静的闲暇》。

女主风，一个被工作和爱情压得透不过气的女人。

工作上，她除了忙于应付刁难她的领导，还经常被迫替同事背黑锅，收拾烂摊子。

而同事呢？非但不感激，反倒背着风建了一个小群吐槽她：“什么活都会帮你干，就像我们的专用外包商。”

和男朋友在一起，风也累的喘不过气。

明明是天生的自来卷，却因为男朋友喜欢直发，即便困意如山，她都会提前一个小时起床，把头发一根根拉直，每日如此。

有一天风因为精神太过疲惫，突然晕倒在了办公室。

醒来后，她决定放下一切。

辞职、分手，搬到了乡下，开始了一段找回自我的假期。

在这里，她过上了一种完全不用抢时间的生活。

她可以坐在大树下，认真地吃一根雪糕；可以听叶子在风中沙沙地响；可以看一朵云在天上缓缓地走。

假期里，风终于一点点认清自己：“原来我一直攀附着别人在生活，从未问过自己想要什么，从未独立行走过。”

看完这部剧，我感慨颇深，有时候，我们真的需要给自己一个假期，停下来休息一下。

只有停下来，才知道前面的方向在哪。

人生最痛苦的事，莫过于走了很远，却发现自己走在一条错的路上。

好的生活，从来不是只有忙。

只有静止下来，才能从内心获得能量。

只有时常停下脚步，才能让幸福跟上。

《菜根谭》有言：“岁月本长，而忙者自促；风花雪月本闲，而扰攘者自冗。”

在这个喧嚣的世界，懂得停下来休息的人，更容易找到自我，体会到生命的乐趣。

03

成年人的世界里，没有一个人是轻松的。

很多人，就像我开头提到的那个朋友一样，不敢停下，不敢回头，怕掉队，怕淘汰。

白岩松曾说过一句很扎心的话：

“忙”这个字，左心右亡，忙着忙着，心就死了。

但真正活得清醒的人，都敢停下来，给自己一个增值期。

1999年，袁泉参演首部电影《春天的狂想》，夺得了金鸡奖最佳女配角。

后来出演的电影《蓝色爱情》、《美丽的大脚》口碑都很好。

事业走上了高峰期，她本有大把的机会接拍各种大制作电影。

然而，她却在这时按下了“暂停键”。

她选择了息影，回到了没钱没名的话剧舞台。

当时很多人说袁泉傻，但她还是义无反顾推掉了大量戏约，把更多时间留给了自己，做自己喜欢的事。

她待在话剧社研究话剧，她认为只有在话剧舞台，才能让自己真正平静下来。

也是正是这段时间，她的演技有了质的飞跃。

她在《暗恋桃花源》里饰演的云之凡，让同是演过云之凡的林青霞赞不绝口：“袁泉之后，再无云之凡！”

没到30岁，她就拿到了话剧界最重要的一个奖项：金狮奖。

30岁的那年，她被列入了“中国话剧百年名人堂”的一员。

同时入选的人都有谁呢？

老舍、曹禺、焦晃、赖声川、濮存晰等。

作家苏芩说：“一个会布局的人，永远不会把人生塞得太满。”

勇于在生活中按下暂停键，是一种高级的自律。

只有停下来，才能看到平时没有注意到的风景。

只有适当的放慢节奏，给自己一个延展的空间，方能积蓄力量，走得更远。

▽

有个读者曾问毕淑敏：“如何度过人生的低潮期？”

毕淑敏的回答中，让我印象最深的一句是：“好好睡觉，像一只冬眠的熊。”

匆忙赶路的人啊，偶尔停下来休息吧。

懂得停下来休息的人，才懂得如何前进。

余生很长，不必慌张。

不急不躁，张弛有度，从容自若，才能过上你想要的生活。

认知水平越低的人，越自以为是

在古希腊有神谕说：苏格拉底是雅典最聪明的人。

苏格拉底却说：“我只知道一件事，就是我什么都不知道。”

为什么会觉得苏格拉底是最有智慧的人呢？

因为比起那些在专业领域有点研究就觉得自己无所不知的人来说，他能认识到自己的无知，这才是真知。

真正的智者，懂得时刻保持空杯心态，不断提高自己的认知水平。

而人与人之间的差距，根本原因就在于认知的不同。

01

认知水平越低的人，越自以为是

网上有一张图，把人的认知分为四个层次：第一层，不知道自己不知道——以为自己无所不知，自以为是的认知状态。

第二层，知道自己不知道——对未知领域充满敬畏，看到自己的差距与不足，并准备丰富自己的认知。

第三层，知道自己知道——抓住了事情的规律，提升了自己的认知。

第四层，不知道自己知道——保持空杯心态，认知的最高境界。

现实生活中，很多人都处于第一层“不知道自己不知道”的无知无畏状态里。

殊不知这种低水平的认知，是一个人最大的贫困。

大学的时候，喜欢读王小波。

对他在《沉默的大多数》的开篇自序中一段叙述，至今印象深刻。

王小波说自己年轻的时候读萧伯纳的剧本《巴巴拉少校》，对其中一段戏感触很深：工业巨头安德谢夫老爷子，见到了多年不见的儿子斯泰芬，问他对做什么有兴趣。

这个年轻人在科学、文艺、法律等一切方面一无所长，但他说自己有一项长处：会明辨是非。

老爷子随即反问道：“这件事难倒了一切科学家、政治家、哲学家，怎么你什么都不会，就会一个明辨是非？”

王小波当时看到这段文章时只有二十来岁，顿时痛下决心，说：“这辈子我干什么都可以，就是不能做一个一无所能，就能明辨是非的人。”

年轻的时候，我们掌握了一些粗浅的人生道理，就以为自己无所不知，对世界妄加判断。

这种认知现象，在心理学上叫做“达克效应”。

达克效应是一种认知偏差，指能力不足、认知水平低的人，会有一种虚幻的自我优越感，认为自己比实际情况更聪明。

就像达尔文说的那样：“无知比知识更容易让人产生自信。”

在日常生活中这种现象比比皆是，我们常常会高估自己的能力还不自知。

绝大多数司机都认为自己的驾驶技术在平均水平之上，能演《速度与激情》；看到别人上台演讲侃侃而谈，会觉得这件事超简单，真轮到自己却异常紧张；对自己不擅长的领域随意发表看法，“摄影师

的工作不就是拍照么”、“火力发电多不环保，要我就全换成水电”。

正如罗翔老师所说：

“一个知识越贫乏的人，越是拥有一种莫名奇怪的勇气和自豪感。

因为知识越贫乏，你所相信的东西就越绝对，你根本没有听过与此相对立的观点。”

田野上的麦穗，麦穗空瘪的时候，它总是长得很挺，高傲地昂着头。

麦穗饱满而成熟的时候，总是表现出温顺的样子，低垂着脑袋。

麦子如斯，人更甚之。

认知水平越低的人，越不知道自己无知，越是自以为是又不思进取，结果命运就越糟。

而认知水平高的人，越知道自己的不足，就越容易改进，在生活中也会过得越来越好。

02

认知水平越低的人，人生越被动

有一个基督徒，他不会游泳，却掉进了海里。

他在海里挣扎的时候，看到了一艘船，船上的人要救他。

但他不愿意，要等上帝来救他，他在海里继续挣扎。

然后又来了一艘船，船上的人又要救他，他还是说：“不行，我要等我的上帝来救我。”

最后，这个人淹死了。

他的灵魂飘到了天堂，见到了上帝，他埋怨上帝为什么不救他。

上帝说：“我明明已经派了两艘船去救你，是你自己不愿意上来。”

这则寓言故事中的信徒，就像面对一轮一轮机会来临，选择忽视不信的我们。

错过之后又抱怨世道不公、人心不古、命途多舛。

认知水平越低的人，人生越被动。

认知水平越高的人，越能清晰辨别出哪些是真正的机会。

主动与被动，注定是两种截然不同的人生。被动的人被人牵着走，主动的人带领别人走。

他们能够把握每一个能够主动做出选择的机会，尽全力掌控自己的人生。

美国历史上最伟大的总统——林肯就是如此。

林肯出生在一个贫苦的农民家庭，父亲靠开垦荒地和打猎养活一家人，母亲是一个平庸的农妇。

而林肯却有着渊博的学识、优秀的管理能力与演讲能力。

更令人震惊的是，他一生受正式教育的时间加起来都不满一年。

年少的他拥有了一种宝贵的品质，就是对知识的不懈追求。

而且无论是农夫、商人、律师还是村儒学究，他都能从其身上学到很多知识和道理。

他在被提名为总统候选人以后，曾说：“我能够达到这一点小成果，完全是日后应各种需要，时时自修取得的知识。”

认知水平高的人，总能遵从自己的本心，勇敢选择最适合自己的道路。

03

真正的成长，是认知升级

猎豹的CEO傅盛曾经说过：

“最大的竞争差异，在于认知。只要能够突破思维障碍和思维边界，就能够变成不一样的人。”

很多时候，我们卡在一件事上，并不是因为我们不够努力，而是尝试了大脑中所有已知的办法而依然无效。

你每天很努力工作，收入却一直上不去；你很用心地经营家庭，夫妻感情却越来越淡；你花了很多时间在孩子身上，他的成长却始终达不到你的期望。

久而久之，我们会对这个世界感到失望，不断抱怨生活。

此时的我们，可能处于一种认知遮蔽的状态中，就像一条鱼缸里的金鱼，永远意识不到鱼缸的存在。

唯一打破鱼缸的方法，就是认知升级。

提升认知分为两个层面，分别是自我认知和对世界的认知。

自我认知，是一切认知的前提。

《解惑》这本书中提到：

“如果你对自己没有观察，你对自己没有觉知，你不了解你的内心，你很难了解别人的内心。”

认知的提升，应该从打开自己开始。

1. 修身正心，知行合一

修身在于先修心，更在于修知行合一。

如果一个人心术不正，对什么都怀有敌意，那么他的认知就会不准确，从而导致错误的判断。

网络发达、言论自由的年代，很多人活成了杠精和键盘侠。

对任何事情都心存偏见，通过抬杠来凸显自己的优势。

修身正心能够让我们不轻信盲从，积极地面对问题，理性地处理问题。

2. 兼听则明，偏听则暗

一个人什么都不信，是很可怕的；但是一个人什么都信，却也可悲。

身边有些年轻女孩子，很容易相信抖音上那些看似浪漫实则荒诞的爱情观。

这种试图用别人的大脑，来思考自己的人生的认知方式，会让我们的人生越走越窄。

只有用全面的眼光看问题，才能看清本质。

在遇到任何问题的時候，我们要学会独立思考，养成求证搜索的习惯。

而不是根据片面的了解和局部的经验，就乱加猜测，这无疑是盲人摸象。

对世界的认知，是升级认知的关键。

没有人是一座孤岛，每个人都是世界的一部分。

你对世界的认知层次越深，世界给你带来的痛苦就越少。

1. 博观而约取

苏轼有句名言：博观而约取，厚积而薄发。

这就是他的学习和认知提升之道。

“博观”，就是广泛涉猎。“约取”，则是一个去芜存菁、提炼精华的过程。而“厚积薄发”，是指在积累雄厚之后，慢慢地释放出来。

真正厉害的人，都应该是终身学习者。

和这个世界建立联系，然后获取能量和智慧。

如果不能行万里路，那就读万卷书。

正如有句话说的那样：“读书能够让你跟死去的2000多年的人交流，跟不同地域的人、不同国家的人展开思想上的交流。”

那些整天疲于奔命，只知埋头工作而不愿去接纳新鲜事物的人，很容易被时代抛弃。

2. 见贤思齐，见不贤而自省

《庄子·秋水》说：

“井蛙不可以语于海者，拘于虚也，夏虫不可以语于冰者，笃于时也。”

每个人都受限于时间和空间，所以我们根本就看不到认知水平以外的东西。

而你的认知水平，往往就是你最接近6个人认知水平的平均数。

这让我想起蒋方舟说过的一句话：“多读点书，不然你的三观是由你的亲朋好友决定的。”

有时候身边的人就能决定你的生活层次，因为环境对于一个人的影响非常大，而要改变这一切，需要扩大生活圈子。

与优秀的人同行，自己也会有一万种可能变成优秀的人。

▽

人有两次生命，一次是肉体出生，一次是认知觉醒。

你的认知在哪个层级，你的人生就处在什么状态。

这是一个终身学习的时代，我们站得越高，世界也就越广阔，越丰饶。

认知高级的人，都具有空杯心态。

永远保持积极进取的开放态度，向外探寻，向内思考。

怕什么真理无穷，进一寸有一寸的欢喜。

越活越好的8个习惯

01

有事没事多笑笑

俗话说得好，“人生多坎坷，一笑化清风！”

不如意的事，十之八九。

要太执着，太计较，太强求，这脸上就只有苦没有乐了。

凡事别太往心里去，心中有事世间小，心中无事一床宽。

不管碰到大事小事，该怎么过总得过去，还是多笑笑。

生活就是，你笑得多了，笑得久了，好像真就没那么难了。

02

多做喜欢的事

喜欢读书，就抽空多读几本；喜欢烹饪，寻个周末多做几道；喜欢花草，花卉市场多捧几把带回家.....

只有多做自己喜欢的事，一个人心里的满足感才容易被填满。

做什么事开心，那就多去做。你想远行，就找时间去；只想休息，拉上窗帘蒙上被子，睡个昏天暗地。

不管在什么年纪，都会有磨人的烦心事。

那就多做点让自己高兴的事，挺好的。

03

心情不好，少说多整理

日本诗人石川啄木写过这样一句话：“有一天，把屋里的纸门重新裱糊了一遍，因此这一天就心平气和了。”

心情不好的时候，很多牢骚话，不必一定要倒给谁听。

没有谁喜欢听你的消极情绪，再亲的关系，也会有所抵触。

试着转移注意力，心情糟糕时，少说话多去整理房间整理家。

一通心无旁骛地打扫下来，汗也出了，家也整洁了，心情也无奇地跟着明亮起来。

04

日常多说谢谢

无论与谁相处，都经常说“谢谢”。

一句“谢谢”简单却真挚，帮助你的人听到这一声心是暖暖的，被帮助的人说一声心是热热的。

有些时候，不经意的一句感谢，也许能给别人带去一整天的好心情。

05

不吝啬夸奖

大方一点，不用吝啬对别人的欣赏。

有的人，会见不得别人好，更不可能去夸奖和欣赏。

其实这样不对，生活中，你得到别人的认同是件开心的事，同样地，认同别人也一样很重要。

三毛曾说：

“人活着还真是件美好的事，不在于风景多美多壮观，而是在于遇见了谁，被温暖了一下，然后希望有一天，自己也成为一个小小太阳，去温暖别人。”

你好厉害，你好优秀，发自内心去表达欣赏。

这种欣赏，是会相互传递的。

06

享受独处

有人问：“为什么我们与每个人相处都很好，可还是会不快乐？”

原因很简单，因为我们都在考虑如何变得合群，如何更受大家欢迎，却忽略了最重要的一点：如何与自己好好相处。

能合群是好事，但不必通过合群去证明自己。

圈子，不必强融。

一个人，要能享受独处的快乐。

比如，散步、听音乐、看电影、读书.....

这些独处时让你更充实的事，其实比去合群更舒服。

07

定期存钱

卡里有钱，心里就有了底气。

开源节流，也为自己的定期储蓄做好计划。

例如有人就会把每月工资划出一小笔，作为自己的应急金，积少成多，有备无患。

生活往往就是，越是怕什么，越是来什么，当急需要用钱，自己却拿不出来的时候，往往是很头疼的。

对于成年人来说，最好的安全感，不是有没有爱，而是卡里有没有钱。

存个底气，也存个安心。

08

健康意识常在

最好的习惯，常关注健康。

人在病中，就能知道吃得下行得动健健康康的，是多好的一件事了。

饮食方面，不缺餐不少餐，不为了省钱太亏待自己，营养合理地吃；运动方面，没时间做系统严格的运动，慢跑、俯卧撑、瑜伽、游泳、打球等等都可以；定期体检，这一项常记在心。

自己的健康，要自己把控。

你都不关心自己的话，其他人更兼顾不到你了。

把这些习惯保持好的人，越活越好是必然的。

没有边界感的关系，是一场灾难

三毛曾说过这么一句话：

“朋友再亲密，分寸也不可差失，自以为熟，结果反生隔离。”

人生如尺，必须有度。

人与人之间关系再好，也要把握好一个度。

01

日本著名作家西泽保彦曾说：“所谓正常的人际关系，就是要和别人交往时保持一定距离。”

人与人交往时，边界感模糊，只会给他人带来烦恼和不便。

春晚经典小品《实诚人》，讲了这样一个故事：魏积安和黄晓娟夫妻俩赶着吃完饭去看演出。

这时，郭冬临饰演的小石，没打招呼就突然来到家里，还留下来吃饭了。

吃饭时更是擅自打开了桌上的酒，慢悠悠喝起来，一点不拿自己当外人。

眼看着演出时间快到了，夫妻俩很着急。

黄晓娟先是暗示他：“你早点回去，不然路上不安全。”

见他还不走，只得硬着头皮明说：“我有急事，新春音乐会马上开演了。”

郭冬临依旧没眼色，说她有事可以先走，魏积安在家就行。

魏积安又不好意思赶他走，无奈地对妻子说：“要不你先走吧，我这有事走不开啊！”

明眼人都能看出，所谓“有事”指的就是郭冬临。

没想到郭冬临把票从魏积安手里抢过来，说：“你有事就忙你的，我没事啊！这演出票挺贵的，不能浪费。”

这就是典型的没有分寸感。

生活中，这样的人并不少见。

很少来往的亲戚，一开口不是托你办事，就是借钱。

合租的室友，总是不经同意就进你的卧室，上你的床，开你的抽屉，拿你的东西。

没有分寸感，是人际交往中的大忌。

曾国藩曾说：“与人相交，疏疏落落。”

人与人相处最好的关系，不是不分你我，而是熟不逾矩。

02

很赞同网上一句话：

“当一个人缺乏界限感时，常常把自己的事情托付他人，也常常把自己的意愿强加于人，强行跨入他人的界限。”

作家萧红是鲁迅的粉丝，她逃难到上海的时候，鲁迅给了她很多关心和帮助。

这本是鲁迅的一片好意，萧红却三天两头往鲁迅家跑，倾诉心情，一待就是大半天。

那时鲁迅正承受病痛。

萧红的到来，让许广平平添了不少事，除了照顾鲁迅，还得分精力陪伴萧红。

萧红去赴约，许广平还帮她打点穿着。

后来，萧红在追忆鲁迅的文章中，毫不吝啬地赞美了许广平：“她红着眼睛故作坚强，细心的照顾着他，交电费，做饭，织毛衣，看孩子，去大卖场买处理的生活用品，陪客，把重要的稿件都念给他听……”

但许广平的文章里，能感觉到她并不欢迎萧红常来：“萧红先生无法摆脱她的伤感，每每整天的耽搁在我们寓里。”

为了减轻鲁迅先生整天陪客的辛劳，不得不由我独自和她在客室谈话，因对鲁迅先生的照料就不能兼顾，往往弄得我不知所措。”

特别是写到萧红离开前往日本之时，她用了一句：“她（萧红）终于离开去日本了……”

有句话这样说：“不要把别人对你的情分，当做你的福分，不要把别人的客气，当做你的福气。”

没有边界感的人，他们在侵犯了别人的空间时间时，往往不自知。

保持清晰的边界感，懂得对自己的事情和情绪负责，是一种能力，更是一种难得的教养。

就像澳大利亚心理学家乔治·戴德在《自我边界》一书中说的：“一个人成熟的标志之一，就是明白每天发生在自己身上99%的事情，对于别人而言，根本毫无意义。”

有边界意识的人，他们心里一定装着别人。

没有边界意识的人，最终消耗的都是他人的善意。

03

傅首尔说过一段很扎心的话。

她说她照着母亲定制的“完美人生”走到现在，最高兴的是她妈，却不是她。

很多父母都和傅首尔的母亲一样，习惯“以爱之名”过分干预子女的生活。

人生有度，过则为灾。

所有好的关系，都是自带边界感的。

杨绛的父亲杨荫杭，就是一个很有边界感的人。

读中学时，对于到底该学文还是学理，杨绛感到很迷茫，老师给她的建议是学理。

当她去征求父亲的意见时，父亲却对她说：“没什么该不该，最喜欢什么，就选择什么。”

杨绛觉得父亲太纵容自己了，父亲却说：“喜欢的就是性之所近，才是自己最相宜的。不要太在意外界的评价，你应该选择你喜欢的和有兴趣的。”

最终，杨绛听从了自己内心的声音，选择了文科。

而父亲这种适度引导孩子，但又不越界的教育方式深深地影响了杨绛。

当她为人父母后，她也给予孩子足够的空间和尊重，去做自己喜欢做的事。

这让我想到杨澜说过的一句话：

“我和我的孩子们有一个约定，从他们上初中开始，我进他们的房间要先敲门。”

可见，不管是多亲密的关系，都有不可逾越的界限。

保护自己的边界，不侵犯他人边界，是所有关系中，最重要的两件事情。

不让别人过多介入自己的生活，是一种智慧。

不过多介入别人的生活，是一种修养。

▽

在《教养的关系花园》一书里，毕淑敏说过这样一段话：“要学会和我们的父母亲密无间，倾听而不惟命是从；和我们所爱的人唇齿相依，紧密而不混淆；和我们的孩子亦师亦友，慈爱而不包办；和我们的朋友，相知而不逾界。”

与人相处，关系太远，容易生疏；关系太近，容易生厌。

最好的关系，是亲近地保持距离。

亲疏有度，才能久处不累；远近相安，才能彼此牵挂。

收起你的脚印

杨绛先生在清华求学的时候，写过一篇散文叫《收脚印》。

江南一带有个说法，人去世后，灵魂需要暂时留在人间，把他生前留下的脚印处理干净。

当灵魂们寻着往日的脚步，一次次忆起往事，看着自己慢慢被遗忘时，不禁发出感慨：“层层叠叠的脚印，刻画着多少不同的心情。可是捉不住的已往，比星、比月亮都远，只能在水底见到些儿模糊的倒影，好像是很近很近的，可是又这样远！”

是啊，我们一路走来，每个人都会在岁月里留下自己的脚印和痕迹。

有的清晰明朗，有的泥泞污浊，有的不忍回望，有的无法割舍。

但有句话说得好：凡是过往，皆为序章。

过去的，已经过去了，唯有收起脚印，学会往断舍离，才能轻装前行，过好余生。

01

过去的泥泞，当忘

人生不易，每个人一路走来，都会经历一些风雨坎坷。

回首往事，有追悔莫及的痛苦，失之交臂的遗憾，也有无力挽回的心酸。

这一切，就像隐藏在心底的泥泞，时不时涌出来，搅动一下生活。

如果一味纠缠过往的枝枝叶叶，无法自拔，就会影响前行的步伐。

塞涅卡说过：“不能摆脱，是人生的苦恼根源之一。”

电影《乱世佳人》里的女主斯嘉丽，作为农场主的女儿，原本过着无忧无虑的生活。

南北战争开始后，她几乎失去了一切。

母亲染上风寒病死，父亲因为悲伤过度，变得疯疯癫癫，她的两任丈夫也先后英年早逝。

连她赖以生存的家园也被破坏殆尽，贫穷、饥饿、危险如影随形。

最令她痛苦的是，最爱她的男子巴特勒，也离他而去。

战争带来的伤痛，不堪回首。

但是，她凭借顽强的信念和勇气，默默舔舐伤口，走出了阴霾。

为了筹到300美金税费，维持木器厂运转，她扯下墨绿色天鹅绒窗帘做了一条漂亮裙子，去参加舞会，找人借钱。

为了重建塔拉庄园，从前一年四季出门都要戴帽子手套的娇小姐，开始挽起袖子下地干活，暗暗发誓：“再也不会让家人挨饿。”

无论生活多么糟糕，她从来没放弃希望，一次次从废墟中站了起来。

影片最后，有一个斯嘉丽的面部特写，她望着巴特勒远去的背影，眼含泪水自言自语：“我现在不能想这个，我头疼死了，还是明天再想吧。毕竟，明天又是新的一天。”

那一刻，她的眼里充满了令人心动的光芒。

人生不易，沉溺于痛苦的思绪无济于事，不如放下，不去想它。

时间自会使我们获得新的力量。

玛利亚·罗宾森说过：

“没有人可以回到过去重新开始，但每个人都可以从现在开始创造全新的未来。”

放下过去，卸下负累，才能重新开始，成为更好的自己。

02

过去的成就，当放

人生是一场漫长的旅程，我们都会经历各自的起起落落，也会拥有不同的高光时刻。

无论是不堪回首伤害，还是舍不得忘记的美好，都只是过去，无法决定将来。

真正聪明的人，不会纠缠于不堪的过往，也不会沉溺于昔日的喜悦和辉煌。

昨天，大学同学老顾告诉我，她的新能源公司融资成功了。

电话里，她调侃地说，“以后，请叫我顾总。”

五年前，她还是一家世界五百强企业的人力资源总监，三十多岁的时候，年薪已经超过百万。

她经常满世界飞，早上还在香榭丽舍大道看风景，晚上可能就到了伦敦广场喂鸽子。

后来，偶尔去北大听了一堂课，她决定辞职，去读MBA。

这个决定，意味着她放弃优渥的高薪生活，离开舒适区，从零开始。

人到中年，在职场中打拼那么久，老顾不是不明白其中的利害关系。

但是，她明白自己的职场生涯基本封顶，要想有新突破，必须重新出发。

两年后，学成归来，她和一位朋友创立了自己的新能源公司。

如今，企业步入正轨，她开始重新起飞。

人这辈子，要有急流勇退的魄力，也要敢于有重新开始的底气。

夺得18个世界冠军的乒坛名将邓亚萍，巅峰退役后，放下过去的荣誉，从0开始，拿到剑桥博士学位；主持了13届春晚的董卿，在事业如日中天的时候，离开春晚舞台，潜心打造全新栏目《朗读者》，实现人生蜕变；盛名之下华丽转身，再次跑赢生活，不是因为她们有多少天赋，而是懂得随时清零，把人生的主动权握在自己手中。

作为普通人，也许不会有聚光灯下的精彩，但是，靠着自己的努力与坚持，同样可以成为人生的冠军。

正如董卿说过的那句话：

“一个聪明的人，不仅知道什么时候上场，还要知道什么时候可以离开。”

只有不眷恋过去的成就和辉煌，才有可能不断成长，实现新的人生突破。

03

收起脚印，才能迈开腿往前走

知乎上有个问题：一个人，怎样才能过好这一生？

有个高赞回答是：不念过往，不负当下，不畏将来。

人生是条单行线，时光不会倒流，过去的一切，无论是留恋也好，后悔也罢，都不必紧抓不放。

如果心里中装满了过去，把一切都背在身上，只会压得自己喘不过气。

把握好现在，轻装前行，才能发现未知的精彩。

曾有一个人觉得生活沉重，想寻求解脱之道，就去找柏拉图。

柏拉图指着一条石子路说：“你每走一步，就捡一块自己喜欢的石头放进背篓，到路的另一头，我就告诉你答案。”

于是，那个人每走一步，就捡一颗石子放进背篓。

他越捡越多，越走越沉重，很快就走不动了。

这时，柏拉图告诉他：

“每个人来到世界上，都是背着一个空篓子，在人生的道路上，一边走，一边往里边放进一些东西，所以，会有越来越沉的感觉。

如果篓子里的东西，只进不出，怎么能轻装前行呢？所以，人生的路上，要学会做减法。”

那人恍然大悟，倒掉背篓里的石子，轻快地走了。

很多时候，我们装进人生背篓里的“石头”，不是宝藏，而是负累。

定期断舍离，舍弃一些无用的东西，才能拥抱更美好的未来。

正如丰子恺在《不宠无惊过一生》中所说：“不乱于心，不困于情。不畏将来，不念过往。如此，安好。”



人生如逆旅，你我皆行人。

所有走过的路，受过的伤，爱过的人，做过的梦，成就了我们现在的样子。

不必囿于过去的懊恼止步不前，也不要沉迷于昔日的辉煌而丧失动力。

收起身后的脚印，阔步向前，才会有更加美好的未来。

愿我们卸下包袱，轻装前行，活出自己的精彩。

原来，这就叫“不值得定律”

伏尔泰说：“使人疲惫的不是远方的高山，而是鞋子里的一粒沙。”

很多被生活击垮的人，面临的并非是多大的难题，而是一些非常琐碎的小事。

但就是那些看起来微不足道的小事，会无休止地消耗人的精力。

人生短短数十年，何必在意那些不值得的人事物，又何必为了一些小事给自己添堵呢？

心中无事自无事，心中有喜常欢喜。

学会“不值得定律”，才可以在悠长岁月里活得轻松又自在。

01

不值得的事，无需纠缠。

这世上，所有的事情都是有成本的，你为不值得事情浪费时间，必然会错过其他的美好。

古时有个叫孟敏的人，买了一只陶罐，在路上不小心摔破了。

孟敏连看也不看一眼，径自走了。

路人觉得奇怪，过去问他：“你的罐子打破了，怎么连看也不看一下呢？”

孟敏回答说：“罐子已经破了，看它又有什么用呢？”

很多东西我们无法改变，但是却可以决定自己的态度。

对于孟敏来说，停留下来懊悔一个罐子，也许会错过晚上歇脚的客栈，也许会无缘欣赏晚霞的华光。

与其把自己的一生浪费在与不值得的事情纠缠上，不如立刻前行，不纠缠，不懊悔，不回头。

无论何时何地，不为不值得的事懊悔，不与不值得的事纠缠，做一个淡定从容的聪明人。

02

不值得的人，无需在意。

作家大卫·波莱曾写过一本书，叫《垃圾车法则》。

他说：这个世界上，有许多的人就像垃圾车，他们装满了垃圾四处奔走，充满懊悔、愤怒、失望的情绪。

这种人遇到点挫折和困难，就满腹牢骚，一味抱怨命运的不公；当感情被辜负了，每天都愁眉苦脸，吃不下饭，睡不着觉；面对周围的流言蜚语，常常郁结于心，暗自生闷气。

而生活中，这种人更是无处不在，若你给他们机会，他们就会一股脑的把“垃圾”向你倾倒，不仅浪费了你的时间，还浪费了你的感情。

当遇到这样的人，不要过多的浪费情绪，报以微笑然后潇洒走掉。

因为你还要欣赏傍晚漂亮的晚霞，你还要回家做一顿丰盛的晚餐，和家人谈笑聊天，和孩子沟通交流。

要知道，生命是越活越贵的。

随着年龄的增长，余下的每一天更不容浪费，别让不值得的人影响自己的心情，去在意那些更珍贵更重要的人吧。

不值得的物，无需不舍。

你有没有做过这样的事？

买东西送的袋子，你都整整齐齐地叠好，想着下次也许能用到。

可是用的速度总赶不上囤积的速度，柜子堆得满满当当，最终还是扔掉。

中午吃不完的饭菜，你都仔仔细细地密封好放冰箱，想着不要浪费下次再吃。

可转眼三天过去，你吃了坏东西又腹泻又挂水，折了健康还损了金钱。

你把物品看得太重，就会把生活看得太轻。

你为不值得的物品浪费了时间，其实也是在剥夺自己使用更好的、更值得的物品的机会。

既然人到最后什么都不能带走，何必让自己委屈巴巴地将就呢？

余生，不要让无意义的物品堆满你的房子，适时清空，给更值得珍惜的物品腾出位置，享受以后的生活。

生命美好而短暂，而我们，真的无暇为不值得的东西花费太多精力。

丢掉这些不值得，你的人生才能重放光彩。

少一些纠结，多一些平和；少一些烦恼，多一些洒脱。

不管生活中遭遇什么，都保持一颗平常心，只愿你所求皆如愿，所行化坦途，多喜乐，长安宁。

上坡和下坡

古希腊曾有一句话：

上坡路和下坡路，其实是同一条路。究竟是上坡还是下坡，取决于你怎么走。

人生如坡，会抵达高峰，亦会经历低谷。

上坡时稳得住，下坡时立得住，才能在进退无常的人生中，化坎坷为坦途，走好每一步。

01

上坡要淡然，下坡要坦然。

有一句话说：“因上努力，果上随缘。”

这世上的事，多得是风云变幻，很多结果，并不是我们所能左右的。

凡事竭尽全力就好，苦苦执着于成败得失，只会反受其累。

一代圣人王阳明，八岁时过目成诵，十岁就能下笔成诗，从小被认为是状元之才。

但自他二十二岁起，连续两次在参加会试时，均未中榜。

当时很多考生因榜上无名而嚎啕大哭，只有王阳明无动于衷。

大家以为他是伤心过度了，于是都来安慰他。

王阳明却笑着说：“你们都以落第为耻，我却以落第动心为耻。”

因为他明白，在人生的赛道上，得意有时，失意亦有时。

顺境，要有淡然处之的清醒；逆境，要有坦然接受的勇气。

1965年，围棋高手林海峰出战阪田九段。

第一局比赛，林海峰输了。首局失败，他非常焦灼和沮丧。

在去冲绳岛进行第二局挑战前，他去找老师吴清源指点迷津。

吴清源告诉他：

“你不可太过患得患失，心情要放松。你不过二十三岁年纪，就有了这样的成就，老天对你已经很厚了。

不要怕输棋，只要懂得从失败中汲取教训，那么输棋对你也有好处的。”

林海峰由此大悟。

作家铃木大拙说过一句话：

“一有执着，就有了局限，人生的格局也就被限制住了，没有执着，人生便有无限多个可能。”

年轻时，我们总以为人生的好与坏，取决于某一次的成与败。

一次成绩的退步，就彻底失去信心；一次比赛的落后，就难以承受；一次工作的挫败，就误以为前途末路。

但所有的输赢，都是暂时的。

成功时别骄傲，因为它会过去，失败时别消沉，因为它也会过去。

新约圣经有句话点醒我们的生命旅程：忘记背后努力面前的，向着标竿直跑。

漫漫人生，只要保持平常心，上坡时别自傲，下坡时别沮丧，就能在起伏无序的人生中，保持泰然处之的淡定和从容。

02

上坡要尽力，下坡要舍弃。

有一句话说：“轻言放弃，是弱者；不言放弃，是愚者；懂得放弃，才是智者。”

无论做任何事，尽力而为就行。

该转弯就转弯，该掉头就掉头。

越去强求，越会得不偿失，越去执着，越会把自己逼上绝路。

一位登山运动员，有幸被选中，参加了攀登珠峰的活动。

原本大家都对他寄予厚望，以为他一定可以登顶，但他在海拔6400米的高度，却因为体力不支，选择了放弃。

后来，当他讲起这段经历时，大家都在替他惋惜。

因为所有人都觉得他完全可以再坚持一下，再多攀登一点高度。

但他却非常淡然地说：

“不，我最清楚，6400米海拔是我登山生涯的最高点，我一点也没有遗憾。”

作家林语堂曾说过一句话：明智的放弃，胜过盲目的执着。

达不到的高度，不必勉强，努力过就好。

走不到的终点，不必硬撑，争取过就好。

一味去强求，为难的只是自己，一味去坚持，感动的也只是自己。

比拿得起更重要的，是学会放得下。

人在上坡时，只有竭尽全力，才能不留遗憾。

人在下坡时，只有学会舍弃，才有回转余地。

03

上坡时别抬头，下坡时别低头。

杨绛先生曾说过一句话：

无论人生上到哪一层台阶，阶下有人在仰望你，阶上亦有人在俯视你。

你抬头自卑，低头自得，唯有平视，才能看见真实的自己。

上坡时不高看自己，下坡不低看自己，才是生活的大智慧。

2018年，白岩松在首场大型个人主题演讲中，直面提问。

一位大学生毫不客气地问道：

“随着时间的推移，有人已经开始不熟悉您了，这是不是您过时的一种表现呢？”

白岩松听后，并没有表现出半点不快，而是真诚地回道：“每一个人都会过时……如果你了解历史就会知道，500年的历史在教科书当中，有时连半页都不到。一个人更是如此，过时再正常不过了。”

从风头正盛的央视主持人，到逐渐不为人所知，这个过程，白岩松看得很通透。

他明白，人这一生，不可能步步都是登云梯。

处在高峰时，不必把自己捧太高，看太重，接受自己总有一天，会走下坡路的事实，是一种难得的智慧。

有这样一则故事。

肯尼迪访问美国宇航局太空中心时，看到了一个拿着扫帚的清洁工。

于是佯装关心前去慰问：“这位师傅，在扫地啊……”

结果，这人头也不抬回答：“呃，不是，我正在帮助一个人前往月球。”

《佛渡有缘人》里有句话：“当你在人生旅途中落入‘布衣草履’的境况时，平等心会让你自尊自爱，站稳脚跟，挺直胸膛。”

人在低处时，最难的不是让别人瞧得起你，而是要自己瞧得起自己。

有一句话说：“在人之上，以人为人；在人之下，以己为人。”

上坡时，不要气冲志骄。

毕竟离开平台，离开机遇，当繁华褪尽，你可能一无是处。

下坡时，也不要妄自菲薄。

即便没有财富傍身，没有名利加持，你也依旧在发光发热。

▽

人生看似有很多条路，实则只有两条，上坡和下坡。

就如月升必有月沉，潮涨必有潮落。

“生活的真谛，正在于不卑不亢地欣赏它的跌宕起伏。”

一个人不可能久登高峰，也不可能久处低谷。

怀着平和的心态，才能从容不迫地面对生命中的起落浮沉。

那英怒了：“杨紫，你不得好死！”

向来以“性子直”著称的那英，被骂上了热搜。

在一档剧本杀的综艺节目中，杨紫作为第一期的卧底成功“骗过”了那英。

本是游戏，那英却当了真，种下了心结。

“假单纯”、“我对杨紫就没有什么好印象”、“太有心机”……

之后的三期节目，那英处处与杨紫争锋相对。

藏宝物环节，杨紫用墨汁将烟灰缸涂黑伪装起来，那英评价道“这孩子心眼太多了。”

而对用同样方法藏道具的宋亚轩却夸奖道：“这孩子真棒。”

站队环节，曾黎看杨紫只身一人，便主动走近与杨紫一队。

结果一扭头的功夫，那英便把曾黎拉走。等杨紫反应过来想上前劝回曾黎，那英一把将杨紫推开，牢牢摁住曾黎。

甚至在杨紫说话时，直接上脚踢。

游戏结束后的一句“你不得好死”，更成了杨紫接连几天的阴影。

一桩桩一件件显然让杨紫有些无所适从，她却不得不用笑容把尴尬的场面圆过去。

后来的节目发布会上，那英主动向杨紫道了歉：“第一期开始我就恨上她了，我太入戏了，我天天回去我就恨她。”

且不论两人私底下真实关系到底如何，是否真是入戏太深。

但当着亿万观众，不断用话语攻击人格、让人难堪，实在说不过去。

对方不计较，不代表她不在意。

再好脾气的人，也是更愿意让自己待在不尴尬、相处不累的氛围里。

其实这并不是那英第一次“心直口快”了。

前段时间参加《乘风破浪的姐姐2》，面对李菲儿和张馨予热情地打招呼，她回应道：“你们俩谁啊？”

《中国好声音》节目中，一位叫李安的选手功底很好，但外形欠佳。

那英转身后看到他的长相，竟然哈哈大笑：“刚才转过来我有点儿吓到了，我有时候希望我的选手在外貌上也都很帅很美。”

自以为的幽默，却让人下不来台。

爱默生曾说：

同人开玩笑务必要掌握分寸感。适当的幽默玩笑就如同饭里的佐料一样，可以让我们的生活更加的轻松和愉悦。

然而，过量的或者不适当的佐料却会糟蹋掉一顿美餐。

对方觉得好笑的，才叫做玩笑；觉得不好笑的，是没礼貌。

深以为然。

不乱说话，是教养

宗萨仁波切曾说：

“大多数时候，标榜自己说话直的人，只是不愿花心思考虑对方的感受而已。”

很多时候，一句不经大脑的话，却是伤人无形的利刃。只言片语，轻易摧毁他人幸福。

看过一个小故事：

男孩收到了录取通知书，父亲十分高兴。

“我只上了小学三年级，你妈小学毕业，如今你是大学生，就是我们家的状元了！”

一家人正商量着好好庆祝，邻居路过，问男孩考上了什么学校。

父亲刚说出校名，邻居便轻蔑地说道：“一听就不是什么好学校，不是本科吧，上了也白上，读几年根本找不到工作，我儿子211大学，刚毕业大公司抢着要，月薪一万多。别怪我说话直，读大专还不如出去打几年工有出息。”

说罢，邻居便转身离去。父亲眼角的笑意瞬间黯淡了下去，男孩低着头，内心的雀跃瞬间降到了冰点。

《论语·学而》中写道：“君子食无求饱，居无求安，敏于事而慎于言。”

你以为的一句玩笑，带给别人的可能是无法挽回的伤害。

哪怕时过境迁，伤痕也永远存在。

不在别人热情时泼冷水，不对别人的幸福指手画脚。谨言慎行，熟不逾矩，亲密有间。

再好的关系，也要懂得说话的分寸感。

会说话，是修养

朱自清在《说话》中写道：

“说话并不是一件容易事。天天说话，不见得就会说话；许多人说了一辈子话，没有说好过几句话。”

情商高的人，说话都有自有分寸。

在参加综艺《向往的生活》时，正值黄渤的新电影上映。

黄磊在节目里调侃道：“这电影最牛的是里面有红雷哥演，但是渤哥全把它剪了。”

现场气氛顿时有些微妙。

黄渤却不慌不忙地回答道：

“徐峥也参演了，我也剪了。”

“就是他整个演得比主演（我）演得都好，你留着他干吗？”

即顾全了孙红雷的面子，也巧妙地把问题圆了过去。

黄渤也懂得说话的周全。

早年参加《鲁豫有约》时，鲁豫问黄渤：“你现在很火吧。”

黄渤笑着答道：“那肯定火，你想都能坐在这儿跟鲁豫聊天了，那还不火吗？”

一句话，不卑不亢，把两个人连带着整个节目都一起夸了。

演员闫妮曾回忆第一次和黄渤搭戏，无意中吐槽了黄渤的样貌：“我以前都是跟帅哥演戏，这次我跟你演夫妻，我就知道自己要进入丑星的行列了！”

黄渤也并不恼，在幽默中化解：“那我觉得和你一起演，是我要走向帅哥的行列。”

所谓会说话，不过是多顾及一点他人的感受，不把话说绝，多一点善良。

让别人舒服，也让自己不难堪，是最顶级的人格魅力。

最高级别的情商是“装傻”

《弟子规》里有这么一句话：“人有短，切莫揭；人有私，切莫说。”

真正高情商的人，知道如何说话，更懂得适时沉默。

《红楼梦》中一回，刘姥姥进府，贾母带着一众夫人姑娘围坐在一块行酒令。

轮到黛玉时，因被逼得紧，没细想便说出“良辰美景奈何天”，“纱窗也没有红娘报”。

刚说完，薛宝钗就回头望向黛玉。

原来，这两句话分别出自《牡丹亭》、《西厢记》，在当时这类书被视作有伤风化，世家女子是绝不能碰的。

若宝钗有心，完全可以借此机会让黛玉下不来台。

但宝钗并没有选择让黛玉难堪，只在私下与她劝诫时，先自揭“那些杂书我也看过”的短处，再是希望她小心为好。

至此，黛玉感受到了宝钗的真诚，二人彻底和解，成为知己。

看破不说破，给人留余地，也给自己留空间。

与这样的人相处，让人觉得真诚可交心，如沐春风。

这样的人，往往也能走得更长远。

蔡康永曾说：“我不在乎说话之术，而在意说话之道。我的说话之道，就是把你放在心上。”

很多时候，做自己和没礼貌，常常只在一线之间。

在说话前多一些换位思考，考虑一下对方的感受。把不合适的话咽回去，把话里的刺摘出去。

毕竟刻薄嘴欠和幽默是两回事，口无遮拦和坦率是两回事；没有教养和随性是两回事，轻重不分和耿直是两回事。

良言一句三冬暖，恶语伤人六月寒。

无论何时，希望我们都能懂得：

这一生，我们不必成为一个人人都喜欢的人，但可以努力去做真诚温暖、有分寸的人。

打开自己

哲学家卢梭说过：“人生而自由，却无往不在枷锁之中。”

世界上最大的枷锁，其实是我们自己的思维与格局。

01

打开思维，危机就是转机。

1982年的欧洲篮球锦标赛，捷克斯洛伐克和保加利亚队争夺决赛权。

离比赛结束还剩最后8秒时，保加利亚队领先2分，但根据两队之前的积分来看，他们必须赢球超过5分，才能成功出线。

可想要在最后的8秒里再夺得3分，几乎难于上天。

关键时刻，保加利亚队教练请求暂停，悄悄给队员安排了战术。

比赛重新开始后，保加利亚队的球员在剩最后一秒时，突然把球投进了自己家的篮筐里，平白无故让对方得了2分。

正当所有人惊愕之时，裁判宣布，双方打成平局，进入加时赛。

原本胜利无望的保加利亚队，最终在加时赛中以6分优势，成功夺得出线权。

很多时候，困住人的从来不是问题，而是我们解决问题的思维方式。

身处绝境之处，换个思维换条路，或许就是绝处逢生之时。

想起之前看到的一个小故事。

一位雕塑家，带着自己精心制作的作品《领工资》，前去参赛。

结果在参展前，作品不小心摔在了地上，原本的雕像，被摔得面目全非。

在所有人都为他感到遗憾时，他灵机一动，将作品的名字改为：《挤地铁》。

结果反倒因为更加形象生动，获得了银奖。

英国诗人托马斯·胡德说过：“一分钟的思考，胜过一小时的埋怨。”

很多时候，我们在遇到挫折和问题时，大脑会习惯性根据经验判断，然后只会抱怨，放弃。

其实，只要多想几步，敢于打破常规，即便身处绝境，也有机会逆风翻盘。

02

打开格局，站高处向远看。

一枚石榴种子，如果种在花盆里，它只能长到半米多高，甚至还会因养分供给不足而枯萎。

把它种在缸里，它能长到一米多，但由于空间所限，结出来的果实又涩又苦。

若将它种在庭院的空地上，它就长到四五米高，结出又红又甜的大石榴。

我们的格局，就好似那颗种子的生存环境。

眼界和格局不一样，最后的结果便会不一样。

作家@辉姑娘讲过一个自己经历的故事。

有一年，家里人让她帮忙给亲戚家孩子介绍工作，她精挑细选后，推荐了一家北京的公司。

那家公司虽然不是特别大，开的工资只有8000元，但平台好，实力雄厚，老板也有能力，前景光明。

而那个孩子的朋友，也给他推荐了一个刚注册不久的公司，因为急缺人手，公司开的工资很高，他在面试时，就给他开了一万五的薪水。

他犹豫很久，最终还是选了一万五千元的。

辉姑娘也对此表示理解。

可一年以后，他所在的那家公司，却由于经营不善，资金链断裂而倒闭。

而之前那家给8000元工资的公司，已经顺利上市，所有老员工都涨了工资，有的还拿到了公司的股份。

辉姑娘不禁感慨道：

人与人之间的差距，固然有运气成分，但更重要的是不贪小利的格局，和极目远眺的视野。

正所谓：“眼界决定境界，格局决定结局。”

想成大事，首先就要打开格局，站在高处看问题。

当看待事情的高度够了，人生的高度自然就有了。

03

打开胸怀，能恕人亦能容事。

子贡曾问孔子：“有没有一个字，可以作为终身奉行的原则呢？”

孔子回答说：“大概就是‘恕’吧。”

大道之行，不责于人，以恕己之心恕人，是一个人的胸怀。

有一年，希拉里出版了自传《亲历历史》，当时很多人都不看好此书。

脱口秀节目主持人卡尔森，当众站出来抨击她，甚至扬言：“如果这本书卖到超过一百万本，我就把鞋子吃下去。”

面对冷嘲热讽，希拉里保持沉默，不为所动。

结果在刚发行的第一天，那本书就卖出了50万册，仅仅不到一周，100万册的目标就已经达成。

后来，希拉里与这位卡尔森在一场节目中撞见，卡尔森提及此事，无地自容。

然而希拉里却没有得理不饶人，反而拿出特意订做的鞋子样式蛋糕，亲自递给了卡尔森。

卡尔森一边吃着蛋糕，一边被希拉里的胸襟所折服。

李叔同曾说过：“人之谤我也，与其能辩，不如能容。”

当遇到不同的声音时，与其与对方争高低，不如打开心胸。

宽容别人，其实也是在成全自己。

04

打开心态，睁眼看世界。

季羨林在《人生十讲》里提到，做人最忌讳的，就是自我封闭。

季羨林在读高中时，有一位老师是前清的秀才，《四书》《五经》倒背如流，在给学生上课时，不用带课本，所有知识都信手拈来。

然而所有的学生，却都不喜欢他。

在人人都追求自由的时代，他依旧活在“大清国”的世界里，张口闭口都是八股文章、科举制度。

学生们若在答题时，稍微违背了标准答案，就会被他认为是叛逆。

学生们提出质疑或者是反对的声音，他甚至会勃然大怒。

他将自己完全封闭在过去里，无法融入这个社会，也始终无法进步。

一个人越是封闭心态、固执己见，就越容易被自己所局限，看不见他处的风景。

而反观那些真正博学的人，都会开放心态，谦虚地聆听外界的声音。

曾有位大佬，去见新东方总裁俞敏洪，探讨他关于教育行业的看法。

见面后，俞敏洪便让他等一等，随即去拿了一个本子和一支笔。

会谈结束，只见俞敏洪在那个本子上，记录了满满三页的笔记。

明明执行业之牛耳，俞敏洪仍然以开放的心态，虚心学习。

有云：“去我执，除偏见，万物通达于心，无量无边。”

一个人抛开己见，打开心态，才能突破自己的固有认知，始终立足于这个大江奔流的时代。

05

打开边界，拓展人生更多可能。

邓亚萍曾连续8年在世界乒坛霸榜第一。

她满载荣誉退役后，不安于舒适现状，跑去读书深造。

从只会认26个字母的差生，一直读到了剑桥大学的博士。

在2021年的开年演讲中，她说道：“其实你能不能往下走，取决于你有没有独门绝技，而我的独门绝技就是干！”

靠那股劲儿，你越干就会越清晰你的未来，未来便会有希望，这是在我14年的运动生涯里，不断的重塑自己、挑战自己、打破自己的唯一方法。”

时代飞速发展，舒适区从来不是安全港。

一个人只有不断拓宽自己的边界，才能拥有更多的可能性。

看到过这样一组，很是生动。

一开始，我们每个人的知识边界，是一个蓝色的小圆，孤立在世界中间：随着年龄和阅历的增加，我们知识的半径，越来越大：当我们找到了自己的兴趣，并深入钻研后，我们的世界就会变成这样：历经千辛万苦，我们来到了这个世界的边界，并试图去推动他：在屡败屡战后，终于推动了那么一小部分：可就是这看似不起眼的一小点，扩展了整个人类的认知边界。

每个人的成长，其实都是一场与自己较量的过程。

不断地打开自己的边界，才能见到不一样的世界。



有人说，我们每个人的生命中，都有一个被我们忽略的按钮。

要么关闭，停下松懈；要么打开，激流勇进。

而所谓的成长，就是找到我们生命中的那个开关。

主动打开自己，拓宽思路，才能获得撕裂般的成长，洞见更广阔的天地。

“富不入三地，穷不近二人！”老人言，句句都是智慧！

人的一生是崎岖坎坷的，有贫穷的时候，也会有富有的时候，无论我们处于什么状态，都想着能够变得富有。

在一个人穷的时候想要变得有钱，在一个人有钱的时候想要变得更有钱，这就是人的本性。

老祖宗就说了“穷不矢志，富不癫狂，德不配位，必有灾殃！”

当一个人富有的时候千万不要变得“癫狂”，这里所谓的癫狂就是指炫富、过度消费、毫无节制，做一些不该做的事情，去一些不该去的地方。

老祖宗就说了，富不入三地，究竟是哪三个地方。

一、不入烟花之地

那个地方有酒有肉，还有温柔乡，多少英雄好汉都过不了美人关。人一旦有钱了就会想要去这个地方享受。

但是这样的地方是最容易让人意志萎靡，身体孱弱的，古人深刻明白其中的要害，所以告诫世人，即使有钱也不要再去烟花之地。

二、不入赌番摊

“赌番摊”就是古代赌钱的地方，大家都知道去这样地方准没好事。

就算你家财万贯都会在这里消耗殆尽，山外有山、人外有人，这里比拼的并非运气，而是手法。所以再有钱也不要进入这样的地方。

三、疾风暴雨，不入寡妇之门

古语说了，就算是外面疾风暴雨，也不要进入寡妇的家中。因为寡妇门前是非多，这句话说得一点没错。

再有钱也不要再在生活作风方面犯错，有家室的人不要去招惹男女感情。

人一旦有钱更要管住自己，要努力提升自己的修养，让自己的品德能够配得上自己的财富，这样才能守住财富，让财富增值。

教育子孙后代都要严守规矩和戒律，让物质和精神的财富一代一代传承下去。

穷不近二人，是指的哪两类人？

一、不近游手好闲之人

贫穷的时候最需要的是什么呢？是上进的心，是勤奋！所以要跟那些努力上进的人在一起，不要跟游手好闲的人在一起。

当你失业没活干的时候，就努力提升自己，不要跟那些混日子的到处去玩，那样只会让你更加落魄，让你更加没有动力去奋斗。

物以类聚人以群分，近朱者赤近墨者黑，说的就是这个道理。

穷的时候，更要去跟一些成功的人混，用真心去跟他交往，用自己的人格魅力去影响他，你很快也会变得有钱。

二、不近势利小人

这个世界最不缺的就是势利小人了，当你有钱的时候各种巴结你，当你没钱的时候一准对你落井下石。

跟着利用的人在一起你才知道什么是心寒，什么叫如坐针毡，会让你体会到人走茶凉，世态炎凉。

穷的时候就别再跟这些人来往了，将来富起来的时候，就更要离他们远远的。

那句话叫“日落西山你不陪，东山再起你是谁？”你身边的势利小人，你落魄一次就全都显出原形了。

无论穷或者富都是人生的一种状态，是人生路上的一道风景，没有好坏之分！

人生的意义就在于体会个中的酸甜苦辣，体会过了，你才不枉世上走一遭！

穷不矢志，富不癫狂，永远保持一颗平常心，才是人生的大智慧！

灵魂高处

当你能够

忘记你的过去，

看重你的现在，

乐观你的未来时，

你就站在了生活的最高处。

当你明白

成功不会显赫你，

失败不会击垮你，

平淡不会淹没你时，

你就站在了生命的最高处。

当你修炼到

足以包容所有生活之不快，

专注于自身的责任而不是利益时，你就站在了精神的最高处。

当你

以宽恕之心向后看，

以希望之心向前看，

以同情之心向下看，

以感激之心向上看时，
你就站在了灵魂的最高处。

年轻时看远，

中年时看透，

年老时看淡。

看远，

看远才能揽物于胸，

只看眼前美景，

难见山外之山；

看透，

天下熙熙，皆为名来，

天下攘攘，皆为利往；

看淡，

看淡不是不求进取，

也不是无所作为，

更不是没有追求，

而是平和与宁静，

坦然和安祥，

离尘嚣远一点，离自然近一点。

告诫自己：

越是有故事的人：越沉静简单；

越肤浅单薄的人：越浮躁不安。

有时候：要敢于背上，

超出自己预料的包袱，

经历一段努力后，

发现自己比想象的优秀很多。

成功的人：

一般不是才华横溢的人，

而是，

最能以亲切和蔼的态度给人以好感的人。

一个人，

不能改变自己的形象：

却能改变自己的气质；

一个人，

不能达到理想的高度：

却能提高自己的水平。

人际交往中：

善良、热情、

诚信更容易给人以好感

微笑：

比礼貌更亲切

会给人阳光般的温暖。

最高级的情商，不是八面玲珑，不是会说话，而是.....

看到一个小故事。

一位盲人在城市的公园里乞讨，有个人走过来问他是否有人慷慨解囊。

盲人晃了晃几乎是空着的罐子。

于是这个人跟盲人说：“让我在你的卡片上写点东西吧。”盲人同意了。

晚上的时候，那个人又来了：“嗯，今天情况怎么样？”

盲人给他看了看那个装满了钱的罐子。

“你究竟在那张卡片上写了什么？”

哦，我只是写了“今天春意盎然，而我却看不见。”

在一个灿烂的春日，双目失明会是什么感受呢？

这句话唤醒了人们埋藏在心底的善意。

有句话是这样说的：

“最高级的情商，不是八面玲珑的圆滑，不是会说话，而是替别人着想的善意。”

深以为然。

真正的高情商，其实是心里装着别人。

情商高的人，往往懂得真心实意地站在对方角度着想，说话做事会让人感到舒服。

高情商的人，懂得给人台阶下

老子说：“大道之行，不责于人。”

真正高情商的人，都懂得遇事不随意指责他人。

人非圣贤，孰能无过，每个人都难免会犯错误。

比起指责更有力的是宽容，让人下不来台的并不是明智的行为，给人留足面子的才是大气之人。

春秋时期，楚庄王有次宴请群臣，正当大家喝得欢畅的时候，忽然一阵风来，所有的蜡烛都被吹灭了，周围一片黑暗。

其中有个大臣喝多了，趁黑拉楚庄王妃子的衣服，妃子顺手扯下了他的帽带，随即和楚庄王说：

“刚才蜡烛熄灭后，有人对我无礼，我把他的帽带扯下来了，您促人点灯，看看谁的帽带断了。”

谁也没想到楚庄王却对妃子说：“是我让他们喝酒的，为此，去惩罚这个臣子酒后的一时错误，让他以后怎么做人呢？”

有时候，你永远不会知道，你的一句随意指责，会给别人带来多大的伤害。

于是，楚庄王为了顾及对方的颜面，命令群臣说：

“今天众卿一起喝个痛快，不把帽带扯下，就表示没有尽欢。”

大臣们都把帽带扯下来了，没有人知道刚刚的轻浮之举是何人所为，那人因此逃过一劫。

三年后，晋国与楚国交战，楚庄王几度陷入险境，都被一位将军及时相救。

楚庄王感到疑惑，问道：“我对你并无特别恩惠，你为何如此奋不顾死？”

这位将军说：“我罪当死，那次宴会，我就是被扯断了帽带的人。”

有句话说得特别好：

人为善，福虽不至，祸已远离。

楚庄王怎么也没料到，自己当时为他人着想，留一寸余地的善举，最后会救了自己的性命。

遇事不随意指责，体现了楚庄王的容人之量。

在别人陷入窘境时，把人逼到绝境的不是强者，给对方一个台阶下，不让人难堪才是高情商的体现。

高情商的人，即使是在自己有理的情况下，往往也会设身处地为他人着想，给别人留有余地和退路。

高情商的人，懂得看破不说破

有人说，所谓情商高，就是好好说话。

一个人情商的修炼，往往是从好好说话开始，而好好说话，往往又是从“不乱说话”开始。

孔子曰：“纳于言而敏于行。”

说话要谨慎，因为祸从口出，说话不谨慎，容易伤害自己又伤害别人。

曾经看过一个印象很深刻的故事：

有一位朋友，是个口吃，说话很慢。

一天，他们几个人走在路上，遇到有人过来问路，没料到问路人竟然也是个口吃。

整个问路过程，这位口吃的朋友没有说过一句话。

同行的人感到奇怪，等问路的人离开后，他们问他为什么刚才为什么如此沉默。

口吃的朋友说道：

“人家也是口吃，我要是说话了，那人会以为我是在模仿戏弄。”

有时候，你一句无心的话语，都可能会让场面变得尴尬，气氛变得紧张。

能说会道，是一种能力。

不乱说话，却是一份不可多得的善良。

情商高是一种人性的修炼，高情商的人有洞察人心的能力，能够体会他人的情绪及立场，说话做事顾及他人感受。

蔡康永说：“我不在乎说话之术，而在意说话之道。我的说话之道，就是把你放在心上。”

不乱说话的背后，不只是管住了自己的嘴，更体现了一个人设身处地为他人着想的高情商。

高情商的人，善于聆听他人说话

记得有一句话是：

“人性的弱点就是，都愿意去倾诉，不愿意去倾听。”

日常生活中，能言善道的人很多，但是懂得适时缄默，去倾听别人说话的人却很少。

这个世界上永远不缺乏夸夸其谈的人，缺的是用心听他人说话的倾听者。

真正拥有高情商的人，懂得如何真诚、耐心地去倾听别人说话。

曾经，有一位青年，认为这个世界上没有人懂自己，感觉生活苦闷无趣。

他决定去向大师请教，大师听出了他的烦恼。

于是整个过程，只有青年在倾诉，这位大师由始至终没有打断过，一直在认真地倾听，并且看着他的眼睛不断地给予回应。

青年讲了一个下午，大师一直真诚地对他表达认可、肯定、同意、理解。

结束离开时，青年的精神面貌和刚来的时候已经大不相同。

因为在平日里，根本没有人用心听他讲话，那些人只在乎自己要说什么。

现在终于遇到可以让自己一吐为快的机会，他感觉自己心情都舒畅了。

《史记》中有言：“言能听，道乃进。”

很多时候，跟滔滔不绝，口若悬河的倾诉相比，人们更需要被倾听。

懂得倾听不仅有利于拉近彼此的距离，更容易赢得对方的信任。

认真地倾听对方说话，是高情商的体现，更是一种无声地善意。

一个高情商的倾听者，懂得认真地倾听他人，在他人说话的时候，不会表现的毫不在意。

懂得设身处地地考虑对方感受，照顾对方的情绪，了解对方的心声。

懂得认真地给予回应，给够对方足够的礼貌和尊重。

有一句名言说：

“如果我们只会站在自己的角度看问题，那么我们永远不知道别人在想什么。”

学会站在别人的立场，用真诚的心，替别人着想。

替别人着想的善意，才是最高的情商。

爱出者爱返，福往者福来。

做一个情商高的人，心中常怀温柔与善意，真心实意地站在对方角度着想。

你将心比心对他人的理解和尊重，最终一定都会加倍地反馈给你。