

好的人生需要文火慢燉

現在不少人感覺到,焦慮、着急和不耐煩彷彿成了一些人的常見病,干什么事都顯得急不可耐,總是等不得、坐不住、慢不了和靜不下。

比如,有的人看到他人成名成功了,一下子會亂了自己的方寸、節奏和步伐,變得焦躁不安、心慌意亂;有的人看到他人提拔重用了,頓時沉不住氣,“兩年沒提拔,心里有想法;三年沒挪動,四處去活動”,千方百計走捷徑;有的人則經不起一點怠慢和挫折,繞不得一點彎路和曲折,不願也不捨得花更多時間做那些默默無聞、精雕細琢的事,恨不得一蹴而就,早日“夢想成真”;還有的人甚至變得有話不好好說,遇事不好好商量,碰到點問題動輒“一急二躁三冒火”,等等。一言以蔽之,沒耐心。

耐心就是不急躁、不厭煩,它既是一種性格,也是一種品格,是“高尚的秉性”,能夠成就事業,更成就人生。

耐心成就成功之美。在相當意義上說,耐心是成功的“通行證”。在人生的征途上,哪有一帆風順?總會遭遇挫折,有時還布滿荆棘,如果沒有耐心,不能堅持到底的話,則很難看到成功的模樣。有位年輕人應聘給一位雕塑大師當助理,與其想象大相逕庭的是,這位雕塑大師竟是一個整天孤獨地埋頭于工作室的老人。年輕人問他:如何能夠尋找到一個要素,足以表達自己的一切?這位雕塑大師沉默片刻,然後極其嚴肅地說:應當工作,只要工作,還要有耐心。在相當意義上說,正是耐心成就了雕塑大師。“日日行,不怕千萬里;常常做,不怕千萬事”。很多時候,成大事不在於力量的大小,而在於能堅持多久,更在於你能否堅持到底。

耐心成就過程之美。耐心是一種積極的等待和良好的心態。《大學》里講:“靜而後能安,安而後能慮,慮而後能得。”豐子愷先生曾在《山中避雨》提到,同友人游山遇雨而倉皇奔走,友人不耐煩,但豐先生竟被“一種寂寥而深沉的趣味”牽引了感興,“反覺得比晴天游山趣味更好”,遂借了把胡琴,信手而彈,一時把這苦雨荒山襯出了暖色。正是這份對世事的耐心,才能在細粒微毫間,得到人生真趣味。“心收靜里尋真樂,眼放長空得大觀。”心清才能看到萬物的生長,心靜才能聽到萬物的聲音,而這份靜美唯有耐心才可獲得。在人生的旅途上,多一份耐心,就會多一些發現,多一重體驗。

耐心成就意志之美。哲人說:“無論何人,若是失去了耐心,就失去了靈魂。”耐心考驗人的毅力和定力。古往今來,滴水穿石也好,鐵杵磨成針也罷,愚公移山也好,精衛填海也罷,難在耐心、貴在耐心、成也在耐心。俗話說,慢工出細活。我們做很多事情,往往要靠綉花功夫、工匠精神,而離開了耐心,這些都無從談起。好的人生需要文火慢燉、細水長流,這也正是對人的意志品質的錘煉和塑造。

耐心是一種修養,需要修養養成。耐心不夠,或因心里想法太多、慾望太強,或因沉不住氣、性子太急。少一點功利,多一份淡泊;少一點焦慮,多一份淡定;少一點雜念,多一份純淨;少一點喧囂,多一份寧靜。如此,方可保持一顆耐心,成就人生之美。(作者:徐文秀)



“看你的微信頭像,就知道你沒見過世面”



你覺得一個真正見過世面的人是怎樣的?

有人覺得外表精緻,背得起名牌包,穿得起昂貴的衣服就是見過世面;有人覺得走過上百個國家、看過萬千美景的人,必定見多識廣、胸懷廣闊。

而我覺得,從骨子裡流露出的尊重和素養,把“靜坐常思己過,閒談莫論人非”放在心上的人,才是真正的見過世面。你贊同嗎?

認識一個男生,感情空窗期3年

了。上周,他在微信上問我,身邊有沒有單身的小姐姐可以介紹給他。

剛好朋友圈有個妹子前不久失戀,沉浸在憂傷的情緒中無法自拔。我便跟她打了個招呼,將她的微信推給了男生。

5分鐘後,男生發過來一句:“用這種微信頭像的女生,我還是不加了吧,感覺沒見過什麼世面。”

我滿腦子問號,仔細地再看了一下妹子的頭像:那是她戴着一條白金項鏈的自拍,項鏈上挂着一個精緻的小吊墜。

沒毛病啊?男生繼續說:“像這種連頭像都要炫耀首飾的女生,一般都很虛榮。”

她們喜歡在朋友圈里發九宮格自拍:今天男友送了個包包,拍幾張照片感謝親愛的;明天去東南亞旅個游,從上飛機到上廁所都要全程直播;攢幾個月工資買條項鏈,說不定還會把購物小票都發上去求贊……我不喜歡這種沒見過世面又虛榮的女生,跟我肯定合不來。”

我看看這一大段文字,想到他在手機背後故作高深、滿臉嘲諷的表情,竟一時語塞。

他不知道的是,那條項鏈是女生的外婆送給她的生日禮物。生前最疼愛她的外婆過世之後,她就再也沒換過微信頭像。

生活中總有這樣一類人,喜歡懷着惡意和揣測的目光去傷害別人。一個人最大的惡意,就是將自己的理解強加於別人,並一直認為自己才是正確的。

有一句話說:“你不是我,怎知我走過的路,心中的苦與樂。”

讓自己幸福,而不是讓別人羨慕

18岁那年,我的同学们拖着行李箱去大学报到,我流落在异乡街头。22岁那年,我的同学们穿着学士服合影留念,我穿着工衣在流水线上测量数据。28岁那年,我迎来了人生中的第一次升职。我33岁结婚,34岁生子,是我们班上最后一个摆脱单身的人。我35岁才发现自己的真正兴趣,36岁才树立人生目标。

我的人生节奏,始终慢人半拍。我曾想,如果倒回去重来一次,我的人生会不会不一样。努力学习,考个好大学,谋份高起点的工作,早点遇上优秀的人,过别人期待的生活。

但转念又想,可能每一步都是命运的恩赐。吃完生活的苦,才明白努力有多重要;走过太多弯路,才知道自己要怎么活。

我在36岁这一年突然醍醐灌顶,感觉人生才刚刚开始。不觉得晚,有了方向,往前走就是了。只要最后到达的是自己的终点,我就没有遗憾。

有一次去朋友家做客,看到茶几上的车钥匙。我跟她认识两三年,根本不知道她家有车。

朋友解释说,她家买车不是刚需,纯粹是为了面子。老公兄弟几个结婚的时候都有购置车和,轮到自己的婚礼时,缺啥都觉得丢份儿。于是,夫妻俩一起贷款买了这部车。

车子买回来后,除了一年一两次的郊

游,其余时间全是摆设、闲置不开,我们不知道也不足为奇。但每个月的车贷和小区停车费却一分钱不会少,还要每半年保养一次。现在夫妻俩想出去吃顿好的,或想买几套漂亮衣服,一想到车贷开销就打住了。

遵从内心的需求,由内向外探索人生价



值,才能感受真实的乐趣。跟着别人的节奏,由外向内去调整自己的步伐,往往会被他人所牵引。

最愚蠢的事莫过于,我们无比狂热地做一件事,却不知道为什么要去做。

我们的未来不取决于别人怎么做,而取决于自己怎么做。衡量幸福的标准不是看你拥有了多少东西,而是要看得到了多少自己想要的东西。

我有一个高中老师,教出了很多厉害的学生。有一年我们镇的高中被撤,老师失业了。一个经商的同学说:老师,你跟着我创业吧,比当老师有前途多了。

不要憑藉着蛛絲馬迹、只言片語就去評價別人的人生。在你看不到的角落,多的是你不知道的事。

看過這樣一句話:一個人看不慣的東西、人和事越多,這個人的境界也就越低,格局也就越小。

你沒經歷過別人的生活,不瞭解別人背後有什麼樣的苦衷,怎麼能妄下結論、惡意揣測?

真正見過世面的人,不會去評價別人沒見過世面。真正有修養的人,會體會別人的苦衷、尊重別人的不同。

“看你的微信頭像,就知道你沒見過世面。”“看你的微信名稱,我就猜到了你人品不好”……

心理學上,有個詞叫做“標籤效應”。我們很容易以自己固有的知識經驗,給別人貼上標籤、做出判斷。

然而,有些時候是從自己的偏見出發,只選取自己想看的真相。

很喜歡一句話:靜坐常思己過,閒談莫論人非。

“請不要貿然評價我,你只知道我的名字,卻不知道我的故事。你只聽聞我做了什麼,卻不知道我經歷過什麼。”

願你我都能夠尊重不同,不帶着偏見的眼光去評價他人。也願你我不被他人輕易定下標籤,勇敢活成自己想要的樣子。(作者:小椰子)

學會吐故,方能納新

《斷捨離》中說:斷捨離的主角並不是物品,而是自己,而時間軸永遠都是現在。選擇物品的竅門,不是“能不能用”,而是“我要不要用”,這一點必須銘刻在心。

學會捨棄是對自己的一種投資,扔掉無用的包袱和過往的繫贅,生活才能更加輕鬆、更具價值。

正所謂“取其精華,去其糟粕”,只有懂得捨棄,才能發現美好。

什么都捨不得扔 只會留下一堆垃圾

有段時間,每次下班回到家,我都覺得特別煩躁,而且渾身提不起勁。直到我媽過來,才找到原因。

那天晚上到家,發現家里煥然一新,心情一百八十度大轉彎,瞬間舒暢。客廳中央擺了一個大箱子,里面放了一堆我媽整理出來的物件,想着也許我還會要,就等我回來處理。

我看了一眼,都是些用不到的物件:積了一層灰的舊鞋子、舊的不成樣子的衣服、已經破損的雜誌;還有一些皺巴巴的購物袋、拆開的快遞盒……

這些東西就像雞肋,食之無味卻棄之可惜,每次都捨不得扔掉,總覺得以後可能還會有用,就一直留着,留到了現在。沒想到,卻對我的生活造成了影響。

仔細地想一想,這許多的東西,堆得家里

到處都是,可又有多少真正有用的呢?其實,常穿的衣服、鞋子也就那幾樣,雜誌、購物袋和快遞盒也不再會用,只是潛意識在作祟。正如張小嫻所說:“曾經以為,擁有是不容易的;後來才知道,捨棄更難。”

也許,你很清楚這些東西是無用的,但是看着它們沒有壞,就是不忍心將其丟棄。直到你的生活被這些東西佔據得喘不過氣,才會去真正的斷捨離。

我們要捨棄的不僅是生活中的雜物,更要捨棄那些不如意的人和事,輕裝前行。

什么都捨不得扔 只會越發貪心

“貪心不足蛇吞象”講述了這樣一個故事:有個窮人救了一條蛇的命,蛇為了報答他的救命之恩,於是提出可以滿足他的願望。窮人一開始只求一些簡單的衣食,慢慢的貪欲顯現,要求做官,可是直到做了宰相,他還不滿足,還想做皇帝。蛇此時終於明白,人的貪心是永無止境的,於是就把這個窮人吞掉了。

輝姑娘說過:“你對這個世界不貪婪,世界自然不會對你太吝嗇。”這個窮人就是貪欲太盛,不願捨棄這輕易得來的榮華富貴,最終命喪黃泉。

“由儉入奢易,由奢入儉難”說的就是這個道理。捨棄貪欲,其實就是整理內心的過程。內心明朗了,不再糾結、憤懣,不再索求無度,自然而然就感到滿足、舒適,人也變得更加輕鬆自在。

就像《甄嬛傳》中說的那樣:人心貪婪,總是進了一步,還想再進一步,若是懂得適可而止,才能存長久之道。

什么都捨不得扔 只會失去更多

在電影《一個購物狂的自白》中,女主角麗貝卡就是一個熱衷於買買買以致成癮的購物狂,家中堆滿了各式各樣的衣服、帽子、包包、鞋子……

看似光鮮的生活,其實內里已經出現了裂痕。結果,麗貝卡不僅身上沒有一點存款,還欠了一屁股外債,生活也被攪得一團糟。

佛家有言:捨得捨得,有捨才有得。也就是說,想要得到,就必須先學會捨棄。

麗貝卡無法捨棄自己的購買欲,就只能不斷地去填補窟窿,直到再也無力承擔,被債務人追得倉皇而逃。雖然影片最後的結局是圓滿的,可電影終究是電影,現實生活中,又有誰願意為你買單呢?

強扭的瓜不甜,如果非要強求,只會徒增煩惱,失去更多。就像“人有悲歡離合,月有陰晴圓缺”。這世上本就沒有十全十美之事,十全九美已是罕見。

《進擊的巨人》中有這樣一句話,很好地詮釋了這一點。“什麼都無法捨棄的人,什麼也改變不了”。捨棄,並不意味著失去,反而是為了更好的得到。因此,在該斷該捨之時,一定不要猶豫,果斷一點。學會斷捨離,讓生活更有質量。



什麼都捨不得扔是一種病,得治!