

五 並不是所有的脾氣都會傷人

“接納自己會生氣這件事”之後,我們要做第二件事,區分發怒的錯誤姿勢和正確姿勢。

發怒不等於怒吼、怒罵、歇斯底里……發怒也可以看上去很美。

人們在遇到情緒和人際衝突時,有幾種不恰當的表達方式。

第一種是指責型,這類表達方式帶有攻擊性:“都是你不好,都是你不對,你應該這樣,你不應該那樣!”

第二種是討好型,這類表達方式帶有委曲求全性:“都是我不好,我錯了,我怎麼沒有想到呢,我應該那樣的。”

指責型在表達感受時,總是忽略對方的感受;討好型在表達感受時,總是忽略自己的感受。這兩種表達情緒的方式都是不良的,不利於解決問題和情緒疏通。

我們不贊成亂發脾氣、指責型的人,也不贊成隱忍不發、討好型的人。

發脾氣的正確姿勢是,要考慮到一致性表達,即表達自己的情緒,應該兼顧自己的感受、別人的感受和情境。

發脾氣時,我們說的不應該是:

你怎么這麼調皮不聽話啊?(貼標籤)

我已經和你說過很多遍了,為什麼還要去做?(翻舊賬)

你太笨了,把我的臉丟光了!(侮辱)

你這個樣子,將來連飯都吃不到口!(預言)

閉嘴,吃飯!(霸道)

你怎么一天到晚給我闖禍!(控告)

貼標籤、翻舊賬、侮辱……這些都是沒有顧忌孩子感受的表現。

我們不要去攻擊孩子的人格和尊嚴,我們只需要講出自己的感受和想法,就能達到好的發脾氣效果。

六 表達感受的正確姿勢

父母可以使用“我-信息(I-Message)”代替“你-信息”,來表達感受。

所謂“你-信息”,傳達的主語是“你”——

致父母:假隱忍,不如真脾氣(下)



“你必須”“你應該”,這種表達會讓孩子感受到被指責。而“我-信息”,傳達的是“我”的感受和想法——讓孩子明白,他的存在,對爸爸媽媽產生了什麼樣的感受、什麼樣的影響。

我們可以這樣表達感受:“我覺得不快。”

“我覺得煩躁。”

如果你覺得這樣還沒辦法緩解情緒,我們也可以用更強烈的話來表示我們的惱怒:

“我生氣。”

“我很生氣。”

“我非常生氣。”

“我氣得要死。”

有時,只要我們把我們的感受講出來,便能阻止孩子的“壞”行為。

但也有很多時候,我們光表示“情緒”,還是不能解決問題,我們得把發怒的緣由說出來,說出我們心中的反應:

因為你把鞋子、襪子丟了一地,搞得家里很亂(原因),讓我很生氣,氣得要命(心中反應)。

因為你欺負弟弟(原因),所以我心里氣得發狂(心中反應),簡直到達沸點。我不準你傷害弟弟。

這種方法能使父母消除怒氣,也能讓孩子明白父母的真實感受,以及父母生氣的原因到底是什麼。

同時,我們也向孩子示範瞭,如何表現怒氣的安全方式。

當我們平靜下來時,也要記得重新和孩子聯結。讓孩子明白,我雖然對你的行為生氣,但是我的愛不會因為生氣而減少。

而當我們不再害怕自己的怒氣,能夠坦然的正視自己的情緒的時候,也就能夠坦誠地面對孩子的負面情緒:

一個準許自己發怒的母親,才有可能準許兒子有同樣的情緒;一個認可自己悲傷情緒的父親,才更可能坐下來細細聆聽女兒的悲傷。

也唯有如此,我們和孩子的心理,才會更健康。(文:許大魚)

乾隆上聯“鼠無大小皆稱老”下聯絕對

如今我們過大年或者婚喪大事的時候,都會在大門上貼對聯。其實這還是老祖宗為我們留下的歷史文化。說起對聯的歷史,大概最晚在三國時期就出現了,至於春節的時候張貼對聯,就要到了五代十國時期,據說當時寫第一付春聯的,竟然還是一個皇帝,他的名字叫做孟昶。儘管他只是後蜀的末代皇帝,後來還歸順了宋朝,但他還是當時難得的一個好皇帝,被俘以後他治下的百姓還慟哭不止,主動為他送行。後來宋王朝也是感念他在蜀地的功績,封他做了秦國公。

遇到一個老農,還被老農給難住了,只得脫鞋下水,把田埂上的小路讓給老農。唐伯虎儘管做官的本事不如解縉,但他做對子的水平可是一絕,當時縣令修了



是很受乾隆爺的寵愛,出去遊玩的時候總是想起帶着他。有一次乾隆爺就帶着這位愛卿,跑到深山老林里面去遊山玩水。出了宮的乾隆自然是十分的輕鬆快活,面對這好山好水好景色,他不免來了雅興,於是就望着眼前的景致,揮毫寫出了一句上聯,左右端詳十分得意,就派手下隨從把自己的墨寶遞給了紀曉嵐。

紀曉嵐對此自然是熟門熟路,拿過來一看,上面寫的是“山石岩下古木枯”。他一看就知道乾隆爺玩的是什麼把式,這自然就是文人們愛玩的拆字聯,山和石組成了岩字,古和木組成了枯字。說實話,這拆字聯簡單,但是能夠即興應景,意境還十分不錯,說明乾隆爺還是很有水平的。不過,乾隆爺既然差人遞給了紀曉嵐,而不是遞給和珅拿去換錢,說明乾隆爺不光是愛他欣賞,而是要他對出下聯。

紀曉嵐邊看邊思索,這時他就看到乾隆的一位寵妃站在水邊嬉戲,於是靈感就來了,他當即刷刷刷就寫出了下聯“白水泉邊女子好”。

不過民間還流傳着一付上聯:“鼠無大小皆稱老”,儘管都是常用字,而且語意直白,但是想要對仗上去還真是有一定的難度,特別是下聯還得講究句式和仄仄。很多人都想要試一試,但總是對不工整,意境也不夠完美。後來就有人看到籠子里養的鸚鵡,就靈機一動,想出了下聯:“鸚有雌雄都叫哥”,儘管與上聯有一定差距,但算是目前所能對上的最好的下聯了。

一個廁所,他居然把人們上廁所的動作給寫成了“衣帶漸寬”,還把拉下的便便比作“化作春泥”,這樣的絕對也是千古難有。

到了清朝的時候出了一個皇帝,特別愛好傳統文化,一說大家就知道是說乾隆皇帝。他因為喜好傳統文化,平生就寫下了四萬首左右的詩詞,可以說是冠絕古今的存在。不光比整個唐詩里的數量還多,就連史上寫詩最多的詩人陸游都得甘拜下風,因為他的主職是皇帝,要治國理政,而詩人就不同了,他們的主要職業就是吟詩作賦。這位皇帝對於民間十分流行的對聯也是十分熱衷,因此有事沒事也是喜歡寫對子來賣弄自己的才華。

當時有一個大才子紀曉嵐,他和明朝的解縉、唐伯虎等人一樣,也都是有着滿腹的詩書,反應又機敏過人,因此也

很多企業家都好奇這樣一個問題:一家企業能否有好的未來,應該如何判斷,一個企業家的價值觀、生活方式和他到底在怎樣提陞自己的修為,決定了他的企業有沒有未來。看特別簡單的標準衡量。

衡量標準一:這家企業是否能用一句話講清楚。

比如說可口可樂,你問它是做什麼的?賣汽水的。奔馳呢?造汽車的。用一句話就能講清楚,很簡單。但是有些企業用一句話說不清楚,說不清楚,就說明它的戰略,它整體的思維,它的願景、價值觀都不清晰,還沒有建立起一個穩定的商業模式,於是一會兒這樣,一會兒那樣。

衡量標準二:這家企業有沒有終端產品在銷售。

不管老闆講得有多好,都得看他有沒有在賣東西。如果一家企業的老闆講得特別好,卻看不見在賣東西,往往就有問題。企業只要在走貨,或者客戶名單在不斷拉長,就算是好

企業。至於老闆偶爾說錯一句話、交錯一個女朋友,這都不重要。最重要的是要走貨。

衡量標準三:企業老闆下班後和誰在一起。

如果老闆下班後總是跟公、檢、法、跟紀委、銀行的人在一起,企業八成要出事。因為跟這些人在一起,他要么想撈人,要么在平事,要么是找貸款。

如果老闆下班以後總是跟學者、教授在一起,學習、讀書;或者跟運動員在一起,鍛煉身體;跟自己喜歡的人在一起,為了情感生活;跟家人在一起,對家庭、子女負責任……總之,老闆在閒暇時間里處於健康的生生活狀態,這家公司基本沒問題。

所以說,企業家自身的修為、訓練、觀念很重要,他首先要能把自己搞定,然後才能帶領企業往前走。如果他搞不定自己,肯定也無法搞定企業。而要搞定自己,就要先把自己“哄高興”,用未來的美好前景來激勵自己,無論是站在台上還是行走在商場上,都挺起胸膛去做那些創新和有價值的事。



胸中藏有大志的人,往往是一個很自律的人。

重慶談判中,蔣介石曾對秘書陳布雷說:“毛澤東不可輕視。他嗜煙如命,但他知道我不吸煙後,在同我談話期間,竟絕不抽一支。對他的決心和精神,不可小視!”

自律的人,既可怕,又可敬。如果是夥伴,你要跟他學會律己;如果是對手,你要做好足夠的心理準備。

以前總覺得,人生苦短,應及時行樂。今朝有酒今朝醉,人不風流枉少年。直到後來,我漸漸發現:每一個不自律的行為,都會給你帶來更大的痛苦。不要做慾望的奴隸,自律可以令我們活得更高級。

自由的本質不是放縱自己,不是無所不

為,而是自律之後的舒暢,是有所為,有所不為!

人為什麼要自律?

很多時候,我們只看到了別人優秀的樣子,卻往往忽略了他們為此付出了近乎自虐般的努力。

一個自律到骨子里的人,看上去大多是無

所有優秀背後,都是苦行僧般的自律

趣的。

在別人出去玩樂的時候,一個人窩在那里看書;在別人享用着美食的時候,在健身房揮汗如雨;周末的時光,很多人慵懶地睡到中午,他依舊雷打不動的早起、跑步、看書、工作...

這樣的人,不僅看起來無趣,甚至感覺有自虐傾向,活得一點都不灑脫和自由。

但真實情況是,自律的人比不自律的人要自由得多。

如果你總是隨心所欲,講究及時行樂,不知道努力,別人玩你也玩,別人努力你還在玩,依舊放縱自己。那麼如此不自律的你,現在看似是自由的,但你會發現自己越活越沒有自由,沒有選擇的資本。

康德說,所謂自由,不是隨心所欲,而是自我主宰。

越自律,越有話語權,身體和人生都是如此。一天兩

天看不出來,一個月兩個月也許還是看不出來,但是一年兩年,甚至十年二十年,自律的人和不自律的人,最終走上截然不同的道路。

付出和回報是成正比的,量變足夠了才可能促成質變。

這就是一個人為什麼要自律的原因,和夢

想沾不上邊,就是簡簡單單地為自己以後能真正自由一點,身體和人生都自由一點。

是啊。

越是自律的人越明白自己真正想要的是什麼,所以才不會把時間和精力白白浪費在無意義的事情上,而是真的把碎片化時間都利用起來成長自己。

所有優秀背後都有苦行僧般的自律

說要自律的人很多,可堅持自律的人很少,就像爬一座險峻的高山,越臨近山頂,能夠咬牙堅持往前走的人越少。

好的堅持,本身就是一種自律。

還記得去年的時候,一位名叫沈華的96歲老爺爺走紅網絡,健身26年的他體格健壯,完全不像一個近百歲的老人,沈老每天的作息時間非常規律,從不超過晚上十點睡覺,早晨四點多就起床活動身體,每天下午到健身房報到,沈華用二十年變成了為人熟知的“肌肉爺爺”。

日本作家村上春樹從30歲開始寫作,至今已快有40個年頭,創作出了大量的作品,經典又高產。

村上春樹寫作有個習慣,他每天只寫4000

字,400字一頁的紙,每天寫到10頁就停下來。

另外,他每天都會拿出一個小時出來跑步,雷打不動,正是這種高度自律,讓他有精力能夠持續產出優秀的作品出來。

商業大佬們的自律性更是可怕,李嘉誠那

麼成功的人士,依舊堅持每天晚飯後看英文電視,不僅看,還跟着大聲說出來,怕自己落伍;每天臨睡前堅持看書閱讀。

同李嘉誠一樣自律的商界大佬很多,世界首富比爾蓋茨幾十年來堅持每周至少看兩本書。

很多時候,不是優秀才自律,而是你自律了,才會變得優秀。而那些自律的人,往往連老天爺都不忍心辜負他們。

越自律,越優秀

《認知突圍》中有句話說:所有的懶惰、放縱、自製力不足,根源都在于認知能力受限。

越自律,認知能力越強,人和人的差距,就是這樣逐漸拉開的。

一個人的自律中,藏着無限的可能性,你自律的程度,決定着你人生的高度。

每個人都有權利選擇怎樣活着,有人認為人生苦短,要及時行樂,沒有問題,但我想告訴你,自律的人生其實更加美好,因為當你知道自己想要去哪兒並且全力以赴奔跑的時候,全世界都會為你讓路。

真正能夠登頂遠眺的人,永遠是那些心無旁騖,堅持着往前走的人。

人生沒有近路可走,但你走的每一步,都算數。

越勤奮,越努力;越自律,越優秀。

