

# 关于自律, 80%的人都理解错了

2019年的份額已過去了超過1/24。也就是說,如果你計劃今年要跑100公里的步,到今天應該已經跑了4公里。你的Flag還好嗎?

看過一項研究說,只有8%的人可以實現自己的新年計劃,而大部分人都會在新年的第二周放棄計劃。我們那麼渴望自律,卻也那麼容易放棄。

不知道你有没有這樣的經歷,越想戒掉的垃圾食品,越會在自己的舌尖回味;睡前越提醒自己不要去做的事。

太多事實證明,強行的自我壓制往往是無效的。甚至有時候,這種自控可能是失控的開始。在我們強行壓制慾望的時候,往往會產生相反的效果,讓我們更想去做這件我們要求自己不要去做的事。

我們很多時候做不到長久的自律,恰恰是因為我們對自己壓制得太狠,消耗掉了我們的意志力。

## 二

有個閨蜜,辦理了5年的健身卡,據說比很多3年的健身卡都便宜。辦完卡後,她再也沒去過那家健身房,甚至忘記了自己還有這

張卡。

賣時間長且算下來相對便宜的年卡,是健身房的慣有招數。但對我們來說,如果你也下意識覺得“這卡那麼便宜”時,就是在暗暗給自己的行為貼上了一張“便宜”的標籤。如果你把自己的自律,從一開始就貶低得如此廉價,那你心里就會默認自己接下來的堅持一樣低廉。

有一個朋友做了一個階段閱讀計劃,發了條朋友圈:求監督。

隔段時間我問他進展如何,他說,當時以為這多人點贊會給自己動力和壓力,覺得實現不了會很丟臉,可結果好像也沒什麼改變,計劃依舊失敗了。

表面看來,公開目標的行為的確提高了違約成本,但這種違約成本是建立在他人對我們的評價之上。心理測試證明,告訴別人你的目標,大家也承認你的目標,會使你產生一種目標已經達到的滿足感,反而會讓你對完成目標這件事本身的動力降低。

當我們在朋友圈曬下今日運動成果後,我們錯誤地暗示了自己“我今天已經達到目標了”,於是往往下一步就是大吃一頓。我們每

都滿腔熱情地立志,要堅持讀書、堅持早起、堅持鍛煉……可似乎失敗卻周而復始。

激情並不可控,如果立下的豪言壯志只是憑一腔激情,沒過幾天就會被打回原形。

## 三

目標,是比激情更靠譜的東西,因為它是固定而明確的。

一個切實的目标,會告訴我們從手中最簡單最基礎,也是最繁瑣最無趣的起點開始努力。此時我們邁出的每一步,都是對目標的承諾。只有把模稜兩可的熱愛變成斬釘截鐵的目標,把模糊的“我喜歡”轉變成清晰的“我要完成”,我們才能到達終點。

自律,只是一個手段。如果我們執泥于這個手段之中,總想着堅持的痛苦,那最終自律只能淪為一種形式。透過自律行為本身,而關注自律的結果,我們會發現,我們自律,終究是爲了實現一個目標。

每天跑步3公里,是爲了擁有一個健康的體魄;每個月讀1本書,是爲了讓自己更多地瞭解這個世界。如果我們擺脫對過程的執着,專注於目標本身,自律便不再是一種負擔,目標會

引導我們一步一步地完成該做的事。

真正能自律的人,可能不是那些最有意志力的人,而是在

面對行為和意志的衝突時仍然不迷失方向的人。

自律也不一定就是每天堅持做某一件事情,而是長期朝着一個目標前進,把實現目標需要做的事情當成自己的習慣。哪怕累了要歇一會兒也沒關係,只要你堅持自己的方向,養足精神後依然可以所向披靡。

只要是離目標越來越近,你就做到了自律。



# 聰明人, 一輩子, 五不說



說話是一門學問,說話簡單,會說話卻不簡單。聰明的人,知道什麼該說,什麼不該說。

樂觀的人,不輕易發牢騷,不說喪氣話,對未來永遠有信心。

誰的人生不遇到幾個難過的坎?那些只要一遇到困難就覺得未來一片灰暗,放棄堅持和成長的人,也很難過上自己理想的生活了。

人,不管什麼時候,都不能丟掉希望。我們不是看到了希望才去努力,而是努力了才能看到希望。人生除了生死,其它都是小事。不管遇到什麼煩心事,都儘量不要為難自己。

抱怨解決不了任何問題,不如整理好心情,重新出發。

誠實的人,不說假話。有句諺語叫,“明人不做暗事,真人不說假話”。

誠實的人,做人做事問心無愧,不會欺騙別人。做過的事無需遮掩,愛過的人無需否認。

一個人說了謊,是很難停下來

的。因為爲了圓謊,他不得不編出更多的謊話,如此,就會在說謊話的泥潭中越陷越深。

做個誠實的人吧,不說假話,多做實事,真心待人。

踏實的人,不說大話。

說大話的人,虛榮心強,要面子,不務實,平時喜歡吹噓自己有多厲害,等真正需要派他們上場的時候卻往往拿不出真本事。

真正厲害的人,都是低調做事,低調做人的。他們下定決心要做什么事,就認認真真去做,絕不會敲鑼打鼓地告訴別人。因為他們明白,與其說大話,不如辦事牢靠。

做一個有自知之明的人,不說大話,不吹噓弄弄,腳踏實地做人做事。

真誠的人,不說假意恭維的話。人與人相處,真誠最重要。一味地吹捧別人,只會讓別人看低你;不切實際地吹捧別人,會讓別人難堪。

所以,每一句誇獎都應該發自內心,而不是假意討好。

人活一輩子不容易,不要總是一味討別人歡喜而做違心事。活出自我,才算不白來人世間一趟!

真心才能換真情,少溜須拍馬,不諂媚,才能活出你喜歡的自己。

明智的人,不背地里說別人壞話。搬弄是非的人不受歡迎。看破不說破,是大智慧。心要簡單,人要“糊塗”。

一個明智的人,發現別人有缺點,會善意地提醒,有針對性地指出問題,卻不會背地里議論東家長,西家短,或揭別人隱私,讓人難堪。

言多必失,餘生,願我們都心懷善意,做一個會說話的人。

# 林清玄:常想一二,不思八九

朋友買來紙筆硯台,請我題幾個字讓他挂在新居的客廳補壁。這使我感到有些爲難,因爲我自知字寫得不好看,何況已經有很多年沒有寫書法了。

朋友說:“怕什麼?挂你的字我感到很光榮,我都不怕了,你怕什麼?”我便在朋友面前,展紙、磨墨,寫了四個字“常想一二”。

朋友說:“這是什麼意思?”

我說:“意思是說我的字寫得不好,你看到這幅字,請多多包涵,多想一二件我的好處,就原諒我了。”

看到我玩笑的態度,朋友說:“講正經的,到底是什麼意思?”

“俗話說‘人生不如意事十之八九’,我們生命里不如意的事情佔了絕大部分,因此,活著的本身就是痛苦的。但是扣除了八九成的不如意,至少還有一二成如意的、快樂的、欣慰的事情。我們如果要過快樂人生,就要常常想那一二成好事,這樣就會感到慶幸、懂得珍惜,不致被八九的不如意所打倒了。”

朋友聽了,非常歡喜,抱著“常想一二”回家了。

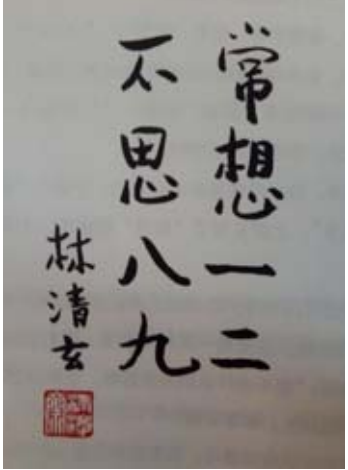
幾個月後,他來探視我,又來向我求字,說是:“每天在辦公室勞累受氣,一回到家看見那幅‘常想一二’就很開心。但是牆壁太大,字顯得太小,你再寫幾個字吧!”

對於好朋友,我一向都是有求必應的,於是爲“常想一二”寫了上聯“不思八九”,上面又寫了“如意”的橫批,中間順手畫一幅寫意的瓶花。

沒想到又過了幾個月,我被許多離奇的傳說與流言困擾。朋友有一天打電話來,說他正坐在客廳里我寫

的字前面,他說:“想不出什麼話來安慰你,念你自己寫的字給你聽:常想一二,不思八九,事事如意!”

接到朋友的電話,我很感動。我常覺得在別人的喜慶里錦上添花是容易的,在別人的苦難里雪中送炭卻很困難,那種比例,大約也是“八九”與“一二”之比。不能雪中送炭的不是真朋友,當然更甯說那些落井下石的人了。



不過,一個人到了四十歲以後,在生活里大概都鍛煉出了“寵辱不驚”的本事,也不會在乎錦上添花、雪中送炭或落井下石了。那是由於我們早已經歷過生命的痛苦和挫折,也經驗過許多情感的相逢與離散,慢慢地尋索出生命中積極的、快樂的、正向的觀想。這種觀想,正是“常想一二”的觀想。

“常想一二”的觀想,乃是在重重的烏雲中尋覓一絲黎明的曙光;乃是在滾滾紅塵里開啓一些寧靜的消息;乃是在瀕臨窒息時浮出水面,有一次深長的呼吸。

生命已經夠苦瞭,如果我們把五十年的不如意事總和起來,一定會使我們舉步維艱。生活與感情陷入苦境,有時是無可奈何的,但如果連思想和心情都陷入苦境,那就是自討苦吃、苦上加苦了。

我從小喜歡閱讀大人物的傳記和回憶錄,慢慢歸納出一個公式:凡是大人都是受苦受難的,他們的生命幾乎就是“人生不如意事十之八九”的真實證言,但他們在面對苦難時也都能保持正向的思考,能“常想一二”,最後,他們超越苦難,苦難便化爲生命最肥沃的養料。

使我深受感動的不是他們的苦難,因爲苦難到處都有;使我感動的是,他們面對苦難時的堅持、樂觀與勇氣。

原來,“如意”或“不如意”,並不是決定於人生的際遇,而是取決於思想的瞬間。

原來,決定生命品質的不是“八九”,而是“一二”。

原來,苦難對陷入其中的人是以數量計算,對超越的人卻變成質量。數量會累積,質量會活化。

既然生命的苦樂都只是過程,我們何必放棄自我的思想去迎合每一個過程呢?

就快樂地活在當下吧,讓每一個當下有情有義、發光發熱,如詩如歌!(作者:林清玄)

又快過節了,章明早早就約定好,請了三個人吃飯。三個人中,有兩位是他的領導,另外一位是相處多年的好朋友,對他來說都很重要。

章明提前幾天就和他們約定好,每個人都說沒問題,到時見。於是,章明在最爲豪華的大酒店訂了包廂,一下班就早早地趕到了。

服務生介紹說,酒店有一種火鍋套餐,正好夠3-5個人吃,分280元、580元和880元三個檔次,章明不假思索,就挑了880元那一檔的。請這幾個人吃飯,最重要的就是要講面子,錢是次要考慮的。

章明在新城區上班,父母還住在老城區,儘管離家並不遠,坐地鐵就很方便,但他卻很少回家,因爲總有做不完的事。就是到了周末,也安排的滿滿的。

眼看下班都很久了,但請的人一個也沒到,章明首先撥通劉姓領導的手機,問他到哪里了。劉姓領導在電話那端先是一愣,接着一副恍然大悟的口氣,說:“小章啊,真不巧,剛有一個重要客戶要我去一趟,事關重大,不能來了……”

章明連忙說:“領導,沒關係,您忙您的,下次再專門請您。”挂下電話,章明把服務生喊過來,說:“我們少了個人,有位朋友不能來,請把套餐換成580元錢那一檔的……”

服務員才說好哩,還沒出包間,章明的手機就響了,是另一位張姓領導打來的,說家里突然出了點事,需要立馬回去,不能來了……

章明忍不住自己的失望,說:“菜都點好了,先來吃點再回吧?”

張姓領導說:“章明啊,真得不吃了。這樣吧,明天或者下個周末,我請你。”

沸騰。但就在這個時候,章明那位好朋友也發來短信,說感冒嚴重得很了,得去醫院掛水,實在對不起兄弟,改日再專門請客謝罪。

章明心中好一股怨氣。怨歸怨,現實的問

# 春節微小說:請客

話說到這個份上,章明也只好認了,遂有點尷尬地對還沒出包間的服務生說:“有一個朋友有事,我們還剩兩人,能不能換成280元錢那一檔的?”

服務生有些不樂意地同意了。

只剩那位相處多年的好朋友了,章明想,這麼要好的哥們,一起吃個大排檔,60塊錢就能讓兩個人吃得樂呵呵的,這頓飯請得有些多餘了,但已經到了這個時候,朋友肯定快到了,於是他就讓服務生先上菜。

啤酒和菜很快上齊,桌子上的煮鍋開始



題:這滿滿一桌菜怎麼辦?自個兒享用,不說沒胃口了,即便放開吃,也吃不完啊。

正沮喪間,手機又一次響了起來,這次是父親打來的,問章明:“小明,今天周五了,晚上還回家?”

章明強作笑臉,說:“這兩天比較忙,就不回了。”

父親堅持說:“你得空還是回來看看吧,你已經有倆月沒回來了,你媽老是念叨你,都把我念叨煩了。”

章明嘿嘿笑了幾聲,說:“真的有點忙啊。”

父親又問:“你明天中午有空吧,你媽說

她明天想去看你,到你宿舍給你做個午飯。”

老爸這一說,章明才想到,既然都點了菜了,不如就喊父母來吃吧,遂說:“哦,對了,你和媽還沒吃飯吧?要是沒吃,你們現在就過來一起和我吃吧,我在單位不遠的酒店等你們。”

父親在電話那頭愣怔了一下,然後問章明:“你說讓我們現在過去和你一起吃晚飯?”

“是啊是啊,我請你和媽來吃飯,我都點好菜了,我馬上把地址發給你,你和媽就開車過來,也不貴的,不要省錢!”

放下手機,章明想起自己請過無數人吃了數不清的飯,卻唯獨沒有請父母吃過一頓飯呢!

父母這次果然沒省錢,打出租車一會兒工夫就趕了過來,兩位老人滿臉笑容,老媽還特意穿了件新上衣,並抱怨章明老爸催的急,絲毫沒多想兒子爲什麼突然請他們出來吃飯,而且是在大飯店里吃賊貴的套餐。

章明敬了父親一杯酒,當他將酒一飲而盡的時候,心里突然涌出想哭的沖動。

吃完飯,章明和父母一起回了家……第二天上班後,一位和章明父母同住一個小區的同事就跑過來告訴章明:“這兩天你爸媽在小區里逢人就說,你請他們在大酒店里吃了一頓高檔大餐,還說你給他們敬了酒,非常孝順……”

章明一下子淚流滿面……