

一個人值得深交的五種表現

一是,見得了別人好。

一位教授說過這樣一個故事。當她的講課視頻被學生傳到網上後,自己成了網紅,邀約不斷。她高興地與閨蜜分享這種快樂,她的閨蜜卻一臉不開心:“你可以過得好,但不能比我好。”

你看,這就是嫉妒。

有些人會坦白說出自己的嫉妒,這不可怕,可怕的是有些人明明心生嫉妒卻不肯承認,而是以惡毒的方式攻擊自己嫉妒的對象。

自己不好,也不想讓其他人好,是一種典型的弱者思維。任由發酵,甚至陷害對方來獲取心理平衡,最終只能是耗費了精力又失去了朋友,反受其害。靜下心來想一想,身邊的人都過得不好,自己又能好到哪兒去呢?

二是,能雪中送炭。

俗話說,錦上添花易,雪中送炭難。人在得意時,往往高朋滿座,呼朋引伴,走到哪里都有朋友。這里面有多少真情、多少假意,恐怕連當事人自己也不清楚。

一個人是不是值得深交,一定要看他在朋友失意時的表現。真正值得深交的朋友,也許平時聯繫不多,但是一旦你有需要,他們一定會挺身而出,幫你渡過難關。

三是,不見利忘義。

看過一個故事,有一位富可敵國的商人,以“仁”字作為經商之道。一名小商人急需大筆資金周轉,主動開低價讓他收購自己的產業。他查明情況後,卻以正常的市場價收購了對方。

其他人都很不解,他卻說:“那個人的產業可能是幾輩人積攢下來的,我要是以他開出的價格來買,當然很佔便宜,但人家可能就是一輩子翻不了身。”後來,小商人贖回了自己的產業,也成為他最忠實的合作夥伴。他也靠着良好的口碑,在生意上取得了更大的成就。

有人說,但凡在利益衝突面前不為所動保持初心的人,往往內心豁達、品行優良,做事肯為對方考慮,從不計較個人得失。這樣的人,值得深交。

四是,懂得換位思考。

人生在世,難免遇到挫折與苦悶,最好能找個可以信賴的人傾訴,獲得開導和支持。真正的朋友,不僅會陪着你一起難過,還會幫助你梳理問題癥結,找出解決方案。

但是,有的人卻在聽完你的

吐槽後,轉身就將你的心事當作八卦談資與他人分享。

一個值得深交的人,也許不會什么事情都順着你,但是會在你被情緒沖昏頭腦的時候,幫你冷靜下來,找出正確的解決辦法。

五是,善待弱者。

一個人對待弱者的態度,才是他真正的人品。面對權貴,不諂媚奉迎;面對弱者,不顯指氣使,才是真正值得交往的人。

願我們都能心懷善意,修煉自己,真誠對待遇到的每一個人,也得到每一個人的愛護。



撫摸

下午 5:30。現在我知道躺在手術檯上是什么感覺了。我是一名外科醫生,腹部剛剛做了緊急手術。他們說我會好的,但躺在這間冰冷的手術室裡,我感到燥熱,渾身發抖,一生都好像沒這麼疼過。

我理解了我的病人眼中的那種憂慮和些許害怕,還有為什麼他們中有人會本能地伸出手來握住我的手。然而,陌生人觸摸我或是我觸摸陌生人總讓我感到很不舒服。只有病人在熟睡時,我才能專心地對付一根骨頭或是一根血管,全神貫注地做手術而不必在意那個人。觸摸病人是每日例行的公事之一,我按照在學校里學的那樣做:職業性的,不帶任何感情色彩,動作儘量短而明確。現在我感受到的就是這種觸摸。

晚上 7:20。他們熟練地護理著我,每個人都有板有眼,都有效率。

有多少次都是我站在病人的床邊,下巴剃得光光的,洗得乾乾淨淨,處在控制的位置,命令別人而不是接受命令,向下看而不是向上看。

但是今晚,在這間充斥着消毒液氣味的檸檬黃色的病房裡,我不是醫生,只是一個普通人:我結婚了,有 3 個孩子,平時打網球,最喜歡的季節是秋天。以前疼痛從來不是我的伴侶,現在我生活的目標是不靠別人給自己洗澡。

我害怕了,對別人護理自己感到厭倦。深夜 2:15。另外一間陰暗的病房浮現在我的腦海中:那時我年輕,是住院部醫生,正面對著我第一個瀕臨死亡的病人。她瘦成了一把骨頭,面色蒼白,神志不清。讓我印象最深的是,她輕輕地叫喊著,持續不斷,伴著搶救器械的聲音。那晚我做了醫生該做的一切,但沒有用。

早晨 6:22。在過去黑暗中的那幾個小時裡,他們不停地撥動我、檢查我。現在來的是早班護士,她上了歲數,長得像株可愛的圓白菜。她拉開窗簾,給我換床單,檢查我的脈搏,一步步做完自己的工作後,向門口走去。然後,她轉過身,走到水槽邊,蘸濕一條乾淨的毛巾,輕輕地擦我沒刮過的臉,說:“這一定很難熬。”

淚水涌上了我這個一向漠然、克制的醫生的眼睛。她竟停下來體會我的感受,用那麼一句準確而又簡單的話來分擔我的痛苦:“這一定很難熬。”

她並不是僅僅檢查脈搏或是換換床單,她真正撫摸了我。有那麼一刻,她的手變成了上帝之手。

“你對我微不足道的兄弟所做,即是對我所做。”當我下定決心以後不是去“觸摸”一個軀體,而是去“撫摸”一個人的時候,《聖經》上的這句話在我耳邊響起。(作者:凱文·威廉姆)

15 肯尼迪

有一次,一位朋友問美國總統肯尼迪:“您是怎樣在第二次世界大戰中成為英雄的?”肯尼迪想了一會兒,說:“這可由不得我,是日本人炸沉了我的船。”

16 薩維奇

醫生為年青時的英國作家薩維奇治病。作家長期潦倒,健康狀況極壞,好不容易才保住一條命。醫生最後把一張醫療帳單送給他,告訴他:我救了你一條命,你應當有所報答。薩維奇送給醫生一本書,恭敬地說:“我把命還給你。”這本書名是:《薩維奇的一生》

17 伊索

古希臘寓言家伊索是個奴隸。一天,主人派他進城辦貨,半路上他遇見一個法官。法官盤問他:“你去哪兒?”伊索對貪贓枉法的法官向來不屑一顧,回答道:“不知道!”“不知道?”法官表示懷疑,把伊索抓了起來,囚禁到監獄。說實話難道也犯法嗎?伊索在獄中抗議道:“我是不知道你們會把我投入監獄的呀!”法官只好把伊索放了。

18 普希金

普希金年輕的時候並不出名。有一次,他在彼得堡參加一個公爵家的舞會。他邀請一位年輕而漂亮的貴族小姐跳舞,這位小姐傲慢地看了普希金一

眼,冷淡地說:“我不能和一個小孩子一起跳舞。”普希金沒有生氣,微笑地說:“對不起!親愛的小姐,我不知道您正懷著孩子。”說完,他很有禮貌地鞠了一躬,然後離開舞廳。

19 愛迪生

愛迪生試製白熾燈泡,失敗了 1200



次。一個商人諷刺他是個毫無成就的人。愛迪生哈哈大笑:“我已經有很大的成就,證明瞭 1200 種材料不適合做燈絲。”

20 愛因斯坦

有個學生請教愛因斯坦邏輯學有什么用。愛因斯坦問他:“兩個人從煙囪里爬出去,一個滿臉煙灰,一個乾乾淨

淨,你認為哪一個該去洗澡?”當然是臟的那個。”學生說:“不對。臟的那個看見對方乾乾淨淨,以為自己也不會臟,哪里會去洗澡?”

21 戈爾巴喬夫

有一次,前蘇聯總統戈爾巴喬夫趕着去參加一個重要會議。他擔心時間不夠,便催司機將車開快點。司機怕違章,拒絕了他的要求。戈爾巴喬夫只得命令他坐到後面去,自己親自駕駛。轎車飛快行駛不到幾公里,就被交通警察攔截住。警官命令他的下屬將車上人員扣留下來。一會兒,下屬回來報告說,車里坐着的是一位顯赫的人物,恐怕不好查辦。警官問:“那顯赫人物是誰?”“不知道。”下屬回答:“不過戈爾巴喬夫是他的司機。”

22 巴頓

巴頓將軍為了顯示他對部下生活福利的關心,搞了一次參觀士兵食堂的突然襲擊。在食堂里,他看見兩個士兵站在一個大湯鍋前。“讓我嘗嘗這湯。”他命令道。“可是,將軍……”

“沒什麼”可是,給我勺子!”將軍拿過勺子喝了一大口,怒斥道:“太不象話了,怎么能給戰士喝這個?這簡直就是刷鍋水!”

“我正想告訴您這是刷鍋水,沒想到您已經嘗出來了。”士兵答道。

世界名人幽默智慧小集萃 (連載 4)

心理學博士凱倫·撒爾瑪索恩女士說:“我們的生活有太多不確定的因素,你隨時可能會被突如其來的變化擾亂心情。與其隨波逐流,不如有意識地做一些讓你快樂的事,幫助自己調整心情。”

壞情緒人人都有,但是有瞭解決方法,就可以把它們對生活的影響降至最低。當你心情不好時,也許可以嘗試以下 5 件事。

逛逛菜市場

在心情不好的時候會選擇把自己關在家里,不動彈也不跟別人說話,一待就是一整天。這是很多人在鬱悶時會選擇的排遣方法,但是它並不健康。

當身體不動時,思維就會比較活躍。但心情不好的人,最忌諱胡思亂想。因為那個時間段人往往都比較愛鑽牛角尖,想得多了反而會加重抑鬱情緒。所以,在心情不好的時候,哪怕身上再懶再不想動,也強迫自己出去走走,最好是去逛逛菜市場。

作家古龍曾經說過,如果一個人走投無路,心一窄想尋短見,就放他去菜市場。

去菜市場看看掛著水珠的蔬菜,看看活蹦亂跳的魚蝦,看看牽著手的小夫妻跟攤主討價還價為了五毛一塊錢爭得面紅耳赤,看看老人們推著小車,操著口音說著張家長李家短……

眼前的所有都在告訴我們,人生還是鮮活的,有熱乎氣兒的。那些嬉笑怒罵,都是對生活的激情和熱愛。生活不止有喪和焦慮,還有這些最真實的人間煙火。

看完了這些熱熱鬧鬧的活著的樂趣,還有什么是放不下的?

逛完一圈,不妨找個攤子買些自己喜歡吃的東西,請教一下攤主,這些食材怎么做才好吃,結賬的時候,再讓他送你一根葱。

運動

運動會讓人快樂,是有科學依據的。

在運動的時候,大腦會分泌一種內啡肽的物質,可以幫助大家合成體內的血清和多巴胺。而多巴胺,就是一種能夠讓人感覺到快樂的化學物質。

而在運動的過程中,我們全部的注意力都集中在運動這件事上,一直緊繃的神經會得到放鬆,心情自然也會隨之變好。

所以,心裡堆積著一些負面情緒覺得發泄不出來時,運動是一個非常好的選擇。

香港女星鄭秀文曾經患上過很嚴重的抑鬱症,那段期間他暴飲暴食,導致身材完全走樣。為了讓自己的身體和心態都健康起來,她開始每天跑步八公里,一堅持就是十年。

她曾在微博中提到,跑步,流汗可以讓身、心、靈的廢物一併排出來。

沒什麼壞心情是跑一個小時步不能解決的,如果不能,就明天再跑一個小時。

多讀讀歷史

不久前採訪歷史學者張宏杰時曾經問過這樣一個問題:多看看歷史會對人產生哪些影響?他的回答是:可以讓人更從容,更淡定一些。

讀歷史最大的好處,就是能夠開闊人的視野,當視野開闊時,整個人都會變得豁然開朗,什么事情都不是事情了。

當你看過金戈鐵馬,看過大江東去,看過繁花似錦後的大廈將傾、看過成百上千年前古人們的悲歡離合,再回過神來看看自己眼前

的煩惱,就會覺得它是那麼的不值一提。

歷史是很漫長的,就連我們覺得過不完的一生,放在歷史的長河上也不過是滄海一粟,更何況那些讓人不開心的小事。

凡事看淡些,不是什麼大不了的,事情,就不值得我們為它浪費自己的情緒去為它難過。

收拾收拾屋子

人的心情,跟自己的居住空間有著非常密切的聯繫。如果一個人在情緒低落時又恰巧處在一個雜亂無章的環境中,那無疑是雪上加霜。

相反,一個乾淨、整潔的屋子,會對改善心情有著極大的幫助。

在心情不好時收拾收拾屋子,是一件一舉兩得的事情。洗衣服、擦玻璃、整理書本,扔掉雜物都是能夠減壓的行為。而當整理完畢,面

對着煥然一新的屋子時,會自然而然地生出一種成就感,讓人覺得神清氣爽,心情也會達到一個美好的狀態。

收拾屋子,也就是給自己收拾一個好心情。

凡事不要強求

其實,一個人絕大部分的煩惱,都是自己找的。說一千道一萬,還是離不開貪、嗔、痴這三個字。說白了,就是強求。名氣、財富、權利、地位、愛情這些東西人人都想要,但是這些東西想要得到不是只靠努力,還有運氣。當天意不及時,強求就是給自己徒增煩惱。

自己月薪五千,卻非要在北京三環內全款買套一百平米的房子,一天買不到一天就不開心,這不是有志氣,是跟自己過不去。

人這一生多的是做不到的事,實現不了的夢,和留不住的人,強求和糾纏只會把自己弄得身心俱疲。不如就放下,坦然面對自己的失去和平凡。

就像小時候我們夢想著考清華北大,當大科學家,覺得自己出生就是為了改變這個世界,但最終也是接受了自己“奮鬥一生,仍是個普通人”的事實。

不要時時刻刻給自己施加那麼多的壓力,凡事只要儘自己最大限度努力過了,追求過了,還得不到的,放棄也無妨。

德國詩人歌德說過的一句話——人類最大的罪是不快活。哪怕是殺人,搶劫,任何犯罪,其實都是跟人不快活引起的。所以說,讓一切變好的先決條件,就是快樂。

而讓自己快樂,是只有自己能辦到的事情,其他任何人都沒有這個能力。

所以,別讓自己在陰霾中站得太久,走出去,又是一片新天地。(作者:張一條)

