

自律所需要的不過是你足夠的耐心和堅持

你想象中自律的人,是什麼樣子?大概是可以時刻管住自己,每天都在努力,都在精進,都在不斷完善自我的人。

遺憾的是:有時,你也很想讀書學習,但可能讀不了幾頁就很難再繼續;有時,你也很想早睡早起,但可能嘗試了兩三天就無法再堅持;有時,你也很想運動健身,但可能鍛煉了一兩周就輕易要放棄。

自律的難,並不是你做不到簡單的事,而是你要把看似簡單的事在單調枯燥且重複的每一天都堅持做下去。

其實,自律和不自律都是一種習慣。不同的是,從自律到不自律很容易,但從不自律到自律卻非常難。就像如果你想偷懶,只需要隨便找個理由就可以讓自己過得輕鬆安逸。但如果你想堅持下來,就要克服許多困難,並且整個過程你可能都會感到不那麼舒適。

我們之所以佩服自律的人,並不是佩服他們比我們更有天賦、更聰明,或者更有好運氣,而是佩服他們憑藉超凡的堅持和

毅力,做到了原本我們也可以做到的事。

很多時候,我們在自律這件事上特別追求完美。我們以為,自律是能隨時隨地管住自己,事實上,當你意識到自己不夠自律時,及時改正比徹底放棄更有意義。

比如,你下定決心睡前不玩手機,剛開始你確實控制住了自己,但總有那麼一些時刻你忍不住掏出手機玩到半夜,這時你突然想起自己的承諾,越在這個時刻越考驗一個人的反省力和自覺性。有些人會想,既然玩了,就繼續玩吧;有些人則會立即關掉手機。也許他們一開始都沒有做到自律,但後者值得肯定的是能夠立馬改正。

集天下第七行書作者歐陽詢字

自律

自律需要一個循序漸進的過程,很少有人真的能說到就完全做到,一次性就從不自律到自律。想要成為自律者,需要不斷挑戰自己,然後一次次反復糾正和完善自己。

在自律這件事上,千萬不要失敗一次就放棄。你再堅持幾次,或許就離成功不遠了。

譬如,你只讀了幾頁書,當然學不到很多知識,也長不了太多見識;你只鍛煉了兩三次,當然無法更充分地體會到運動給自己帶來的身心放鬆和愉悅。你只有不斷堅持、不斷克服困難,才能慢慢體會到自律帶給你的巨

大改變。
堅持讀書一年或十年,堅持運動一年或十年,自會有天壤之別。堅持的時間越久,你才越能收穫更多的果實,看到更大的蛻變。

許多人都渴望成為一個自律的人,但在實際生活中卻往往很難做到。如果你懂得把大目標分解為小目標、把大任務分解為小任務,就更容易在循序漸進中遇見更好的自己。

自律是一件任重道遠的事,關鍵不在於你一次做了多少努力,而是你能否做到每天都能比昨天的自己進步,哪怕進步一點點。自律最容易的是可以落實到每一天,但它最難的也是需要落實到每一天。一個好的習慣,看似平凡普通,但只要加上“每天”這三個字,就會變得特別了不起。

所以,與其說自律是一個變好的自己,不如說是一個不斷變好的自己。因為真正的自律永無止境,它需要的不過是你足夠的耐心和堅持。

作者:李思圓

週年要有儀式感

過年時人的表情和心情,各有不同。懷舊是一種,悵然凝視的,收到禮物是一種,欣喜而感動的。總結經驗教訓是一種,莊嚴且若有所思,也許夾雜著忿忿不平。洗心革面下決心從頭再來又是一種,捶胸頓足咬牙切齒都是年的附加值,和年無關。

年最樸素的意義只有一種——對於每個人來說,又長大了。這一條,不管你樂意不樂意,年都專橫地讓你受納。

長大這個詞,似乎專屬少兒。你對一個小孩子說“長大”,那是誇獎。你對一個老太婆說“長大”,那是揶揄。不知從哪個年齡段始,人們不再說長大,改用了它的陞級版:“老了。”

我瞎估計——這個分水嶺,大概是在20歲到30歲之間吧。你對一個40歲的人說,哈!你又長大了。除非你是他爺爺,不然他跟你急。

無論你怎么看,年總準時地頑強地站在一旁,等著睜見你。它像高速公路上的里程碑,不動聲色地提醒著我們,你離出發地愈來愈遠,離目的地越來越近了。

中國古代說到人的發展,很有些惟年齡是舉的專橫。比如說“四十不惑”。不能提前到“38”嗎?或更超前些,乾脆“29”?從前的人,“人到七十古來稀”,現在平均壽命提高了,不惑的年齡也該提前了吧?不惑來自什麼?經驗嗎?苦難嗎?見多識廣嗎?

照此推斷,眼觀六路耳聽八方多走走多想想多吃糠咽菜倒海翻江,把一年當做兩年甚至幾年來過,跑步進入不惑,似乎也不是沒有可能。

然而,不成。人的惑,隨著社會的發展和進步,不見減少,反而是越來越多了。到了過年,就像從本子的最後一頁往前翻,會看到很多錯漏和疏忽的地方,打著紅叉。

聽人說,對時間的感覺,同你已

經享用過的年齡成反比。比如說幼兒,從2歲到3歲,他覺得漫長。若對於一個81歲的老人來說,也就是1.25%,豈不如一個哈欠?所以,年就像失手滾下坡的鐵環,越旋越快,擋不住的。

年要有儀式感。這種儀式感,過去多集中在掃房祭祖。現在,屋子雖然還要掃,因為雙層玻璃密閉性好,加上吸塵器的功能強大,還有隔三岔五不斷裝修,房屋煥然一新的潔淨感,幾乎變成了常態,不再屬於年的專利。

於是,只剩下了團聚和吃。親朋們圍攏一處燈紅酒綠推杯問盞,年成了食物和酒精的閱兵式。可惜,現在生活水平提高了,頓頓吃好的東西,大家的口頭禪是“天天都跟過年似的”,食物多了,一不留神吃出了糖尿病和“三高”。

年節前,報紙的保健版如臨大敵,急赤白臉地提醒大家不要淹醉了肝膽,累癩了腸胃鬧得年好像成了兇地。年被剝奪了吃的快感和美感,成了瘦肉型的年。約束了吃,人們不知道用什麼來彰顯年,年味就淡了,薄了。

也許有人會說,如果馬上進入生命的冬至呢,等待我的豈不是滴水成冰?別忘了冬天有雪,雪兆豐年,你可以在白色的原野下安睡,期待生命的又一個輪回。不管位於生命的哪一個季節,年都是值得善待的。成長會一直持續,直到蒼茫一刻。無論對3歲還是81歲,年都是平等而吉祥的,不同的只是我們的心情。

作者:畢淑敏



平常心不平常

我第一次聽到“平常心”這個詞,記得是在數十年前。旅日圍棋高手林海峰出戰阪田九段,他的老師吳清源告訴他:下棋的要訣就是“平常心”,急切求勝或怯場懦弱者必敗,臨陣要“陽陽如平常”,才不致舉動毛躁、表現失常。

“平常心”最早是中國禪宗所倡導的,趙州禪師問南泉禪師:“如何是道?”南泉禪師就說:“平常心是道。”平常心看起來只如平常,卻不平凡,高度原來是與“道”相等。在《景德傳燈錄》里,有僧人問招賢禪師:“如何是平常心?”招賢禪師說:“要眠即眠,要坐即坐。”僧人直率地再請教禪師道:“我學不會,該怎麼辦?”招賢禪師又告訴他:“熱即取涼,寒即向火。”平常心就是稀鬆平常,不做作,不勉強,天性自然,連學習都是不必的。

禪宗最早講平常心,主要是說“大道”並非在日常庸事之外,“修行”並不是要超出本性。因此,“飢來吃飯倦來眠”就是修行要道,以此昭示人們不要到自身之外去覓仙佛。可惜世人往往弄不明白,常常拿著燈去找火。

現在流行的“平常心”是什麼含義?我無從確定。但我認為,至少應含有三重意義。

第一是從容輕鬆

不疾不徐,葆有心靈的常態。事情一件一件,從容去做,不在做一件事時又兼做另一件,臨到大事尤其要舒緩輕鬆一些。解除時間的緊迫感,不必以心跳來計數光陰,允許浪費一些時間,作為正常進程的一部分。

史書上稱讀曹操幾乎要笑劉群雄,平定

第二是忘懷得失

不驕不妒,維持情緒的穩定。這其實是極難的,誰能“受聘無喜色,被黜無憂色”?一個人除非在“道”上真有所得,否則無法忘懷得失的。

普通人為了強調一個論點,想把另一個論點比下去,都會提高音量,一反平常舒緩的語氣,更何況在面臨大有影響的輸贏競爭時。

要想忘懷一些得失,至少先要懂得一點“淡”。好勝者必爭,貪榮者必辱。淡一些才能自得其樂,不忌妒別人才能使自己得到許多安寧。淡一些才能謹守本分,聞賢譽而喜就謙躁,聞謗而怒就謙暴,懂得守本分的人,才有資格說平常心。一切不假外求,才能自我滿足,忘懷得失。

第三是隨遇順處

不苛求,目標與手段都很平和。我很佩服清代大學士張英的一句話:“費心挽回的事決不做。”因為,超越能力、違反大勢,要求特殊且強烈,非如何如何不可,都不是平常心。

平常心就是要有些忍受不完美的氣量。凡是苛刻地評估自己,限期逼迫自己,非要“直搗黃龍”而後痛快者,其實反而失去了工作的真諦與生活的美意。

許多自覺萬事已在掌握中的人說大話,說平常心不過是善於隱藏心機罷了。佛家說:飢則飽之,困則臥之,臥則不復憶醒時,飽則不復憶飢時。此種平常心,旨在強調隨緣乘勢,妙合天然。平常心是進不想爭奪,退可以靜守。平常心在今天,可真不平常。

作者:黃永武

既然豆腐心 何必刀子嘴

“刀子嘴,豆腐心”,這句耳熟能詳的俗語,成了很多人為自己壞脾氣找的藉口。似乎只要是為別人好,自己說話難聽點、過分點也沒關係。

特別是對待親人,明明有一顆愛他們的“豆腐心”,話一出口卻總變成傷害他們的“刀子嘴”。以“愛”的名義把自己的想法強加給對方,把自己的壞情緒無休止地宣泄在親人身上,這樣做的結果只會在親人心里留下難以撫慰的傷痛。

既然豆腐心,何必刀子嘴呢?語言是有力量的,“良言一句三冬暖,惡語傷人六月寒”,真正懂得關愛別人的人,不會帶著負面的情緒和挑剔的眼光,拿一張“刀子嘴”去傷害別人。

一次家長會上,老師讓家長、孩子匿名寫小紙條,說說對方什麼言行最讓自己難過。家長的答案五花八門,孩子“不聽話”、“同樣的錯誤犯好幾次”、“太貪玩”、“愛嘴”……孩子們的答案卻驚人一致,“就你這樣,長大了也沒出息!”“天天就知道吃和玩,看看別人家的孩子,再看看你!”“要你用什麼用,學習不好,一點兒小事也辦不好”……

看到這樣的答案,家長們都很詫異,甚至不記得自己有過這些言行。絕大部分父母都真心愛孩子,但生氣時的口不擇言,何嘗不是對孩子的傷害呢?

身體的傷疤有癒合的時候,心靈的傷疤往往更難以釋懷。語言暴力的危害有時超出你的想象,所以要學會控制自己,不要讓自己沖動的情緒傷害到身邊最愛的人。

生活中,我們好像很容易發現別人的缺點,但經常忽視自己的錯誤。所以,我們往往很會指責別人,卻很少反思自己。特別是在家庭中,這種挑剔的“愛”只會讓彼此的距離越來越遠。而真正高情商的人、懂得珍惜和體諒的人,不會只對別人的行為說三道四;相反,他們會盡量把過失攬在自己身上。

聽過這樣一個故事:一對夫妻出遠門,少帶了行李,別人以為他們會互相埋怨,但令人驚訝的是,丈夫立即向妻子道歉:“親愛的,對不起,我最近總是丟三落四。”妻子也不好意思地說:“不能怪你,是我磨磨蹭蹭,沒提前整理好行李。”他

們誠懇地向對方道歉,很快就言歸于好了。

如果你真的愛對方,就要包容他(她)的不足,不隨意指責、不過分挑剔,凡事多從自己身上找原因,這樣關係才會越來越好。

好的語言,就像春風一般,讓人十分溫暖。有時候,你一句關懷、一句鼓勵、一句諒解,就可能給人心帶來希望,甚至徹底改變一個人的思想和命運。看過這樣一個故事。有個小男孩非常淘氣,9歲

時,他的父親把繼母娶進門。父親一邊向繼母介紹他一邊說:“親愛的,你要注意這個最壞的男孩,他說不定會拿石頭扔你,或者做出別的什麼壞事,讓你防不勝防。”出乎男孩意料的是,繼母微笑

著走到他面前,托起他的頭說:“你錯了,他不是最壞的男孩,而是最聰明的但還沒找到用武之地的男孩。”繼母說得男孩心里熱乎乎的,眼淚幾乎滾落。他開始和繼母建立友誼,這句話也成為激勵他的動力,甚至改變了他的人生。

古人云:“君子成人之美,不成人之惡。”語言是可以塑造人的,與其用惡毒的怨言把人逼向歧途,不如用充滿愛的語言導人向善。常懷一顆“豆腐心”,更要一張“豆腐嘴”,好好說話,才能讓幸福無處不在。

作者:明心君

