

活得明白的人，都做對了五件事

“穩”得住腳步
 曾看過一位著名球星的訪問,記者問他的獲勝法寶是什麼,是不是那些壓哨進球。
 這位球星卻說,那些時刻確實很美妙,但他最愛用的招數,是45度線的中距離跳投。這樣的進球,看似普普通通,卻是最穩定最有效的得分手段。
 圍棋圈有句話——善弈者通盤無妙招,說的也是這個道理。
 真正的高手,從不寄希望於險中取勝。反而是那些中規中矩的招數,看似笨拙,卻保證了整個棋局的安全。
 穩,是一種態度。很多年輕人做事毛手毛腳,不是這里出問題,就是那里出差錯。歸根結底,是得過且過,態度不夠認真。
 而踏實穩重的人,做事認真,更靠譜。
 穩,是一種能力。飯要一口口吃,事要一件件做,步步前進,穩住盤營,才是做事的辦法。需得扎穩根基,才能放開手腳,去伸展、去吸收。
 穩,才是成就高手的核心功力。

耐得住“磨”
 正德年間,王陽明在朝堂上遭到排擠,而他的父親恰巧也在此時病逝。一時間內外交困,壓得王陽明透不過氣,卻依然咬牙扛了下來。
 王陽明說:“常人之心,如斑垢駁雜之鏡。須痛加刮磨一番,盡去其裂蝕,然後才纖塵即見。”在他看來,一生經歷的種種艱難險阻,只不過是磨煉心性的一個過程。
 人生下半場,上有老下有少,肩上的擔子不能丟。忍得過困境、咬得緊牙關,堅持到底,才有機會東山再起。

“靜”得下心
 “每臨大事有靜氣,不信今時無古賢。”心靜,才能擺脫生活的泥濘。
 人生會遭遇許多事情,其中很多是難以解決的,這時心中被盤根錯結的煩惱糾纏住,茫茫然不知如何面對,如果能靜下心來處理,往往會柳暗花明。
 水靜下來才會清澈,才能映照世界。人心也是如此。堅守內心的寧靜,保持清醒的頭腦,才能見天地之精微,察萬物之規律。
 靜,是一種歷練。做人凡事要靜;靜靜地來,靜靜地去,靜靜努力,靜靜收穫,切記喧嘩。
 不在靜心中求穩,就在浮躁中跌倒。

“容”得了事
 王陽明說:凡人言語正到快意時便戢然能

忍默得,意氣正到發揚時便有能收斂得,憤怒嗜欲正到勝沸時便廓然能消化得,此非天下之大勇者不能也。
 山和山不相遇,但人和人得相見。與人相處貴在包容。這是一種智慧,更是一種能力。
 北宋初年,宰相呂端遭奸臣陷害,被貶還鄉為民。回到家後,當地的一些官吏和豪紳都集結一起帶着重金厚禮來拜訪他。呂端哭笑不得,當眾表明真相後,那些士紳名豪們臉色突變,面面相覷,把剛纔帶來的禮品又都拿走了,甚至有人還出言諷刺。呂端一笑待之。過了幾天,皇上又派來御史宣召呂端官復原職,那些士紳又紛紛聚來百般奉承。書童氣憤,想將他們趕出府門。呂端卻說:“之前我不是宰相了,大家的舉動可以理解。現在我官復原職,更該造福鄉里,大家都是鄉里鄉親,互相幫襯才是對的。”
 凡做大事者,不僅能撐得住沉浮起落,更能容忍外界的種種看法與非議。

堅持本“真”
 王陽明常言:“真,吾之好也。”
 一些人總喜歡講虛偽又好聽的話,臉上擺出一副討人喜歡的面孔,但卻沒有半點真心。這樣演著戲過一生,未免太辛苦。
 鸞鏡繞繞,躲躲閃閃,總會叫人看穿。畢竟,一時三刻的虛情假意好偽裝,天長日久的不改初衷難堅持。
 其實,一個人只要足夠真誠,總能夠打動別人。這個世上,真心對你好的人,遇到一個,便少一個。朋友之間相交,講究的是將心比心,以真心換真心。你若拿真心相托,我便還你全心全意;你若對我虛情假意,我便同你逢場作戲。
 所以,與其耍小聰明玩弄手段,倒不如光明正大、實話實說。做人若是問心無愧,行事自然坦坦蕩蕩。



這才是成年人最好的生活狀態

身體無病
 曾看過一句話,頗為贊同:“人在清醒的時候,所有問題都是問題,人在病重的時候,大概只有哪里痛才是真的問題了。”
 有人曾將人生最幸福的瞬間總結為七個詞:大病初愈,久別重逢,失而復得,虛驚一場,不期而遇,如約而至,來日可期。
 細想來,這一切應該就是:
 當你擺脫了病痛的折磨,與許久未見的朋友久別重逢,曾經失去的所有失而復得,過往種種不過虛驚一場。
 與驚喜再次不期而遇,幸福如約而至,所以來日可期。
 人生下半場,比超負荷賺錢更重要的是心臟有力地跳動;比熬夜玩樂更珍貴的是眼睛清楚看到世界的美好;比生活富裕更幸福的是身體的完好無損。
 按時吃飯,早睡早起,經常運動,控制情緒,才是最好的生活狀態。

心里無事
 賈平凹寫過一句話:“人的一生,苦也罷,樂也罷;得也罷,失也罷。要緊的是心間的一泓清泉里不能沒有月輝。”
 人生不如意十有八九,但常常去發現那剩下的一二,不要一直盯着八九,總會有事事如意的一天。
 活得太累,究其根本不過是執念太深,思緒太多。
 有人說,人的煩惱常常都來自三件事:自己的事,別人的事,老天的事。
 而活得通透的人,往往都能不糾結自己的事,不插手別人的事,不憂思老天的事。
 有心者有所累,無心者無所謂。
 餘生,不值得的人,趁早放下;無能為力的事,趁早放棄;心頭慾望雜念,趁早斷離。
 人到了一定年齡,總要有一笑了之的襟懷,和看淡得失的心態。

眼里無怨
 作家馬爾克斯說:“就算走到絕境,失去耐心,也要永遠保持幽默感,熱愛生活,這是我們人生最大的財富。”
 一個人的心里,要住進廣闊;一個人的眼里,要放下陽光。
 抱怨諸事不順時,不如試着給生活一點緩衝的時間,總會有跨過溝壑一天;抱怨命運不公時,不如試着去看看人間的各個角落,沒有任何人活得容易;抱怨世界不好時,不如試着從自己身上再找找原因,便能看到更多的美好。
 生活總是這樣,不能叫人處處都滿意,但我們還要熱情地活下去。
 人活一生,值得愛的東西很多,不要因為一個不滿意,就灰心。接下來的日子,養好身體,讓心歸零,放下怨恨。以寬容之態看待人情

世故,以慈悲之心行走於世間。
保持學習
 下棋插花、垂釣彈琴、唱歌跳舞.....任何你感興趣的,你想要瞭解的,你願意去學習的,都能夠使你進步。
 學習本就該是出自你內心忠實的選擇,它不該受到年齡的限制。
 齊白石師從各位大家,40歲以後離開家鄉遍歷山川,漸漸地畫法自成一派;
 摩西奶奶76歲時開始學習繪畫,在5年後舉辦了個人的第一次畫展;
 亨利·盧梭一直想成為藝術家,61歲時仍舊不在意別人的嘲笑,自己沉浸在創作的快樂之中。
 只要你願意開始,就沒有什麼能夠阻擋你的步伐,所有的猶豫不決,最後只會成為你學習道路上的絆腳石。
 就像林語堂先生說過的那樣:
 “人生在世——幼時認為什麼都不懂,大學時以為什麼都懂,畢業後才知道什麼都不懂,中年又以為什麼都懂,到晚年才覺悟一切都不懂。”
 願意學習的人,永遠年少。

做回自己
 很喜歡作家余華說過的一句話:“我不再裝模作樣地擁有很多友人,而是回到了孤單之中,以真正的我開始了獨自的生活。”
 每個人身上總是扮演著太多的角色,是孝順懂事的兒子,也是成熟穩重的爸爸;是家里賢惠溫柔的媽媽,也是戰場上雷厲風行的女強人。
 我們在無休止的忙碌中顧慮到了所有人,卻唯獨忘記了考慮自己。
 人活一世,草木一秋。
 倘若只是為了活成別人眼中的模樣,未免浪費了這來之不易的時光。
 活在自己的時區里,做喜歡做的事,看喜歡的風景,走出自己的路,坦蕩從容地活成自己喜歡的樣子,才算不枉此生。



人和人之間相處，請記住這6條忠告

現代社會,人情是一個無法避免的話題。人和人之間相處,請記住這6條忠告。

No.1 記人好處,看人長處
 看人的角度不同,會直接影響你對待一個人的態度。
 看缺點,容易討厭一個人;看優點,才能產生好感。
 懂得欣賞別人長處的人,更寬容。能記人好處的人,才能將別人的付出看在眼里。
 沒有誰的付出是理所應當的,記人好處是對付出者最基本的尊重。你懂我的付出,我懂你的感激,這樣的情誼才能持久。
 這樣的人,不僅對人有善意,還會去學習別人的優點,讓自己變得更好。

No.2 沒有爽快答應,就是委婉拒絕
 找人幫忙時,如果對方沒有爽快答應,實際上就是不願意,只是不好意思直接拒絕,或者還沒想好拒絕你的藉口罷了。
 這個時候,乾脆點離開,日後還是好朋友。如果非要死不依不饒地糾纏,最後可能連朋友都沒得做了。

No.3 不要低估人心的複雜
 錢鍾書在《圍城》里寫道:“忠厚老實人的惡毒,像飯里的砂礫或者出骨魚片里未淨的刺,會給人一種不期待的傷痛。”
 的確如此,誰也不知道有的人會因一時怒火做出什麼驚人舉動。老話常說的“笑里藏刀”大抵就是這個意思,所以,永遠不要低估人心的複雜程度。
 與人相交,要記得兩個定律:
 切勿交淺言深,80%的概率都會後悔。永遠對任何人保持至少30%的神秘感。
 有分寸的信任,有理由的懷疑,最終才不會滿盤皆輸。

No.4 說話是爲了讓人舒服,不是讓人尷尬
 有些人說話不經大腦,喜歡開一些沒分寸的玩笑,說一些不着邊際的話,還自以爲幽默。別把刻薄毒舌當機靈,別把口無遮攔當坦率,更別把沒教養當真性情。
 言爲心聲,心里總是裝著別人,不讓人難

堪,這就是修養。
 看破不說破,是對他人的尊重,也是爲人處世的智慧。
 說,是一種能力;不說,是一種智慧。
 能忍住自己的口舌之欲,不揭人傷疤,才是最高級的修養。

No.5 相逢好似初相識,到老終無怨恨心
 大家都能像第一次相識的時候那樣規矩,到老了,就不會產生怨恨之心。
 第一次認識的時候,都很謹慎,很禮貌。慢慢熟識了,就開始放肆,忘記分寸,突破界限。
 親密無間的人最容易彼此傷害。再好的關係,也要懂得分寸和界限。
No.6 能活得讓人喜歡,就别活得讓人嫉妒
 有人說,在朋友面前炫耀一次,你們的關係就變淡一層。
 這種行爲,不僅得不到朋友的真心祝福,反而容易引發嫉妒或反感。
 人生就像一杯水,滿瓶水不瀟,半瓶水才亂晃。而真正有本事的人從不大聲喧嘩,更不會隨意炫耀。
 牆上蘆葦,頭重腳輕根底淺;山間竹筍,嘴尖皮厚腹中空。越喜歡顯擺的人,最後都會淪爲別人的笑柄。
 你的幸福你自己知道就好,別用來當成襯托別人不幸福的道具。



好的生活不是拼命透支，而是款款而行

孔子曰:“過猶不及”。
 凡事有節、有度,適可而止,是做人做事的最好境界,也是傳統文化里,中庸思想的精髓。
 生活賜予我們的各種寶藏,一旦我們毫無節制地使用,總有一天會山窮水盡、處境艱難。
 好的生活不是拼命透支,曇花一現,而是朝着內心的方向,款款而行,且走得長久遠。
 人活一生,千萬不要透支三種東西。

01 透支健康
 任何時候,只有懂得休息的人,才能更好地工作、生活。
 有生理學家做過一個實驗。讓一組身強力壯的青年搬運工人,往貨輪上裝生鐵。連續干了4個小時,工人勉強裝了12.5噸。
 一天後,讓同樣的人每干26分鐘,就休息4分鐘。同樣的4個小時,工人最後裝了47噸,效率提高了2.7倍多。
 “磨刀不誤砍柴工”的道理,大家都知道,卻很少人真正領悟並做到。
 大多數人,還在犯著叔本華所說的錯:
 “人類所能犯的最大錯誤,就是拿健康來換取其他身外之物。”
 在年輕的時候,做什麼事情能讓你受益一生?
 那就是,養成一個良好的生活習慣,戒掉重口味的飲食,每周規律地運動。
 當你從慾望中脫離出來,你才能意識到,爲了多看一會兒手機熬夜,爲了一時的快感吃重油重鹽,爲了一時的安逸躺著不動,這種損耗真不值得。
 人生走到最後,沒有什麼比健康更重要。也許你在期待成功,但我更想祝你健康。沒病沒災,就是最大的不動產。

02 透支慾望
 人有慾望是合理的,連叔本華都說,“生命是一團慾望”。
 但是慾望不能透支。
 慾望被透支得越徹底,越容易失去自我,生活不會變得精緻,反而過得一塌糊塗。
 有多少貧民窟青年,表面上風光無限,背地里狂風呼嘯。
 一邊消費著根本不適合身份的日用品,一邊承受著這個收入根本承受不起的債務。一步步把自己的人生推向債務深淵,萬劫不復。
 在我看來,慾望在掌控的範圍內,才能感受到輕鬆和快樂。
 何況精緻的生活跟物質的豐盛沒有很大的關係。
 林徽因在物質匱乏的戰亂時期,依然能在簡陋的房子過著力所能及的精緻生活。
 她去舊貨店淘回老傢俱和舊書,把野外廢棄的粗木地板做成樸素的小書架,給家里的陶制土罐插上在野外採集的鮮花。
 再窮再苦再累,有生活情趣的人也能把生活打扮成精緻。
 生活能否精緻是一種態度和

品味的彰顯,而不是在購買力里體現。
 所有的精緻都是豐儉由人,在力所能及的範圍內,爲自己創造最溫暖最舒適的生活就是最好的精緻。

03 透支關係
 看過這樣一句話:“永遠不要把友情放在一個不可思議的高度上,有些朋友就是在一個階段帶給自己美好東西的人,互相享受而不要互相綁架。”
 是的,太過高估一段關係,毫無底線地透支,換來的只能是一個個慘痛的教訓。
 可這世上,總有一種人,他們無論對人還是對物,只想一次性榨取其中的價值,爲了眼前的利益,很容易就會賤賣一段關係。
 與朋友相處時,認爲朋友理所應當要理解自己,所以說話做事從來不顧及對方的感受;
 與親人相處時,覺得人情勝過一切,變本加厲地索取,理直氣壯地佔人便宜;
 與愛人相處時,誤以爲感情就是無條件地遷就,所以從不傾聽對方的心聲.....
 殊不知,一個人在透支別人的同時,也在透支自己。
 沒有誰是一座孤島,在大海里獨踞;每個人都像一塊小小的泥土,連接成整個陸地。
 成年人的世界里,每個人都是獨立共生的。
 如果只是一個人單方面舒服,遲早會把所有東西透支完,而只要能讓大家都舒服,就是一段關係最好的狀態。
 好的人際關係,就像一棵樹。
 平時沒事兒澆點水,打理打理,偶爾能看到幾朵漂亮的花,賞心悅目,足矣;
 運氣好的話,結出幾顆果實,去一起分享到人生的甜蜜,更是幸運。
 说到底,生命中誰也不虧欠誰,只要懂得珍惜和感恩,就是最長久的相處之道。
 生活的本質是有意識地活著,而生活的智慧則在於活出自己想要的樣子。
 好的生活是懂得給慾望做減法;
 好的生活是回歸你所愛的方式;
 好的生活是學會與內心平和相處;
 好的生活是堅守一份清醒與自持.....
 唯此,才有可能不疾不徐、守得初心、款款走下去。
 願你四季就是前路,生活即是江湖;願你付出甘之如飴,所得歸於歡喜。

