

人活着,到底是爲了什麼?有一個最打動我的回答是這麼說的:人生苦短,只求心情愉悅,家人安康,吃穿不愁,知己二三,四季平安。

01 人生不求大富大貴,但求簡單快樂
小時候,幸福是一件令人渴望的東西,擁有之後就能感到幸福。長大後,幸福變成了一個具體的目標,完成了也能感到幸福。中年後,我們才慢慢發現,幸福其實是一種心態,知足最幸福。

書友劉小溪說,他的心願是:女兒能考上理想的大學,要和家人去海邊旅遊一次,還要給老婆換一台全自動的洗衣機。

我瞬間被這些簡單的小心願打動了,正是那些看起來微不足道的小目標,組成了我們生命里最真實的美好。就像那句諺語所說:“生活簡單就迷人,人心簡單就幸福。”想起前兩天在夜聽留言區看到有人說,她很羨慕那些能掙很多錢的人,假如自己有更多錢,一定會比現在更快樂。

真的會嗎?我卻覺得未必。生活的幸福,有時候跟金錢的關係不大,跟內心的狀態有關。幸福是什麼?最大的幸福莫過於身體無病痛,靈魂無煩惱,對生活有點小期待,對未來有點小希望。

02 人生不求高朋滿座,但求知己二三
年輕的時候,我們熱衷於社交,認識多少領域的人,在意微信的好友是否上千。年歲漸長,慢慢懂得:比起泛泛之交和虛假的熱鬧,我們更需要的是知心的朋友。

想起蘇軾和黃庭堅的友情,讓人動容。兩人初次認識時,蘇軾是名滿天下的大文豪,而黃庭堅只是一個名不見經傳的小人物。蘇軾欣賞黃庭堅的才華,多次在宴席上誦讀黃庭堅的詩作,給他回信,鼓勵他、尊重他。

交集甚至成爲朋友。但世間最大的幸福,從來不是你認識多少人,有多大的交際圈,而是能有一個惺惺相惜、同甘共苦的知己。在他面前,你不需要甜言蜜語,更不需要故意討好。你成功,他不嫉妒,會由衷得替你感到開心;你落魄,他不離開,會陪你一起對抗風雨。

03 人生不求香車美宅,只求一家溫暖
很多時候,我們都以爲擁有得越多,才會越快樂。以爲要住上大房子,開上豪車,才算是好日子。殊不知,人生最珍貴的,不過是有人可回,有人可愛。生活有時候很苦,但是有愛相伴,日子也就值得。即使沒有漂亮、舒適的房子那又如何?有愛的地方,纔是最讓人眷念的家。

林語堂說:“幸福人生,無非四件事。一是睡在自家床上;二是吃父母做的菜;三是聽愛人講情話;四是跟孩子做遊戲。”當你深夜晚歸時,有一盞燈爲你而留;當你失意難過時,有人做好熱騰騰的飯等你回家;你便會覺得,生活再難,也會有勇氣和動力堅持下去。

04 人這一輩子,誰也爭不過朝夕。
財富、名利、地位不過是過眼雲煙。在短暫的人生里,珍惜自己所擁有的,不去抱怨,學會知足惜福,才是最大的智慧。日子雖平淡,但能讓你自在、開心就好;圈子雖小,但有人能相知相惜就好;房子雖簡陋,但一家和睦、健康就好。



一生,何求?

受用一生的5大定律

那些看似漫不經心的輕鬆與自在,不過是短暫的錯覺,唯有不斷的努力,才是生活的真諦。

正如柴靜在《看見》里所寫:“每個輕鬆的笑容背後,都是一個曾經咬緊牙關的靈魂。”你付出的每一次努力,命運早已暗中幫我們做好了標記。當你回首過去,就會發現:人生沒有白走的路,一切無心插柳,其實都是水到渠成,只有極致的拼搏,才能換來極致的風景。

荷花定律
在一個荷花池中,第一天開放的荷花只是很少的一部分,第二天開放的數量是第一天的兩倍,之後的每一天,荷花都會以前一天兩倍的數量開放……

假設到第30天荷花就開滿了整個池塘,那麼在第幾天池塘中的荷花開了一半?是第15天嗎?錯!是第29天。荷花定律告訴我們的是:越到最後,越關鍵,越需要堅持。

司馬遷編寫《史記》歷時十三年之久;《紅樓夢》“披閱十載,增刪五次”,曹雪芹憑藉自己的堅持,創造了中國文學的巔峰之作。所有的橫空出世都是一場厚積薄發。成功和奇蹟,追根溯源不過都是腳踏實地的努力。平凡的我們要勿以善小而不爲,從小的習慣着手,如每天閱讀半小時、早睡早起等。從現在開始改變、堅持,循序漸進,只要每天比前一天有一點突破,並朝着正確的方向前進,成功就會離我們越來越近。

屏風定律
漢代劉熙《釋名·釋床帳》曰:“屏風,言可以屏障風也。”屏風,常放置在床榻之後或是客廳中,以起到擋風、遮私的作用。這隱含了一種處世哲學:含蓄內斂,不事張揚。

所謂:君子之才華,玉韞珠藏,不可使人易知。過於鋒芒畢露的人,往往容易成爲別人的眼中釘、肉中刺。一個人低調不高傲,謙遜不矜張,方能贏得他人幾分好感。《禮記·表記》中有言:“君子不自大其事,不自尚其功。”能達到如此境界的人,亮有所掩、耀有所遜,與之相處,如沐春風。品現于事,心藏于身。無論有多大的本事和才華,都無須時時張揚。

人生最重要的七個問題

1. 花些時間思考一下人生的重大問題
你的人生目標是什麼?你擁有什么特別的天賦?這些問題不那麼容易回答,可一旦你開始尋找答案,那麼人生中一些更小的目標就要有眉目了。你可以開思考一下“想對他人產生什麼樣的影響”這樣長遠的人生目標了。如果你揮動魔杖就能從某種程度上改變別人,你希望他們有什麼樣的感受?你的哪些特質能夠激發出這樣的改變?
比如,我認爲我的人生目標,就是去激勵他人各自過上最好的生活;我想通過簡單的練習和實用的技巧,幫助人們把精力集中在人生的大方向上。留出些時間想想,明年你希望爲什麼樣的人?你打算如何改變自己?你想發揚哪些長處?你信仰什麼?你想讓自己的人生擁有何種意義?你希望別人因何緬懷你?
2. 弄清成功對於你的意義
成功有兩種:內在的成功和外部的成功。成功的定義由自己確定——做什么能讓你有所成就。不要等待外部世界的認可,或者由外界爲你定義什麼是成功。試着把注意力集中在自己身上,不要與別人進行比較。你就該是現在這個樣子。就像老話說的那樣:“對比是徒勞的。”朱迪·嘉蘭曾經說過的一句至理名言:“做一流的自己,而不是二流的別人。”

3. 明確自己的價值觀:以此爲指引
花些時間明確自己的價值觀。價值觀是人生的核心行爲指南。通常來說,你的價值觀不是自己選擇的;價值觀反映了你的現狀,反映了哪些事最能讓你感到滿足。
注意那些讓你感到停滯、矛盾和不快的部分。通常來說,這是一個清晰的信號,提醒你你的某個(或某些)價值觀受到了挑戰或者遭到了踐踏。
4. 樹立明確的目標,把它們記下來
少即是多,這能讓你把精力集中到最重要的事情上。在某個特定的時間段內,選擇兩三個主要目標,優先解他們。一完成這些目標,你就可以制訂新的計劃。允許自己擁有遠大理想。當新的理念帶給你靈感時,不要陷入“到底該怎么做”的泥潭里。在你把注意力投入到細節前,要先確定自己想要的到底是什么。
當別人對你特別想要的東西說“不”時,把這當作一個機會,向自己(也向那個人)證明這個東西對你到底是什麼樣的意義。通常來說,說“不”其實是一個證明,證明“是”是更好的

5. 要積極主動地獲取幸福,儘可能去享受整段旅程
人生是自己的,你得對自己負責。如果你不高興,別只是不停抱怨——想想自己該做些什麼。別等到將來才追求幸福。今天你該做些什麼才能讓自己高興?現在做點什麼才能讓自己高興?
每天對自己說,要耐心、要寬容、要感恩、要慈悲。你找或不找,快樂一直都在。當你有積極的感覺時,留心並強化這種感覺——專門抽出一些時間,全身心地享受這樣的感覺。
6. 把問題和挑戰看作機會,要知道,低谷意味着更廣大、更美好的未來
你的人生由自己掌控——做事要積極主動。要對世界保持好奇,把每一次體驗都視爲學習的機會。“問題”其實是上天慷慨贈予幫助我們學習、進步、適應以及成長的禮物。沒有挑戰就沒有勝利;沒有山谷就沒有高峰。花些時間,去慶祝並接受你人生此時所面對的挑戰吧!有時候我們期待生活能輕鬆一些,而當生活變得艱辛時,我們就會感到不安。生活本就不易。人生總有高低起伏;重要的是,在高潮時享受並感恩,在低谷時學習並成長。
萬物皆有因果。不要把太多時間浪費在追問“爲什麼總是我”這種問題上。相反,要在經歷中找出能在未來幫助自己的東西。當你處於崩潰邊緣,想要大哭、尖叫、怒吼或者以頭撞牆時,記住,深呼吸。閉上眼睛,深呼吸三次。儘管在那種時候你很難想起來,但你會驚喜於它所帶來的幫助。
有一種說法是,“你所抵抗的,會持久存在”。有時候讓自己坦誠面對困難和痛苦,其實能讓你更快地度過難關。試着在應對艱難局勢時默念以下格言:“一切盡在掌握之中。”如果這句話對你不起作用,那就找到適合自己的格言。
你要知道,自己是有選擇的。不要盲目地生活,要對自己眼下的行爲有所警

醒——在是否要繼續有破壞力的想法和行爲前,自己得有意識地做出選擇。當行爲逼近你爲自己設置的界線時,要主動地走出第一步,擺脫桎梏。
7. 相信自己,你比想象中更瞭解自己
聽從本能,相信直覺。有時候,本能比大腦知道得還多。利用直覺做出重大決定。如果僅僅因爲10個人、1000個人或者100萬個人相信某件事是真的,那麼它並不一定就是真的,或者它適合你。學會質疑,自己決定自己的人生。相信直覺,就像鍛煉肌肉那樣。根據直覺或自信做決定,也許你不得不承擔風險。但當你看到這些冒險和決定收到回報後,將來你就會更相信自己。真正弄清了自己到底想要什麼,就有把握住好時機的可能。



如果看不慣一個人,記住三句話!



楊絳先生曾說:“我甘願當個‘零’,人家不把我當個東西,我正好能夠把瞧不起我的人看個透。”
假如看不慣一個人,不必與他爭出凹凸,不必爲了不值得的人蹭躅唇舌,不要影響自己的心境,做個“透明人”,藏起矛頭,遠離對錯,你就贏了。人這一輩子,會遇見五花八門的人,學會這3句話,才是最高超的處世方法。

01 不爭,以退爲進
《道德經》中寫着一句話:“天之道,不爭而善勝。”到了必定年紀,你就會理解:許多事是爭不理解的,每個人的認知層次凹凸不等,三觀也各有不同,爭論再久,成果都是白費。最好的共處方法是:你走你的陽關道,我過我的獨木橋。愚者只爭凹凸,智者以退爲進。

02 不理,沉默是金
有人問作家蔡瀾:“怎麼樣看待他人的談論?”蔡瀾答復了四個字:“不睬沒事。”
涵養深沉的人,大多都有高於常人的思想境界,所謂“不睬”,實際上的意思便是高興的訣竅。不睬會,他強任他強,清風拂山崗;不解說,他橫由他橫,明月照大江。關於不喜歡你的人,緘默沉靜,是最有力的反擊;不睬,是最正確的應對。

03 不怒,放過自己
人生在世,永遠別由於別人的過錯,賞罰自己。
一個人墮入不活躍的心境太久,就簡單和自己較勁,像是深陷泥潭,難以全身而退。面臨那些耗費你的爛人爛事,最好的處理方法其實是:趁早遠離他們,不要再讓他們影響你的心境,不要摧殘自己,人生下半場,假如一件事真實想不通,一段聯繫真實理不清,請你記住放過自己。
真實老練的人,都把握了“不爭、不睬、不怒”的奧妙,在這個喧囂的世界上,守好心中的安靜,心靜人自安,穩居天地間。厭煩一個人,用不着爭吵,不爭不睬即可。看清一個人,用不着戳穿,敬而遠之就行。如此,人生這一趟,才算是