

人生没有永遠,來日并不方長



1

小時候看電影,常遇到這樣的鏡頭。英雄相遇,遂成莫逆,但轉眼又要分別。雙方打拱作別,台詞通常為:後會有期,來日方長。接着撥轉馬頭,揮手自茲去,蕭蕭班馬鳴。而結局也通常一別則杳如黃鶴,相會也遙遙無期。

“來日并不方長”。秦始皇統一六國,開創了中國歷史上第一個大一統封建王朝。他自信滿滿,給自己命名為始皇帝,就是希望自己的霸業能在子孫後代中代代傳承,千秋萬代。然而歷史給他開了一個大大的玩笑,皇位傳到

秦二世胡亥就沒了。

古人還有一句話:“君子之澤,三世而斬。”意思是先輩辛苦打下的基業,其後代不知創業之艱,守業之難,最多延續到三代,就消耗殆盡了。

2

我有一位朋友,這幾年一直在為生活打拼,沒有時間去看望住在鄉下的母親,總以為等掙到了足夠的錢,處理完了工作上的瑣事,過上了順當的日子,再回去行孝也不遲。

朋友今年剛買了大房子,心想把母親接到一起住,終於有時間好好陪伴一下母親了。不曾想,母親卻被檢查出胃癌晚期,僅兩個月就離開了人世。朋友聲淚俱下地對我說:“來日方長,長嗎?其實時間很短,短得一個翻身就跌進了日子盡頭。如果還可以重來,我寧願放棄一切回家多陪陪母親。”

來日再“方長”也“方長”不過自然,“方長”不過時間,親情最是不能等。

席慕蓉在《小紅門》中這樣寫道:“昨天、今天和明天應該是沒有什麼不同的。但是,就會有那么一次:在你一放手,一轉身的那一剎那,有的事情就完全改變了。太陽落下去,而在它重新升起以前,有些人,就從此和你永訣了。”

3

清代彭端淑的《為學一首示子侄》中講了這樣一個故事:四川有一個貧僧和富僧都想去普陀山朝聖,貧者憑着一瓶一鉢和堅定的意志,實現了自己的心願;富者雖有足夠的錢可雇船前往,卻總認為來日方長,猶豫畏縮,終未達到目的。說一尺不如行一寸,沒有果敢的行動,今天的事拖到明天去做,甚至一拖再拖,最後一切夢想都只能化作泡影。

有的人,一遇到困難或做事失敗時,就會心生惰性,給自己找台階找藉口:今天這事不着急,以後再做也不遲,來日方長嘛。然後在這種

逃避心理支配下一天天蹉跎而過。多少個日子在“來日方長”中消失殆盡,多少人在拖延等待中一事無成。

4

其實,我們不能被“來日方長”迷惑了心智,來日方長,是對自己撒的最大的謊。來日并不方長,因為“來日”不可期,人生不可預。珍惜當下才是正途,努力才是人生最好的姿態。只有把握好今天,明天才有真正的希望。如果只是寄託於來日方長,而不去努力,到了明天,依然是一片空白。

來日并不方長,是對自己的一種警示。警示自己珍惜當下,不負流年,靜默如初,不畏將來。要想實現“來日”的“長”,就不要等到“來日”,好好干好今天的事。

只有無數個今天的積累,才能成就明天的輝煌。人生沒有永遠,來日,并不方長。

都是小事兒,十來年我卻總是忘不了。

大年初二去大姑家拜年,我期待了好久,哥哥卻踩着自行車把我丟得老遠。我站在長江大堤上,看他越騎越遠,連媽媽高聲喊他帶我一起去他都裝着沒聽見。我一下子哭了起來,抬腳一路撒過去,媽媽在後面一邊跟着我,一邊叫着讓我回家。去大姑家也得十來里路,對於才幾歲的我來說未免過于漫長,然而我心中憋着氣,就是要去,誰也攔不住我。走了幾個小時,媽媽跟了一陣就回去了,哥哥也騎得不知踪影,只有我在空蕩蕩的大堤上,腿腳酸痛地行走,滑落在臉上的眼淚都給吹干了。

再記得的一件事是心中恨恨

地連睡覺都會號哭出來,因為媽媽躲開我,跟嬸嬸們相約好去了街上,卻不肯帶我去!她讓我去小賣鋪買包火柴,我乖乖地去買了,一回來,家里一個人都沒有。我吶喊着媽媽,上樓進房間去廚房,都只有我吶喊的聲音。隔壁家的叔叔告訴我,媽媽已經往村口走了好久。我拔腿就跑,上街這樣的大事,怎么能不帶上我呢!可她就是故意躲開我,後來我聽其他同去的嬸嬸說了才知道,媽媽嫌帶着我太麻煩。我生平第一次升起一股恨意,晚上媽媽過來要抱我,被我推開。我邊放聲大哭邊捶打她。“你不帶我上街!你不帶我上街!”

還有一件事情我不能忘記。媽媽端來炒好的土豆片,我趁熱趕緊上去夾了一片,不料手一抖,土豆片

落在我的胸口上,燙得我大叫起來。那時候爸爸坐在我邊上,他只顧着自己吃飯,見我如此,咧着嘴大笑起來。我記得他笑得無遮無攔,而我被燙得淚眼婆娑。

小時候被人打倒在塵土飛揚的土路上,哭過也就哭過了,不會留存多少記憶;也曾經被一幫小孩罵着各種綽號,那時候懊惱得不行,現在也覺得是淡淡往事不提也罷。反倒是無論時光如流水般如何冲刷,至親之人給予自身的惱恨,總在不經意間涌上心頭。不帶我去大姑家,不帶我上街,不幫我收拾笑話我,那恨恨的感覺還是如此鮮明,好像第一次摸到滾燙的爐子,就再也忘不了那生猛的痛感了。

因而,在面對下一代,我的侄子時,我常常緊張過度。我很擔心自己不經意的言行,會帶給他不可磨滅的痛感。我記得給侄子講故事:想象你被一只兇惡的老虎追趕,你跑啊跑啊跑到一座大樓前,你打開大樓的門要躲進去,突然看到一頭大獅子吼叫着從門里衝出來。這是我常做的一個噩夢,順口就講了出來。五歲的侄子聽着愣了一下,馬上哭了起來。“我好怕。我好怕。你不要講了!你不要講了!”第二年,侄子又爬到我床上來要我講故事,我正要開講,他突然說:“不要講去年那么可怕的故事啦,我真的好害怕!”

作者:鄧安慶



只要你的一部分,而不是全部。這不是什麼不好的事。比如,我們想從插畫師那里得到的是插畫,而不是插畫師本人。當我們吃金槍魚的時候,我們想吃的並不是魚頭,而是它身體上最好的那塊肉。

戀愛也是如此。一對情侶在一起的時候,也並非需要對方的全部,隨着交往的深入,彼此需要的範圍也會逐步擴大。交往之初,雙方只需要對方的一部分,後來慢慢發現其他部分也越來越合拍,便走向了婚姻的殿堂。

攝影師拍攝的照片,在正式發佈之前都要經過一番剪裁。這一過程就是為了留下最想要的部分,把多餘的部分剪掉。和某個人相識、交往,然後結婚,共度漫長的人生,其實不正像剪裁照片一樣,是一個將剪裁框不斷擴大的過程嗎?

在職場中也是這樣。本來大家

只需要工作上的往來,工作之外,你是什么性格品行都不重要,只要大家合作愉快就好。但有時候偏偏有人想全身心地交往,結果就令人大失所望,甚至引發嫌隙和爭吵。

所以,從一開始就互相尊重某種交往規則極為重要。不管是誰,其實都只有一部分是被人需要的,這部分具體是什么因人而異,可以是顏值、體能或智慧等,但就算只有一部分被需要,也是一種幸福。何況,我們還可以想得更加樂觀一點——隨着時間的推移,今後自己被需要的部分可能會越來越多。

作者:(日)吉竹伸介
伍能位 潘啟靈 譯

祇要你的一部分



小刺

真正的自律,都是順應人性的

英國軍官蒙哥馬利,曾把人分成4個層次:
第一層是聰明+自律;
第二層是聰明+懶惰;
第三層是愚蠢+懶惰;
第四層是愚蠢+自律。

為什麼“愚蠢+自律”排最後?因為相比起“愚蠢+懶惰”,“愚蠢+自律”的破壞力更大。它不僅會讓人以加速度偏離正確的軌道,而且會對人的心理能量造成很大的消耗。正如劉潤說的:“方向錯了,跑得越快,錯得越離譜。”

反人性的自律,只會讓人得不償失,越活越累。

一,你那么自律,為什麼還一事無成

很多人都有過這樣的經歷:看到別人打卡運動、讀書,就興沖沖地立下flag,每天逼自己讀書2小時、跑步8km;發現朋友副業做的風生水起,就急忙忙地開始求教、鑽研,廢寢忘食.....最後卻三天打漁,兩天曬網,以失敗告終。

為什麼有些人看起來那么自律,卻還是“一事無成”?

看完美劇《紙牌屋》里的這個片段,相信你會有答案。

劇中,弗萊迪帶著孫子去白宮見美國總統。總統客氣地把小孫子抱在總統椅上,對他說:“如果你努力,以後也可以當總統。”

小孫子聽了很高興,可出了白宮後,弗萊迪卻敲醒他:總統是騙你的,人不是光靠努力,就能成為他想成為的人。就像籃球運動員,他們的基因能長兩米高,但如果沒有這樣的基因,他們也成不了籃球運動員。與其追求不切實際的夢想,不如擺正自己的位子,找到與身份、特長相匹配的職業。

正如著名投資家查理·芒格說的:“你不可能做好你不擅長的事情,所以,去規避它們。”追求理想的路上,光有努力是遠遠不夠的,還要有自知之明。

如果你是游魚,就不要與雄鷹爭鋒;
如果你是草木,就不要與獵豹比先。
每個人都有自己適合的領域,我們要

的,是在對的賽道上發力,而不是一邊偏航,一邊死磕。

自媒體人孫娟說得好:“如果讓姚明去當程序員,讓周迅去打籃球,讓羅翔去游泳,結果會怎麼樣?他們將活的多么辛苦,恐怕每天都在為生存掙扎,毫無快樂可言。”

反人性的自律,只會讓人在無盡的自我對抗中,消耗能量。一個人只有根據實際情況做選擇,才能發揮應有的價值。否則,方向不對,再努力也是白費。

二,真正的自律,從不靠硬撐

前段時間,杭州寶媽任女士在社交平台曬出自己學舞蹈前後的對比視頻,上了熱搜。她如今35歲,已經練習了4年多的古典舞。學舞前,她四肢僵硬,跳舞像做廣播體操;學舞後,她體態輕盈,動作柔美,整個人的氣質發生了翻天覆地的變化。

其實剛開始練舞時,任女士的胯很硬,不僅要老師幫踩胯,而且每天都得練上兩三個小時,感覺“比生孩子還疼”。但因為從小喜歡古典舞,她一直堅持學習,風雨無阻。任女士說:跳舞的時候,興趣就是最好的老師。

如果你真的很喜歡一件事情,那你就去做,你願意去做的話,這個過程你不會覺得很辛苦,而且會有收穫。

心理學上有一個“心流”的概念:當我們做自己非常喜歡、有挑戰並且擅長的事的時候,很容易忘記時間存在,產生高度的興奮感和充實感。在這樣的情況下,你不需要和內在的感受對抗,就可以達到全神貫注的忘我狀態。

正如耶魯大學著名教授蘇珊說的:“當我們的智慧和內在的感受相調和,所做出的行為與價值觀一致時,我們才能克服情緒,修煉成為更好的自己。”

當你順應天性,去做一件事,無需外界施壓,自律自然會水到渠成。因為發自內心想要,所以願意克服一切困難;因為打心眼里認同,所以能把堅持變成享受。

高級的自律,不靠外驅,而靠自覺。當你把內在的動機變成行為的出發點,才不至於在努力的過程中,感到那么苦,那么累。

三,最高級的自律,都是順應人性的

很認同一句話:“自律不痛苦,刻意自律才痛苦。”能做好一件事的前提,是自願,是主動,而不是被逼着去做什麼。所以我們要用合理的方法,養成自律的習慣。

怎麼做呢?給大家3點建議:

1、找準方向

《心流》里說:“選定一個目標,投入全部的注意力,不論做什麼事都會覺得樂趣無窮。”每個人都有適合自己的道路,在做出決定前,不

妨多問問自己的內心,找準努力的方向。

不要人云亦云,也不要和天性對抗。

真正的自律,內在層面的驅動,一定是高於外界力量的要求的。

當你尊重內心的想法,你才會願為之投入全部精神力,把它做到最好。

2、拆解目標

知名作家林清玄,從小就想當作家。他把夢想,拆解成一個個可以量化的的小目標:從小學起,每天寫500字;從中學起,每天寫1000字;到了大學,每天2000字;畢業後,每天3000字。按照這個目標,林清玄每天雷打不動地練習,於是,17歲發表處女作,19歲擔任報刊主筆。

要完成一個宏大的理想,給自己設定階段性的小目標,十分重要。如果你想一年讀30本書,那就從一個月讀2-3本做起;如果你想攢夠10萬,那就從現在一個月存幾千做起。把長期的規劃,拆分成精細的目標,各個擊破,才能實現量變到質變的飛躍。

3、培養習慣

《習慣的力量》里說:習慣能讓大腦進入某種自動行為模式,讓一個人以最少的消耗,完成更多的事情。同樣的,我們也可以把自律的行為,變成習慣。

比如下班回家後,做一個小時運動;吃完晚餐後,看一個小時的書。當我們長期堅持某樣動作,養成自己的習慣模式,就能自然而然地把自律和生活融為一體,迎來成長和蛻變。

4、寫在最後

很喜歡作家馬丁說的:“真正的自律,不是往外,而是往里。”誠然,在競爭日益白熱化的當下,自律是一個人脫穎而出的資本。

但真正的自律,不是迫於外界壓力,做違心的事,而是順應天性,自我驅動着向前。不忘初心,愛己所愛,做己所想。

唯其如此,才能變被動為主動,把自律堅持成一種習慣。

我們都能從心出發,自律上癮,未來的每一天,都活得神采奕奕,閃閃發光。作者:竹西

