

向內尋求於心,向外尋求於道。不知你是否聽過:鯨魚效應。

在挪威,人們喜食沙丁魚,但由於沙丁魚喜好群集,生性懶惰,捕到活魚往往不是一件容易的事情。漁民們想盡一切辦法,想讓沙丁魚活著到漁港,常常事與願違。然而有一條漁船卻總是能捕到活魚,直到後來大家才得知其中奧秘。原來,這位船長每次捕魚時,都會在魚槽里放幾條生性好動的鯨魚。沙丁魚受到影響後便會加速游動,促進了空氣的流通,捕到活魚的幾率就大了很多。人也是如此,靠近怎樣的圈子,就會成就怎樣的人生。行走于世,和正能量的人在一起,到底有多重要?

和積極的人同行,是最好的養生

《荀子·勸學》中寫道:“蓬生麻中,不扶自直,白沙在涅,與之與黑。”蓬草生長在麻地里,不用扶持也能挺立;白沙混進了黑土,就會變得和土一樣黑。由此可見,你身邊的人,你所生存的環境,會很大程度影響你的生活質量。著名作家史鐵生在20多歲時,因腰腿病重導致雙腿殘疾,從此以後只能依靠輪椅度日。剛坐上輪椅的那些年,他整日鬱鬱寡歡,對人生路充滿了迷茫。直到有一天,他聽到了柳青誠懇的一番話:“你為什麼不寫點東西呢?我看你是有能力寫點什么的。”史鐵生聽後,陷入了思考,慢慢走出了陰霾,沒過多久便開始動筆,記錄下自己對於生命意義的探索。隨後,寫出了影響無數人的著作《我與地壇》。每當柳青去北京時,都會去看望史鐵生,鼓勵他嘗試電影劇本,創作小說。一開始,史鐵生寫的劇本雖然篇幅很長,但距離拍攝用還差的很遠。柳青

去靠近擁有正能量的人

見狀會繼續鼓勵他:“我看你行,依我的經驗看你肯定可以干寫作這一行。”正因為一次次的肯定,讓史鐵生多了一份自信,也讓他的生活一次次重燃希望。後來,史鐵生在書里寫道:“柳青,是我寫作的領路人。”正能量的人,就像黑暗中的一曙光,讓你明白生命的價值。他們的積極向上,會幫你找回人生的方向,伴你走向更大的世界,看到更廣闊的天地。正能量的人,總能讓人看到好心態,縱然人生多苦難,也可以自有一份力量。他們的從容淡定,是前行路上難能可貴的良藥,讓內心多一絲安寧。與智者同行,路自然寬;與高人為伍,走的更遠。與鳳凰同飛,必是俊鳥;與虎狼同行,必是猛獸。積極的人像太陽,照到哪裡哪亮,消極的人像月亮,初一十五不一樣。和積極的人在一起,就是最好的養生。

和消極的人相處,是最大的消耗

《莊子·知北游》有言:“人生天地之間,若白駒之過隙,忽然而已。”時光猶如白駒馬,稍縱即逝,一生更是十分短暫,一定要遠離消耗你的人,也不要消耗別人。一著名心理學家在《垃圾車法則》中講了一個故事:打車去機場的路上,我們乘坐的出租車在正確的車道上行駛。突然,一輛黑色轎車從停車位上沖了出來,幸好出租車司機及時踩了剎車,不然就撞上了。沒想到的是,黑色轎車的司機竟然回頭,兇狠的對我們大吼大叫。而出租車

司機見此情形,只是微笑着對他搖了搖頭,還表現出友善的樣子。我疑惑不解,便問司機:“你剛纔為什麼那樣做呢?他差點撞壞你的車,把我們送進醫院。”司機慢慢解釋道:“許多人就像垃圾車,他們滿載著垃圾,挫敗、憤怒四處奔跑。當他們的垃圾堆滿時,就需要傾倒,如果你給了他們機會,他們就會把垃圾倒在你身上。所以,千萬別接收他們的垃圾,真正成功的人不會讓垃圾車主導自己的生活。”人這一生中,要遇到形形色色的人。總有一部分人,怨命運不公,怨世道不順,怨他人不幫,怨家人不好。怨天怨地,除了不怨自己。消極的人,生活里陰雲密布,沒有半點生機可言。朋友之前生病住院的時候,隔壁床有位病人每天都蒙著被子哭。原本她的病治愈的可能很大,但因為她的心態實在太過消極,身體情況越來越差。她平日不是躺在床上哭,就是對着家人發脾氣。偶爾和大家聊天,挂在嘴邊的都是:“花錢買罪受,還不如不治了。”“為什麼別人都活的好好的,只有我要受這些罪……”時間久了,其他人或多或少受到她的影響,病房的氣氛變得沉重起來。沉浸在負面情緒中,不僅消耗着自己的能量,也在消耗着別人的光亮。作家蘇岑有句話說得很對:不必把所有人,請進生命里。如果你看到一個飄在海上的人,你努力想拉他上岸,但他卻不願意伸出自己的手,只一味地哭泣,那么耗費太多的時間,只會讓你陷入危險中。

餘生苦短,遠離消耗你的人,才是真正的明智。

圈子決定人生,心態改變生活

《名賢集》有言:“居必擇鄰,交必良友”。居住要選擇好的鄰居,交友則要交賢德之人。有研究表:你最常接近的幾個人的平均值,就是你的價值。與什么人結伴,你就會成為什麼樣的人,進入什麼圈子,就會擁有怎樣的人生。和正能量的人同行,一生中晴天總多過雨天,驚喜總會大於痛苦。世界的美好有很多種,缺少的是發現美好的人。在積極向上的環境中便能發現美好,在消極沮喪的情緒里只能看到怨氣。很喜歡《超級演說家》里,旗袍先生崔萬志的一段話:

“世界是一面鏡子,照耀著我們的內心,內心是什麼樣,世界就是什麼樣。選擇抱怨,內心就會充滿痛苦、黑暗和絕望。選擇感恩,世界就會充滿陽光、希望和愛。”和優秀的人在一起,彼此成就,互相照耀,就是最好的選擇。

古語雲:向內尋求於心,向外尋求於道。所謂“心”,便是改變心態,戒掉垃圾情緒,學會自渡。所謂“道”,便是走近正確的圈子,潛移默化改變命運。後半生,靠近正能量的人,成為正能量的人,讓溫暖常駐身邊。正如作家盧思浩曾提到的那樣:你是一什麼樣的人,就會聽到什麼樣的歌,寫出什麼樣的字,遇到什麼樣的人。你能聽到治愈的歌,看到溫暖的文,寫著倔強的字,遇到正好的人,會相信那些信念、溫暖、夢想和堅持這些早就老掉牙的字眼,是因為你就是這樣的人。



“每個人都是社會影響所推出去的圈子的中心,被圈子的波紋所推及的就發生聯繫。”人生的圈層,凸顯著生活的千姿百態。有人困在圈中,裹足不前,任由視野變得狹隘;有人破圈而上,勇渡急流,收穫一次次成長。真正的智者,都懂得拓寬自己的圈子,讓生活變得游刃有餘。

戒掉安逸的拖延圈,立即行動

很多人都聽過寒號鳥的故事。北風呼嘯,寒號鳥因為沒做巢穴,凍得直打哆嗦。它立下誓言:明天一定做巢穴。結果突如其來的大雪,讓寒號鳥來不及應付,只能凍死在崖縫里。這只寒號鳥何嘗不是我們在生活里的縮影?

很多時候,我們總會習慣性拖延,結果被現實打個措手不及。

一位博主分享過自己朋友小宋的故事。小宋參加工作兩年了,雖然工作認真,但她習慣所有的事情都拖到最後一刻才完成。每天踩著點打卡上班,常常到了下班時間還完不成當天的工作,只能留下來加班。一次,小宋參與的一個項目要在周一早上簽約,結果她卻賴床到最後一刻才起。因為起床太晚,收拾得匆匆忙忙,結果將合同漏在了桌上。於是,走了一半的她又急急忙忙掉頭回家,心慌意亂下竟不幸發生追尾。等處理完事故趕去公司,客戶早已氣沖沖地走了。上級也是忍無可忍,直接喊話讓她走人。

正如作家劉墉所說:“再玩一球,再賭一局,再睡一分鐘,聽起來都是小事,那里面自我妥協的細菌,卻可能侵蝕你的骨髓,使你一輩子都站不直。”“拖延,無疑是一場‘慢性自殺’。一時的拖延看似沒有大的影響,但當量變發展成質變,就會遭到反噬,給人造成實質性的傷害。它不僅會讓你錯失很多機會,還會讓日子變得雜亂無章,意外頻出。那些被荒廢的時間,都是我們追悔莫及的瞬間。唯有戒掉拖延,立即行動,才能在人生路上揚帆起航,滿載而歸。

人這一生,拼的是破圈能力

打破固有的交際圈,懂得借力

人生路上險灘暗礁遍布,一個人能力再強,也無法處處周全。所以,聰明人都懂得借人所長,補自己的短板。

股神巴菲特從小就對數字特別敏感,經商天賦更是異於常人。讀高二時,巴菲特發現了遊戲機的巨大潛力,但是自己手裡的錢只能買一些舊機器。於是,他找了一位擅長修機器的朋友,邀請對方與自己合作。巴菲特負責收購故障的遊戲機,他的朋友則負責翻修機器。維修完畢後,巴菲特再拿去出租。沒過多久,巴菲特手裡的錢就翻了好幾番。

在組建團隊時,他也很注重人才的選拔,查理·芒格就因為和他有著完全相反的優勢而被器重。一方面查理·芒格有著巴菲特沒有的細心、慎重,能讓他避免重大損失。另一方面,查理·芒格又有著巴菲特沒有的冒險精神。2008年,巴菲特原本沒有投資比亞迪的意願,但查理·芒格卻覺得新能源汽車會是未來的潮流。受查理·芒格的影響,巴菲特投資了比亞迪,幾年後,比亞迪為他帶去了巨大的收益回報。

正如那句話:“一個人夠藉助多少外力,就能

擁抱多大的成功。”個人的努力固然重要,但要想取得更大的成功,就離不開他人的助力。

把自己不擅長、做不好的事交給合適的人去做,才是智者的選擇。協調好各種力量,不僅能事半功倍,還能讓彼此的利益達到最大化。唯有藉助巨人的肩膀,我們才能一路高瞻遠矚,從最短的路線走到山頂。

跳出設限的思維圈,創造轉機

在管理學中,有個定律叫“摩斯科定理”。“摩斯科定理”指處理問題時,不能僅從單一角度定論。一旦隨意行事,就容易困於當下,脫離原本正確的軌道。相反,懂得從受限的思維掙脫出來,反而會出現轉機。

聽過這樣一則故事。一位德國工人在生產紙張時,不小心調錯了原料比例,結果生產出了一堆無法書寫的廢紙。看著那堆廢紙,他一時不知如何是好。正當他想把這些廢紙都扔掉時,突然發現,紙張把垃圾桶邊的水都吸干了。他茅塞頓開,既然這批紙的吸水性这么好,或許可以吸干傢具上的水。他立馬做了幾次測試,實踐證明他的想法是對的。於是,他把這批紙拿去市場上賣,沒想到非常暢銷。後來,他申請了專利,還因此發了家。



當你問身邊的人,“1+1等於多少?”他一定很輕鬆就答出“2”。但你問他“生活的意義是什麼?”我想他很難立即答上來。

沒有儀式感的家庭,養不出有幸福感的孩子

生活的不確定性與重複性,讓我們很難想清楚自己整日忙碌究竟是為了什麼。你永遠不知道,下一秒會發生什麼,故事會走向何方。我們看起來漫長的一生,也許明天就戛然而止。當我們面對虛無與荒誕,付出不一定有回報,努力不一定看到結果時,儀式感讓我們能感受到自己,真切的活在這個世界上。

生活儀式感,讓孩子更幸福

聖埃克蘇佩里,作為一個浪漫的法國人,在《小王子》里這樣講道:“儀式感就是使某一天與其他日子不同,使某一時刻與其他時刻不同。”

在《做家務的男人》中,王祖藍女兒 gabby,絕對是被父母寵愛的小公主。節目中,記錄下他們為女兒籌備生日趴的全過程。媽媽李亞男在廚房里做寶寶可以吃的蛋糕,手法嫺熟,輕車熟路。爸爸王祖藍負責佈置生日會現場,徒手打氣球,甚至要掂起腳尖才能擺好氣球造型。等女兒醒了,媽媽為她換上新衣服,梳着小辮子,慶祝自己第十八個月的生日。祖藍還說想在女兒兩歲前,每月為女兒慶生,看到女兒、老婆開心的樣子一切都是值得的,你快樂,所以我快樂。儀式感里,承載的滿是父母的愛。

或許有網友持不同意見:“一歲多的孩子,懂什麼,這不是瞎折騰嘛?”“孩子這麼小,不記事,整這麼多沒用!”“現在小朋友的東西多貴啊,以後花錢的地方還多著呢……”

孩子成長的每一天都是值得被記錄的。正是有這些儀式感,這些“沒必要”可以讓他們感受到在這個跟以往不同的時刻,父母對他的愛、重視和用心。在這種對待生活的態度潛移默化的影響下,孩子明白,在每一個平凡而重複的日子里,可以過得不一樣,可以活得更有意思,更幸福。

儀式感成為了平淡生活的標記,讓孩子們記得去年這個時候自己在做什麼。它能給每一個普通的日子,每一個無意義的動作作賦

予內涵。它使孩子活在當下,使孩子常常滿懷期待,等待某個特別的時刻來臨。就是這些對別人來說可能無意義的時刻,卻可以讓孩子們內心被幸福感填滿,有力量踩碎巨石。這樣,即使孩子們回首往事,驚覺自己的人生故事無頭無尾,也無需害怕。因為早在逝去的無數日夜里,父母為孩子做的那些充滿儀式感的事,就已為孩子們標定了生活的意義。

家庭儀式感,讓孩子更懂愛

王雪的家里是沒什麼儀式感的。過生日是唯一和儀式感沾點邊的事情,一家三口例行公事般的出去吃個飯。蛋糕也不是每年都吃,她的父母總說自己歲數那麼大,過生日沒什麼用。更別提父母的結婚紀念日了,即使有假期也很少特意做點什麼,能在家歇歇,她爸媽經常說:上班太累了,好不容易放兩天假,出去干嘛?人那么多,閑得湊熱鬧,瞎講究。小時候她以為其他家庭都一樣,“過節”是少數有錢閒人的做作。可是漸漸的,她發現周圍很多人都會為了家中每個成員的生日精心籌備;為每一個特殊的日子慶祝,甚至有固定項目,還會為了家庭聚會期待和打扮。逢年過節,朋友團里大家刷屏,燈火輝煌地吃著家宴,而她家還是和平常沒兩樣。那感覺就好像家里燈泡壞了,頹廢極了,對生活沒一點熱情和新鮮感。從小到大,王雪家對儀式感的漠視,讓她好像已經失去融入歡慶氣氛的能力,甚至有些畏懼。

對於任何慶祝特殊日子的行為,都有一種很矛盾的心理,既瞧不上又羨慕。別人生日 party 上她會很不自在,也不敢主動把自己生日告訴別人,覺得是個麻煩要偷偷摸摸地過掉。朋友祝她生日快樂,一邊說謝謝,一邊內心尷尬到發皺。

生活是什麼樣子,完全取決於一個人的態度,而那些家庭里的儀式感,教會孩子在蒼白枯燥的日子里,享受時光。如果一年365天,沒有什麼區別,那過起來多麼無聊啊!

現在的年味不如以前足,每一個假期的感覺都一樣,全部意義只不過是休息而已。不同的家庭儀式感,會讓一年中的某些日子變得和平時不一樣,就像在平靜的水平上蕩起一點漣漪,讓生活變得有趣起來。比如端午節,和孩子一起這里買米,那里買葉子,一起包,一起煮,一起吃。家庭儀式感會讓孩子更熱愛生活,而且這種儀式感也給他身邊的人帶來幸福。

正如王小波所說:“一個人只擁此生此世是不夠的,他還應該擁有詩意的世界。”家庭儀式感就是生活的詩意符號,流淌出父母對生活的用心和努力。孩子心無旁騖地體驗和實踐,生活才會變得回味綿長,孩子更懂得愛。

教育儀式感,讓孩子更好學

大學時,授課導師有個習慣,每天中午吃完飯,都會看一會兒書。後來發現他兒子每天也是這樣,就問兒子,為什麼飯後要看書。兒子說,從小見你每天飯後都看書,我以為吃完飯就應該看會兒書。並且每周日的晚上,是他們一家人的閱讀時間,雷打不動。一家人坐在客廳的沙發上,關掉電視,手機,互相探討趣事。

教育中的小小儀式感,讓孩子更加好學,更願意去學習。孩子學習的最有效方式是模仿,而不是被命令。模仿所帶來的學習效率,要比直接下抽象的命令,容易並且有效太多倍了。與孩子一起學習,父母陪伴他們時,讓他們感覺到愛他們,重視他們。當然制定教育儀式感的前提是,孩子能夠接受這些信息。

如果不能接受,父母千萬不要去強迫孩子。父母徹底的瞭解孩子的期望和需求之後,再去決定和孩子一起做什麼。父母引導他們做正確的事,他們由此而有了安全感,這個感覺和過程,很重要。寫作業的時候,保持桌面的整潔;引導孩子在便簽條上寫下每日的代辦事項,完成後打個勾,製作孩子的專屬“效率手冊”。陪孩子寫作業時,家長

不玩手機,它可以輕易的摧毀醞釀幾十分鐘的狀態,把思緒勾引的漫天飛舞。

學習中小小的儀式感,幫助孩子清空思維,更加專注與投入。

教育孩子不是灌輸所謂的知識。知識可以由學校來主導傳授,但是行為、意識、品德等等的教育,大部分是需要靠父母來完成的。孩子對這個世界的認知是有限的,他們並不能立刻就理解很多事情和要求,需要靠家長言傳身教去探索。而教育中的那些儀式感,就起到了很好的示範作用,並且能夠讓孩子更積極的去學習。

小時候我們每個人都意氣風發有著遠大志向,向往美好的愛情。可現在回頭看看,發現自己已經變成了最不顯成為的普通人。日子就這樣潦草地過著,今天好像過得像昨天,如今好像過得像從前。我們感覺時間過得越來越快,一轉眼一年就過去了。很少有人會扭頭看看自己在生活,儀式感究竟有多麼的匱乏。

村上春樹說過:儀式是一件很重要的事情。好多時候,聽到許多人在抱怨,生活忙碌辛苦而又平淡如水,似乎沒幾件事情值得回味,連過年都提不起興趣了。還能留下點記憶的,幾乎每個人都會提到:在畢業典禮上起立唱國歌;在結婚登記時鄭重宣讀誓詞;在孩子百日宴上點燃蛋糕蠟燭;在告別逝者時淚流滿面;.....

讓人記憶猶新的,往往是充滿儀式感的時刻,一個人百分百地投入虔誠和感動,生活才會鮮活的存在。正因為如此,父母需要通過儀式,來表達對孩子的情感;父母也需要通過儀式,讓孩子接受我們的情感。

所以如果在一起請把每一天當成新的一天天來過,如果要分離請用力道別,後會無期。一輩子太短,我們需要和孩子一起儲存一些回憶,歲月靜好,不負過往。