

無靜氣,難以成大才,辦大事。聖賢之人,越遇大事,反能心靜如水。靜氣不僅有平常的心性功夫,也有臨機的運用、發揮。

人要不是慢下來、靜下來,反省觀照自己,積攢能量、總結經驗,代時機來臨迅速出擊,諸事可成,因為已經做了充分的準備。

三代帝師翁同龢的一句話: 每臨大事有靜氣,不信今時無古賢。

第一則故事:木匠與手錶

有一個木匠,在自己家的院子里幹活。他的生意非常好,每天從早到晚,院子里鋸子聲和錘子聲響成一片,地上堆滿了刨花,堆滿了鋸末。

有一天黃昏, 這個木匠站在一個很高的檯子上,和一個徒弟一起,兩人拉大鋸,鋸一根粗大的木料。拉來拉去,鋸來鋸去,一不小心,他手腕上的手錶的錶鏈甩斷了,手錶就掉到地上的刨花堆里了。

當時手錶可是貴重物品。這個木匠趕緊下來找。可是地上刨花太多了,怎么也找不到。

他的幾個徒弟也過來打着燈籠幫他一塊兒找,大傢伙兒一塊兒找來找去,怎么也找不到那小小的一塊錶。木匠一看,說算了算了,不找了,鎖上門,等明天天亮再找吧,說完就收拾收拾,準備吃飯睡覺了。

過了一會兒, 他的小兒子跑了過來:“爸

靜下來的力量

爸,你看你看,我找到手錶了!”

木匠很奇怪:“我們這麼多人,打着燈籠都找不到一塊小小的手錶,你是怎么找到的呢?”

孩子說:“你們都走了,我一個人,在院子里玩。沒人幹活了,這院子里靜下來了。我忽然聽到嗒嗒、嗒嗒、嗒嗒的聲音,順着聲音找過去,一扒拉就找到手錶了。”

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。

第二則故事: 巨商與雨傘

有一個巨商,為躲避動蕩,把所有的家財置換成金銀票,特製了一把油紙傘,將金銀票小心地藏進傘柄之內,然後把自己裝扮成普通百姓,帶上雨傘準備歸隱鄉野老家。

不料途中出了意外,只因他勞累之餘在涼亭打了一個盹,醒來之後雨傘竟然不見了!巨

商畢竟經商數年,面對突如其來的變故,他很快冷靜下來,仔細觀察後他發現隨身攜帶的包

將心比心,方得人心



一

不知你是否有這樣的感受:

當你是員工時,覺得老闆太強勢、太不近人情;可當你是老闆時,卻覺得員工太不負責任、缺乏執行力。

當你是顧客時,去菜市場買菜,為了一兩毛錢跟商家爭得面紅耳赤,覺得商家太黑心了;可當你是商人時,看到顧客為了幾毛錢不依不饒,就覺得顧客太計較。

當你為人子女時,總覺得父母太嚴格,什么都要管;可當你為人父母時,就覺得孩子太叛逆、不懂事。

這樣子的例子還有很多, 當我們身處不同位置,看到的東西都是不一樣的。很多時候,

我們總覺得別人不理解自己,亦或是身邊的人太過討厭,這無非都是因為我們不懂得換位思考。

所謂換位思考,就是能夠從不同的角度看待自己、看待別人。

我們各有各的生活,也各有各的艱難。學會換位思考,將心比心,感受別人的難處,理解別人的不幸,體諒別人的不易,是一種善良。

二

換位思考,也是一種很好的思維方式。從對方的角度去看待問題,不僅能減少人際交往中的矛盾,自己還容易贏得別人的欣賞和尊重。

有一位婆婆,成天悶悶不樂,經常跟鄰居抱怨說自己的兒子命苦,娶了一個懶老婆。“我那個媳婦啊,好吃懶做,每天日上三竿才起床,什么家務活都不干,每天早上還要我兒子把東西拿到房里給她吃。”

鄰居反問她, 那你的女兒嫁得還不錯吧? 這位婆婆說到:“是啊,過得很幸福。婆家對她很好,什么活都不用干,每天睡到大中午,女婿還會很貼心地煮好東西送到房間給她吃呢!”

你看,很多時候,這世上並沒有絕對的對

與錯,不過是看問題的角度不同,答案便不同罷了。

與人相處,最難能可貴的就是:懂得換位思考,懂得站在別人的立場,多一份理解,多一份寬容,多一份體諒。

有位心理學家曾說過:“你讓人舒服的程度,決定着你所能抵達的高度。”一個讓人感覺相處舒服的人,往往都懂得換位思考。因為他們心里裝着別人,能夠心平氣和地理解和接納跟自己不太一樣的人。

三

曾聽過一個盲人打燈的故事。

一個盲人走夜路,手里總提着一盞照明燈籠。人們問他:“你自己都看不到,為什麼還要提着燈籠呢?”盲人說:“我提着燈籠,既為別人照亮了路,同時別人也很容易看到我,不會撞到我。這樣既幫助了別人,又保護了自己。”

正所謂,愛出者愛返,福往者福來。遇到事情,多為別人着想,其實也是在為自己着想。正所謂“橫看成嶺側成峰,遠近高低各不同。”

一個人身處不同的位置,看到的是不一樣的風景。一個人身處的位置,便決定了他看世界的維度。

會換位思考,便意味着別總在自己的位置看別人,要多在別人的位置上看自己。不管是愛情、親情還是友情,換位思考都是讓人如沐春風的力量。

與人走近,需要換位思考;心與心貼近,也需要換位思考;情與情濃厚,更需要換位思考。

位思考,不僅是一份己所不欲勿施於人的體貼,更是一種待人以善的高情商。

安靜的時光

托比·坎貝爾是一名腫瘤專家, 在臨終醫院和臨終關懷機構工作。

在威斯康星州一個晴朗的日子里,他正在探訪一位名叫吉斯的病人。吉斯被認定只能再活幾天,於是醫院就讓他出院回家度過最後的日子。但是吉斯又頑強地活了三個月,吉斯的家人和朋友圍在他身邊,為他依然活着慶祝了一次。

後來,吉斯還活着,他們又慶祝了一次;之後,他們慶祝了第三次。吉斯的生命的確在流逝——這一點毋庸置疑——只是不像大家預想的那么快而已。

他向坎貝爾醫生吐露心聲,說他現在感到筋疲力盡,這並非因為疾病,而是他身邊所有人都試圖讓他生命中僅存的每一刻都過得有意義,因此,他沒有一點屬於個人的時間。

坎貝爾醫生意識到,儘管他曾經治療過幾百名瀕臨死亡的人,但是他關於生命盡頭的理解可能被誤導了——持續的高強度生活會讓人感到疲憊不堪。

其實, 吉斯並沒有需要去實現的遺願清單。他熱切地希望能夠無所事事地度過一段時光;也許是不睡一會兒,也許是隨便看看電視節目,並且不為此產生罪惡感或遺憾。

其實,每天,我們都需要一點兒安靜的時光,來理解周圍發生的所有事情——漫長的一生更需要這樣的時刻。

真正的快樂,是你翻過一座座高山,氣喘吁吁過,汗流浹背過,最後,靈魂和精神被知識和精力填滿,它帶來充實感和滿足感,也沉澱

于你的氣質里。

二十歲的生活方式決定你三十歲的打開方式

不可否認,生活有時候很苦,我們需要一些簡單的快樂來治愈。偶爾看個輕鬆搞笑的視頻,刷刷情節過癮、不用動腦的電視劇,這都沒什麼問題。但切忌成癮,切忌在上面浪費大把大把的時間。

有的人的快樂,來自于讀書、旅行、健身,一步步充實自己,提陞靈魂。有的人的快樂,是來自于躺在床上不動,吃吃炸雞喝喝奶茶,看看手機,刷刷搞笑短視頻。

你的時間花在哪,你就會成為什麼樣的人。種什麼樣的因,就有什麼樣的果。

拉開人和人之間的差距,是在閒暇時間的利用上。也許,沉迷一小時遊戲、手機和看一小時的書,二者給人帶來的變化相差並不大。但是一個月、一年、甚至十年以後呢?

你給歲月什麼,歲月自然就會回饋你什麼。二十歲的生活方式,決定你三十歲的打開方式,三十歲的生活方式,同樣也決定你四十歲的打開方式……

所以,千萬別僅僅只是滿足曇花一現的快樂,別讓“垃圾快樂”毀了你的生活。

好好讀書、好好健身、認真護膚……多選擇一些有價值意義的事情。當有一天回首過去時,對生命不辜負,對自己不遺憾。

一個人怎樣利用下班後的時間,決定了他的未來。

很多人都有過這樣的時刻。本想刷一會手機,就去睡覺或者讀書。結果手指一動,滑開手機,就再也停不下來。看看朋友圈的消息,看看微博上的熱搜,玩玩小遊戲,刷刷短視頻。結果轉眼不知不覺中,時間已經過去大半,懊悔、心痛瞬間涌上心頭,可再追悔,也已于事無補。

其實刷手機、電子遊戲、打麻將等等帶來的都是“垃圾快樂”。它雖然短暫地帶來了快感,但是極易讓人喪失自控力,而沉迷其中。

長期沉迷于垃圾快樂中,不僅傷害身體健康,還消磨意志力,還會讓一個人走上人生的下坡路。

“垃圾快樂”容易讓人上癮

所謂的垃圾快樂,就是能帶來短暫的精神快感。比如搞笑的短視頻、好玩的綜藝、肥皂劇,看着非常過癮,讓人不禁沉浸于“哈哈大笑”的喜歡。

我的同事小k以前的生活是,下班後的時間,就約上幾個好朋友吃個飯,看個電影,每天晚上睡前看一會書,基本上兩三天就能看完一本書。早上剛來閑聊那會,她喜歡和我們分享她昨天看的書,侃侃而談昨日又看到讓她頗有感受的觀點,眼神都是在發着光。

但近期,小k漸漸變得有些不一樣。不再和大家分享看到的好書好電影。

上班經常遲到,趕到辦公室的時候滿頭大汗,氣喘吁吁,整個人已經沒有了以前的好氣色和精

別讓“垃圾快樂”毀了你的生活

力。取而代之的是,眼睛下揮之不去的烏青,散亂的頭髮,昏昏欲睡的狀態。

小k最近迷戀上一款小遊戲,原本只想玩玩打發時間,卻沒想到開始了就停不下來。玩到通宵,第二天睡得起不來,遲到了大半天……午休時間,吃飯的等餐時間,都在玩。經常遲到,直到讓主管氣到扣了她這個季度的獎金。她才意識到,自己的生活已經被這所謂的“樂子”搞得一團糟。

之前看到過一篇文章,說到:垃圾快樂成癮,比毒品成癮更可怕。毒品成癮,每個人都知道是件必須拒絕和遠離的事。

而垃圾快樂,一旦嘗到了甜頭,就會忍不住地想要更多,讓你的意志迷失,忽略到本來應該做的事情。它默不作聲地,讓你慢慢成癮,一層“快樂”的糖衣之下,也許會有利那甜蜜的錯覺,但久而久之,你就會嘗到它帶來的苦。

走得太舒服的路,都是下坡路

為什麼人會沉浸于“垃圾快樂”中呢?心理學的角度上,有這樣的說法:反饋越短的時間越容易獲得快感。你玩一會遊戲,馬上就能獲得爽感,看一個搞笑短視頻,馬上就能哈哈大笑。情緒帶來的快感,讓人忍不住上癮,這麼舒服的事情,誰願意捨棄呢?

反之,對於那些反饋模式比較長,獲取快感的時間比較慢的事情,我們通常會覺得厭煩,難以堅持。比如,想要收穫好身材,必須克服高熱量美食的誘惑,再加之一次次揮汗如雨的运动。

學習讀書亦是。一兩個小時的學習並不會讓人直接成為學識淵博的人,它是通過日復一日的積累,在不知不覺中

沉澱在看不見的氣質、談吐之中。

羅馬不是一天建成的,那些我們所追求的美好,亦不是唾手可得。走得太舒服的路,都是下坡路。

所謂的自由,不是想要什麼就要什麼,自由就像盧梭所說的:“無往不在枷鎖中。”

你想要得到什麼,就要付出什麼。你所熱愛的東西,所沉淪的快樂,最終有可能會毀掉你自己。“生於憂患,死於安樂”,在充滿挑戰,困難的環境下,才能讓人變得更加強大。

每天做兩件不喜歡的事

毛姆說過這樣一句話:“為了使靈魂寧靜,一個人每天要做兩件不喜歡的事。”想要變得更加自律,在人生路上,走得更長更遠,你就必須一次次地去突破自己。

在之前《聲臨其境》的節目中,韓雪的表現讓我印象

很深刻。年到35歲的她,保持着良好的身材,一身“仙氣”,宛若少女般,更可貴的是她說得一口流利的英語,配音亦是媲美專業水平。

她每天“七點半起床,三分鐘洗漱,五分鐘上妝;一天只吃兩頓飯,晚上六點半以後不吃東西;睡前一小時充電時間……”

這樣的作息習慣,需要與美食、惰性對抗,很多人堅持幾天大概就崩潰了,韓雪卻堅持了十幾年。

當你體會到知識浸入靈魂,充實的喜悅,就不再會沉迷于那些無益的垃圾快樂中了。

學會去做自己不喜歡的事,去感受那些可能並不“輕鬆”的事情,並堅持。你會發現,原來真正的快樂,不是簡簡單單的哈哈大笑的快感。

