

1

朋友阿元的親戚給她介紹了一個相親對象,據說又高又帥又事業有成,讓我們十分好奇。

可阿元和他約會完回來後卻說:“天啊,我再也不想和他出去了。”

細究緣由,原來是他們開車去吃飯經過一個路口時,被一輛車攔住了去路。車里的司機可能是新手,看得出來她也很着急,但就是停不好車。

幾分鐘過去了,坐在駕駛位的相親對象開始罵罵咧咧。又過了一會兒,他竟然下車指着新手司機說:“我趕時間呢,耽誤了事你賠得起嗎?不會開車就不要開!”新手司機被罵得面紅耳赤,不敢作聲。

看到這一切,阿元在接下來的行程里都小心翼翼,生怕哪個動作惹他不開心。

那位新手司機固然理虧,但從相親對象這不青紅皂白先臭罵發泄一通上看出他是一個暴脾氣,不懂得體諒和忍耐。我們終於知道為什麼他帥氣多金卻讓人避之唯恐不及了,因為他就像是一顆隨時會爆發的炸彈啊。

每個人都會面對各種各樣的情緒,愚笨的人才會以為這是委屈自己。

有位朋友曾經為一個項目寫策劃,可客戶總是不滿意,來來回回讓她改了三遍。改第四遍的時候,她實在受不了了,覺得客戶是在踐踏她的努力,直接當着客戶的面說:“您大人物,我伺候不起。”

因為這個暴脾氣,她已經換了好幾份工作,好幾次都是因為把情緒帶進工作,在試用期就被辭退了。但事實上,如果她的業務能力上去了,別人自然沒有辦法挑剔。最可悲的是意識不到自己有問題,卻總覺得是別人刁難自己。

如果情緒總是處於失控狀態,人就容易被情緒牽着鼻子走,喪失自由。所以那些精神自由、能保持獨立思考的人,也往往是擅于控制自己情緒的人。

生活中有很多事情的起因都是微不足道的小事。明明可以冷靜解決,卻因情緒失控而釀成大錯。

人與人之間,本來就應該是互相包容體諒的。這不是一味退讓和忍耐,這是善意的化解、理智的處理。

我們常說要快意人生,何為快意?那便是,多一分豁達,少一分嫉妒,多一分寬容,少一分計較。

2

我想大家都遇見過這種人,把別人當成情緒的垃圾桶,聊天的話題永遠都是他又遇見了什麼不開心的事情。

朋友小A總是有無窮無盡的負能量要傾訴:或是公交上有人踩到她的腳沒有道歉,或是上司給她好多事情做,一下又說生活好累想休息,一下又責怪朋友們不關心她。

其實並不是朋友們不關心她,只是每次大家聊得正開心,她一開口就是哪里哪里又發生不愉快的事情,這世上好像就沒有她滿意的事情。開心的氛圍,都被她攪亂了。

3

我們總是會抗拒和壞情緒滿滿、負能量爆棚的人在一起。和小A這樣的人在一起就很累,讓朋友們不得不放下開心的事情來顧及她的情緒,久而久之,朋友也會被這樣的消極情緒感染得情緒低落,於是也就和她走得越來越遠。

身上總散發着壞情緒的人,是有“味道”的,方圓五米,都能嗅到他們身上的負能量情緒。

聽過這樣一句話:“沒有生氣不一定代表沒有負面的情緒,但能夠不將負面情緒帶給他人才是真正的修養。”這個道理,在很多場合都是適用的。

3

聰明的人知道控制情緒不是壓抑情緒,而是處

精彩短文選

1

一土豪朋友沒讀過書,生意卻做的相當的大,我一直很好奇。今天去拜訪他,終於找到了答案!

他兒子在做作業,有道題不會,叫我們幫忙!題目是:雞和兔共 15 只,共有 40 只腳,雞和兔各幾只? 我答:“設雞的數量為 X, 兔的數量為 Y”……我還沒算出答案,朋友已給出了答案!

他說你們這些念過書的人不殘廢才怪呢,他的算法是:

假設雞和兔都訓練有素,吹一聲哨,抬起一只腳,40-15=25。再吹哨,又抬起一只腳,25-15=10,這時雞都一屁股坐地上了,兔子還兩只腳立着。所以,兔子有 10÷ 2=5 只,雞有 15-5=10 只。所以他兒子數學總考第一。

這種算法,讓與數老師們情何以堪!只能感慨學習不能讀死書啊!

2

如果你說一個女大學生晚上去夜總會陪酒,聽起來感覺就不太好,可如果你說一個夜總會小姐白天堅持去大學聽課,就滿滿的正能量了。

所以說話的時候,順序特別重要。

小和尚問師傅:師傅,我可以念經的時候抽煙嗎?師傅怒答曰:不可。

小和尚又問:那我在抽煙的時候念經呢?師傅聽了很高興。

3

我想和你一起睡覺是流氓,我想和你一起起床是徐志摩。順序真的很重要。

3

一男生高中時沉迷網路,時常半夜翻牆出校上網。一日他照例翻牆,翻到一半即拔足狂奔而歸,面色古怪,問之不語。從此認真讀書,不再上網,學校盛傳他見鬼了。

後來他考上名校,昔日同學問及此事,他沉默良久說:那天父親來送生活費,父親捨不得住旅館,在牆下坐了一夜。

4

今天爸爸在自己家自己染頭。我就問他:爸,你都快 60 了還染頭髮干嘛啊,還想有桃花運啊? 爸說:“每次我回老家前都把頭髮染黑,那樣你奶奶看見就會以為我還年輕,她自己也不老了。”

5

族中一爺爺輩人,七十多了,竟然在大門外跟幾個五六歲小屁孩坐泥地上打彈珠,還大呼小叫耍賴。被祖奶奶聽到了,拄着柺棍出來就要揍他,他起身就跑。

結果還是被追上,結結實實挨了一棍子。事後他微笑的說:“要不是怕我媽摔倒,她是追不到我的……”

6

爸爸:兒子你覺得爸爸壯嗎? 兒:嗯。

爸爸:你覺得少林功夫厲害嗎?? 兒子:厲害。

爸爸:如果我剃成光頭,練少林功夫好不好嗎?? 兒子拍手:太好了!

第二天,兒子看到光頭的爸爸,高興地說:“爸爸加油,一定要練成高手。”

那天,是爸爸化療的前一天。

4

那個著名的“箭豬”理論,包括距離產生美,其實都是一個意思。所謂柔情蜜意的實難相忘,終得有個適度匱乏的基礎,就像再美味的佳肴,若沒有飢餓的肚皮,還是沒法相得益彰。

我有一個熟悉的人,她每天早上都給老公把牙膏擠好,其他方面更不必說。但結果還是離了婚。

還有一個人,生病時不希望別人探視,但女朋友就是不聽,千方百計提着大包小罐到病房去,最終也因為服務過度而宣告分手。

所以說,未必一個人對另一個人好到無以復加,就可以走得更久。而有一些聰明的女人,在生活中尤其懂得什麼時候收手,什麼時候出手。

華人中得到讚美最多的兩個女人,一個是馬英九的太太,她獨立自強,有主見,務實而不做作,把女兒教育得知書達理,樸素低調。典型事例是“非典”期間馬英九一個多月沒回家,打電話給她說正好有空可以回家,她說,你回來幹嗎?警報不是還沒解除嗎?

另一個就是李安的妻子,她根本不介意李安在搞什麼、有沒有收入,從不去攪和老公的事。李安得獎無數,她都是始終如一的平和,並不以成功男人背後的女人自居,抑或是表露出我曾白養着天才若干年的自喜。

曾經,有一個女人跟我說,她每個月存兩元錢,為的是給老公買件大衣。那是物質非常匱乏,月工資不足 40 元還要養活全家的年代。她說,對你的另一半要好,但不要讓他知道程度。

5

當時我不太理解這些話,也不太理解這樣的感情。但至少我明白了,匱乏有可能讓感情閃閃發光。

如今是一個不講留白的時代,慾望和情感更是如橫空出世的兩把利劍,不舞得鋒芒畢露、劍走偏鋒,算什麼老鼠愛大米?好就要好到黏在一塊,死了也要愛。然而一覽感情的戰場,依舊死傷無數。

人吃五穀雜糧而生,經風雨磨礪而長,注定在孤獨和寂寞中尋找溫暖。所以無論怎樣花樣翻新,適度的匱乏仍不失為一份人生的智慧。



1

不以物喜,不以己悲,寵辱不驚,淡然處之。

內心強大的人,往往不會在乎外界的誤解,也不在乎有多少世俗的偏見,因為他的內心就是一個完美的世界。

什麼樣的人才能算得上“內心強大”呢?

一,他一定是有自己堅定信念的人

內心強大,表明他對這個世界,對社會,對人生,已經有了一整套比較完整的看法。

這類人,一定是有自己堅定信念,這種信念不是口頭上的,而是發自內心深處並且帶有深厚情感。

他們擁有豐富的人生閱歷,以及廣闊的視野,這種內心的豐富、強大,常常意味着他極其地自信。

而這種自信往往就來自于他深刻地意識到自己的淺薄,以及對自然,對人的生命的深深敬畏,因為敬畏,才使他沒有恐懼感。

二,他聽到不同的聲音,內心不會焦慮

他有一種特別的開放意識與開放心態,對於任何不同的聲音,他都能夠認真聽進去,能夠用自己的頭腦再想一想,對自己堅信的東西仍然保持一份警惕。

因此,他不會拒絕去聽一聽,想一想不同的聲音。

但是,由於他的內心的強大,他也不會一聽到不同的聲音就焦慮不安,就立即改變自己的想法,而且是在不同的聲音面前,學會用邏輯、常識、常理、直覺、經驗及科學的方法再重新檢驗一次。

事實上,這樣的檢驗在生活里往往不會是一次,而是反復多次,而且成為一種常態。

反復多次,成為常態,仍然得到堅守,之後的東西才是穩固的。

內心里,真正穩固的東西多了,他就強大了。

因此,內心強大的人並不是不再改變,而是不再需要改變自己處於信念內核中的東西。

2

一個人信念中內核的東西,如果經常被改變,那么,他的心靈世界還是無形的,他的精神世界還是迷茫與混沌一片,這樣的人,即使著書立說,也是今天這樣說,明天那樣說,立場不堅定,邏輯不一貫,對自己想要什麼,自己想過怎樣的生活,毫無主見。

信念內核究竟是什麼?

就是你的世界觀、人生觀與價值觀。你怎樣看待這個世界,你怎樣認識人生,你怎樣看待幸福與意義,這些東西在一個內心強大的人那里是完全圓通自洽的。

在這裡,你不會言不由衷,不會所做的事與所說的話互相矛盾。

三,他是平和的、自信的、快樂的

一個人如果到這個地步,也就是人格完善,內心強大之人了。

內心強大的人,也就是真正有思想的人;或者說真正有思想的人,也是內心強大的人。這樣的人,即使身處世俗世界里的所謂逆境,他的內心也是平和的,自信的,且是充滿快樂的。

因為,他的世界不再只是世俗世界,他還有自己獨

3

有的完美的內心世界,在這個世界里,他有自己的幸福標準與快樂標準,在這個王國里,他享受着別人無法享受,也無法理解的幸福與快樂。

近二百年前丹麥思想家戈爾凱郭爾一生一貧如洗,生命也很短暫,但是,他內心強大,一生充滿快樂。這樣的人的幸福,是一般人所難以理解的。

4

四,他隨時做着最壞打算,卻往最好處追求

內心強大的人,其實是精神貴族。

他意識到,人肉體生命的有限性,同時也意識到思想生命的無限性。

他知道怎樣擺正自己的肉體生命與自己的思想世界之間的關係,也能夠認識到世俗世界的物質標準與自己精神世界的另類坐標。

因此,內心強大的人常常不失眠,不焦慮,不急躁,隨時隨地做着人生中最壞的打算,卻往最好處追求。

一切災難與痛苦,都早在他的生命中思量過了,甚至豐富真切地體驗過了。他向死而生,因此,一切的變故都不再讓他感覺世界突然被顛倒,人生會被變得面目全非。

他的生命不再焦急地等待,而是堅定地行動,他的行動標準是內在的,而不是外在的。

不以物喜,不以己悲,寵辱不驚,淡然處之。

五,他在真理面前,敢於成為千夫所指

有思想的人,並不一定就是有原創思想的人,那些

5

接受來的思想,只要與他的生命與生活產生了強烈的共鳴,那種思想也將使他內心變得強大,思想與人的生命性是密不可分的。

有思想,就是意味他用自己作為人的生命開始思考,用自己生命去感受,去體驗生活,感受世界,不以人的毀譽而判定自己的價值與意義,不活在別人的眼光里。即使全國的人以他為敵,即使全世界的人誤解了他,孤立了他,他也能夠淡然而堅定地生活。

在這個時候,“那個最孤獨的人,就是世界上最有力量的”,易卜生的這個話表明,內心強大的人,在真理與真相面前,他就是敢於成為國民之敵的人,成為千夫所指的人,也就是真正有思想的人,這樣的人的內心世界就到了強大之極的地步。

六,不在乎別人的誤解以及世俗的偏見

這樣的人無論在什麼時代,什麼國度,都將是極少數的一個群體。

但是,有一點可以肯定:這樣的人,在一個多元、開放、平等、自由的社會里,將更有生存的土壤。

而且這樣的人也不再會成為國民之敵,也不容易成為孤峰,他不需要用“道不行,乘桴浮于海”作為自己的出路,儘管他也可能孤獨,但是孤獨在這里是一種幸福,是一種享受。

內心強大的人,思想豐富的人,他不在乎有多少人誤解了他,也不在乎有多少世俗的偏見,因為他的內心就是一個完美的世界,一個人內心的豐富,足以彌補一些物質的匱乏。內心強大的人,就是真正有思想的人,而真正有思想的人,也必然是內心強大的人。(文:許錫良)

