改變自己

人生實苦,唯有自渡。

這個世界上,任何人都無法改變你,除非那個人是你自己。孔子曾曰:君子求諸己,小人求諸人。學會從自身找原因,既然改變不了別人,那就改變自己。

一

很久以前,人類都還赤着雙腳走路。有一次,一位國王忽然心血來潮,要到那些偏遠的鄉間旅行。結果因爲道路崎嶇不平,遍地碎石子,硌得國王雙腳疼痛難忍敗興而歸。等回宮後, 氣急敗壞的國王一邊揉着青紫的雙腳,一邊憤憤不平地下了一道聖旨:“把全國的道路都給我用牛皮鋪起來。”可問題是即使把全國的牛都殺掉,也不夠用來鋪路。

這時, 有一位聰明的僕人斗膽向國王進言說:“與其勞師動衆犧牲那么多牛,您何不只用兩小片牛皮包住您的雙腳呢?” 國王如夢方醒,於是立刻收回成命,採取了這個建議。

托爾斯泰説過一句話:“世界上只有兩種人:一種是觀望者,一種是行動者。大多數人都想改變這個世界,但沒人想改變自己。”改變別人和改變自己, 可謂是這個世界上的兩大難題。總想着改變別人,也是在給自己找不舒服。最後的結果不是別人改變了,而是自己越看越不順眼,自然也難得平靜。改變能改變的,接受不能改變的,生活眞的會明朗很多很多。

二

猴子想變成人, 它知道要變成人要砍掉尾巴,猴子決定砍掉尾巴。動手前猴子被三件事困住了:

1. 砍尾巴的時候會不會很疼?
(改變是有一定痛苦的)

2. 砍了後身體還能不能保持靈活性?
(改變會有一定風險)

3. 活了這么久,一直以來就和它一起,跟了很多年了,不忍拋棄它。
(改變在情感上會有些許難受)

所以,今天的猴子也沒有變成人。要成就一些事就必須捨棄另一些事,捨不得你所擁有的,就得不到更好的!改變,也許會痛苦一陣子;不改變,就可能痛苦一輩子!事業與情感都是如此。

三

有兩個人在砌墻,路過的人問他們:

“你不覺得砌墻很辛苦嗎?”

第一個人伸出一手老繭, 一臉沮喪地説:“是啊,砌墻眞是太辛苦了,渾身都感到疲憊。”

第二個人憨厚地笑着説:“我不感到辛苦,因爲我在蓋一座美麗的大廈,在建造美麗繁華的城市。”

若干年後,第一個人還在砌墻,第二個人成爲了著名建築家。愛因斯坦曾説:“不要抱怨生活,強者從不抱怨生活。”無論你當下的境遇如何,都不應該心生抱怨, 因爲努力向上生長, 才是最好的人生破局之道。

當一個人既能夠勇敢地追求夢想,又能夠樂觀接受當下不夠完美的處境, 勇敢樂觀地前行時, 一定會熠熠發光。

四

賣花的小姑娘在收攤之際,送給路邊的乞丐一朵玫瑰。乞丐回家後,把玫瑰揷在一只玻璃瓶里。可漂亮的玫瑰,怎么能揷在這么臟的玻璃瓶?於是乞丐將玻璃瓶擦乾淨。漂亮的玫瑰和乾淨的玻璃瓶,怎么能在這么臟亂差的房間?於是乞丐收拾了房間。這么整潔的房間里,怎么可以站着這么臭烘烘的自己? 於是乞丐給自己洗澡換衣,煥然一新。這么年輕帥氣的自己,怎么會是乞丐?於是乞丐第二天出去,爲自己找了一份工作。

慢慢地,乞丐在事業上越做越好,最後竟取得了不凡的成就。

《活出最樂觀的自己》有這樣一句話:“不良情緒和行爲直接來自你對不好事情的看法,如果你能改變這些看法,那么你就能更好地應對挫折。”所謂的好事情與壞事情,不過是我們對所發生事情的主觀態度。當我們無法改變事實時,我們可以改變自己的想法,改變面對生活的態度,從而改變結局。當我們能接受已經發生的,改變能改變的,未來可期。

五

一只烏鴉在飛行的途中碰到回家的鴿子。鴿子問:你要飛到哪?烏鴉説:其實我不想走,但大家都嫌我的叫聲不好,所以我想離開。鴿子告訴烏鴉:別白費力氣瞭!如果你不改變聲音,飛到哪都不會受歡迎的。如果你希望一切,都能變得更加美好,就從改變自己開始。

楊絳先生説:“人雖然渺小,人生雖然短,但是人能學,人能修身,人能自我完善,人的可貴在於人的本身。”

人活着最有趣的事,就是還能不斷改變,還能看見自己慢慢變好。別讓生命的價值停留在當下,從現在開始,改變思維、改變心態、改變自己,方能掌控好自己的下半生。

無法重來的一生 盡心生活

很多人一生大多苦于兩件事,一是得不到,二是已失去。計較得失之間,我們很容易就忘了初心, 也忘了生活的追求。於是,前半生,我們爲得失所累;後半生,又爲前半生所悔。

很多人都是這樣, 喜歡拿自己沒有的東西對比別人擁有的東西。孩子總是別人家的聰明, 工作生活總是別人家的更勝一籌, 婚姻也是別人家的幸福。反觀自己, 似乎永遠是一地鷄毛。

終其一生, 我們似乎都在不斷計較,又不斷追悔。但生活好像很喜歡和我們開玩笑, 我們越是太在意什么,什么就越讓我們痛苦和得不到。相反的,當你雲淡風輕、不計得失、不去抱怨、默默努力時, 想要的東西卻不動聲色悄然而至。

人生總有一段路特別難走, 走路的時候會覺得孤獨, 聽歌的時候會覺得難過,晚上躺在床上,明明很累卻怎么都無法入睡。因爲很多時候我們的不快樂和焦慮感,都來自急于求成。讀一本書,就希望它讓我們變深刻;看一部電影, 就希望自己被它治愈……

其實, 生活中的很多事情都需要慢慢來。二十歲的人, 可能無法擁有和三十歲的人一樣的眼界; 三十歲的人,可能也無法擁有和四十歲的人同等的智慧。

每個年齡階段,我們只要爲着自己的目標認眞努力, 看着自己喜歡的風景, 哼着自己喜歡的歌兒, 挽着自己喜歡的人的手臂, 就是一種無法替代的美好。很多時候,人不能左右機遇,但可以左右追求;人不能左右事情,但可以左右心情。

人生在世, 不可能永遠一帆風順,但無論什么事, 只要盡力了就問心無愧。以一顆平常心去對待生活,從容面對世事萬物。

凡事不必太鑽牛角尖,只要盡心盡力而爲便足矣。做一個簡單純粹的人,合得來的人,好好相處,合不來的人,好聚好散。

你若簡單,世界就是童話。你若複雜,世界就是迷宮。心中若有桃花源,何處不是雲水間?一日三餐,伴隨着鍋碗瓢盆的交響進了肚子;一年四季,伴隨着日升日落的風景刻進記憶,每一個細節,都是生活中的調味劑,都是我們活過、愛過的證明。

所以, 這一生即便不能事事如意、盡善盡美,仍要盡心而活,不負自己,不負此生。不要失去對生活的熱情,在寶貴的生命里成爲最好的自己。盡心而活,你就是這世上最獨一無二的存在。

作者:未央、莓絲

藉口與出路

找藉口的人都以爲找到了出路,殊不知,正是藉口堵住了出路。

藉口的潛名詞其實是“甩鍋”,你做的沒有任何錯,錯的是別人,是環境,是天不時地不利人不和,如此境遇,換了任何人也是灰頭土臉。自己盡力而爲了,自己無能爲力了,自己毫無責任了。找到藉口,撇清責任, 就可以輕鬆面對失敗了嗎?貌似眞是如此。可是,衍生的惡果卻遠遠不止于此。

一個慣常于找藉口的人會失去他人的信任。一次兩次也許情有可原,但當藉口成爲習慣,就會留下口實。領導會認爲你能力不足, 同事會認爲你不足爲謀,朋友會認爲你不夠實在。當你在他人眼中定了型, 藉口也就堵住了你陞職加薪、有個好人緣好口碑的出路。

一個慣常于找藉口的人還會失去自己的信任。相對於失去他人信任,喪失自信才是最可怕的事情。每次失敗都能找到藉口,看似是在維護與保持自信與自尊,但時日久了,找藉口會成爲下意識的行爲。遇到困難先想着找藉口, 未到結局已自認失敗,未至絶境便已黯然返程, 試問人間事哪有順風順水?若是遇到風浪便打退堂鼓,曾經的自信滿滿就會變成自欺欺人, 曾經的豪情壯志自然化成了鏡花水月。

遇到失意失敗,並非不能找藉口,但找到藉口後,一定要想辦法解決這些藉口。因爲藉口之後隱藏的是一個人的怯懦、愚蠢、自大,更是一個人的淺薄、無知、虛僞,濾除了這些障目塞耳的迷霧瘴癘, 你會發現一個寬闊而光明的出口, 那便是人生拾級而上的出路。

作者:石子勳

用情緒接住情緒

假如你的媽媽在家辛辛苦苦熬了 3 小時湯,好不容易出鍋了,你卻跟她説:“媽,我要加班,回不去了。”那她會是什么樣的心情?肯定有巨大的失落感。

這個時候, 如果你對她説:“湯什么時候喝不行啊,難道非得今天喝嗎?”那么,媽媽的失落感會加倍。

所以,別怪她覺得“你總是很忙”,因爲這就是一個情緒路標詞: 重要的不是是否喝湯,而是她在表達一種情緒。這個時候呢,你應該用情緒和行動來回應她。

正確答案是什么?

“媽,太好了,我專門買了一個保溫杯,放在家里什么地方了。我太忙了,必須喝你煲的湯才能續命,我馬上叫個閃送去家里拿。你多盛一點啊,我的同事都想喝你做的湯呢。”

這時,你母親的價值感就被接住了。以後,記住這句話:用情緒接住情緒,用行動回應期待。

作者:脫不花

格局大了,生活就順了

有人説,人可以沒錢,但不能沒有格局。什么是格局?知乎上有這樣一個回答:

“格局,體現在一個人追求目標的高度、眼界的廣度、思維的深度以及這個人表現出的從容大度。”簡單地説就是:站多高,看多遠,格局大了,生活自然就順了。

心懷大格局,過好小日子

曾國藩説:“謀大事者首重格局。”格局大的人,想得更多,看得更高,自然能走得更遠。我們的漢字就很巧妙地體現了這樣一個道理。一個站在山上的人, 瞭望的是星河壯闊,天地廣袤,眼光長遠,故爲“仙”人;一個站在山谷里的人,委身于谷底,目之所及都是鷄毛蒜皮之事,眼光狹隘受限,故爲“俗”人。

電影《一代宗師》里説:“習武之人有三個境界:見自己,見天地,見衆生。”

這句話就解釋了格局的三個層次。

郭靖以天下爲己任, 一生守一座城,秉持着“俠之大者”的思想,受萬人敬仰。張三豐爲人正氣凜然, 寬和從容, 有仙風道骨之姿, 憑一己之力將武當派發揚光大, 威震四海。

這些笑傲江湖的大俠, 往往都心懷天下,達到了“見衆生”的大格局,當今社會的成大事者,也普遍如此。而我們普通老百姓,只要有了一定的格局,先“見自己”,瞭解自己的優勢和不足,再“見天地”,看清天地的廣闊,自身的渺小,就能把小日子過得順風順水。

格局,往往決定了我們能看多高,能走多遠。

格局大的人,有哪些特點

格局大者,往往有這樣幾個特點。

第一,不糾纏過去,不畏懼將來。

電影《我不是潘金蓮》里,一個叫李雪蓮的女人,與丈夫假離婚,卻不承想丈夫假戲眞做拋棄了她,還污衊她爲“潘金蓮”。在之後長達十多年的申訴中, 她一直在爲自己討公道。

爲了一件爛事和一個爛人, 糾纏了一輩子, 她人生也因此被陰霾籠罩,得不償失。

有格局的人, 從不和過去的爛事爛人糾纏, 因爲珍惜當下, 才是對人生最好的態度。

第二, 胸中藏大志者, 往往有很強的自律性。

有句話説,自律方能自由。自律的人表面上看起來不能隨心所欲, 卻爲自己贏得了更多選擇的資本和人生的話語權。

爲了讓自己的寫作之路走得更長遠, 村上春樹堅持了 36 年的自律生活:每天早上 4 點起床,寫作 4 小時,跑步 10 公里。

自律的人不一定優秀,但優秀的人一定自律。

因爲在自律面前,不僅要懂得全力以赴,更要懂得長久堅持。

第三點, 多做事,少抱怨。

有這樣一個故事。城市小伙比爾, 生活衣食無憂,但時常覺得無聊,沒事做。一日,他發現,豐收季節時的農人,每天都一邊擦着汗一邊嬉笑着走向冒着炊煙的家。

比爾去詢問一位老者,老者説:“我們感覺快樂,是因爲我們對生活不曾抱怨過, 我適應並熱愛田間生活,我吃自己種的蔬菜水果,感覺那是世上最好吃的食物。”

人若是想要改變處境, 最好的辦法是在把心態放平, 把事情做好。説不如做,抱怨不如改變,要記得,強者不是沒有眼淚,而是含着眼淚在奔跑。

你的格局,決定你的結局

格局,是一個人讀進肚子里的書,説出來的話,走過的路,接觸過的人,是人生在這個人身上留下的印章。想知道一個人的結局,就要看他有多大格局。

有一個耳熟能詳的小故事。三個工人在工地砌墻,有人問他們在干什么?第一個人沒好氣地説:“砌墻,你沒看到嗎?”第二個人笑笑説:“我們在蓋一幢高樓。”第三個人滿面笑容地説:“我們正在建一座新城市。”十年後,第一個人仍在砌墻,第二個人成了工程師,而第三個人,是前兩個人的老闆。

故事雖不知眞假, 但是它説出了 “格局”是什么,以及“格局”的重要性。

想成大事, 就需要有大格局。讀萬卷書,行萬里路,見萬種人,並瞭解自己。

人生這盤棋, 只有把握住棋局的人才有勝算。只盯着樹洞里的蟲子不放的飛鳥,是不可能躍到白雲之上的, 只有眼中和心中裝滿了山河天地的雄鷹,才能自由翱翔。

擁有怎樣的格局,就擁有怎樣的命運。

來源:一禪小和尚(ID:yichan6666)