

成爲更好的自己,從學會自我管理開始

新一年的工作生活開啓,你是否已做好了年度規劃?真正厲害的人,不僅善於管理各項事務,更重要的是能夠管理好自己。做到這 8 點,你也能成爲自我管理的高手。

1 儀表管理

乾淨整潔,衣着得體,是對自己的生活負責,也是給歲月最好的修飾。晚上睡覺前,提前爲自己搭配好一身得體的衣服;早上出門前,記得從頭到腳整理一下穿戴服飾。你的儀表里,不僅藏著你的生活,還藏著你的生活態度。

2 時間管理

不管是生活還是工作,凡事提前準備,你就能不急不亂。發言提前思考,思路可以更清晰;出行提前動身,就不怕堵車等狀況;工作提前安排,就能更快更從容地進入狀態。凡事豫則立,不豫則廢。你的時間觀影響著你的生活質量。

3 健康管理

管理好自己的身體,才有資本去改變生活。從今天起,規律作息、合理飲食、多運動、少熬夜。別讓不規律的作息,毀了你一天的精氣神;別拼搏半生,到頭來輸給了一句“身體抱恙”。健康的身體是實

現一切理想的基礎。身體無病,才是真正對自己負責。

4 人際管理

隨著閱歷增加,你會發現真正的朋友貴精不貴多。不感興趣的群聊,就退掉吧;無意義的飯局,能不參加就不參加吧。與其把精力浪費在沒有意義的事情上,不如抽出時間專注于自己想做的事,更好地自我精進。

5 興趣管理

在忙碌的工作學習之外,記得培養一個屬於自己的興趣愛好。聽一首歌、讀一本書、做一餐飯、打一場球,有益的興趣愛好是忙時的慰藉,是閒時的充實,能讓快樂加倍,讓生活多一種可能。熱愛,可抵歲月漫長,讓平庸瑣碎的日子變成詩。

6 心態管理

順境時不妨看淡一點,逆境時不妨看開一點,坦然面對生活的得失。睡前原諒一切,與這個世界握手言和,畢竟星星偶爾也會被雲層遮住;醒來不問過往,就像從沒摔倒過一樣奔跑,像從沒有受過傷一樣生活。愁是一天,樂也是

一天,何不開心過呢?

7 思維管理

很贊同這樣一句話:“不懂反省的人,只會從生活的這個坑掉進另外一個坑。”學會總結反思,才能在逆境中積累經驗,在順境中加深幸福。有時候,付出得不到收穫,不是你不夠努力,而是思維方式需要更新。苟日新,日日新。換種思維,天地可能更開闊。

8 情緒管理

情緒就像水一樣,穩定時是涓涓細流,不穩定時是咆哮波濤。能管理好情緒的人,才能更好地生活。不開心了,可以去跑一跑步、見一見朋友;心不靜了,可以讀一讀書、品一品茶。當我們學會釋放壓力,與情緒和解,就會發現:很多事,其實沒什麼大不了。

有人說:“生活不需要比別人好,但一定要比以前好。”新的一年,讓我們學會管理自己、完善自己、磨礪自己,每一天都優于過去的自己。



短文精選

知足

這是一位印度籍版畫家來日本旅遊時發生的事。她對我說:“明天要去銀座,所以想順便蒐尋附近美術館或美術展的相關信息。”於是我替她找了許多地方,並規劃前往的各種路線。

當天,我帶她參觀的第一個展覽就讓她激動不已。負責導覽的我當然非常開心,於是不假思索地對她說:“我們去看下一個展覽吧。”她向我表示:“今天這樣就很好了,剛纔的展覽已經令我非常滿足,要是再看的話,我怕會忘記剛纔參觀時的感動。若不是最初看的展覽讓我那么感動,我會想再看看其他的。”她的意思是,一天之內心中所能消化的感動是有限的。

於是,我們中午便結束了這次參觀行程,一起去喝了下午茶,然後到皇宮附近散散步,悠閒地度過了這一天。

作者:[日]門倉多仁亞



回憶和鹽

我是在早上 8 點鐘到達馬德里的。由於我只在馬德里待幾個小時,所以不準備給朋友打電話安排見面。我決定一個人去我最喜歡的那些地方走走。走到最後,我在瑞蒂羅公園的一張長椅上坐下來抽煙。

“你心不在焉啊。”一位老人在我坐的長

椅上坐下後說。

“哦,我還好,”我說,“但在 24 年前,我和我的一位畫家朋友阿納斯塔西奧·朗沙爾坐在同一張椅子上。我們都在看着我的妻子克里斯蒂娜,她喝多了,在那里跳弗拉明戈舞。”

“享受你的回憶吧,”老人說,“但別忘了,回憶猶如鹽:適量可以帶出食物的風味,過多則會毀了它。如果你一直活在過去,就會發現,你根本沒有可以回憶的現在。”

[巴西]保羅·科埃略

天生遼闊

旅人自大西北歸來,帶回一些照片。我拿起其中的一張:古老的天地間,有一圈方方正正的夯土圍牆。我問:“這是什么遺迹?”他說:“這是當地民宅。”我問:“只見圍牆,房子在哪里?”

旅人解釋說:“那圍牆其實很高,只不過在藍天底下看不出來。那房子很矮、很小,緊靠著圍牆。從這個角度拍過去,房子正好被圍牆遮住。”他又特意讓我再看另一張:男女老幼,均臉膛紫紅,眼眸黑亮,圍坐于一炕。

他說:“這就是那房子里面的景象。”我覺得奇怪:“又不是在繁華都市,爲爭取幾平方米的住房面積而煞費苦心。天地那么大,他們爲何不將居室弄得寬敞一些?”

旅人說:“他們稀罕什么寬敞!在遼闊無邊的地方,人和人緊挨在一起才是最好的,溫暖、親密、安全,不是嗎?”

我們總是用儘量大的空間來抵擋外面的擁擠,他們卻用儘量小的空間來隔絕外面的空曠。 作者:莫小米

着。她的食量逐漸減少,食譜逐漸縮短,需要多費牙齒之力與腸胃之力的美味一項一項與她道別。本來她還能喝幾口黃酒,後來終至一喝酒就腹瀉。

篩子眼越來越細,興緻、樂趣都被篩出去了,日子唯余越來越純粹的蕭索。最後半年,她就像個嬰兒那樣,只吃粥、牛奶和一點點肉糜。

臨終前兩個月,粥和牛奶亦被腸胃拒絕了,只剩下飲水——蜂蜜調制的水、糖水。如果早上讓她喝兩口牛奶,她下午就能瀉一床。僅余的生命力,在拼命抵抗,又把這座孤城苦守了兩個月,直至彈盡糧絕。

我最後一次回家看她,她的精神已不夠把眼皮撐開。她眯縫着眼看我,仍笑着,喊我的乳名,聲音又小又虛弱,像一張被揉爛的紙條。陽光照着她,仿佛能透過去。

我拉起她的手,攥一攥,又放下,然後做了一次從沒對她做過的動作:握着她硬邦邦硃手的肩膀,嘴唇碰着她的顴骨,輕輕一吻。那皮膚薄得像一層膜。

她眼皮下閃出一絲欣慰和快活,低聲說:“喲。”然後問,“你回來待幾天啊?”

我說:“明天就走,你等着我,我再來看你。”

她在半迷蒙的狀態下一笑,代替回答。她還回的倒數第二樣能力,是吞咽。除了每天幾口水,她無力吞咽更多東西,再多就累着了。

人到世上來學會的第一樣本領以及丟掉的最後一樣本領,都是:呼吸。

初夏的某天上午,她嚥下最後一口氣。 作者 :張天翼



食物裏藏着令人治愈的溫柔

— 20 世紀 60 年代,汪曾祺先生在張家口沽源縣下放勞動。他把在當地採到的一枚大白蘑帶回北京,爲家人做了一大碗鮮湯。

孩子們興奮無比,誰知,他的妻子喝着喝着,卻哭了,眼淚落進碗里。汪曾祺先生問她怎么了,她只低頭答:“太好喝了。”接着,她又盛了一碗,笑着大口喝起來。

當時汪曾祺家里只有一張三厘桌、一個方凳,牆角堆着一床破棉絮。他口袋里小心翼翼地揣着一點錢,爲孩子們添了個鹽水煮毛豆。下放之前,他留下的字條,妻子還完好地保存着:“松卿,等我 4 年!”施松卿始終守着 3 個幼小的孩子,在這里等着他。

過後,他回憶說:“我當時覺得全世界都是涼的,只有這碗里的一點湯是熱的。”一時間,分隔兩地的思念、瀕臨絕境的委屈、口袋里沒錢的落魄,在那碗湯里都煙消雲散了。

在《四重奏》里有一句台詞引發過很多人的共鳴:“哭着吃過飯的人,是能夠走下去的。”

貧困時的鮮香菌湯也給生活帶來遐想和奔頭。好好吃飯的人總是有希望

令自己更好地生活下去。熱乎乎的食物有一種發燙的能量,正是這種溫度暖了腸胃。

二

還記得我上高三的時候,隨着老媽的一聲吆喝“吃夜宵啦”,全家人會有說有笑地圍到桌旁。有時是清潤的百合蓮子羹,有時是清淡味美的山笋烏雞湯、鮮菇魚片粥,或是其他。那個橄欖油爆鍋的聲音彷彿還迴響在耳邊,我一直忘不了從前家里電台上氤氳的熱氣。

然而來北京工作後,我經常顧不上吃晚飯。每天夜幕降臨,城市的華燈初上,正是我在公車上、地鐵上被擠得直冒汗的時候。人頭攢動,每個人都義無反顧、面無表情地往前走。回到宿舍,我已經頭昏腦漲。夜里 10 點多鍾,連一口東西也沒有吃上。在冷冷清清的出租屋里,我也不知道這樣的日子,自己還能堅持多久。大多數時候,我只能吃外賣,餓了先填飽肚子再說。可是有一天,我終於忍着胃痛,在樓下買了一點肉和米,給自己熬了一鍋粥。喝完,胃竟然不疼了,感覺渾身熱乎乎的,很舒服。於是,每晚回去,我都給自己熬點粥,然後小口喝光,那時,內心漸漸堅定,也在異鄉簡陋的空間里安下心來。

在那段初涉職場的艱難時光里,那些熱乎軟糯的米粥,在某種程度上,讓我不再思鄉和難過,不再覺得自己對這個世界無能爲力。那碗熱粥撫慰了我在異鄉一路踉蹌落魄的靈魂。

美食作家韓良露曾說:“人生和舒芙蕾一樣脆弱,但只要接受生命的本質,不斷地接受挑戰,總有機會遇到完美的生活。”

所有破損的傷口都會在食物的貼心調理下,不知不覺地癒合。生命的本質固然是脆弱的,卻能不斷在採集能量中獲得新生。

作者:于非讓

從透明到灰燼

的笑,鄭重地問出一個問題,比如:“我有點兒不記得,想了半天了——你今年多大?”

這當然是可笑的。被問的人和旁邊的人對此都有默契的認識。他們面面相覷,笑着,拿不認真的嗓音說:“您看我多大了?”

她卻仍是認真地回答:“我想你是十九歲,還是二十歲?”

被問的人哈哈大笑:“姥姥,我都三十五歲啦。”

然後,人們繼續各自說話,不再看她。剩她獨自啞摸那一點兒愕然,並陷入喃喃地慨嘆:“哎呀,我外孫都三十五歲了?當初我帶你的時候,你整天哭,攔不下,我只能一只手抱你,一只手插爐子、炒菜……”人們都同意跟她說話只要敷衍過去即可,誰讓她活到這樣老,老得跟世界文不對題。“衰老不是一場戰爭,而是一場屠殺。”美國作家菲利普·羅斯說。



除非你幸運地蒙召早退,逃出這環鏈條。

後來她的聽力不太好了,人間又把她推遠了一步。有時她會陷入沉思狀態,陷得很深。她盤腿坐着,小腳放在膝蓋摺疊處,手撐着顴角,眼睛盯着牆,渾濁的眼珠停滯了,猶如哲學家在整理胸中的哲思。大家圍坐在她旁邊的沙

發上,以這個行動表示孝敬。所有人當着她的面議論她,毫不避諱,也不用壓低聲音,就像她是一具標本。

生命和歲月交給她的能力,她最終按原本的順序一樣還回去了。五年前,她很難再自己出門了,坐在輪椅上被推到外面花園里,還能攙着別人的手走兩步,走到池子邊看人用碎磚頭喂金魚。後來,她不再出家門,不過還能從這間屋走到那間屋。再後來,儘管她徹底不能行走,但還能勉強站立。最後,她不能站起來了,三年里整日倚枕坐