

目录

这一个人高情商的标志：用不对抗的方式沟通.....	3
为什么有的人越忙越没钱：穷根难断.....	10
所有关系的痛苦，都来自“鸡同鸭讲”.....	17
一个家庭幸福的秘诀，就是看见.....	24
王阳明：一个人开悟的标志，是学会内观.....	31
一个人痛苦的根源：悟性太低.....	37
成年人的妥协：一半是理解，一半是算了.....	45
认知越浅，人越犟.....	51
孩子吃的苦，你也没吃过，你怎么能教好孩子?.....	58
比贫穷更可怕的，是“内耗型家人”.....	68
读懂了刘邦的人性哲学，你迟早脱离底层.....	75
一个人逐渐废掉的8个征兆.....	82
若你内耗太多，烦恼太多，请看看大师给人的绝妙回复.....	92
跑步和不跑步的人生，真的不一样.....	103
未来几年最清醒的生存之道：物质低配、家庭高配、心态顶配.....	112
最难沟通的，是那些一脸正确的人.....	119
我见过最厉害的妈妈：你以为她摆烂，实际她比你会卷.....	126
TVB男演员入职餐厅服务员：活着不易，扯下脸皮来赚钱.....	134
真正顶尖的高手，都是长期主义者.....	141
逃离底层最快的方式：数字戒断.....	148

微信：1848636859



微信：2284868566

一个人强大的标志：什么都不在乎.....	155
在职场，不要跟动物性太强的人打交道.....	161
看了董宇辉背后的伤疤，我才明白在工作中找快乐，有多矫情..	167
清理掉家里的负能量，日子就顺了.....	172
把中年生活调成静音：圈小、事少、人傲.....	177
认知越低的人，叫得越狂.....	182
一个很绝的心态：我不要了.....	187
老祖宗留下的10句箴言，看完醍醐灌顶.....	193
一个人内心强大的标志：凡事不预设.....	201
段位越低的人，语言攻击性越强.....	208
保护能量最好的方式：不内耗，不自证，不入局.....	214
“羊毛月”事件：请不要站在时代的风口上，傲慢地指着普通人.....	222
顾家的人，人品差不了.....	227
最好的养生，都是免费的.....	232
读懂老舍《茶馆》才明白：你可以不信命运，但要信因果.....	238
感恩节：世间所有的遇见，都是一种恩赐.....	245
看了凌晨三点上海交大，我发现有的大学生失业真不怪社会.....	252
哈佛大学：一个人走上坡路的6种心态.....	259
李玫瑾：最残忍的教育，就是让孩子怕你.....	268
你的磁场，就是你的运气.....	274
一个人变富的开始：少些“人情味”.....	280
人与人之间最好的关系：惜缘，随缘，不攀缘.....	286

一个人高情商的标志：用不对抗的方式沟通

永远不要正面违拗别人的意见。

著名演讲家黄亚军分享过快速判别一个人情商高低的方法。

比如，你提出一个观点：江西人最能吃辣。

然后你找到三个人，分别向他们表达了自己的观点。

第一个人告诉你说：那是你没去过重庆，重庆人才能吃辣！火锅汤泡米饭，你见过吗？

第二个人告诉你说：什么呀，湖南人才最能吃辣。

第三个人则告诉你说：是的，江西人确实能吃辣，不过重庆人也挺能吃辣的。

上面这三个人，哪个人的回答让你更舒服？

显然是第三个人。

因为前面两个人都站在你的对立面，是在跟你证明，你说得不对，他才是对的。

低情商的人，否定别人是为了肯定自己；高情商的人，认同别人，也不否定自己。

所谓对抗式沟通，就是永远将对方放在了对立面。

两个人沟通的时候，用一切方式证明对方永远是错的，是不对的，是有问题的。

真正高情商的人，不会和别人对抗沟通，自己有理的时候，也会给别人台阶下。

01

作家阿莱分享说，有一次在同学聚会上，他见到了一位久未谋面的老同学。

这位老同学在体制内工作，事业心很强。

老同学相见分外亲切，聊起各自的职业，同学一直极力劝说阿莱去考公务员。

可阿莱表示，自己很喜欢目前的工作，公司氛围很好，没有考公的打算。

然而，那位老同学话锋一转说：

“你就是眼界太狭窄，公务员端的是铁饭碗，私企肯定经常加班，甚至连公积金都没有。四十岁以后可能连份工作都找不到，能有什么前途？”

阿莱一笑置之：我也知道体制内福利待遇好，但人各有志，考公不是我的追求。

老同学不依不饶地说：上班不是为了追求好待遇，难道是去做慈善吗？

阿莱一时语塞不再作答，回去路上就删了对方的微信。

罗翔教授说：世上最愚蠢的行为就是不停地跟别人讲道理，就算你是对的，也不必要证明别人就是错的。

人生在世，没有绝对的好坏，也没有绝对的对错，一切存在都有其合理之处。

一味追求对，到头来，你越对，得罪的人就越多。

有一次，作家戴尔·卡耐基受邀参加一场宴会，坐在旁边的男士讲了一个冷笑话，声称这个笑话的梗出自《圣经》。

卡耐基当时就听出了对方言语的漏洞，这句话应该是出自莎士比亚的《哈姆雷特》。

于是，他当面拆穿了对方的错误，为此两个人争论不休。

当时饭桌上，有位朋友是专门研究莎士比亚的，卡耐基便拉着他来评理。

朋友听完他们的争论，对卡耐基说道：你错了，这位先生是对的。

回家的路上，卡耐基对朋友埋怨道：“那句话明明是莎士比亚说的，为什么要把错的说成对的？”

朋友质问他：人家只是想表达，根本不需要你的意见，你又何必一定要和他争个输赢？

王小波也说过：真正的智者，在无伤大雅的事情上，不会对孰对孰错斤斤计较。

真正高情商的人，跟意见不一致的人沟通时，他们从不对抗，即使心里不认同，嘴上也会回答：是的。

心理学家戈尔曼说过：你让人舒服的程度，决定着你所能抵达的高度。

你让别人舒服，别人才能让你舒服；你让别人难堪，别人也不会让你好受。

遇到分歧时，若你句句反驳、字字争辩，只为压倒别人，到头来只会败光了人缘。

自媒体博主@ **Windy** 说自己以前经常对别人的言语进行条件反射式地挑刺、质疑。

一次，在一个群里，有位朋友对于速读提出了一些自己的想法。

他看到后，当即否定了朋友的观点，并且发表了自己的观点，想要获得一种高人一等，胜人一筹的优越感。

可在之后的交流中，别人却对他的言论总是爱搭不理，甚至选择忽视。

富兰克林说过：“永远不要正面违拗别人的意见。”

因为人都是爱面子的，当自己的观点被人否定时，没有人心里会是舒服的。

最好的沟通者，不是最强的否定者、破坏者，而是最好的肯定者、建设者。

有一种沟通技巧，叫先肯定后否定。

日本松下电器曾经推出一款新产品，驻法国分公司CEO 吉田皓野召集员工为产品设计一个特殊的标志。

一位员工建议说：我认为用上次设计的菱形标志就可以，不用再另行设计新标志来代替。

员工说完后，吉田皓野给出了肯定：你说得有道理，如果用上次设计的标志，新产品可以立即上市，还可以为公司节省一笔开支。

员工听到领导肯定了自己的建议，很是得意。

这个时候，吉田皓野又补充说：

“可如果在新标志里加上公鸡的卡通形象，你认为会不会更好一些？法国被称为高卢雄鸡，我想法国人一定会喜欢。”

那位员工听了，由衷地赞叹道：设计若能如此改动，就可称得上完美了。

真正有智慧的人，遇到分歧时，绝不会急于否定别人，来证明自己的正确和高明。

因为他们清楚，对方遭到拒绝失去面子后，可能会激起更激烈的反驳，引起不必要的争论。

在否定别人之前，先赞成对方的观点，再说出自己的建议，这就是一种情商。



心理学中，将一个人的认知划分为两种模式。

第一种是，一元思维模式。

这类人，以自我为中心，听不见其他不同的观点。

觉得别人都是错的，只有自己是对的，总想让每个人都按照自己的方式生活。

结果不仅闹得别人不舒服，还显得自己很狭隘。

认知的第二种模式，叫二元思维模式。

拥有这种思维模式的人，能同时兼容不同的观点，我也许不同意你，但我尊重你的意见。

既能够和喜欢的人相处，也能够和不喜欢的人互相尊重。

哈佛大学校长劳伦斯·巴科在一次开学典礼上，给新生们分享了一段自己的经历。

他大一的时候，遇到了一位室友——艾伦。

艾伦学习的时候，经常把音响开到最大，而他却喜欢安静的学习环境；

艾伦喜欢所有的纽约运动队，而他却对此毫无兴致……

虽然两个人在很多问题上很难达成一致，但他们沟通起来毫无障碍，从来没有红过脸。

因为他们一直秉持一个原则，那就是相互尊重。

两个处处不投机的人，成了一生的挚友，一起见证了彼此人生中许多重要的时刻。

每个人都有自己的观念，如果无法理解，最好的办法就是去试着包容与尊重。

正如康德所说：“我尊敬任何一个独立的灵魂：虽然有些我并不认可，但我可以尽可能地去理解。”

这个世上没有两片完全相同的树叶，也没有完全一致的三观。

在这个充满偏见的时代，能够包容差异，是一个人最好的教养。

民国大师刘半农，提倡“作揖主义”。

所谓作揖主义，就是不管别人提出什么观点，哪怕傻瓜到极致，一律打个哈哈：你说的话很对，很对，领教了。

刘半农说：

“如此东也一个揖，西也一个揖。我仍旧做我的：要办事，还是办我的事；要有主张，还仍旧是我的主张。

比用尽了心思脑力，唇焦舌敝地同他们辩驳，不省事得多吗？”

你不可能靠争论就能改变一个人，反而还会让对方对你心生厌恶。

比起和他人争个你死我活，这种成熟的做法，或许更值得我们效仿。

最后，我想问大家一个问题：下一次跟人意见不合时，你会选择争辩，还是尊重？

为什么有的人越忙越没钱：穷根难断

贫农不止生产粮食，也生产贫农。

最近热播的电视剧《小巷人家》中，我对吴建国的印象很深。

他的大女儿吴姗姗中考成绩优异，原本能读重点高中，将来更有可能考上大学。

吴建国却觉得家里条件不好，想把钱留着供儿子读大学，便把吴姗姗的志愿改成师范中专。

二女儿则被他送进纺织职高，想着这样她就能像母亲一样，进纺织厂谋个铁饭碗。

结果二女儿毕业那年，纺织厂因为产能过剩，不再招收职高学生。

而他自己忙活一辈子，最后也遇上国企改革，成了第一批被停职留薪的工人。

在那个充满机遇的时代，无数人通过高考或创业改变了自己的命运。

吴建国却没有吃到一点时代的红利，人到中年只能靠打零工度日。

回到现实，你会发现很多人也是如此。

他们没有什么不良的嗜好，给人的印象也是踏实勤快，却始终没法摆脱贫穷的窘境。

这看似是命运使然，实则是穷根难断。

01

三观难破

社会学家谢宇曾在乡村考察期间，遇上当地的扶贫项目。

村子里几乎每户人家，都分到了一头母猪。

第二年，从其他地方考察回来的谢宇却发现，大部分村民已经把猪给吃了。

谢宇不解：为何不养到母猪下崽，然后扩大养殖，给自己带来更高的收益？

结果村民们的回答让他哭笑不得。

原来他们认为，如果一直养着猪，当地政府就不会再发了。

很多时候，穷人最难摆脱的不是物质的匮乏，而是长期物质匮乏所塑造起来的三观。

稻盛和夫说：利他是最大的利己，纯粹利己则是自我困顿的根源。

穷人愈穷，愈是难以走出舍与得的一步。

然而三观不破，一个人就不可能赚到大钱。

职场博主@ Tess 刚参加工作时，谈下了一位老员工两个月也没谈下的订单。

业务主任很高兴，打算把这笔订单的提成分一半给她。

当时她还在实习期，一半的提成相当于两个月的工资。

然而考虑良久后，Tess 放弃了这笔提成。

她还告诉主任，那位老员工在过去两个月里，把该做的工作都做了，自己只是做了临门一脚的事。

此后，这位老员工和她一直保持着良好的合作关系。

在她辞职创业后，也常常帮忙介绍客户，给她带来了上百万美元的利润。

每个人最初的价值观，都是为自己争取利益。

而一个人真正拥有财富，是从打破利己之心开始的。

世上没有单方面的好处，你以为自己占到的便宜，最后都将以另一种方式偿还。

02

认知难改

作家喻颖正曾这样对比富人和穷人：

“富人愿意根据成功的概率，对自己的未来下注。穷人不要概率权，只想拿到眼前确定的东西。”

区分这两种行为逻辑的，是一个人的认知。

当你的认知不足以让你分析事物的本质，你就只能追求确定的利益，直到被确定的穷困绑架一生。

投资人张美吉早年创业时，招到一个干活勤快，做事也认真的员工。

她很想培养这位员工，就提醒他平时抽空学些管理方面的知识，最好考个相关证书。

平时也为了锻炼他，时常带他去见客户，或者把一些重要项目委托给他。

张美吉原本觉得，有一年时间的学习和磨练，这位员工就可以独当一面。

谁知不到几个月，这位员工就离职了。

他还在私底下跟同事抱怨：

“几千块钱的工资，给我那么多活，还让我学这学那。既然都是卷，我干嘛不去工资高点的公司卷？”

张美吉本来还想挽留，听到这位员工这样说，也就只好作罢。

后来她的公司迅速发展，她的助理也成为年薪百万的职位。

而当初被她视为首选助理的员工，却仍在为了税后一万不到的月薪，每天加班到十点多。

傅盛曾说：认知，是人与人之间最本质的区别。

一个勤于行动而懒于思考的人，注定陷入越忙越穷的死循环。

穷人不改变认知，即使变富的机会摆在面前，也会被视而不见。

03

关系难断

曾在豆瓣上，刷到两个真实的故事。

网友@ **执着** 毕业后，跟同学一起去东南亚做外贸。

前期为开发市场，他每天东奔西走，有时忙到深夜，就索性睡在仓库的木板上。

辛苦了几年，就在业务即将有所起色的时候，他却被家里一个电话喊回去相亲。

等到他结婚生子，朋友的外贸公司早已在国外上市。

还有一位匿名网友，每次赚到一些小钱，就有不少老朋友找上门来。

这些朋友不是向他借钱，就是带他去各种社交场所。

后来父亲脑溢血被送进医院，每天光是医药费就是几百上千。

这时他才发现，自己做了那么多年生意，仍不过是个为钱发愁的人。

一个人的命运，往往被他所处的关系左右。

就像芒格说的那样：**你周围人的眼界，决定你人生的上限。**

当你试图从底层往上攀升，最先阻扰你的就是底层关系。

网络作家肘子连载第一本小说时，获得了不俗的成绩。

而在小有名气后，他做的第一件事是搬离原来的住处。

他还换了手机号码，并把新的手机号，只分享给极有限的几个人。

大部分人联系不上他，就说他是赚到钱了，看不上老朋友了。

只有他自己明白，除非继续写出成绩，否则在竞争激烈的网文圈，自己很快又会泯然众人。

他把曾经和朋友消遣的时间，用来看书写稿，或者参加行业协会，主动结交圈内大佬，求教创作心得。

连续写出三本白金小说后，他才最终跻身网络作家富豪榜，彻底改变了自己的命运。

周国平曾说：放下那些总要你往回走的关系，不是冷漠，而是对自己的负责。

贫农不止生产粮食，也生产贫农。

每一段当断不断的底层关系，都是在套牢你的人生。

04

美国橄榄球运动员奥赫，参加过一档名为“史蒂夫秀”的节目。

当时的他是联盟中冉冉升起的新星，刚从所在俱乐部拿到了数百万美元的续约合同。

从贫民窟穷小子到百万富翁，奥赫脸上却写满了纠结和迷惘。

成名后的他，每天都要接触新的面孔，熟悉新的规则。

经纪团队还迫使他改掉过去的种种习惯，甚至限制他和曾经的死党私下往来。

节目中他感慨，自己明白赚钱很重要，却又很难割舍陪伴自己二十多年的生活。

主持人史蒂夫·哈维听完他的分享，说了这么一句话：

“选择让你变好的生活，而不是让你习惯的，尤其对我们这些出生贫民窟的人而言。”

你会发现，阻碍穷人翻身的，往往不是外在的环境。

而是那些由底层土壤所滋生、在内心根深蒂固的东西。

每当生活有向上的趋势，这些东西就会产生一种无形的力量，拉扯着你落回原地。

我也曾有段迷茫的日子。

每天在单位忙里忙外，休息天还要兼职写稿。

然而几年下来，依然改变不了为钱发愁的现状。

直到看到一句话，我像突然被点醒了一般：

"如果从过去到现在，你的三观、认知和圈子从未改变。

你又凭什么认为，现在的你比过去的你，值得更好的生活？"

我推掉所有兼职，离开稳定的单位，不顾亲友反对，选择只身创业。

在这个过程中，不断更新自己的圈子，积累自己的认知，才最终拥有如今的事业。

人生本就是不断割舍，又不断收获的过程。

一个人只有下定决心敢于断舍，才能真正摆脱穷忙的困境。



曾仕强教授说过一句话："穷一时是运，穷一世的人则多半是有病根在身上的。"

变富不只是手里的钱慢慢变多那么简单，而是抛弃旧我，对自己进行彻底重塑的过程。

穷根不断，无论你怎么忙碌，也只是在重复昨天的老路。

所有关系的痛苦，都来自“鸡同鸭讲”

猫有猫道，鼠有鼠道。

《奇葩说》黄执中说过一段话：

“人生的困扰，十之八九都出在人际关系；

人际关系的困扰，十之八九都是因为沟通出了问题；

而沟通的问题，很可能是你一开始就选错了人。”

就像这幅漫画。

鸡有鸡言，鸭有鸭语，两者不在一个频道，说得再多也没用。

人和人之间也是如此。

郭德纲说过一句话：“你去和地痞流氓辩论，流氓听不懂要揍你，不是他的问题，是你的问题。”

费尽心力和低层次的人争辩，是对自身的一种消耗。

面对他们的纠缠，及时转身，各自相安才是真正的清醒。

01

○ 和杠精争辩，你永远是输家。

作家苏芩说：别跟杠精硬杠，你赢不了，因为在他狭小的世界里，自己就是绝对真理。

即便你把事实摆在眼前，他也能把白的说成黑的，对的说成错的。

他们自以为伶牙俐齿，能说会道，但在别人眼中只有刻薄和戾气。

面对这群人，你哪怕回应一个字，就已经输了。

王蒙曾在小说中，刻画了一个患有“雄辩症”的男人：

去医院看病时，医生礼貌让他入座。

他反问：为什么要坐呢？难道你要剥夺我的不坐权吗？

医生也没有介意，为他倒了一杯水，说：“请喝水吧。”

这位男子继续抬杠：“这是片面，荒谬的，并不是所有的水都能喝。例如你如果在水里掺上氰化钾，这水就绝对不能喝。”

医生解释：“我并没有放毒药嘛。你放心！”

男子揪住话柄不放：“谁说你放了毒药呢？难道我诬告你放了毒药？”

医生见状，无奈地换了个话题，说：“今天天气不错。”

这位男子却更来劲了：“纯粹胡说八道！你这里天气不错，并不等于全世界在今天都是好天气。例如北极，今天天气就很坏，刮着大风，漫漫长夜，冰山正在撞击。”

医生被杠得哑口无言，只能停止治疗，让病人回去。

杠精把抬杠当做特立独行，颇有一种众人皆醉我独醒的感觉。

和杠精争辩只会让自己心力交瘁。

正如企业家尹明善曾说：但凡遇到点事，都要辩个输赢，你不苦，谁苦？

任别人抬杠，随别人找茬，若是心不动，别人的口舌利剑，也伤害不到自己。

时刻明白，再多言语，都敌不过一句“随便你”；再多道理，都不如一句“随它去”。

2

○ 跟愚者较劲，就是跟自己较劲。

郭德纲在相声中有这么一个段子：

“内行不要和外行争论。

比如我和火箭科学家说，你那火箭燃料不好，我认为得烧柴，最好是煤，煤还得是精选煤，水洗煤不好。微信：1848636859

但凡科学家拿正眼看我一下，那他就输了。”

所以，不要和蠢人较劲，否则外人会觉得愚蠢的人是你。

之前关注过一个作家，叫张宏杰。

某天，他在微博吐槽：中午请老舅吃肥牛，跟老舅又干了一仗。

饭桌上老舅质疑张宏杰：你们研究历史的都是瞎扯，历史没有真相；你总说是北朝鲜先打的南朝鲜，你看着了？你参加了？

张宏杰连忙解释：老舅，这些都有各种档案资料在啊！

打个比方，今天中午咱们吃的什么，过一个月你可能记不住了，再聊起来，明明是肥牛，你非说吃的是卤煮。

可如果菜单留下了，小票留下了，这个事儿就能说清楚啊，怎么叫历史没有真相呢？

研究历史的根据就是这些留下来的东西。

老舅怒道，“果然知识越多歪理越多！”

张宏杰是清华大学历史系博士后，出版过《大明王朝的七张面孔》《饥饿的盛世》等专著十余部。

即便如此，张宏杰花了半天时间去和老舅解释、科普，还是没用。

一时间评论热烈。

有一条评论很刺眼：“你有时间和上了年纪的舅舅较劲，还不如多花点时间去写几篇稿子！”

一个人的认知半径，决定了他对待事物的看法。

井蛙不可语海，因为完全超出了它的视野；

夏虫不可语冰，因为完全超出了它的生命；

和一个无知的人较劲，无疑是对牛弹琴、鸡同鸭讲，只会显得自己很愚蠢。

被自己思维困住的人，没人能解开他头脑里的枷锁。

王尔德说过一句话：和别人谈论他不了解的东西，永远是徒劳的。

与他们交往的最好方式是：

你保留你的看法就好，我不会改变你，你也不要影响我。

03

。和巨婴相处，多说无益。

你见过熊孩子闹脾气吗？

他们撒泼打滚，哭天喊地。

若不去管他们，他们闹累了，也就停了。

但若去管他们，他们反而会愈演愈烈，甚至让身边人遭殃。

巨婴也是如此，和他们纠缠，只会让自己身心俱疲。

网友@ 努 努讲过自己的一段经历。

她刚毕业参加工作时，发现公司有一位被孤立的女人，有老员工提醒她，尽量不要和那个女人有交集。

努努不明所以，觉得那女人看起来很安静，孤零零的特可怜，就通过同事群主动添加她。

两人互相勉励，互相帮助，逐渐成了好友。

可时间久了，她发现女人经常抱怨，还特别自我。

上班时间，女人丝毫不顾及努努工作忙不忙，微信消息一个接一个，不是抱怨KPI强度大，就是吐槽同事看人下菜碟……

下班时间，女人经常冷不丁的一个语音通话，也不管努努方便不方便，不接就一直打，接了就是半个小时以上的喋喋不休。

努努每天要花很多精力去安慰，劝导女人，可女人压根听不进去。

反倒是自己，受其影响也深陷负能量泥潭，看什么都不顺眼。

常常与家人发脾气、闹矛盾，甚至工作也出现了各种问题。

和巨婴相处，多说无益。

因为他们从来只想从别人身上吸取能量，根本不会管你是死是活。

你说得再多，他们也不会改变。

作家白落梅在《相思莫相负》中说：

“人的情绪，是一种传染病，当你不能感染一个人，就必定要被其所感染。”

别人有什么样的情绪，是他的自由，无法左右。

但不困在别人的情绪里，不为别人的情绪买单，是我们可以自主选择的。

学会调整好自己的心态，把注意力从关注他人情绪上收回来，放在完善和强大自己身上。

勇敢和情绪巨婴们划清界限，保护自己的能量磁场。

哲学家叔本华曾讲：

“面对那些傻瓜笨蛋呢，我们只能用一种方式处理：那就是不要和这种人谈话。”

不与杠精争高下，不跟蠢人论是非，不同巨婴讲因果。

遇到不同频道的人，默不作声地远离，是对彼此最好的成全。

一个家庭幸福的秘诀，就是看见

夫妻过的是日子，活的是心情。

最近，热播剧《小巷人家》引起了不少网友的关注。

我看了几集，心里生出不少感慨。

庄、林两家住在一个院子里，两家氛围却截然不同。

庄超英对父母有求必应，可他看不见黄玲受了多少委屈背后付出了多少，导致两人多年来争吵不断。

而林武峰能看见宋莹为了这个家的牺牲，懂得体谅妻子，两人的感情才一直被大家所羡慕。

很认同作家李雪说的一句话：看见，是真正的爱。

很多家庭之所以矛盾不断，其实就是少了一份看见。



看见付出

不知你有没有这样的感受：

出门在外，哪怕别人只是指了个路、帮了点小忙，我们都要千恩万谢；

可回到家，看到桌上有热汤热饭，却觉得这是理所当然。

很多时候，一个家最悲哀的，就是忽视了家人的付出。

在电影《麻烦家族》中，有这样一个片段。

妻子潘素每天都要操持家里的里里外外。

丈夫文锦辉洗个脚，她都要给他端洗脚水拿擦脚布。

洗衣做饭也是她的工作，文锦辉从没帮过一次忙。

对于妻子做的一切，他早已习以为常。

直到潘素拿出离婚协议书，决绝地提出了离婚。

他才意识到，妻子辛苦了大半辈子，却从未得到自己一声“谢谢”。

很多时候，大多数家庭行至末路，并不是缺少爱，而是觉得一切理所应当。

毕竟，没有人是白白付出的，也没有人愿意只累自己一个人。

莫言结婚时，家里一穷二白，连结婚三件套都买不齐。

妻子杜勤兰不仅没抱怨，反而安慰他：这有什么，只要你对我好就行了。

婚后，莫言在部队工作，根本没时间回家。

杜勤兰为了支持丈夫，主动辞去棉织厂的工作，承担了家里所有的农活和家务。

妻子独自操持家庭的辛苦，莫言也都看在眼里，再忙都会打电话或写信回家关心慰问。

等到莫言成名后，身边许多人都认为杜勤兰是个没文化的农妇，劝莫言离婚。

但他清楚，是妻子放弃了自己的事业，照顾一家老小，这才成就了他。

正是如此，不管外界再怎么评，莫言的回复永远只有一句话：

“我与妻子有爱情，灵魂的契合与学识和地位无关。”

他把妻子从老家接到了身边，两人这些年来互相照顾，相濡以沫走过了半生。

倘若一个家庭里，彼此都看不到对方的付出，那迟早会走向衰败。

感情再深，也要看见彼此，懂得感恩对方的付出。

所谓“恩爱夫妻”，恩在前，爱在后。

只有彼此理解，这个家才能生出兴旺的风水，日子也能过得更加幸福美满。

看见情绪

《看见情绪价值》中说：婚姻关系中，情绪价值抵万金，接住对方的情绪，才能捧住彼此的心。

幸福的家庭，从不会只做嘴上功夫，而是真正能看见对方的情绪。

前两天，重温了《婚姻故事》，对妮可的遭遇颇感心酸。

查理跟妻子妮可因戏结缘，很快便坠入爱河。

婚后不久，他们便生了一个可爱的儿子。

妮可为了照顾孩子，决定退居幕后，回归家庭。

以前她有自己的事业，可以在舞台上闪闪发光，但如今她的世界只有孩子。

时间一长，她心里难免失衡。

妮可时不时就会陷入崩溃中，要么止不住地流泪，要么突然大喊大叫。

可查理只顾着工作，却从没有主动关心妻子的情绪。

后来，在丈夫长期的忽视下，她忍不住哭诉道：“你是恶人，你操纵了我。”

结婚八年，妮可终于厌倦了无休止的情绪撕扯，果断选择了离婚。

每个人的真实需求，都是渴望被看见自己的情绪。

再亲密的关系，也会在一次次地忽视下，瓦解掉所有的爱意，最终冷情冷意。

媒体人@不辣的妈有个朋友，好不容易贷款买了套新房，最近却打算搬出去租房住。

原来自从朋友妻子生了孩子后，他爸妈便过来带孩子。

一家五口挤在一块住，本来就不方便，又加上带娃观念不同，妻子跟他爸妈之间矛盾不断。

他的妻子本就是个性情温柔的人，遇上强势的婆婆，便只能委屈自己。

刚开始，妻子还会跟他抱怨几句，可后来却越发沉默。

见妻子整日郁郁寡欢，他看在眼里，急在心里。

思虑再三后，他决定搬出去住。

他说，怕有一天妻子突然忍不下去，悄无声息地离开了或者是憋出病来，那他这个家就垮了。

为了妻子，哪怕经济压力再大，他也不能再跟父母同住。

综艺《奇葩说》中，有句话我很赞同：

人与人之间相处，要的就是一份“看见感”。看见你的需求，看见你的感受。

要知道，夫妻间过的是日子，活的是心情。

对方要的是情感上的共振，而不是漫不经心的敷衍。

哪怕只是一个拥抱、一句安慰，都可以让这个家更有温度。



看见闪光点

有人曾采访一对金婚夫妻，问他们如何做到恩爱五十年都不吵架？

老奶奶笑眯眯地说：

“他啊，有很多缺点的，不过他的优点让那些缺点都在我眼里淡化了。”

就像宫崎骏说的：

“爱不是寻找一个完美的人，而是学会用美的眼光，欣赏那个不完美的人。”

家人朝夕相处，当然会瑕瑜互见。

但幸福的家庭中，往往都有一位善于发现别人闪光点的成员。

纪录片《人生果实》中，讲了一对夫妻的故事。

90岁的修一和81岁的英子结婚多年，依旧恩爱如初。

其实他们两人在生活习惯上，差异很大。

修一行事一丝不苟，英子却大大咧咧，经常忘记关天然气、关水龙头。

可两个人这些年来，从没吵过架。

原因就是他们都能看到对方的闪光点，并毫不犹豫地赞美对方。

英子从小就被家人教育要懂事听话。

结婚后，在修一的支持下，她才活出了真实的自己。

每次，英子提出自己的新想法时，修一都会跟她说：“听起来很棒！”

英子也能看到修一温柔的一面，他会制作各式各样的留言板，用来提醒自己。

在她眼里，修一的才华与爱好，偏执与任性都是闪光点。

在记者采访时，修一也毫不掩饰对英子的爱意：“对我来说，她是最棒的女朋友。”

正是这样的相互欣赏，让他们携手相伴走过了65个年头。

冰心说：一个美好的家庭，乃是一切幸福和力量的根源。

跟家人相处，少些否定，多一点肯定。

没有谁可以十全十美。

睁开看见优点的眼睛，闭上挑剔缺点的嘴巴，才是家庭保持幸福的法宝。

心理咨询师夏伟说：

“在一个家里，最珍贵的礼物是：看见对方。”

倘若长期忽视家人，彼此之间就会心生怨气，日子也落得一地鸡毛。

而维持一个家幸福的秘诀，就在于看见。

你能看见我的不易，我能发现你的需求。

只有这样，大家才能更用心地经营家庭，迈着一致的步调把生活过得有滋有味。

王阳明：一个人开悟的标志，是学会内观

人人自有定盘针，万化根源总在心。

央视纪录片《王阳明》中，有这样一幕。

公元1508年的一个深夜，王阳明在龙场的山洞里打坐，然而他的思绪久久不能平静。

他对人生充满了困惑：

为什么一直以来，他以圣人之道要求自己，却始终不能得悟大道，还屡遭挫折，沦落至此？

想着想着，那些远古的先贤，仿佛跨越时空而来，与他进行交流对话。

孔夫子说：“道不远人。”

而后，孟子又告诉他：“学问之道，求其本心。”

听到此处，王阳明瞬间开悟，原来圣人之道，就是要内观本心，从心而行。

只要不断向内求索，把世间的人和事当成是镜子，来映射自己的内心。

我们便可正视自己的心念，从而通过世事不断地磨练自己。

如此，即便外界风雨不歇，我们也能无惧风雨，在逆境之中修炼一颗从容之心。

01

内观，悟透自己

何谓悟透自己？

简单来说就是：

明白自己的优势，也知道自己的不足。

得意时不会妄自尊大，失意时也不会妄自菲薄。

无论何时何地，何种境遇，悟透自己的人都能做到从容不迫、心安自在。

而很多人之所以活得痛苦，本质上就是因为未开悟。

在寻求开悟的这条路上，王阳明也走过无数条弯路。

他少时便树立了远大志向，就是成为圣贤。

为此，他终日向外求索，学习骑射、兵法、经书、诗词……

15岁时，他还一个人跑到边防一带去考察，回来的时候满面沧桑。

但这一路的磨砺，并没有让王阳明领悟到什么。

于是，他又开始翻读圣人之言，看到了朱熹说的“格物致知”。

他觉得，成圣之路可能就在其中。

便搬了一个小板凳，坐到竹子面前，专心致志地“格竹”。

就这样，他盯着竹子不间断地看了七天七夜，冥思苦想，也没有看出什么“理”。

甚至还因此大病了一场，从此落下了咳疾。

但这次失败，也让王阳明开始反思，成为圣人这条路，真的适合他吗？

带着这样的问题，他开始向内走，寻找自己。

自省一段时间后，王阳明终于明白，现在的自己离圣人太遥远，投入科考才是最切实的事。

于是，他不再执着虚无缥缈的成圣之道，而是开始沉下心来，一门心思的准备科考。

找准了这条道路之后，王阳明很快得以高中，正式步入仕途。

古语云：“知人者智，自知者明。”

很多人终其一生，都迷失在纷繁的世道里，从未真正认清自己。

只有少数开悟的人，能于世事浮沉中，清楚地找到自己人生的方向。

而要抵达后者的境界，最好的方式，就是内观。

在人生迷茫困顿时，少盲目抱怨，多问己问心。

当你有了自知之明，便能以更加成熟的目光观世，不会再像一只无头苍蝇般在世事中磕磕碰碰。

02

内观，修炼自己

南怀瑾先生曾说：

“真正的修行不在山上，不在庙里，而在社会中。我们每个人都在修行中生活，也在生活中修行。”

人生是一场自我修炼的过程，你若破除万难，修炼到了一定境界，世间的挫折纷扰，便再难动摇你心。

王阳明为官期间，发生了这样一件事。

正德年间，江西庐陵民风败坏，人心不古。

换了好几任县令，也没能整治好那里的民风。

彼时，王阳明恰好得罪了朝中高官，这块难啃的骨头，便落到了他的手中。

到了庐陵之后，王阳明每天都要处理成百上千件案件，生活可谓是劳累不堪。

可即便这样，他也没有抱怨工作繁重，世风不古，而是向内叩问自己，寻找问题的症结。

他先是沉下心，一桩一件耐心地处理那些案子，并抽丝剥茧，从中寻找庐陵问题的症结所在。

紧接着，他发布了十六道整治民风的告示。

不到半年的时间里，庐陵便大改其貌，再不复从前的蛮夷之风。

王阳明说：“心即理也，天下又有心外之事、心外之理乎？”

王阳明用他的亲身经历告诉世人：

世间的万般道理，处理问题的百种方式，其实都蕴藏在人的内心。

当我们不断地向内观，不断地修炼内心，完善自我。

那么即便人生之事，事事艰难，我们亦能在岁月的惊涛骇浪中，修得一份淡定从容。



内观，安顿自己

王阳明曾这样形容过自己的处境：

“危栈断我前，猛虎尾我后。倒崖落我左，绝壑临我右。”

这种时刻，他是如何度过去的呢？

答案很简单：安顿自己的心。

王阳明一生中，经历过两次大的危机。

第一次，是公元1506年，他因得罪朝廷当权宦官刘瑾，被贬到贵州，身陷绝境。

途中，他还遭到刘瑾手下的穷追猛赶，为了活命，他装出投水自尽的假象才逃过一劫。

之后的行路中，他又多次经过断崖绝壁，泥泞沼泽等危险地带，才好不容易到达贵州龙场。

面对这一路的艰辛，王阳明却说：“险夷原不滞胸中，何异浮云过太空。”

对于所遭遇的凶险，王阳明从未将它们放在心上。

所以那些危险的事情，就跟天空中飘过的浮云没什么两样。

第二次危机，是王阳明贬谪期满后，皇帝派他去江西一带平复宁王叛乱。

他仅用了43天，就解决了朝廷的心腹大患，却因此遭到了朝臣的嫉妒诽谤。

皇帝也对他起了杀心。

这个时候，王阳明没有喊冤叫屈，而是将功劳悉数让了出去，而后便称病辞官，回乡讲学了。

后来，王阳明曾这样告诫自己的弟子：

“人须在事上磨，方立得住；方能静亦定，动亦定。”

在世事磋磨中，人最重要的是，是要向内观，安定得住自己的心。

心若晦涩，困难就会无限放大，像一座不可逾越的高山将你压垮。

心若坦然，那即便风浪起，我们亦能稳坐钓鱼船。

凡事心安以对，就没有什么迈不过的坎，越不过的高山。

王阳明写过一首诗：

人人自有定盘针，万化根源总在心。
却笑从前颠倒见，枝枝叶叶外头寻。

人生关隘重重，一味向外求索，我们永远也不可能悟到处世的真谛。

唯有遇事修性，遇人修心，持续内求。

我们才能在红尘道场中，将自己修炼成最好的模样。

一个人痛苦的根源： 悟性太低

安之若命。

看过史铁生的一个访谈。

主持人问他：既然人生终究要归于寂灭，那这一生有什么价值呢？

史铁生说：

面对必死的归宿，有的人会一蹶不振，除了哀叹就是抱怨，这样的人真是惨透了。

但是那些真正有悟性的人会想：

既然注定是悲剧，为什么不在这条路上纵情歌舞一番呢？把命运的礼物与厄运都好好接受，兴致盎然地玩一场，那也算没有辜负这一生。

心随念转，不一样的思考，不一样的境遇。

很多时候，人生的痛苦不是来自外界，而是来自心念。

史铁生认为：唯有智慧和悟性，能引领我们走向救赎之路。

一个人的悟性越高，人生的痛苦也就越少。



悟人

前阵子看《凡人歌》的原著小说，有一个细节，让人感叹作者对人性的洞察。

沈磊因为无法承受与谢美蓝离婚的打击，丢掉了公务员的职位。

同学一边很热心地帮他找工作，一边告诉她谢美蓝顶着五个月的孕肚和霸总结婚的事。

沈磊看着同学的神情，知道同学是想看他笑话。

同学是好人，为自己介绍工作，但不妨碍他无意识地散发恶意。

这种恶意，让他没来由地感到痛苦，感到恐惧。

这就是人性的复杂，人心的微妙。

我们从小接受的教育是人性本善，善恶分明，但实际上并非如此。

善恶之间，没有泾渭分明的边界，他们相互渗透，相互融合。

看到别人的苦难，会心生同情，却也会幸灾乐祸。

接受别人的帮助，会心生感激，也会激发“受助者恶意”。

看到别人的成就，会心生赞叹，也会生出嫉妒。

明白这一点，我们对人性就会少一些期待，多一些豁达。

《白鹿原》里就有这样一个故事：

族长白嘉轩对长工家的孩子黑娃照顾有加，有什么好东西都想着他，还免费供他读书，几乎把他当儿子看待。

但是黑娃在当了土匪之后，却打折了白嘉轩的腰，害得白嘉轩差点丢了性命。

黑娃说：怪你腰挺得太直了。

白嘉轩的恩太重了，重到黑娃无法偿还。

黑娃永远在白嘉轩面前低他一等，这对他的自尊是一种摧残。

于是黑娃心里的感恩慢慢变成了仇恨。

《尚书》里说：人心惟危。

人心险恶，难以揣测。

你不知道感恩里藏着多少愤怒，你不知道称赞里藏着多少嫉妒，你也不知道欢喜里是不是藏着仇恨。

画虎画皮难画骨，知人知面不知心。

别高估人心，别低估人性。

承认人性的复杂，接纳人性的不完美。

与人相处，把握好分寸，保持善意，却也保有余地，保持真心，却又降低期待。

这样才能在复杂的人世间，护自己一个周全。

②

悟情

我记得上高中的时候，班里流行《纳兰词》。

班里女生，几乎人手一本。

其中有一句让我至今印象深刻：赌书消得泼茶香，当时只道是寻常。

这句词在当时的地位，几乎可以比肩“庭有枇杷树”。

年少文艺，总爱装腔作势，随着年纪渐长，才真正理解这句词背后的眷恋与无奈。

在古代几乎都是包办婚姻。

但是纳兰容若很幸运，在包办的婚姻中找到了自己的毕生挚爱——卢氏。

俩人赌书泼茶、琴瑟和鸣，是一对人人艳羡的神仙眷侣。

但是好景不长，卢氏因病去世，只留纳兰一人。

纳兰无法接受，妻子死后日日思念，日日煎熬，31岁猝然离世。

世间文字千千万，唯有情字最伤人。

人是一种情感动物， 一生之中，都在为情所感，为情所迷。

情随事迁，世事无常。得到的时候越幸福，失去的时候就越哀伤。

庄子说：太上忘情。

能够坦然面对分离和失去，不在痛苦中耽溺，是一种智慧和修行。

苏轼19岁时和16岁的王弗成婚，夫妻恩爱弥笃。

但造化弄人，王弗在27岁时因病离世，只留苏轼一人在世间漂泊。

“哀哉魏城君，宿草荒新墓。”

曾经相濡以沫，如今却隔着冰冷的坟茔，怎教人不痛彻心骨。

为纪念妻子，他在山上种下三万棵雪松。

妻子去世十年，苏轼仕途坎坷，两鬓斑白，漂泊四方。

在一个午夜，妻子入梦相见，却已不认不出他来了。

二人相视无言，泪流千行。

梦醒之后，苏轼说：料得年年肠断处，明月夜，短松岗。

想来每年这个时刻，两人都会在那个长满雪松的山岗上重逢。

没有哀伤，没有无奈，苏轼在讲生生世世的重逢。

蒋勋说：深于情，而不困于情。

一个人可以深情地活着，但是不能困顿其中。

人与人之间，终究是要失散的，要么是生离，要么是死别。

告别，是我们这一生必修的功课。看懂这一点，人就会豁达一些。

还将旧时意，怜取眼前人。珍惜每一分拥有，珍惜每一个当下，未来才能少一分遗憾。

03

悟命

前几天偶然在知乎上刷到一个问答：

贾母为什么这么短视，明知道贾家的衰落，却不肯认真培养宝玉读书做官，放任宝玉贪玩。

下面有个答主的评论非常扎心。

他说：贾母不是短视，而是认命了。

她培养贾琏管理家事，这样方便他以后承袭爵位。

培养贾珠读书，通过科举让贾家完成转型。

培养元春，送她入宫，多一层皇权的庇护。

让自己的女儿贾敏和累世清贵的旧贵新秀林如海结亲，巩固家族关系。

但是一通算计的结果是什么呢？

贾珠早亡，元春入宫不被待见。贾敏去世，林如海去世。

她为这个家族的所有盘算全部落空了。

贾母痛苦过，挣扎过，但是全无用处。

万般皆是命，半点不由人。

一个人在看清命运的本相之后，往往才肯接受命运。

既然挣扎无用，不如顺其自然，这也是她不愿逼宝玉读书做官的原因。

司马懿老谋深算，熬死了曹家三代君主，70岁高龄发动“高平陵之变”，控制了魏国政权。

这种大逆不道的行为，举世皆惊，朝局动荡不安。

但是他不怕，因为他的儿子司马师和自己同样优秀，肯定能处理好他去世之后的局面。

几十年之后，这些曹家的老臣死光了，他司马家就把天下坐稳了。

但是没想到司马师没有继承司马家的高寿基因。四十多岁就去世了。

八王之乱，西晋政权被倾覆，司马家被刘裕灭族。

人算不如天算。

人的一生被个人的意志支配，但更被命运的支配，而命运纯属偶然。

很多时候，不是我们选择命运，而是命运选择我们。

庄子说： **安之若命。命运给予什么，就接纳什么。**

能享受命运的馈赠，也能承担命运的打击。顺其自然，随遇而安，人生才能充实平静，自在从容。



当年明月讲过自己的一段经历：

在大学的时候，他很少出去吃饭，经常在教室看书，看史书。

读得越多，理解得越多，他内心就越喜悦。

他说：真正的强大，是内心的强大，是智慧和知识的强大，当你对这个世界理解得越多，你就不会有畏惧了。

很多人之所以痛苦，是因为对这个世界理解太浅，领悟太少。

人生百年，得失聚散，人心人性，都有内在的因果和逻辑。

看懂了，也就看轻了，看透了，也就看淡了。

无论人生何种际遇，世道如何变化，保持一份通透与豁达，才能洒脱从容过一生。

成年人的妥协：一半是理解，一半是算了

人生需要妥协。

周国平曾说：

"生活原本就是有缺憾的，人生需要妥协。"

到了一定年纪，就会发现这世上没有人能顺风顺水，生活里多的是无可奈何的事。

很多时候，选择妥协不是认输，而是为了成全彼此。

成年人的世界，说到底，就是一半理解，一半算了。

01

一半理解

不知你有没有这样的经历。

看不惯的人和事，随着年龄和阅历的增长，也不再跟其计较；

曾经琢磨不透的人，你慢慢发现他背后其实有着不得已的苦衷，并开始理解他的做法。

人这一生，每个人都有自己的无奈和辛酸。

经历得多了，我们也能多一分同理心，懂得从别人的角度思考问题。

优势教育的发起人崔瑾，年轻的时候特别看不惯自己的领导。

每次部门团建，他总要不合时宜地谈业务谈业绩。原本轻松兴奋的聚餐，顿时成了部门开会。

直到几年后，崔瑾自己成了管理者。

她也开始在公司团建的时候，拉着同事聊两个小时的工作；

看到员工聊天，就会觉得员工效率太低，忍不住出声催一下。

她这才理解了曾经的领导，人肩上的责任重了，压力变大了，需要考虑的事也变多了。

路遥在《平凡的世界》里写：“人啊，都有自己一本难念的经，可是不同处境的人又很难理解别人的苦楚。”

这个世界上，所有不可捉摸的事，背后都藏着苦衷。

对那些看不顺眼的人，你只有穿上他的鞋子，走来走去，才能真正理解他。

在一次采访中，罗永浩分享过自己的一段心路历程。

过去，他特别反感迷信。

凡是遇事就求神拜佛的人，他都非常不屑，恨不得躲得远远的。

等到自己创业以后，他才慢慢理解了那些人的做法。

他们相信这些，不过是求一个心安，于人于己都没有坏处。

于是，他开始转变自己的想法。虽然自己不信，但试着理解和接纳与自己不同的人，身边的朋友也越来越多。

列夫·托尔斯泰说的：“你不是我，怎知我走过的路，心中的苦与乐。”

有的人爱财如命，为几毛钱斤斤计较，是为了凑家里老父母的天价手术费；

有的人性格跋扈，一副不好惹的模样，是怕有人欺负自己的家人。

你看，人世间，每个人各有各的难处。

如果你不知道他们的故事，就不要轻易指责那个你现在不理解的人。

这世上没有真正的感同身受，我们能做的，就是多一分理解，少一分计较。

②

一半算了

主持人陈铭曾在一次六一儿童节，发了几张与女儿的合照。

刚发出去没多久，他就发现了一条恶评：这小孩真丑。

陈铭正带着怒气，准备回复这个人时，妻子突然问了一句：

“你回复之前，有没有想过后果？”

他这才发现，如果非揪着这件事不放，就会把评论区搞得乌烟瘴气。

于是，他果断放下手机，陪着妻子和女儿玩乐。

等到晚上回来一看，那条评论早已被淹没，再也看不到了。

作家周国平说：“一个人把心力全用来评论小事的对错，就没有力气去在乎重要的事情。”

若是事事都要计较，就会一辈子陷入琐事的泥淖中。

不仅心累，久而久之，人生也会被其影响。

凡事不纠缠，不较劲，才是成熟的人应有的做法。

世界顶尖首席指挥西蒙·拉特尔年轻的时候，曾有一个进入顶级乐团的机会。

当时，跟他竞争这个名额的还有一个人。

对方将拉特尔视为最大的竞争对手，处处与他较劲不说，还在背后偷偷诋毁他。

却不想，拉特尔主动宣布放弃竞争名额。

最后，这个名额自然落到了另一个人手里。

身边朋友十分不解，说他损失太大了。

拉特尔却坦然自若地说，算了，没必要为了眼前的得失而影响自己。

毕业后，他进了家小乐团，不断打磨自己基本功，最后成为了世界顶尖的柏林爱乐乐团首席指挥。

很多时候，对自己说一声算了，往后退一步，不是懦弱，而是为了让自己能够走得更远。

人这辈子，多多少少都会遇到些烂人烂事，选择低头，才是最明智的做法。

与之死磕到底，即便你累到精疲力竭，最终也只是在为对方买单。

当你一笑而过，再烂的人和事，也只是生命里的一粒尘土，不足为道。

把精力放到自己身上，在不动声色中修炼自己，人生之路才能越走越宽。

03

网上有个热门问题：“一个人最好的活法是什么？”

在倪萍姥姥身上我看到了最好的答案。

倪萍姥姥一生信奉“不吃饱饭，不打官司，不说大话”，什么人都看得惯，什么事也不放在心上。

特殊时期，村里富裕的人都害怕被划为地主。

有个邻居家里有十几匹布，怕被发现，于是央求姥姥帮忙藏起来。

姥姥虽不愿意，却还是成全了对方。

谁知几年后，那家人为了自保竟然倒打一耙，揭发了姥姥。

姥姥气得浑身发抖，却也没说什么。

到了秋天，院子里的果子熟了，姥姥照常给他们家送了一筐。

她说：“不必记恨她，她光恨自己就够受的。人出卖了良心和得了心脏病差不多，心憋得慌啊！”

靠着这种心态，姥姥最后活到了99岁高龄。

到了一定年纪，人会更加通透，对那些烂人烂事，也不再计较。

这不是傻，而是一种智慧。

演员宋丹丹和导演英达离婚的事，曾在娱乐圈掀起了一阵不小的波澜。

这对曾经恩爱无比的夫妻，却在离婚后老死不相往来。

离婚后，宋丹丹时常以泪洗面，逢人就哭诉自己的遭遇。

而英达不仅对两人的儿子巴图不闻不问，还经常在网上晒与现任妻子所生的儿子。

宋丹丹甚至在微博上，公开地骂他：不是人。

时隔多年以后，《我爱我家》的剧组重聚，宋丹丹再次提起前夫英达时，却能心平气和地夸他有才华。

面对这些痛苦的过往，如今她一笑而过：“我没有原谅谁，只是放过了自己。”

有时候，事过了，境迁了，与其跟别人死缠烂打，不如放对方一条生路。

当一个人学会了不纠缠，放下别人的错，也就解脱了自己的心。



曾听过一段话：

人到中年，最好的日子不是惊艳，不是繁华，而是远离喧嚣。

一半清醒做好自己， 一半努力包容别人。

日子过好，其实就在于两个字：妥协。

对别人多一份理解，对自己说一句算了。

凡事看开，心中常无事，便是人间好时光。

认知越浅，人越犟

真正聪明的人，永远相信有人比自己更聪明。

记得前两年，身边有位朋友投资了一个所谓“养生黑茶”的项目。

刚好那会儿我刷到类似的骗局，于是立刻跑去劝他。

谁知这位朋友却是油盐不进。

你说黑茶的功效没有项目吹嘘得那么厉害，他说自己做的那款不一样；

你说相关平台上查不到这个项目，他说赚钱的机会不可能让谁都看到；

哪怕你把网友受骗的经历摆在他面前，他仍一口咬定说那不是同个项目。

劝到最后，我只好放弃。

结果没过多久，那个项目就被查封，朋友也是血本无归。

不知你有没有发现，身边那些很犟的人，基本都有类似的特征。

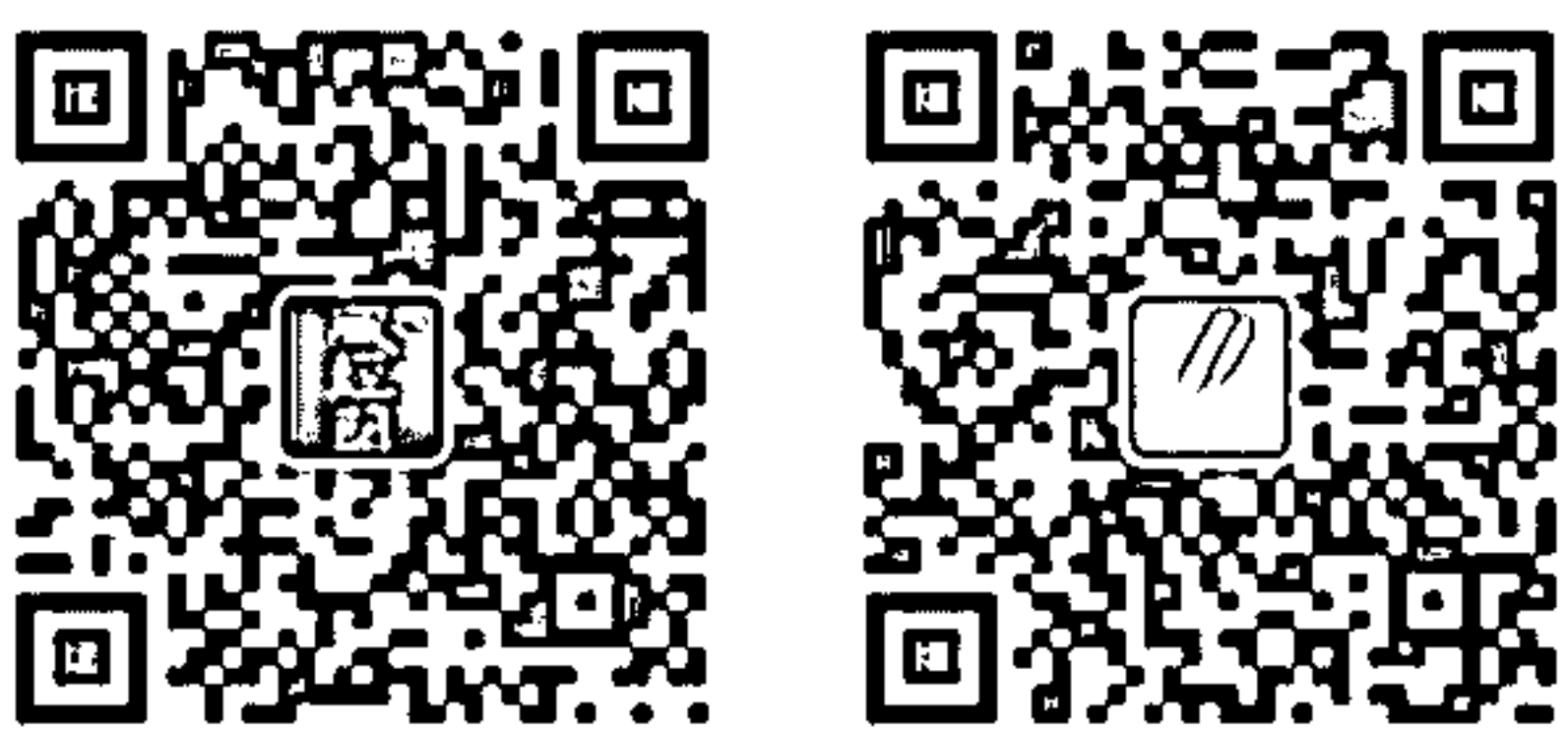
他们做事一意孤行，从不听劝。直到四处碰壁，磕得头破血流，才醒悟当初的想法是多么荒谬。

都说不撞南墙不回头。

归根结底，会被南墙撞到的人，都是不知有南墙的人。

他们的犟，看似是性格缺陷，实则是认知使然。

微信：1848636859



微信：2284868566

日本银行家半泽经手过上百个贷款业务。

让他印象深刻的，是一家生产钛合金气门的工厂。

这家工厂的产品质量很好，不过产能短缺，跟不上市场需求。

作为贷款条件，他要求引入自动化设备，提高生产效率。

谁知厂长宁可关掉车间，也决不接受这样的贷款条件。

在他看来，打磨钛合金气门是精细活，必须是受过专业训练的技师才能胜任。

但其实随着数控技术的发展，机械加工无论在速度和精度上，都已超过了人工。

多年后想起这件事，半泽说：

“他之所以如此固执，是他的见识仍停留在机器不能取代手工的水平上。”

固执源于无知，变通基于见识。

认知越是浅薄的人，思维越是僵化。

他们看不见实质，摸不清规律，永远不以开放的眼光看待事物。就算有人指出他们的问题，他们仍是一条路走到黑。

想起《华为学习之法》中的一位项目经理。

他在日本开拓市场时，给当地客户交付了一批货物。

当时客户的仓库引进了最新的设备。

这种设备可以扫描指定位置上的标签，从而实现自动入库。

因此，客户就以“标签没有贴在统一位置”为由，退回了这批货。

但在项目经理的认知里，标签贴在哪里，没有任何区别。

反而认为这是客户存心刁难，于是坚决不按要求重贴标签。

无奈之下，部门经理只好换了个人来对接项目。

结果，继任者重新贴好标签，很快就完成交付，还获得了本该属于前任的项目奖金。

作家莱蒙托夫曾说：“脑子里只是装满自己的人，正是最无知的那类人。”

理解不了更多的观点，就会把自己的想法当成绝对的标准；突破不了思维的局限，只能把正在走的路看作唯一的方向。

有所困者，皆困于心。

固执己见的人，说到底是在给自己的低认知买单。

02

乔布斯负责过一个电梯设计的项目。

他提出了一个想法：不给电梯设置任何按钮——就跟他设计的手机一样。

但是大家认为这种设计太奇葩，团队里几乎所有人都反对。

乔布斯却是格外强硬，认为自己的极简风不会出错。

设计师拗不过他，只好额外设计一套算法，让电梯在每个楼层都自动停留一段时间。

结果可想而知。

这种电梯的载客效率太低，很快就被市场所淘汰。

乔布斯只好承认，自己并没有深入了解过电梯具体的应用场景。

主持人马丁曾说：“固执，不是一切尽在掌握时的自信，而是一知半解状态下的自负。”

当一个人的认知，不足以思考更本质的东西，他就只能凭直觉和经验行事。

哪怕正确的意见摆在面前，他也不愿接纳，只觉得真理掌握在自己手里。

博主 @玛卡巴卡曾在一家公司做系统维护。

有次系统出现数据中断的现象，负责的同事联系了软件供应商。

供应商检修后，反馈软件没有问题，建议排查一下硬件。

同事是软件工程出身，对硬件的了解并不多。

但他表示，类似问题他见过很多次，最后发现都是软件故障。

软件供应商只好硬着头皮继续检修，然而一个多礼拜过去，还是没能查出问题。

就连其他同事也觉得，看下硬件也无妨。

但他就是一口咬定，只可能是软件出了问题。

最后还是博主瞒着同事，偷偷找人检查了硬件，发现网关的硬件版本太旧。

他们更换网关只用了半个小时，却轻松解决了拖延近半个月的问题。

本来还一脸倔强的同事，这才无话可说。

罗振宇曾说：“认知水平的高低，取决于对不同观点的兼容程度。”

一个人如果总给人很犟的印象，只能说明他没有足够的见识，去考虑更多的可能性。

人所眼见总有边界，每个人都有不同的局限。

在自己的世界里一意孤行，注定陷入思维的瓶颈，把人生的路越走越窄。

03

刷到过一个很形象的比喻。

作为现代人，你会在使用打火机和钻木取火之间，毫不犹豫地选择前者。

可当你遇到一位住在洞穴里的部落族人，就会发现对方无比执拗。

无论你怎么介绍打火机的好处，对方依然会坚持钻木取火。

因为他的见识，始终局限在狭小昏暗的洞穴里。

这，其实就是一种“洞穴思维”。

有着洞穴思维的人，执着于过时浅薄的认知，排斥所有其他的可能。

学会放下内心的偏执，站在不同的位置上看待问题，才能走出洞穴，看到世界。

哈佛大学教授茱莉亚·达尔获曾是全球辩论大赛最佳辩手。

而在生活中，她则一度是个特别犟的人。

只要是她认定的事情，她都会凭借出色的口才，让反对的人哑口无言。

直到有一次，她在前期调研不够充分的情况下，执意推动一个教研项目，最后导致课题组损失了大量经费。

经历过这件事，她不由感慨：

“没有深入本质的了解，你所谓的维护立场，可能只是在一个很低的层次上自我消耗。”

从此每当有人反驳她，她想的不再是怎样坚持自己的观点。

而是倒逼自己，找出至少5点能够支持对方的理由。

通过这种方式，茱莉亚逐渐养成了兼收并蓄的脾性。

每次听到不同的声音，她都将其视为学习的机会，用来弥补认知上的缺陷。

TED主讲人马修·谢博德曾说：

“我们最容易犯的错误，是只看到能支撑自己想法的信息，排斥任何相反的信息。

换句话说，固执束缚了我们的认知。但偏偏认知半径，决定了我们能力的大小。”

放下固执和偏激，并不意味着失去主见。

而是坦然接纳自己的局限，在允许不同观点的同时，也让自己得到完善。

如此，你遇见的每个人和每件事，便都是来成就你的。

很喜欢这样一句话：

“真正聪明的人，永远相信有人比自己更聪明。”

一个人由浅薄到睿智的蜕变，无非就是从一意孤行，到博采众长的过程。

如果有一天，你发现周围人都不再说你犟了。

那不是你的性格变好了，而是你的认知达到更高的水平。

孩子吃的苦，你也没吃过，你怎么能教好孩子？

只有舍弃一些东西，才能真正的获得一些东西。

再平常不过的一个清晨，一位送两个孩子上学的妈妈被6岁女儿的一句话狠狠刺痛。

起因是，刚上幼儿园的弟弟一路上都在雀跃地跟妈妈聊天：

"妈妈，我们放学能去坐摇摇车吗?"

"妈妈，我要老师送我的小挂坠。"

"给我卡，给我卡，我要开门。"

妈妈只要松开弟弟的手，弟弟就像放飞的小鸟一样，一会儿蹲在地上捡树叶，一会儿沿着路边的马路牙子走“平衡木”，全身上下都洋溢着孩童特有的天真烂漫和淘气。

而6岁的姐姐，却跟弟弟截然相反。

姐姐一路上都紧跟妈妈的脚步，匆匆而行，面无表情，少言寡语。

妈妈刻意地跟她聊天：

"刚刚吃饱了吗?"，"吃饱了。"

"今天有体育课吗?"，"没有。"

"昨天，爸爸说你，你伤心了吧。”，“嗯。"

女儿的回复，简短无力，不带丝毫感情，没有任何思考，就像是一只会发声的机械木偶一样。

妈妈不死心地继续跟女儿找话题：

"你期待去上学吗?"，"不期待。"

“你期待放学吗？”，“不期待。”

“我什么都不期待。”，女儿又加了一句话，然后，面无表情地接过妈妈手里的书包，背起来准备走进校门。

妈妈楞在原地，脑海中一直回绕着女儿的这句话，心里一阵阵刺痛。

一个6岁的孩子，怎么会对生活毫无期待？

02

是啊。

朝阳一般的年纪，正是充满好奇、希望和温暖的时刻。

这样的年纪没有任何期待，是一种多么大的悲哀。

回想一下我们的童年。

那个时候的我们，对上学是很期待的。

我们期待着上下学路上三两好友，打打闹闹，勾肩搭背，一路闲聊；

期待着课间十分钟野马一样冲出教室：

跳皮筋、丢沙包，打羽毛球，跳房子，跨大步……

期待着放学后，蹲在门口的石凳上匆匆写完作业，呼朋唤友，疯跑嬉戏，挤在一起看喜欢的动画片，电视剧。

期待着春天的柳叶环，夏天的冰棍，秋天的麻糖，冬天的糖葫芦……

那时候的我们，没有电子产品，没有琳琅满目的玩具，没有肯德基，麦当劳，游乐场……我们依然玩得很尽兴，很快乐。

我们很难理解：

为什么现在孩子享受着最好的物质条件，最多的爱与关注，却一点儿也不幸福。

记得张爱玲曾说过这么一段话：

"不要用自己的标准，去评论他人的生活；

不要费尽心思，去插手别人的人生；

别人的幸福，你未必懂得；

他人的苦衷，你未必全知。”

我们跟孩子之间，亦是如此。

我们吃过的苦，孩子没有吃过。

孩子吃的苦，我们也没有吃过。

用我们的标准去衡量孩子的幸福，定义孩子的人生，是父母的狭隘和偏颇。

03

网上一位教育博主的观点，我特别认同：

这代孩子都在吃一种隐形的苦。

而且，我们都远远低估了这种苦。

他们虽然衣食无忧，全家宠爱，没有受过物质上的苦。

但他们吃的苦难以言说，无处遁形，是精神上的疲惫和痛苦。

你看看小学门口的孩子们，一个个都背着沉重的书包，被压得直不起腰；

三年级的小学生，手上竟然长了老茧，手的侧面还长着畸形的疙瘩；

放学回家的男孩，在地铁上随地一坐就睡着了；

二年级的小男孩被妈妈灌输高年级知识，崩溃嘶吼：

"我才二年级，我懂大学和人生的事情吗？"

初二女生凌晨三点终于写完作业，瘫坐在房间门口嚎啕大哭；

节假日，火车上，飞机上，候车室里到处都是随地待命写作业的孩子，就连医院都配备了学习桌，方便孩子们边输液边写作业。薇芯：2284868566

早困晚熬，随地大小睡，写不完的作业，上不完的补习班，监狱式的学校，累死累活的内卷……这都是当代孩子的普遍现状。

更残忍的是：

我们大人上班996，孩子们上学007。

我们还有喊苦喊累的权利，而孩子喊苦喊累就会被误解成：

不想学习，不想努力。

腾讯新闻社区曾做过一项调研：

"和自己的孩子交换童年，你愿意吗？"

结果，近乎一半的社区用户觉得，哪怕孩子的物质条件再好，他们也不想和孩子交换童年。

因为，我们曾经的童年，是真的童年。

现在的童年，是低年龄层的成人世界，充满竞争、压力、焦虑和妥协。

确实。

从没有一代孩子像现在的孩子一样承受着如此高强度的学业压力，也从没有一代孩子像现在的孩子一样有那么多的心理问题，他们看不到考试之外的世界，体会不到生活的快乐。

他们严重缺乏与人的链接，与自然的链接，与社会的链接，与热爱的链接，他们深陷“忙、茫、盲”的囚徒困境中，被迫与自己的同伴开启一轮又一轮的逐底竞争。

04

记得清华大学社会科学院院长彭凯平教授调研了全国30多万中小學生样本后，发现很多孩子都呈现出“四无现象”：

学习无动力；对真实世界无兴趣；社交无能力；对生命价值无感受。

很多孩子沉迷游戏，游戏中毒，或者整日抱着手机刷短视频。

北大的徐凯文教授也曾对北大一年级新生，包括本科生和研究生做过一个调查，结果发现：

30.4%的学生厌恶学习或者认为学习没有意义，还有40.4%的学生认为活着没有意义，他们只是按照别人的逻辑活下去而已。

更心酸的是：

这群闯过千军万马的高考赢家，他们的成长历程并没有明显的创伤，没有遇到过大的灾难，生活稳定优渥，个人能力优秀，内心却荒芜一片，感受不到生活的意义和活着的动力。

心理咨询师陈瑜也曾说过，很多向她求助的孩子有相当一部分患有焦虑症，抑郁症，厌食症，强迫症，双向情感障碍等常见的青少年心理疾病。

而且，这些孩子中很多都是名牌学校的优等生，只是无尽的压力已经让他们逼近崩溃。

偌大的精神科走廊成了“名牌校服的展厅一样。”

作为父母，我们真的会被孩子们的这种状态吓到。

我们疯狂内卷，疯狂鸡娃，为的就是让孩子考上好大学，找到好工作，过上好的生活，结果我们的孩子却失去了对生活的热情和期待，找不到生命的价值和意义，甚至饱受心理疾病的折磨。

我们的所有努力，到头来都是竹篮打水一场空，何其可悲。

记得樊登曾经说过一句话：

“人生本就没有意义，但是，寻找人生意义的过程很有意义。”

人间百味，酸甜苦辣，我们只有都尝了一遍，才能有不一样的味觉体验，才能产生不一样的感受，苦涩或甜蜜。

教育也是如此。

孩子最重要的不是考多少分，上什么学校，而是在接受教育的过程中，体会到求知的快乐，找到内心的热爱，获取源源不断的价值感。

所以，为了孩子的内心丰满有力，我们不妨做些改变。

o 让孩子学习"有用"的知识，也让孩子享受"无用"的一切

白岩松曾讲过一件自己和儿子的故事。

世界杯的夺冠之夜正逢周日，虽然第二天周一要上学，但他还是决定答应儿子看球赛。

那场决赛进行到第88分钟时，儿子喜欢的球队以1:2落后，儿子哭了；

随后2:2扳平；

93分钟时，终于3:2反败为胜。

这件事情其实很小，但很多父母都不敢做。

因为在很多父母看来：

这不是正事，对孩子的学习毫无用处。

但是白岩松说了一句话，点醒无数父母：

请问，在中国的教科书中，还有哪一堂课，能够比这次熬夜看球更好地学习“绝不放弃”？

确实。

知识并不只在课本之内。

允许孩子去做一些无用的事，花一些无用的时间，读一些无用的书，让孩子看到考试之外的世界，既能帮助孩子缓解学习的压力，增强孩子与人，与这个世界的链接，又能让孩子从真切的生活里，从打心底里油然而发的热爱中真正地汲取到能量。

那个从小没事就喜欢拆装家里电器的稚晖君，从大学起就参加各种各样的创新比赛，并获得校级国家级大大小小四十多个奖项。

作家六神磊磊从没想过有一天自己从小喜欢看的，被老师视为不务正业的金庸小说，会成为他的主业，他的骄傲。

所以，你看，放慢脚步，让孩子去做一些无用的事，孩子的收获反而会让我们惊喜不断。

那些无用的时光和琐事，也蕴藏着孩子终生受用的各种能力，蕴藏着孩子童年的幸福和快乐。

。不要急着逼孩子“努力学习”，先让孩子搞清楚为什么学习

董宇辉说，在他曾经的教学经历中，高中孩子问的最多的不是单词背不过，某道题听不懂，语法记不住，而是“老师，我为什么学习？”、“学这些有啥用？”、“上大学有啥用？”

很多时候，孩子不喜欢学习，不是因为缺乏学习的能力，而是因为缺乏学习的动力。

14岁的儿子开始厌学，爸爸徐云峰劝不动儿子，就做了一个大胆的决定：

“既然儿子不愿意读万卷书，那我就带他行万里路。”

于是，他关掉自己的摄影工作室，买了一辆二手房车，带着儿子从东北出发，一路向西南行进，跨越9000多公里，到达丽江。

这一路上，他陪着儿子爬山，和儿子一起做饭，教儿子摄影，让儿子参与视频的制作，参与直播，跟儿子介绍洛阳、开封这些古城的过往，鼓励他了解历史和更多的中华文化……

儿子也在旅行的过程中渐渐发生变化：

他不再处处顶撞父亲，和父亲的关系缓和了很多；

他在旅途中发现自己知识匮乏，竟然开始主动去寻找并发现更多的知识；

从不写日记的他开始记录旅程中的点点滴滴，并将这些经历转化成文案；

当旅行进行到第40天时，儿子突然表示：

想回家了，想回去好好学习。

正如一位专家所说：

“每个孩子都是一座等待发掘的火山，关键在于如何点燃他们的热情。”

确实，与其盲目地逼着孩子“努力学习”，不如想办法帮孩子找到学习的动力，陪孩子去解决一些生活的难题，带孩子去看看生活的多面，世界的多彩，支持孩子的兴趣，帮助孩子找到自己的成就感，胜任感……

鸡蛋从内部打破才是生命。

只有激发孩子的内在动力，孩子才能勇敢前行。

美国著名教育家金·约翰·培根曾经对父母们发出强烈建议：

“把孩子们所需要的轻松环境还给他们，让他们重新与他们真正的自我，属于他们的世界联系在一起，把他们从我们成人充满压力和紧张的世界中解救出来。”

孩子们已经被疯狂的内卷逼到了墙角里：

爆满的精神科，住满了小学生；

中小学的抑郁检出率高达40%；

青少年的自杀率持续飙升。

这些触目惊心的数字和结果都在提醒我们：

只有舍弃一些东西，才能真正的获得一些东西。

我们只有放下焦虑，放下优绩主义，才能给孩子一个轻松松弛的成长环境。

放下功利性的教育，才能让孩子按照自己的节奏，找到自己的价值感，野蛮生长。

让孩子喘息的空间和时间，才能让孩子慢慢学会消化这个复杂世界的信息和情感。

要知道，那些对生活毫无期待的“空心病”孩子，并不是真的空，而是他们的脑子里装满了别人的东西，没有自己的东西。

所以，转变我们的心态，改变我们的行为，为孩子撑起一片松弛有序的天空，让他们在我们的看见、理解和支持中走向蓬勃。

父母有所不为，孩子才能终有所为。

比贫穷更可怕的，是“内耗型家人”

家庭不安，百财不落。

豆瓣上有个问题： 一个家贫穷的真正根源是什么？

有个高赞回答：家里有个制造内耗的人。

深以为然。

即使丰衣足食，若是纷争不断，互相消耗，再多的家运也有耗尽的一天；

即便家境贫困，若是祥和有爱，彼此搀扶，再窘迫的家庭也有兴旺之时。

家庭不安，百财不落。

比起经济上的困顿，总是制造内耗的人，才是一个家贫穷的病根。

①

"刺猬型"人格

作家卡尔 · 惠特克在《热锅上的家庭》讲述了一个家庭悲剧。

女主人卡罗琳在家里看谁都不顺眼。

女儿弄乱了房间、儿子将课本忘在学校、丈夫回家太晚……诸如此类的小事都会引起她的不满。

有一次准备晚餐时，她招呼家人前来帮忙。

丈夫和儿子在玩游戏，只有女儿过来摆好了餐盘。

她非但没有夸女儿，反而质问道：你就做这么点儿事？真懒。

女儿不甘示弱地回怼了一句，结果直接被她甩了一巴掌。

丈夫见状，过来替女儿辩解，她又将矛头对准丈夫：都是你惯的。

丈夫也被激怒了，两人你一言我一语吵了起来。

一件鸡毛蒜皮的小事，酿成了一场战争。

长期生活在硝烟弥漫的家里，丈夫对她的爱意逐渐被消耗，儿子不愿和她沟通，女儿多次离家出走，甚至产生了自杀的念头。

好端端一个家，变得分崩离析。

生活中，像卡罗琳这样的人不在少数。

他们就像一只刺猬，浑身带刺，张嘴就是挑剔抱怨，动不动就指责伴侣、打压孩子。

这样的人宛如情绪黑洞，会将家人的好心情和自信心全部吞噬。

中国名门家训之一的《孝睦房训辞》中有两句振聋发聩的警醒：

安家两字曰让与忍，败家两字曰暴与凶。 微信：1848636859

一个家里总有人挑起战争，这个家离败落就不远了。

健康的家庭关系的秘诀，在于一个人的包容迁就，以及另一个人的适可而止。

丈夫在外奔波打拼，妻子应该体谅丈夫的辛苦，而不是挑剔丈夫工资低。

妻子辛苦照顾家庭，丈夫理应自觉分担家务，而不是指责家里不整洁。

多一些换位思考的体贴，少一些冷漠刁钻的苛责，家才会充满爱与温暖。

②

“螃蟹型”人格

多年前，我去大连旅游的时候，当地的渔民给我上了一课。

他们告诉我，如果你在竹篓中只放一只螃蟹，必须要盖上盖子，否则它就会爬出来。

但如果你多放几只进去，就不必再盖上盖子。

因为当一只螃蟹爬到篓口时，其余的螃蟹就会拖它下去，如此循环往复，就没有一只螃蟹能够成功爬出来。

其实，很多婚姻中也存在这样的“螃蟹效应”。

有的人自己在笼子里面爬不出来，也不让另一半爬出来。

对方想要努力改变现状，他就不断地挖苦嘲讽，试图用消极的语言，浇灭对方向上的热情。

就像那位离家出走的苏敏阿姨，她的丈夫就是这样一类人。

在家里的时候，她从来不敢多说话，因为她一开口就会被丈夫打压。

她拿起手机想学习拍视频，剪辑的知识，丈夫又会嘲笑她不自量力。

她想扩大社交圈子，去参加同学聚会，她的丈夫会突然出现，当着她同学的面，说她精神有问题，以后别喊她参加。

生活中所有的生机，都被丈夫狠狠掐灭，最后不堪忍受的苏敏，毅然决然提出了离婚。

一个家庭最大的不幸，不是贫穷，而有个向下的牵引力。

有的人自己不成长，也不愿看到对方成长，自己飞不起来，便想折断另一半的翅膀。

这样的人，会把整个家庭拖入暗不见底的深渊。



“面具型”人格

心理学上有个“人格面具论”。

有的人在交往中为赢得他人好的印象，会刻意展示自己好的一面。

然而回到家里，面具之下却是另一幅面孔，对家人出言不逊，暴躁无礼。

画家毕加索便是如此。

在外人看来，他对人热情，富有亲和力，无论是社会名流还是普通市民，他都能与之谈笑风生。

可在家人面前，他却是一个十足的暴君。

妻子对他百依百顺，他却总是恶语相向，动辄羞辱，甚至对她拳打脚踢。

儿女对他孝顺有加，他却视若无睹，冷漠疏离，烦躁时还会将他们赶出家门。

这种阴晴不定的性格和暴虐的脾气，给家人造成了难以磨灭的创伤。

成年后他的女儿被诊断出心理疾病，儿子常年精神紧绷，要靠酗酒缓解压力。

晚年的时候，毕加索悔不当初，想要重拾家庭的温暖。

可被寒了心的亲人们，一个也不想靠近他，最终他只能在孤寂中了此残生。

哈佛研究中曾指出：

家庭是一个情感高度集中的社会单元，情绪会更容易被其他成员吸收。

一个人喜怒无常，家人往往焦虑暴躁； 一个人心情不好，整个家就乌云密布。

家是温暖的港湾，住着最爱我们的人，无论如何也不能让他们成为你情绪的牺牲品。

脚底的灰尘应该留在家门外，心里的灰尘也是。

管好自己的情绪，把最灿烂的笑脸留给最亲的人，家才会变成滋养你的福地。

04

“拾荒者”人格

电影《团圆》里，有这样一个情节。

一对夫妻带孩子回妻子的爸妈家。

孩子口误将“姥姥姥爷”喊成了“爷爷奶奶”。

丈夫敏感的神经被触动，瞬间大发雷霆，对妻子吼道：“爷爷是爷爷，姥爷是姥爷，我又不是倒插门！”

妻子气的面红耳赤：“谁说你是倒插门？”

丈夫回嘴：“从结婚起，你们家就是这么想的！”

两人就开始数落彼此。

丈夫埋怨妻子的娘家为难他，他年轻时家里穷，却被要求婚前一定要凑够50万买房。

妻子也开始讨伐，说自己当初是如何屈身下嫁，丈夫如今是如何侮辱和轻视。

旧账一翻，人仰马翻。

在两人硝烟弥漫的嘴仗中，孩子止不住地哭闹，家里的老人也头疼不已。

听过一句话：翻旧帐的人，就像是个拾荒者，站在垃圾堆前不愿离去。

然而，揪着过去不放，无法解决现实的问题，还会使自己沾染上一身污秽。

那些被翻起的旧账，无异于在对方伤口上一次次撒盐。

每翻一次，彼此的感情就多一道裂痕。

再好的感情，也经不起这样刀刀致命的攻击；再温柔的爱人，也会在一次次旧事重提后变得面目狰狞。

就像《稳场浪客》里的一句话：

“其实两个人在一起长久的诀窍，就是别翻旧账。

翻了又能怎么样呢？不过是一个更难过一个更恼怒罢了。”

凡事过往，谁没有一些过错，总翻旧帐无异于在彼此间筑起新的围墙。

隔阂越来越多，爱和温暖便无法流动。



理学大师孙奇逢说：家运之盛衰，天不能操其权，而其自操之。

《乔家大院》中，山西祁县的乔氏家族之所以能书写财富密码，离不开其“和顺齐家”的治家理念。

《红楼梦》中，抄检大观园时探春道出了家族破败的原因：

“一个家族，从外头杀来，是杀不死的，必须先从家里自杀自灭，才能一败涂地。”

家庭成员之间的相处模式，决定了一个家庭的运势。

家人窝里斗，谁也见不得谁好，再富裕的家庭，也必会败落。

相反，一家人和和睦睦，团结一心，何愁财富不来？

读懂了刘邦的人性哲学，你迟早脱离底层

人，应该是自己的主人。

刘邦称帝后，在洛阳南宫设酒宴。

问了一个被讨论千年的问题：我为何得天下，项羽为何失天下？

他自己回答，虽然我运筹建策比不上张良，管理国家不如萧何，统领大军不如韩信，但我能知人善用，人尽其才。

以前，看到这情节时，我心生疑窦：

不对呀，你文不及张良，武不如韩信，为何能压他们一头，带他们取得天下？

这几天再读《史记·高祖本纪》，我这个疑惑终于解开了。

与麾下谋士将领相比，刘邦赢在了通晓人性。

如张良等谋士，运筹帷幄，决算千里之外，偏算不出人性幽微；
像韩信等武将，排兵布阵，统御百万之众，唯独驾驭不了人性。
只有刘邦，理解了人性，拿捏了人心。

01

对别人，拿捏人心

公元前204年，黥布猜忌项羽报复，千里迢迢投奔了刘邦。

他以为刘邦会好酒好肉地招待他，却没想到一进屋，就瞧见刘邦叉开两腿坐在床边洗脚。

叉腿叫踞，在古代是一种很不礼貌的行为，何况当着人面洗脚。

黥布见状怒火中烧。

为什么刘邦会在洗脚时，接待一个前来投奔的诸侯王？

因为在项羽分封十八路诸侯之时，刘邦和黥布同为诸侯王。

黥布为项羽左右手，地位甚至略高于刘邦。

若刘邦对黥布卑辞厚礼，会滋生其傲气，故意以洗脚相见，明确地位尊卑。

当然，如果只有这样的安排，黔布必心生间隙。

刘邦还有后招，他让仆从带黔布到寝宫休息。

黔布走近一看，发现那里的陈设、饮食、侍从的规格都与刘邦相同，于是又喜出望外。

先一个棒槌，让其畏威；后一个萝卜，使他怀德。

刘邦就这样拿捏住了黔布。

陈寿在《帝王世纪·汉高祖论》谈到刘邦之所以能羁勒英雄，问鼎天下，是因为他“或以威服，或以德致，或以义成，或以权断”。

刘邦有金刚之威，也有菩萨之柔。

虽然手下有各式各样的人物，樊哙是卖狗肉的，周勃是吹唢呐的，萧何是县吏，张良是贵族，但他御下有术，把这一帮人管理得服服帖帖。

汉高帝十年，陈豨兴兵叛汉，自封代王。

刘邦御驾亲征，但因为召集的诸侯军未及时赶到，不得不在赵国直接选拔将领。

于是，刘邦询问赵国丞相周昌，赵国能找到带兵打仗的壮士吗？

周昌顺势推荐了四个人。

刘邦与他们一见面，直接破口大骂：就凭你小子们也能领军打战？

四个人惭愧地趴在地上不敢吱声。

可他们出去后，刘邦大手一挥，分封四个人各一千户的食邑，任命为将。

四人一上战场，奋勇杀敌。

永远不要相信人，要相信人性。

只贬不褒，会让人离心离德；只赏不惩，诱使人得寸进尺。

与人相处，敬意有度，施压有尺，才能拿捏住人性。

说白了，展示几分力量，是慑服人心；给予几分善意，是为了收拢人心。

对自己，战胜人性

西方认为：人有七宗罪，傲慢、嫉妒、暴怒、懒惰、贪婪、暴食和色欲。

这是人性的底色，我们终其一生，都在与其博弈。

刘邦讨伐匈奴时，派出许多探子侦探敌情。

回来的人都禀告说，匈奴军队皆为老弱士兵、瘦弱马匹，主张这仗可以打。

最后派出的是娄敬，娄敬探查后，却坚决说不能打。

匈奴以骑兵强大著称，如今却只剩老弱病残，这分明示敌以弱。

人性恃骄，刘邦已贵为皇帝，更是目空一切，一气之下把娄敬关起来，撂下狠话：打完胜仗回来杀你。

刘邦带着少数部队冒进，被困白登山，差点兵败身死。

打败仗的刘邦，不仅没有杀娄敬，还虚心向娄敬承认错误。

后来，他还封娄敬为关内侯。

这是刘邦克服了傲慢，这七罪之首。

自高自大只会招致祸患，心怀谦卑才能行稳致远。

刘邦与娄敬这一幕，在几百年后再次上演。

袁绍在官渡之战之前，田丰不断谏言不能打。

袁绍恼羞成怒地把他关了起来。

官渡之战兵败后，众人都会以为田丰会被释放出来。

田丰却苦笑道，如果打了胜仗回来，我还有活命的机会，如果打了败仗，我必死无疑。

果然，兵败而归的袁绍，自尊心作祟下，立马杀了田丰。

天下古今之才人，皆以一傲字致败。

傲慢的人闻过则怒，知过不改，一步步走向败局。

作家姚华飞说：人生最大的对手是自己，战胜自己，人生就是一马平川；被自己击败，人生就成了荒芜的山野。

刘邦起于阡陌，成于帝王，与其说是因为打赢了敌人，不如说是因为战胜了自己。

司马迁评价刘邦：高祖为人，好酒及色。

入咸阳时，他却满堂金玉一律不取，三千佳丽一概不碰。

这是克服了色欲。

御史大夫周昌骂刘邦是夏桀、商纣。

刘邦只是一笑而过

这是克服了暴怒。

人，应该是自己的主人。

当你审视人性，改变自己时，也会成为命运的主人。

03

对大势，迎合人情

古人言：汤武革命，顺乎天而应乎人。

顺天应人，按照国学大师曾仕强的解释就是：顺乎天理，适应人情。

人情所向者，往往也是受益者。

公元前206年，刘邦率大军跨过函谷关，直入咸阳。

无天险可据，无兵可守的秦王子婴，只能选择投降。

他披着白色孝服，驾着白色马，以绳自缚，带着传国玉玺在关道上迎接刘邦入城。

众将皆言，诛杀秦王子婴。

素来听劝的刘邦，却选择留下子婴和秦宗室。

子婴因为杀赵高、平息乱政，在秦民心有一定好感。

如果一杀了之，他又如何当关中王。

况且他一路招降这么多秦人，杀了又怎能收买秦人之心。

毕竟天下这一盘棋下到最后，要靠军队攻城略地，也要靠人心大势。

一个月后，项羽率部进驻咸阳。

他杀秦王子婴及其宗族，屠咸阳民众，烧阿房宫，民心尽失。

天下百姓都在看项、刘二人，观其言、察其行。

他们希望能苟全性命，能居有定所，这是战乱时的人心，也是人性。

刘邦深谙其道，顺人心而为，仁厚爱人，约法三章。

项羽却不明白，从流放途中暗杀义帝，到坑杀20万投降的秦军，再到诛秦王子婴，最后诸侯惊惧他、百姓厌憎他。

楚汉相争，懂人性的刘邦，顺势得了天下。

有历史学家提出一个很有趣的问题：刘邦的仁义是出乎本心，还是帝王手段？

不管是哪种，但给了我们一个启发：

当一个人体察人情、顺应大局，自然能游刃有余地行走于社会。

有一次，后赵开国皇帝石勒问大臣徐光：我相当于自古以来开创基业的哪一类君主？

徐光回答：你可以和汉高祖刘邦相比。

石勒听完摆摆手，人怎能没有自知之明，我遇到汉高祖，只能俯首称臣，与韩信、彭越一起争着当他的上将，为他效力。

刘邦是一介布衣，石勒自己也是奴隶出身，所以他深知一个人从底层爬上来有多难。

但刘邦为何能以一介布衣，开四百年大汉？

归根结底，无非是他拿捏了人性，战胜了自己，也战胜了别人。

一个人逐渐废掉的8个征兆

抱怨，始于愚蠢，终于懊悔。

人是如何慢慢废掉的？

网上有句话说得很贴切：

“假装式努力，习惯性躺平，言语上的巨人，行动上的矮子。”

一个人逐渐废掉的本质，简而言之就是：思想散漫，放任自己做消耗性的事情。

可如果总是习惯慢走，就会逐渐失去奔跑的能力，不再进步。

当你发现自己出现以下几种迹象，就要赶紧做出改变了。

01

o 安于现状，不愿走出舒适区。

不知你是否也有这样的感觉：

每天睁开眼，就知道一天要做的事，安于当前的状态，惧怕做出任何改变。

在日复一日的消磨中，人变得愈发懒散消沉。

心理学家把应对外界的心理变化分为三个圈层：

最里面的圈层叫舒适区，向外扩展一层是成长区，最外的圈层称为恐惧区。

很多人之所以焦虑，是由于避开了“学习区”，从“舒适圈”直接跳到了“恐惧区”。

其实人的潜力是无限的，在成长区接受适度挑战和锻炼，反而可以达到最佳状态。

就像鲁迅先生说的：“不满足，是向上的车轮。”

不同的选择，给予你不同的生活轨迹。

走出舒适区，逼自己去做那些原本畏惧的事情，才能成长蜕变。

○ 停止学习新事物，与世界脱节。

作家石康说：“一个人的死亡时间，是从停止学习开始的。”

大脑“用进废退”，如果不学习，再优秀的人也会丧失竞争力。

犹太被誉为“最聪明的民族”，每人每年平均要读64本书。

他们认为，即使学了20年的东西，不经常复习使用，也能在两年内忘掉。

现如今，机器人已经开始送餐，并参与工农业生产；AI 绘图高效逼真，AI模特比实拍更加完美。

任何系统不更新换代，都会走下坡路。

有句话说得好：“在21世纪，真正的文盲并不是没有读写能力的人，而是不懂得习得、抛弃、再习得工作技能的人。”

生命的意义在于不断探索和进取。

唯有学习，能让与时代保持同频，在这个瞬息万变的世界里永远有立足之地。

○ 接受碎片化信息，逃避深度思考。

2021年一份纽约时报指出：

现代人一天接受的信息等于古人一年接受的信息量。

信息爆炸的时代，大大拓宽了我们的知识面。

很多人历史经济有所涉猎，网络段子张口就来，娱乐八卦如数家珍。

可总是接受低密度信息，对知识的敏感度不断降低，就会无法形成自己的认知体系。

读一本晦涩的书，看几页就头脑发胀；对一个浅显的问题，思考片刻就妥协。

长此以往，人的情绪颗粒度变大，语言扁平化，思维变成一盘散沙，大脑不堪重负。

不去推理信息的严谨度和真实性，最终离真相将越来越远。

有位批评家说过：“终有一天你会感到痛苦，不是因为用笑声代替了思考，而是不知道自己为什么笑，以及不再思考。”

人一旦失去独立思考的能力，就等同于丧失了自由。

04

○ 娱乐至上，沉迷虚幻的愉悦感。

现如今，只要一部手机，随时随地都能捕获各种娱乐资讯。

刷一会儿短视频，两个小时过去了；吃一个瓜，一个小时又过去了。

做的事情无关紧要，又感受不到时间流逝，可计划好的工作，一直被搁浅。

沉迷于虚幻的愉悦感中，时间和精力在无形中被蚕食，行动力减弱，渐渐失去了对生活的掌控感。

正如尼尔·波兹曼说的：

娱乐至死的可怕之处，在于日渐失去对社会事务的严肃思考和理智判断的能力，在于被轻佻的文化环境培养成了既无知又无畏的理性文盲而不自知。

娱乐成瘾的同时，也在瓦解着我们的意志，扭曲着我们的三观，更加剧了负面情绪。

选择用一种更加深刻、补充型的方式来寻求高级的快乐，比如读书、学习一门技能。

不断给自己充电，方能得到生命的富足和升华。

05

- o 不愿意付出，一味追求捷径。

很多人急于求成，只看速度不求深度。

名著看精简版，学习报速成班，成功寻找近路。

结果，想抄近路的，都绕了远道；想搞投机的，都掉进陷阱。

正如罗翔老师说的：“所有通过捷径获取的快乐，无论是金钱还是名望，最终都会给自己带来痛苦。”

实际上，所有一鸣惊人的背后，都是看似笨拙的坚持。

微雕大师陈斌，每次发现细微的不满意，都会反复雕刻十几次，甚至几十次。

球员科比，坚持高强度的训练长达8年，每周练习6天，在凌晨四五点就前往球馆练球。

深耕自己，才是最好的破圈捷径。

想增长知识，就去博览群书；想拥有健康体魄，就去锻炼体能。

有些路看似山高水长，越过险阻就是康庄大道。

o 喜欢形式主义，陷入低水平勤奋。

雷军在金山工作时，每天只睡四五个小时，被称为“中关村劳模”，可金山的发展非常缓慢。

其他一大批互联网公司反而迅速崛起后，遥遥领先。

他这才深刻认识到，低水平的勤奋，得不到应有的回报，只是对时间的消耗。

就像有的人，读书很刻苦，但学完之后仍然迷茫；

有的人经常加班，却始终在基层打拼，收获平平。

哈佛大学曾对一群条件相当的大学毕业生，进行了长达25年的追踪调查。

发现有着清晰且长远目标的人，职业和生活发生了巨大变化，几乎都成了行业佼佼者。

一个人的上限，并非由努力程度决定的，而是取决于学习方法和目标定位。

运用smart 法则，聚焦清晰可度量的目标。

去做长期主义的正确努力，才能进入持续向上的正循环。

○ 行动力差，持续性拖延。

你想要什么？

健康的身体、更多的财富、还是亲密的挚友？

想要实现这些目标，只要打开手机引擎，就会找到一切你关心的答案。

可为什么没有成功呢？

原因就在于迟迟没有行动。

买了书一直没有拆封、办了健身卡放到过期……

拖延症给我们带来了无数挫败和损失，它已经被称为当代人的“精神癌症”。

帕金森定律指出：我们真正需要完成任务，取决于我们分配给它的时间。

如果你只有半小时的工作要做，那就不要分配两小时给这件事。

同样，如果你感觉做半小时的工作很难，那就采用“五分钟法则”。

以5分钟作为一个单元，降低难度，减轻心理阻抗。

你会发现任何事情都是越想越困难，越做越简单。

也只有行动起来，才能给你想要的一切。

08

。态度悲观消极，经常抱怨生活。

知乎上看到一个话题：经常抱怨的人，是什么心理？

有个答主说得很贴切：心理比较脆弱，不能客观地看待问题，把所有的错都归结到外界，不够乐观，也很自私。

生活中，有些人看什么都不顺眼，干什么都不爽。

工作不顺心，抱怨领导不公正；

现状不如意，抱怨自己运气太差；

跟别人闹矛盾，抱怨对方不讲道理。

结果，不知不觉形成一种思维定势，总为自己的错误找借口，忽视自身的问题，放弃主观能动性。

负能量越积越多，就会陷入悲观消极的恶性循环中。

就像有句话说的：“抱怨，始于愚蠢，终于懊悔。”

心态不同，人生的结果亦不同。

消极抱怨，是前进最大的障碍。

这种受害者思维，只会让弱者更弱，无力撑起幸福与未来。

古人云：“不奋发，则心日颓靡；不检束，则心日恣肆。”

世事喧嚣，每个人都可能在迷茫中迷失自我。

倘若放任自流，迟早会受到反噬。

人生要靠自己雕琢，想要成为精品，就要下狠功夫，不断和人性作斗争。

时刻保持危机感，多一份内驱力，也让人生多一种可能性。

若你内耗太多，烦恼太多，请看看大师给人的绝妙回复

熬下去，就会有好事发生。

还有20多天，2024年就要过去了。

过去三百多个日子里，你是不是每天一睁眼就是忙工作，愁生活，常常为各种人际关系烦恼，很少有真正开怀大笑过。

每一个琐碎的日子，仿佛都堆满了无数的烦心事。

为此你常常内耗不已，把自己搞得身心俱疲。

往后的日子里，如果你觉得生活实在太难熬，不妨去看看释慧海大师给人的绝妙回复。

他的每一个回复都温暖、通透，治愈了无数痛苦迷茫的人。

相信看过之后，你也能修补好心灵的创伤，重拾生活的力量。

01

问：师傅，走上社会了就只有为了生活劳碌奔波了吗？小时候都有梦想，长大后只有买车买房了。

答：成熟不是为了走向复杂，而是抵达天真。

问大家一个问题：长大后的你，还有梦想吗？

我想绝大部分的人，会像诗人北岛一样，给出这样的答案：

“那时候我们有梦，关于文学，关于爱情，关于穿越世界的旅行。

如今我们深夜饮酒，杯子碰到一起，都是梦破碎的声音。”

曾几何时，我们也把理想挂在嘴边，可随着年龄的增长，越来越多人开始回避这个词。

我们谈论最多的，变成了车子、房子、票子，似乎只有这些，才是一个人活着的意义。

但就像周星驰所说：“人如果没有梦想，那跟咸鱼有什么区别。”

我始终觉得，一个人真正的成熟，不是与世事俱老，而是历尽沧桑，归来仍是少年。

赚钱只是我们谋生的手段，心底的热爱才是我们活下去的意义。

我们最终的目的，是为了过上自己梦想中的生活，而不是为了生活丢掉梦想，让自己的世界变得黯淡。

往后的日子里，让我们重拾梦想，步伐坚定向前走去。

心怀热爱的你，一定会成为自己世界里，最耀眼的那一束光。

02

问：师傅，为什么人总是不满足于现状呢？

答：因为太多人只会伸着手，而不迈开腿。

年初很多人都立下过这样的目标：

减肥10斤、存款10万、换个新手机、交些新朋友、来一场说走就走的旅行。

结果一年都要过去了，一个目标也没有实现。

李彦宏有句话说得真实且扎心：“太多年轻人，晚上想想千条路，早上起来走原路。”

他们明明对现状不满，却耽于空想，始终难以把想法付诸实践。

有个年轻人就曾问余华：如何成为一个作家？

余华说：

“想成为作家的话，我认为只有一个字，就是写。

你坐在书桌前，逼着自己往下写，写个二三十年，写作就变成了你的生活。”

很多事情，想，都是问题；做，才是答案。

你迈出了第一步，你才有成功的可能。

往后的日子里，把焦虑空想的时间用来提升自我，你才会离想要的生活越来越近。

03

问：为什么真诚总得不到回应，是我太敏感了吗？

答：因为你非要在沙漠里种水仙。

生活中我们会遇到形形色色的人，但不是每一个人，都值得我们掏出真心。

有些人，你对他嘘寒问暖，他觉得是理所当然。

有些人，你跟他推心置腹，他却背地里嫌你烦、笑你傻。

电影《钟无艳》里，钟无艳虽相貌丑陋，却德才兼备。

她一心一意为齐宣王付出，替他外出征战，甘愿为他去死。

可齐宣王永远是有难时才想起她，无事时便将她抛诸脑后。

最终，钟无艳被伤透了心，黯然离开了宫廷。

真心给错了人，便如泥沙入海，再无回音；真情得不到回应，便如风过平丘，难寻踪影。

在任何关系里，如果真诚得不到回应，你就要懂得适可而止。

否则，你就是执意在沙漠里种水仙，即便费尽心思，也终归是徒劳而已。

有句话说：“爱我者，我惜之；嫌我者，我弃之。”

在最后的一个月里，不要去亏待每一分热情，也不要讨好任何冷漠。

把真诚留给值得的人，你才能得到一颗同样的真心。

04

问：大师，生活总不尽人意，总枯燥无味怎么办？

答：可当生活的大浪真的要打到自己身上时，我们却又会想要之前那平凡简单的生活。

杨绛先生说过这样一句话：

“我们曾渴望命运的波澜，到最后才发现，人生最曼妙的风景，竟是内心的淡定和从容。”

年轻的岁月里，我们总渴望生命的轰轰烈烈，渴望生活的流光溢彩。

当日子日复一日的平缓流过时，我们就总觉得生活单调乏味。

可一旦生活骤起波澜：一次失业，一次意外，一场伤病，都足以让我们惶惶不安，到这个时候，我们才会怀念起曾经的平凡与美好。

所以，哪怕当下的日子再平淡无奇，你也要保持内心的欢喜，认真地去对待剩下的一个月，活着的每一天，每一分一秒。

三毛说过：“平凡简单，安于平凡，真不简单。”

当你把平凡的生活过得有滋有味，那么每一个琐碎的日子，都将弥足珍贵。

05

问：大师，不能走到最后的人，为什么会相遇？

答：今天吃的饭只能填饱今天的肚子。

大千世界，人海茫茫，我们都在为了一个圆满的结局寻寻觅觅。

我们希望：花开了就会有结果，人遇到了就能走到最后。

所以一旦跟喜欢的人中途走散，就会痛苦不已，不愿接受。

可你也要明白，人生本就是一场你路过我、我路过你的旅程，缘聚缘散，皆是天意。

这辈子，无论遇见谁，ta 都是你生命里该出现的人。

无论能不能走到最后，ta也一定会教会你些什么。

就像有句话说的：

“相遇不一定有结局，但一定会有意义。在追逐月亮的途中，我也曾被月光照亮过。”

因此，当你遇见了一个人之后，就不要老担心着会错过、会失去。

好好陪对方走过这段或长或短的路，珍惜当下的每一分光阴。

当你不再担心失去任何人，而是全心全意地为一段感情付出，便无愧于心，无愧于缘分。

06

问：大师，为什么挡风玻璃比后视镜大？

答：因为眼前的路比身后的路更重要，昨天越来越多，明天越来越少。

人这一生只有三天：昨天、今天和明天。

总盯着昨天，我们要么会内耗，挫败；要么就会自满，停滞不前。

但你要明白一点：眼前的路，永远比走过的路重要。

你可以回头看，但别忘了往前走。

莫言写文多年，有过惊人的成绩，也遭受过巨大的非议。

但在写作路上，他从来没有因为所得的成功，而频频回望；也不曾因他人的攻击非议，而停下来内耗。

他只盯着前路，笔耕不辍地写着自己的作品。

今年年底，他的又一经典之作《不被大风吹倒》，受到了很多人的热捧。

他曾说，书要向后翻，人要向前走。

过去这11个月里，无论你被什么事情阻绊，你都应该推开它们，大步地往前走。

人生这条路很长，待在原地，是困于一隅；走下去，才会遇见星辰大海。

07

问：大师，我一直很努力，为什么幸运从来不站在我这边？

答：当你一步步脚踏实地的爬上山顶，看到你想看到的景色后，你就会知道，没有什么比尝到自己不懈努力后的收获更幸运的事了。因为到那个时候，已经没有任何东西可以击败你。

过去的11个月里，你是否抱怨过命运的不公？

当你辛辛苦苦、加班加点地工作时，领导却给别人升了职、加了薪。

这个时候，你是不是在心底里愤恨：为什么好事总是轮不上我？

当别人都在朋友圈晒美食，晒旅游，而你连买身好点的衣服都要纠结半天。

这个时候，你是不是在心里哀叹：为什么自己没有一个很好的出身？

为什么世间的暴风雨，都偏偏要浇注到你的身上。

但我想告诉你的是：**命运或许不公，但努力的人运气都不会差。**

有的人出身不好，却凭借着自己的努力实现了逆天改命；

有的人长相一般，却不断修炼自己的本事，活得比谁都漂亮。

人生最大的贵人，是努力向上的自己。

就像村上春树所说的：

“暴风雨结束后，你不会记得自己是怎样活下来的，但有一件事是确定的。

当你穿过了暴风雨，你早已不再是原来那个人。”

所以，从今往后，别再抱怨自己不够幸运。当你从不幸中成长起来，你就是最幸运的那个人。

08

问：大师，为什么我一直在碰壁呢？

答：迈过去是门，迈不过去是坎。

国学大师齐善鸿教授曾说，人生一个最重要的过程就是：过坎。

人生路上，我们会遇到一波一波的磨砺，一道一道的坎儿。

迈不过去，这些坎便会反复反复地折磨我们，让我们磕得头破血流；

迈过去了，它就会变成一道成长的阶梯，将我们送至更高层次的人生。

李子柒三年前，因与微念产生了IP版权的纠纷，被迫停更。

她如日中天的事业也被拦腰斩断。

很多人都说，她不会回来了。

还有人说，李子柒即便回来，也不可能回到之前了。

但她却忽视了这些声音，在三年低谷期里，沉下心来，不断修炼能力。

终于，停更1217天后，她凭着一期“雕漆隐花”的视频再次火爆全网。

人生就如闯关，关关难过，关关过。

在过去的11月里，如果你也被什么关坎绊住了，别灰心，别丧气。

你以为当下迈不过去的坎，只不过是人生路上的一块绊脚石。

只要你大步朝前走去，这些困顿就阻挡不了你。

09

问：我死死握住那页，不想翻篇。

答：如果人生是一本书，即使你死死抓住这一页，到最后时间的狂风也会把你吹到最后一页。与其留在原地忍受痛苦，不如先放个书签，带着这一份遗憾和不舍继续读这一本书。

人性有一个特点是：喜欢对过去的遗憾耿耿于怀，对曾经的美好念念不忘。

哪怕一件事情已经过了很久，他们也仍是迟迟不肯放手，久久不愿释怀。

殊不知，所有不肯忘却的烦恼，都是在自讨苦吃；

所有不愿翻篇的过去，都是在徒添内耗。

日子总是要往前走的，你若总是回头看，生活便无法继续下去。

《春风十里不如你》中有句话说得很对：

“过去的事情就让它过去，不必反复咀嚼。

一生不长，重要的事也没那么多，天亮了，又赚了。”

人生最重要的，是当下和以后的时光。

今年最后一个月，就让我们把过去的美好，留在原地；把过去的不愉快，一笔勾销。

腾出手去拥抱明天，我们才能为自己的生活，书写新的篇章。



释慧海大师说：

“再长的噩梦，也总有被晨曦撕碎的时候，你要做的是别放弃，走下去，天总会亮。”

生命苦涩如歌。

但再苦的生活，想开了就是甜；熬下去，就总会有好事发生。

愿你接受这个不完美的世界，看淡世事的沧桑与艰辛。

愿你熬过当下的苦和难，以乐观、坦然的心态，大胆去过自己喜欢的生活。

跑步和不跑步的人生，真的不一样

跑，重塑生活。

经常跑步的人，身上会发生什么样的变化？

看到一组对比图：

跑步前，人体被大大小小的情绪、健康问题所困扰，状态十分紊乱；

跑步后，人从内至外都变得清清爽爽，无论身体还是心态，都得到很大改善。

跑步就像一场由内至外的洗礼，让人的面貌焕然一新。

对此，美国记者斯科特·道格拉斯，深有体会。

斯科特曾在15岁时，被确诊为抑郁症，靠长期吃药，控制病情。

一次偶然，他发现自己很享受迎风奔跑的过程，从那以后，他便养成了每天跑1-2小时的习惯。

跑步，让他渐渐摆脱了抑郁症的困扰，即便不吃药，也能心态积极地投入工作和生活。

如今，斯科特已经有40年跑龄。

但他还是一如既往地热爱跑步，还把自己的对跑步的探索，写成了一本书——《跑步的力量》。

在书中，他感慨：

“我深深陶醉于跑步对我的影响中，那种走出家门，只需30分钟就能带着活力、充实和愉悦感回家的感觉，实在是太神奇了！”

跑步，是心灵的重建，也是自我的重生。

无论什么时候，都不要小瞧跑步的力量。

当你迈开腿，脚下的每一步，都能让你摆脱平庸，迎来新生。

跑，激活大脑

卢梭有句名言：“我的身体必须不断运动，脑筋才会开动起来。”

人的思维就像齿轮，只有动起来，才能越来越灵活。

《跑步的力量》中解释，这是因为，我们在运动时，大脑的供血量会增加。

脑部血液循环越通畅，接受的营养物质就越多，效率自然就高了。

跑步，是激活大脑性价比最高的方式。

有空多跑步，我们的大脑会在这些方面，发生惊人的改变：

1. 增强记忆力

《跑步的力量》里提到，跑步有助于促进海马体内神经元的生长。

而海马体又被称为人脑的“记忆中枢”，里面的神经元数量越多，越能更好地控制认知，储存记忆。

跑步，能从根本改善人的记忆力。

每跑一次步，你的脑力就会被激发一分，你的潜能，也会增加一大截。

很多人上了年纪后，会感到自己越来越健忘。

想提升记忆力，再多的食补药补，都比不上坚持跑步。

每跑一次步，就可以让神经元在运动的刺激下，加速连接、生长，形成顺畅的“记忆高速通路”网络。

记忆力好了，烦心事也少了，你也能以焕然一新的精神面貌，投入高效的工作和生活。

2. 提高专注力

书里，作者提到了一个“跑步流”的概念。

意思是，跑步后的人，注意力会更集中，更容易进入“心流”状态。

这是因为，跑步会促进大脑吸收更多的氧气，让人在工作时，保持更长时间的清醒和专注。

相信很多人都有这样的时刻：明明想专注完成任务，可心里却充斥着各种各样的杂念，始终找不到状态。

心浮气躁时，与其花时间埋头死磕，不如出门跑一次步。

让大脑在运动的过程中恢复清明，你也能收回涣散的注意力，更加聚精会神，攻克一个又一个难题和挑战。

3. 激发思考力

书里，作者分享了自己一位作家朋友的神奇体验：

这位作家每次跑完步，都会感到脑海中迸发出很多灵感，跑步前写的零碎句子，他也能以颇具创意的方式，重新组合成文。

这种状态，是他静坐提笔时，绞尽脑汁都无法达到的。

所以每次跑完步，他都会跑到书桌旁，把灵感记录下来。

长此以往，他攻克了很多输出难关，写作之路也越走越顺。

跑步，就像撬开思维之锁的钥匙，让人的思考能力，得以源源不断迸发。

有研究表明，即使5分钟的锻炼，也能激发创造力；锻炼20分钟，不仅能增强脑力，而且效果可持续数个小时。

你对跑步有多注重，你的思考能力就有多出众。

思路堵塞的时候，就去跑跑步，说不定哪天的灵光乍现，就能让你得到机遇垂青，改变自己的人生。

跑，治愈情绪

《世界日报》曾发表过一项研究：

相比那些懒于运动的人，经常运动者的快乐感，足足高出52%。

运动，是对情绪的深度滋养，能把心中所有的焦虑、愁闷、不安，荡涤干净。

当你觉得被生活压得喘不过气，不妨出门跑跑步。

随着汗水的挥洒，身体舒畅了，很多负面情绪，都能不药而愈。

1. 走出抑郁

书里，作者通过哈兹的故事，展现了跑步治愈抑郁的全过程。

哈兹曾经因为意外流产，跌入人生至暗时刻。

她经常动不动哭泣，每天除了待在家，哪都不想去。

直到咨询师建议她跑步，情况才开始好转。

刚跑步时，哈兹的脑海常常充斥着各种消极想法，不是反刍失去孩子的痛苦，就是反复暗示“我不行”。

但神奇的是，每当跑完1/4的路程，她的注意力就会聚焦到自己的速度、呼吸和心率上。

等跑完全程，她心中的消极念头，早已荡然无存。

坚持几个月后，哈兹越来越享受跑步的过程，她不再困于抑郁情绪中，性格也越来越开朗。

对此，作者解释道，跑步可以促进多巴胺、血清素的分泌，这些“快乐激素”，能够治愈身心，让人感到从未有过的酣畅淋漓。

想要触发人体的“快乐开关”，最有效的方法，就是在风里尽兴跑一回。

在汗水挥洒中，把所有糟心事都抛诸脑后，你终将把自己从负面情绪里拉出，收获满心的欢喜。

2. 缓解焦虑

《跑步的力量》里，作者提到了一个“杏仁核劫持”的概念。

简单来说，就是人在面对精神压力时，体内的杏仁核会过度反应，让我们产生紧张、焦虑的情绪。

而跑步，则能抑制杏仁核的过度反应，帮我们释放压力，舒缓情绪。

书里，塞西莉亚就是一个典型例子。

塞西莉亚是一位律师，工作上的各种疑难案件，让她精神长期高度紧张，有段时间，她甚至感到自己心脏狂跳、呼吸困难。

在医生建议下，塞西莉亚开始晚上跑步。

神奇的变化出现了——跑之前，塞西莉亚的情绪指数只有4分，但跑步之后，往往能达到8分。

坚持一段时间后，塞西莉亚感到自己渐渐摆脱了焦虑状态，即便工作繁忙，她也能应付自如。

跑步，就像舒缓心绪的速效药，让人卸下精神内耗的包袱，把所有焦虑、烦恼，抛到九霄云外。

快节奏的时代，人们被生活的洪流裹挟，难免有感到身心俱疲的时候。

跑步，正是纾解压力的良方。

当你奋力往前跑，烦恼就会往后退，你也能以饱满的精神状态，迎接生活和工作的挑战。

3. 摆脱自卑

作者斯科特认为：“跑步会带来一个巨大心理益处，就是自尊的激增。”

这是因为，每当我们实现跑步目标，内心就会涌起极大的满足感，驱动我们更积极地，投入下一次行动。

很多人被自卑的枷锁困住，不是困难当前时妄自菲薄，就是因为旁人的优秀，陷入落差感中。

想提升自信，没有比跑步，成本最低、效果最好的方式了。

只要你迈开腿，就能百分百到达目的地；只要你愿意付出努力，就会有确定性的收获。

把跑步坚持成习惯，你将逐渐走出自卑的阴影，信心百倍地，绽放出自己闪光的一面。

03

跑，重塑生活

很喜欢作者在书中说的一句话：

“每天跑1小时，就能带动剩下23小时的进步。”

如果说有一件事，能帮助人强身健体的同时，提升生活质量，那一定是跑步。

选择跑步，就是选择一种生活方式。

当你爱上跑步，你会发现，跑步也全方位地，为你塑造了更好的生活：

1. 改善作息時間

书中，作者提到，坚持跑步能使睡眠持续的时间更长、质量更高。

人一旦睡好了，作息也会更规律，无论什么时候，都元气满满。

我曾经有段时间，经常玩手机到凌晨两三点，导致第二天不是睡过头，就是工作时哈欠连天。

直到有一天，一位朋友邀请我一起夜跑。

每次跑完步后，我都累得气喘吁吁，回家洗完澡，就忍不住倒头大睡。

长此以往，我渐渐养成了早睡早起的习惯，第二天上班，也精力充沛。

可以说，是跑步，给我带来了健康的生物钟，精神面貌也得到改善。

现代人生活节奏快，难免会通过报复性熬夜等方式，放纵自身。

如果你迫切地希望改变糟糕的作息状态，不妨通过跑步，重启生活。

将奔跑进行到底，在迎风奔跑中，你就会遇到更规律健康的自己。

2. 戒掉不良嗜好

书中，作者通过拉斯本的故事，论述了跑步对于戒瘾的重要性。

拉斯本是一位工程师，因为应酬繁多，渐渐沾上酗酒的恶习。

直到被女友要求戒酒，他才开始通过跑步，转移对喝酒的注意力。

拉斯本惊喜地发现，坚持跑一段时间后，自己对酒精的依赖，逐渐消失了。

以前他去应酬，他总会情不自禁喝到烂醉如泥；但现在，他喝一两杯，就会自觉地停止。

坚持跑步5年，拉斯本彻底摆脱了酗酒的恶习。

书里有一句话：

“锻炼会让成瘾者去适应新的刺激，从而让他们养成更加健康的习惯。”

跑步，是戒掉陋习的开始，也是良好习惯的起点。

每天坚持跑起来，用好习惯，去替换你的坏习惯，你将在汗水洗礼下，完成从平庸到优秀的蜕变。

3. 养成自律体质

村上春树曾说：

“通过跑步可以养成自律的习惯，锻炼自己的意志力。”

对此，作者也有类似的观点。

他采访过一位叫哈夫斯特的跑者，刚开始晨跑时，哈夫斯特非常不适应，总是想赖床。

为了监督哈夫斯特，教练让他养成记日记的习惯。

这样一来，哈夫斯特就渐渐有了跑步的动力，因为他实在不想在坚持跑一段时间后，在日记上记个0。

跑步过程中，哈夫斯特也逐渐有了深刻的感悟：

“如果我在最糟的日子里，仍旧坚持跑步，那还有什么事情我做不到呢？”

哈夫斯特把这份自律延续到了生活和工作中，无论遇到什么挑战，他都能死磕到底。

跑步，就像一把雕刻刀，削去懈怠和拖延，让人成为更强大的自己。

一个在跑步上严于律己的人，心性一定是足够坚韧的。

跑的时间越久，你越会发现，自律成了一件轻而易举的事，你也能克服懒散，找回对生活的掌控感。



书里，作者说：

“跑步对人的最大意义，就是跑完后全身都会被按下‘重置’按钮，更好开启每一天。”

跑步，能激活人的大脑，治愈糟糕的情绪，由内至外地重塑生活。

越是浑浑噩噩、萎靡不振的时候，越需要通过奔跑，改变当下的状态。

再烦闷的心情，风里跑一圈，也能获得治愈；再低迷的生活，坚持跑一年，也会迎来蜕变。

未来几年最清醒的生存之道：物质低配、家庭高配、心态顶配

努力经营当下，直至未来明朗。

著名政治学家弗朗西斯·福山曾说过：

时代的一粒灰，落在个人头上，就是一座山。

过去几年，相信大家都经历了很多事，也切身体会到了时代的不确定性带来的各种考验。

在大环境波动不止的情况下，我们到底该如何自处？

我的答案是：努力经营当下，直至未来明朗。

接下来的日子，学会认清形势，低配物质，高配家庭，顶配心态，就是最清醒的生存之道。



物质低配

这几年来，常听身边人感叹：挣钱千辛万苦，花钱却稀里糊涂。

本来收入就大幅缩水，还时不时掉入各种消费陷阱，那被掏空钱包只是迟早的事。

巴菲特说过一句值得警醒的话：不节制消费和缺乏储蓄意识，会使人们陷入金融困境。

越是赚钱不易的时代，越考验一个人的节制力。微信：1848636859

未来几年，尽量少消费，多存钱，做好扎实的经济储备，这很重要。

1. 戒掉冲动消费

自媒体博主@狮姐曾做过一次统计。

在前后十年的时间里，她竟然因为一时冲动买买买，几乎白扔了20万。

辛苦赚来的钱打水漂也就罢了，更无奈的是，到了真需要用钱时，还要面临捉襟见肘的尴尬。

该花的钱得花，但该省的钱，一分也不该浪费。

如今消费渠道越来越多，下单方式越来越便捷，你头脑一热，手机一点，钱包可能就空了。

忍不住剁手之前，不妨给自己十秒钟考虑：我究竟是“需要”这个东西，还是只是“想要”。

弄清这个答案，你自然就知道要怎么做了。

2. 不为虚荣买单

这几年，大家或许都会明显感觉手头拮据。

正因如此，很多人为保住自己的身份地位，不惜借钱举债也要强撑“门面”。

可这种非理性消费，如同一个填不满的黑洞，只会让你陷于穷困潦倒中再难以翻身。

《凡人歌》里，沈琳夫妻先是选择卖房卖车，后又一起为谋生奔走，才让家庭慢慢走出困境。

人生就是这样：向外看，攀比永无止境；向内求，方懂知止知足。

人太装点面子，就会拖累日子。

把钱用在刀刃上，有多少钱就办多大事，才是最适合我们普通人的活法。

3. 及时清理冗余

哲学家康德有句名言：**占有即被占有。**

随着空间被身边物品侵占，你能感受到的往往不是幸福，而是烦乱。

作家梭罗为摆脱生活瓶颈，毅然丢下各种身外之物，只拿把斧头就去往瓦尔登湖畔隐居。

我们虽然无法做到像他那样完全自给自足，但炼就删繁就简的智慧，也是一堂必修课。

从现在起，定期做好断舍离，丢掉无用杂物，扔掉闲置用品。

让自己在简化物欲的同时，也能以更轻松轻盈的身心状态，渡过这个喧嚣繁乱的时代。

家庭高配

你有没有发现一个现象：

家庭关系不和睦的人，事业大多在走下坡路，而那些把家庭过得蒸蒸日上的人，事业往往也随之越做越有起色。

为什么会这样？

老话其实早有言之：家和万事兴。

一个人经营家庭的用心程度，不仅决定其生活温度，更会决定其人生高度。

未来几年，最有远见的投资，莫过于投资家庭。

1. 注重家庭养生，守护家人健康。

前不久我有个朋友，母亲突发中风倒下。

这场变故让他全家一夜返贫的同时，也背负上了照料瘫痪病人的巨大压力。

对于一个家庭而言，幸与不幸之间、中产与破产之间，有时真的只隔着一场病。

我们唯有未雨绸缪，才能防患于未然。

当好家庭健康掌门人，定期安排全家体检，及时发现家人潜在的健康问题；带动家人培养健康生活方式，如制定家庭养生计划、规划家庭饮食营养等。

在不确定的世界，保护好家人平安无恙，就是在帮助自己 and 家庭远离危机。

2. 置顶亲情，把最好的情绪留给家人。

心理学家袁辛写道：拥有不同情绪的家庭，往往有着不同的命运走向。

如果你遇事习于指责家人，那最后留给你的，注定会是一个失了和气、内耗不断的家。

一人向隅，举座不欢。

很多家庭之所以能形成和睦融洽的氛围，就在于他们懂得把坏情绪关在门外。

无论在外有多忙多累，进家门前也会努力调整状态，卸下压力，只将笑脸带回家。

外面的风浪越大，我们越应该努力守好家中这片温馨天地。

把家人的感受置顶，多给予家人温柔与尊重，家人自会陪你风雨与共。

3. 制造仪式感，提升家庭生活品质。

当下大环境不明朗，但并不代表我们只能将就地过日子。

每天早起和爱人互道“早安”，睡前互道“晚安”；

每周提笔给孩子写一封情意融融的信件；

还有每月的一场家庭户外野餐，每半年的一次全家福合照……

这些充满仪式感的小事，足以让整个家庭的生活品质得到跃升。

仪式是为了让生活成为生活，而不是生存。

哪怕世事兵荒马乱，只要能和家人一起，满怀热情把每一天都过好，那幸福便不会离你远去。

03

心态顶配

人到中年，步履维艰。

特别近几年，各行各业的工作压力与日俱增，更让不少人深感无力喘息。

然而，正如稻盛和夫所说：人生中遭遇的一切事情，都是由自己内心的磁石吸引而来。

真正让我们痛苦的，往往不是现实的处境，而是那个心境消极、内核不稳的自己。

没有谁的人生不烦恼，唯有自渡是解药。

往后的日子，好好锤炼自己待人处世的心态，人支棱了，困难也就不足以惧了。

1. 允许一切发生，不焦虑。

在这个被按下加速键的时代，我们总是难以避免受焦虑裹挟，为充满不确定的未来而担忧。

怕万一失业、怕能力跟不上变化、怕孩子还没长大自己就已经变老……

越为一件事紧张忐忑，越会被消耗大量的能量，导致生活停滞不停。

忧虑并不会带走明天的难过，只会带走今天的平静。

不如就丢掉精神包袱，允许一切发生。

看过威廉·奥斯勒的一句话：不要去看远处模糊的事，而要去做手边清楚的事。

当你不盲目焦虑，只用行动去一步步尽己所能、践行过程，生活的掌控权自会回到你手中。

2. 保持间歇性冷漠，不内耗。

你是不是也曾如此：

明明自己感觉很疲惫了，为了维系好人际关系，还会努力扮演让大家都满意的角色。

但人的能量是有限的，过度“懂事”只会不断透支自己，让你越活越累。

这几年生活不易，各种负能量满天飞，我们得学会划清自我边界，为自己设好防护罩。

无论和谁相处，永远把自己的需求和感受放在第一位。

不想说话的时候，就远离人群好好放空；不想被消耗的时候，就坚定态度坦然拒绝。

做一个适度冷漠的人，不为别人的情绪买单，这不是无情，是关照自己、好好生活的前提。

3. 适时为自己松绑，不较劲。

心理学家武志红说过一句话：

苛刻地要求自己变优秀，想以此获得爱和认同，是现代人内心问题的原罪。

这些年，高压的生活环境，让我们常常陷入一种偏执的自我较劲中。

没做好一项工作就不允许自己休息，犯了一点小错就拼命指责攻击自己……

就像一根紧绷的弦，不敢放松片刻，必然弦崩弓毁。

人生这场马拉松，最后能走多远，拼的是你的持久力。

往后的日子，给自己的精神多松绑，多减压。

量力而行，徐徐图之，我们才能在充满不确定的世界里，活出属于自己的从容与笃定。



未来几年，到底还会经历些什么，发生些什么，没有人能预知。

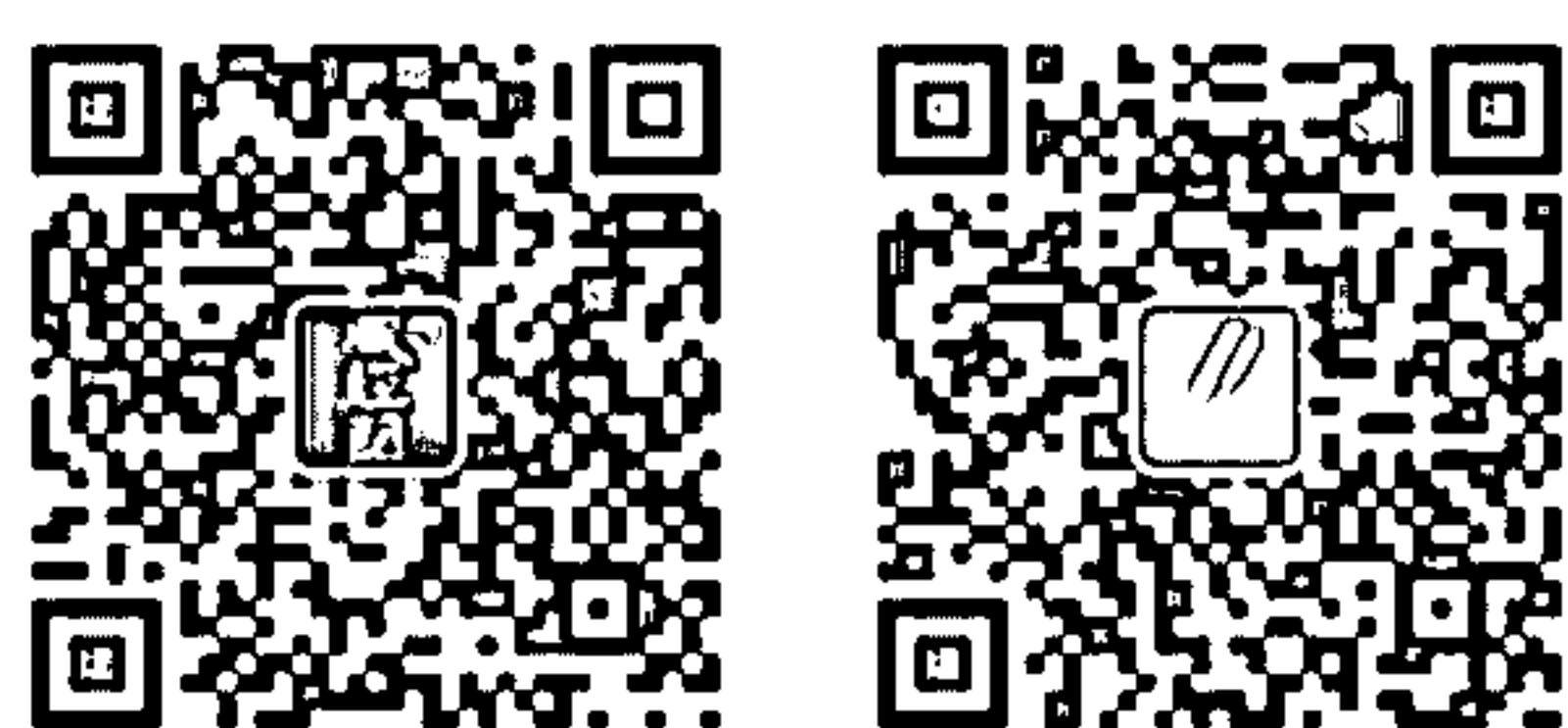
但正如有句话所说：唯一不变的，就是变化本身。

所以，不必太纠结于当下，也无需太忧虑于未来。

把心态摆正，把家庭守好，把欲望减小。

只要你在走正确的路，在做该做的事，时间总会在某一天引领你抵达想要去的地方。

微信：1848636859



微信：2284868566

最难沟通的，是那些一脸正确的人

表达，而不说服。

在交流过程中我发现，最难沟通的不是那些没什么阅历，没接受过教育的人，反倒是读过一些书，但懒于思考，满脑子都是“正确答案”的人。

他们张口闭口就是：这不对，你听我说，你应该……

无论你怎么盘逻辑，摆事实，讲道理，他都会本能地调动脑子里那套“正确答案”去应对。

和他们讲话，常常有种鸡同鸭讲的无力感。

这类人一般都有以下三种特征，遇到他们，我劝你不要浪费口舌，躲得越远越好。

01

。只见人过，无视己非。

人在对待事情和处理问题时，有四种不同的境界。

最高的境界是：我知道我错了，并且我勇于承认；

较高的境界是：我知道我错了，我也承认，但是我不愿意提；

比较低的境界是：我知道我错了，但是我不承认，并且你也不能说；

最低的境界是：总是觉得别人是错的，从来不觉得自己是错的。

生活中最难沟通的，就是后面两类人。

心理学家武志红分享过一个案例。

有一个女孩替自己的父亲来做心理咨询。

她父亲但凡做错事，永远都在怪罪别人，要么是怪她，要么是她母亲。

比如，父亲饭菜做得不好吃，会责怪帮厨的她：谁让你在这儿碍手碍脚的，害我连饭都做不好。

再比如，因为暴风天气，家里落满了灰尘，他又责怪妻子没有紧闭门窗，可明明他才是最后离开家的人。

最后，难堪忍受的母女俩选择了离开。

女孩的父亲就是典型的低层次的交流者。

他们总觉得自己都是对的，别人都是错的，遇事习惯逃避，喜欢将所有的错都归咎于外部。

工作不顺利，是因为领导太挑剔；人际关系不和谐，是因为对方太难相处；生活不如意，是因为伴侣不够努力……

如果你试着去提醒他：也许你工作时可以再细致一点，和别人相处时可以再客气一点……

他会像好斗的公鸡，红了眼的兔子一样，跳起来把你反驳得狗血淋头。

心理学上有一个专业名词，叫作“逆火效应”。

你永远无法说服一个自以为是的人，因为你越纠正，对方越觉得自己是对的，并且对你越排斥。

当你的认知超出了对方，他就会本能地防卫和抵抗。

因为他的每个毛孔都在证明自己是对的，以保护自己的尊严不受侵犯。

2

。 只见树木，不见森林。

你有没有遇到过这种情况：

与人交流时，你苦口婆心提出各种建议，对方却无动于衷。

比如，你劝一个年轻人好好读书，将来学一门技术，好在社会上立足，他却反驳说，我大爷，我二大爷都没读过书，照样混得风生水起，这个社会靠的是人脉、资源和运气。

再比如，你劝一个被出轨的女人尽早脱离失败的婚姻，重回职场，她会固执地以为，只要忍气吞声，婚姻还是能维持下去的，父母辈不都是这样将就过来的吗。

任凭你吐沫飞溅，舌灿莲花，对方根本无法被动摇。

"为什么这么简单的道理，他就是听不懂呢？"

我之前也常常产生这种挫败感，直到我看到两个故事。

网友@沧海一粟 分享说，小学的时候大家都爱看西游记，下课时同学们围在一起讨论。

当提到唐僧那件黑色袈裟时，有个同学站出来说：那袈裟是红色的啊。

其他同学都反驳他，但他特别犟，非说是红色，气得班里的一群人打了他一顿。

后来那个同学哭着把他们带到家里，他们才发现，这个世界上原来还有彩色的电视机。

你无法跟一个只见过黑白两色的人谈色彩，不是他们故意抬杠，而是他们没见过别的颜色。

尼日利亚女作家Chimamanda Ngozi Adichie在TED演讲中提到。

一个学生在读完他的书后，对她说：

非常可悲，尼日利亚的男人都和您书中的父亲角色一样，都是施暴者。

Chimamanda Ngozi Adichie听完后说：

我最近刚读了一本小说叫《美国精神狂魔》，对此我也感到很惋惜，美国青年都是连环杀手。

你无法和只听过一种观点的人谈世界观，不是他们的观点有误，而是他们只见过世界的一面。

美国心理学家乔治·凯利曾经提出过“个人构念论”的观点。

一个人的认知是由过去的见识、经历、思维、期望、评价，等等形成的观念。

人们习惯用以往的阅历作出判断，当一个人的认知水平很低的时候，他的个人构念所提供出来的对策就很狭窄，但却成为了他的全部。

你无法动摇一个人的偏见，除非你走进他过往的经历，带他走出观念的森林。

03

。 只见锤子，不见钉子。

日剧《半泽直树》中有这样一个情节。

一家机器厂因为经营困难，向银行申请贷款。

银行人员参观场地时，发现机器厂生产效率低下的原因是，他们还在使用最原始的手工打磨方式。

银行提出，想要获得拨款，必须先引入自动化设备。

谁知厂长宁可不要借款，也不愿引入设备。

他坚持认为：手工打磨的产品最可靠，是机器产品不能媲美的。

银行人员失望地说：

“你要考虑的是如何用机器做出高质量的产品，而不是从一开始就否定机器。你如果不放下对新事物的成见，即使我们借你再多的钱，你也一样会破产。”

查理·芒格说：手里拿着锤子的人，看什么都是钉子。

当一个人通过专业特长赢得别人的信任，获得一定成果后，他也会逐渐习惯忽略别人的意见，进而形成“只有自己对”的教条主义。

知识上的聋，会导致精神上的哑。

只抱着单一思维模式去处理问题，往往容易把路走死。

而那些真正博学的人，反倒会觉得自己一无所知。

乔布斯有句话被很多人奉为圭臬：stay hungry, stay foolish（求知若饥，虚心若愚）。

即便已经在手机领域创造出属于自己的神话，他仍保持着初学者的心态。

乔布斯曾经说过：“我愿意用我所有的财富获得一个机会——与苏格拉底交谈一下午。”

苏格拉底是个怎样的人物？

在古希腊时代，有人去德尔斐神庙问先知：“谁是雅典最聪明的人？”

先知回答说：“苏格拉底是雅典最聪明的人。”

苏格拉底却说：“我只知道一件事，就是我什么都不知道。”

为什么神会觉得苏格拉底是最有智慧的人呢？

正如赫拉利在《人类简史》里说：

“人类文明得以缔造的整个通道，不是因为我们知识，而是因为我们无知。”

他能认识到自己的无知，这才是真知。

04

爱默生说：庸人之所以平庸，就是因为他们的思想过于固执。

固执的本质在于认知水平有限，满脑子正确答案，而认知水平的提升也非一朝一夕的事情。

与其与他们做无谓的争辩，期待他们改变，不如趁早远离。

著名企业顾问刘润曾提出过一个沟通原则：**表达而不说服**。

曾经我或多或少也有点自负和固执，但读的书多了，见的人多了，我对自己的认知也逐渐清晰起来，比起“你听我讲”，我更愿意承认“我说的都是错的”。

当然这个改变不容易，需要刻意提醒自己，更需要循序渐进。

如果你也意识到自己的问题，请你把“**极度开放**”当作人生原则。

请对照“头脑封闭者”的特征，自省自查。

多倾听，多反思，多读书，多思考。

当你所知越多，傲慢和偏见自会越来越少。

我见过最厉害的妈妈：你以为她摆烂，实际她比你会卷

永远别去帮一个孩子，做他自己觉得能搞定的事情。

01

我真是没想到，教育孩子能这么难这么累。

自从儿子上了初中，我的人生就进入了困难模式。

连续半个学期，每天6点起床，做早餐、叫娃起床，送孩子上学，再去上班。

晚上又陪儿子熬夜奋战到11点半，一天天走路都像踩着棉花一样飘。

可哪怕我都这么拼了，儿子的成绩始终在班级三十名左右徘徊。

我真是又焦虑，又头疼。

反观我的好朋友容容在教育上却格外佛系，她儿子昊昊比我儿子大一岁，今年上初二，还跟我儿子同校。

要我说，她对儿子昊昊，整个一个就是放养的状态。

我们几个好友聚餐，免不了聊到孩子的近况，最近又报了什么兴趣班，哪家老师教学效果好，如何择校等等。

但每次我们问到她，她总两手一摊表示自己啥也没给孩子报，还说：

"孩子还小，搞那么累干嘛，开心就好。"

这话是真的，我一到周末就忙得像个陀螺，要么带着儿子奔波于各个补课班，要么在家监督他学习，给他开小灶。

结果容容的朋友圈，不是带孩子去郊外露营，爬山，要不就是去哪个博物馆、科技馆打卡。

她的文案格外松弛，孩子也笑得特别快乐。

但最气人的的是她的儿子昊昊，却是个不折不扣的学霸。

平常学校考试他基本总会进年级前二十；

偶尔下班和容容聊天，她不是在追剧就是在美容，孩子从来不用她操心。

不仅如此，前段时间他还在全市青少年机器人设计大赛上崭露头角，学校大力宣传表扬，想让人注意不到都难。

真是人比人，气死人，妈比妈，气死妈。

02

直到有一次，我单独请容容吃了一顿大餐。

席间，我终于忍不住问出那个困扰我多时的的问题：

“姐们，为啥你教育孩子如此摆烂，昊昊还能这么优秀？”

容容狡黠一笑：

“看在你请我吃饭的份上，偷偷告诉你吧。其实我不是不卷，只是在你们看不到的地方偷偷卷。”

她告诉我，其实昊昊也不是一开始就特别优秀的，她也在背后做了不少努力：

昊昊最开始写作业总是三心二意，她便和孩子约定，认真完成作业，之后的时间可以随意支配；

昊昊觉得诗词古文很难背，她便私下做了不少功课，做了一个诗词闯关游戏，以此来增加他的兴趣；

昊昊经常学完就忘，她就督促他每天做笔记，回家再复习 ……

而且，她从小就有意发掘孩子的兴趣。

她发现昊昊从小就动手能力就特别强，小时候喜欢变形金刚，再大点就开始“拆家”，家里的电视、音响、钟表都惨遭他的“毒手”。

她和老公也不阻拦，任由他发展，还特意找了些旧家电供他拆。

等孩子上了小学，征求过他的意见之后，又送他去上了机器人编程班。

而她之所以看起来摆烂，不管孩子，一则是想锻炼孩子的自主性。

她经常挂在嘴边的一句话就是：

“儿子，你自己的人生自己安排，妈妈不会参与，但如果你遇到困难，妈妈会帮助你。”

在她的培养下，孩子早上自己去上学，路上顺便买个早餐吃，晚上回家就自己安排学习计划，真是独立又省心。

二则是不想给孩子太大的压力。

毕竟现在孩子面临的竞争压力已经够大了，作为父母，如果再给孩子动不动“加餐”，孩子只会痛苦不堪。

所以在学习之余，她尽量让孩子想玩就玩，想干嘛就干嘛，周末也会特意带孩子去外面放松放松。

听完容容一番话，我忍不住竖起了大拇指：

这才是真正用心良苦的妈妈，原来她不是对孩子不上心，而是深谋远虑——

在该摆烂的地方摆烂，该内卷的地方内卷。

回家之后，我在结合了容容的教育经验，加上自己的研究。

发现真正聪明的父母，都做到了“三不管”“三要卷”

不仅能还能激发孩子的潜力，让孩子在松弛、自由的环境下越来越优秀。

③

三不管

。孩子有五花八门的爱好不要管

孩子有一些属于自己的爱好，其实是非常宝贵的。

电影《好东西》里，妈妈王铁梅对女儿茉莉的爱好格外宽容。

从小到大，只要是茉莉感兴趣的东西，画画，架子鼓、打拳、写作……她从来都不会阻拦。

哪怕试过之后，茉莉发现不喜欢，不想继续了也没关系。

就是在不断的尝试中，女儿发现自己最喜欢的还是写作，并决定坚持下去。

看过这样一句话：

“当你的人生有一个爱好，你永远不会孤单，不会绝望，这真的很宝贵。”

这些五花八门的爱好，不仅会点亮孩子枯燥的学习生涯，给孩子带来快乐，更有可能发展成为孩子一生的梦想。

。孩子偶尔“贪玩”不要管

博主 @ 诞 姐曾分享自己的经历。

她小时候，经常上爬下跳，点火点鞭炮，挖坑搭房子，玩很多乱七八糟大开脑洞的东西。

但父母从不因为占用了“学习”时间而干涉她。

因为玩得痛快，她总是能量满满，做什么都干劲十足。

而且她的思维格外开阔，总能联想到各种各样的生活场景，去掌握书本里那些难懂抽象的概念。

要知道，孩子们是通过玩耍来体验世界的，在玩耍中他们可以尽情发挥想象力和创造力。

更何况，当一个孩子，爱闹腾、敢冒险、爱疯玩时，他的生命是旺盛的，能量也是满格的。

允许孩子漫山遍野的疯跑、肆无忌惮地踩水玩泥巴，享受纯粹的快乐吧。

正是那随心所欲的玩耍，滋养了孩子的童年，帮助孩子用更好的状态面对未来的挑战。

。孩子自己份内的事不要管

很多家长觉得，叫孩子起床，提醒孩子写作业、替孩子安排计划是自己的责任。

殊不知，这种越过边界的做法，其实是在帮倒忙。

当父母成为监工，会严重削弱孩子做事的热情与积极性，他们只会越来越懈怠。

父母应该把自主权还给孩子，像是吃饭穿衣、房间卫生、学习安排等份内的事不要管。

蒙台梭利博士说：“永远别去帮一个孩子，做他自己觉得能搞定的事情。”

教育就是这样一个过程，放手让孩子自己做，孩子才会成长。



三要卷

o 卷孩子的好习惯

一位高考状元的妈妈这样说过：

一定要在孩子没有自主思考能力的时候，监督他养成习惯。

监督的过程很痛苦，但定型以后，后面的路就好走很多。

父母最重要的，是趁孩子还未定型时，帮孩子养成良好的学习习惯。

1. 阅读的习惯

课本上的知识远远不够，要让孩子博览群书、坚持阅读，才能真正提高自己的能力和素养。

父母可以先给孩子买一些感兴趣的书，一点一点培养孩子的阅读兴趣。

2. 规划时间的习惯

学霸与常人的差别往往就在于精力分配与时间规划。

可以让孩子列"每日必做事清单"来规划时间，完成一件事，就在清单上划勾注明；

教孩子做好规划，就是教孩子珍惜时间、管理时间、善用时间。

3. 早睡早起的习惯

许多孩子习惯性晚睡，第二天又不得不爬起来上学，导致一整天精神都不好，听课听不进去，也没有精力来思考问题；

督促孩子早睡早起，孩子才能以更饱满的精神状态投入到学习当中。

o 卷孩子的好心态

今年高考，来自内蒙古的学霸陈晓宇考出710的高分。

当被问学习"秘籍"时，陈晓宇表示：

自己取得这样的成绩，并不是一味的埋头苦读，也不是无休止的“题海战术”，而是取决于一个好心态。

高中三年，无论什么时候，他都能做到“心无旁骛”，保持内心的平和和自信。

他日常的爱好也特别多，比如乒乓球、下围棋等等。

而他能够做到如此松弛、平和，离不开背后父母长期的滋养和鼓励。

其实，决定一个孩子成败的往往不是成绩，而是心态。

作为父母，别给孩子太大的压力，要善于发现孩子的长处，告诉孩子努力比结果重要。

内心强大的孩子哪怕遭遇逆境，也能稳住心态，绝处逢生。

。卷孩子的兴趣

知乎教育博主 @ 弦歌缓缓 讲过自己的经历：

她在海淀区当老师，有个学生很小的时候就对历史特别感兴趣。

为了孩子的兴趣能够充分发展，父母开始读史书，并将里面的事件和情节，改编成易懂有趣味的故事讲给孩子听。

上小学后，父母开始带着孩子逛遍各个地方的博物馆和历史景点，边逛边用笔记下孩子感兴趣的展品。

回家后，再根据笔记查资料，用通俗易懂的语言讲给孩子听。

在大多数的同龄孩子忙着上各种课外班的时候，这个孩子却早已浸泡在自己的兴趣领域中了。

每个孩子都有自己的兴趣，而兴趣又是最好的老师。

当一个孩子的兴趣被彻底激发出来，学习就变得不再枯燥无味，从“要我学”转变成了“我要学”。

心理学家大卫·伍德认为：

“父母应该充当孩子的脚手架，为孩子解决问题提供一个框架，让孩子自己动脑筋想办法去解决问题”。

作为妈妈，想要得到一个独立、优秀的孩子，我们要学会默默相守。

培养孩子的自主学习能力，唤醒孩子强大的内驱力，为孩子提供强大的情感支持。

唯有这样，我们的孩子才能跟随内心的钟声，不断突破，最终过上自己想要的人生。

TVB 男演员入职餐厅服务员：活着不易，扯下脸皮来赚钱

谁说站在光里的才算英雄？

最近看到两位老演员的新闻，让我感慨颇深。

一位是52岁的戴耀明，被爆在香港一家茶餐厅打工，负责刷碗，处理后厨垃圾。

戴耀明是TVB合约演员，曾参演过《溏心风暴》《金枝欲孽2》《使徒行者3》《法证先锋》等知名影视剧。

被称为TVB“金牌绿叶”“御用傻子”。

戴耀明出道32年间，陆续参演过一百多部影视剧，凭借出色的演技，收获了很多观众的喜爱。

只是近几年，随着TVB的落寞，他的收入也跟着锐减，不得不靠在餐厅打工来维持生计。

在新闻爆出后，戴耀明并没有粉饰自己，而是大方地承认，并发文表示：

“这本人生笔记本，看你自己想写什么，又不是偷，又不是抢，最重要过好自己就可以了。”

而另一位是中年演员李嘉明，他前阵子也被人拍到他在摆地摊、卖炒面。

视频中的他，手脚麻利、动作娴熟，三分钟就能做好一份炒面，跟普通摊贩没有什么区别，丝毫看不出一点明星的影子。

要知道，李嘉明火那会儿，能跟张国立、李成儒、邓婕等众多实力派演员同台飙戏。

后来他又因为《中国兄弟连》中“毛猴”一角，而被观众广泛认可。

自此后，他就在抗战剧领域混得风生水起，陆续出演了二十多部抗战剧。

只可惜，这几年李嘉明的资源越来越差，不得不重新跑起了龙套，难在荧幕上再见他的身影。

没想到再次出现在公众视野，印象里那个瘦弱的“毛猴”，也变成了沧桑的大叔。

面对时代的浪潮，不管是戴耀明还是李嘉明，都渺小如一粒尘埃。

他们尚且如此，更何况是为了碎银几两而四处奔波的我们？

在那看不见的角落里，多的是正在蜷缩过冬的普通人。

02

说到这里，我想起了那个在医院即兴演奏钢琴的外卖小哥，李瑞丰。

他做外卖员之前，有足够光鲜的履历：出过个人专辑，上过央视。

也有足够体面的工作：网络音乐人。

他还买过豪车豪宅，做过一年赚几十万的生意。

但随着后来生意破产，他就跌落了生活的低谷，欠下了200多万的债。

面对生活的重压，他卖掉了车和房，跑到横店做起了几十块钱一天的群演。

没戏拍的时候，他又在横店跑起了外卖。

外卖员，在横店鄙视链的最底端。

李瑞丰说：“以前，我做群演，导演和主演瞧不起我。现在，我送外卖，连群演都瞧不起我。”

可即便如此，他还是不得不坚持做下去。

事实上，芸芸众生，太多人都在像他一样无奈。

85后的@帝哥，曾在北京互联网大厂任职，做外卖平台的产品经理，工资能到四万。

那时的他，坐在宽敞明亮的办公室里，敲击着键盘，制定了一条又一条近乎苛刻的骑手处罚制度。

可命运似乎总爱和人开玩笑。

这两年很多公司为了降低成本，掀起了裁员潮。帝哥和妻子赫然在他们公司的裁员名单里。

没有工作，没有收入，每个月还有巨额的房贷要还。

他们投了近2000份简历，结果都石沉大海。

重压之下，帝哥只能选择在多个平台兼职送外卖，解决温饱问题。

他穿上骑手服，骑上二手电动车穿梭在大街小巷。

烈日炎炎，他汗流浹背；寒风凛冽，他瑟瑟发抖。

更讽刺的是，他发现当初自己制定的规则，如今变成了束缚自己的枷锁。

一个红灯，一次拥堵，甚至小区电梯的等待时间，都可能让他超时被罚款。

但即便如此，他也不能停下脚步，为了那几块钱的配送费，忍受着顾客的催促和平台的惩罚。

余华在《活着》里写道："没有什么比活着更快乐，也没有什么比活着更艰辛。"

这个世界很残酷、很现实，艰难维生的人到处都是。

我们都是摸爬滚打的普通人，没有一天能离开工作，更没有一天敢断了收入。

所以即便工作再不体面，我们也只能弯腰做下去。

多赚一份收入在手，生活才能多一重保障。

为了这份实实在在的保障，失去面子又有何妨？

03

前两天看到作家刘娜的一句话：

“人生最危险的心态，就是既要、又要，还要。”

生活不易！对于大多数普通人来说，体面、轻松和赚钱难以并存。

想要赚钱，就得先学会放下身段。

作家王慧玲在接受采访时，分享了自己的往事。

刚到上海那几年，她非常穷，满脑子都在想怎样才能多赚钱。

为此，她常常去做一些被人看不起的工作，比如做酒吧服务员，比如做足底按摩师。

甚至为了多赚几百块，她还主动要求上夜班，到吧台帮忙。

闲着的时候，她又缠着按摩师教她按摩手艺，只为了将这门手艺练得出众一些，来赚取更高的小费。

那段时间里，她说她像一条蚯蚓，在黑暗里一节一节向前拱，往前爬。不停地寻找光亮，寻找更好的机会。

难道王慧玲不知道她的工作不体面吗？

她知道，但她更知道：

“当一个人面临生存问题，先活下去再说。”

只要这份工作不玷污你的人格，你再劳累再不喜欢，只要可以给你带来一份收入，你可以先做。”

是啊，谁不想站着就把钱挣了？

谁不想做一份风风光光、体体面面的工作？

但谋生不易，世事艰难。

很多时候，我们所做的工作，并非我们想要做的，但我们还是会抢着去做。

只因为这是生存所需要的。

就像那个在众目睽睽之下，穿着开衩裙，跳舞卖艺的小区保安。

他不知道这样很丢脸吗？

可他的背后，有身患疾病，饱受病痛折磨的双亲。

就像成都那个摆摊卖煎饼的高管，他就愿意做这样的工作吗？

可他的背后，是房贷、车费、生活保险等各种需要花钱的地方……

还有那个在车流中隔着车窗给人擦鞋的小伙，虽然被践踏了尊严，可他嘴上却还是一刻不停地给人推销产品。

不是每个人都有一身轻松的资本。

放下尊严，踏踏实实赚钱，守住屋檐下的一方烟火，才是普通人的最终出路。

虽然不够体面，但我最后还是想说一句：谁说站在光里的才算英雄？

每一个在生活的泥潭里挣扎求生的人，依旧是平凡世界里的孤胆英雄。

04

窦文涛早年在节目上说过他的赚钱原则：

有损形象的广告不接，不喜欢的商业广告不接，没有档次的商业活动不去。

在他看来，这些东西有失体面，不上档次。

直到有一天母亲突然住进ICU，他立刻就转变了，只要正规合法，只要赚钱，他都接受。

那段时间，他说得最多的一句话是："这人生的艰难啊，你是很难想象的。"

人到了穷的时候，如果不能站着挣钱，那跪着生存也可以。

放下虚无的身份和面子，踏实赚钱生活，这才是成年人最值得钦佩的体面。

真正顶尖的高手，都是长期主义者

道路是曲折的，但前途是光明的。

罗振宇在一次演讲里提到，敦煌莫高窟实际上并不是什么能工巧匠设计和制造出来的，而是普通的工匠，一笔一刀雕刻出来的。[薇芯：2284868566](#)

从最初一个叫乐尊的僧人，到无数个继任者，在此后一千多年的时间里，继续绘制壁画，雕塑佛像。

有了时间的加持和漫长的累积后，个体的努力得以持续传承下去，直到最后形成了伟大的作品。

罗振宇说：“普通人的努力，在长期主义的复利下，会积累成奇迹。时间帮助他们，他们成为了时间的朋友。”

在这个急功近利的时代，人人都求快，可是时间总会告诉我们：

那些顶尖的高手，一定都是在某个领域内坚定地践行着长期主义的人。

这个世界上，有两种人。

一种是短线思维者，眼界窄，急功近利，常常想着走捷径。

一种是长线主义者，有远见，沉得住气，愿意走远路。

前者时常羡慕别人的成功，只想着在短时间内变成一个厉害的人。

却忽略了这个过程中需要一点一滴地积累，需要不断地磨炼自己。

纪录片《我在故宫修文物》里，有个叫王津的古钟表修复师。

有一次，他接到一个非常棘手的任务——修复“变魔术人钟”。

这座钟有1000多个零件，此外还配有7套系统、5套机械联动，底盘的齿轮多得像个“迷宫”。

一位瑞士的钟表专家表示，结构如此复杂的钟表，他也修不好。

可王师傅却沉下心，运用多年的经验，用整整一年多的时间，修好了这座钟。

正所谓：心心在一艺，其艺必工；心心在一职，其职必举。

王师傅之所以拥有如此精湛的手艺，跟他持之以恒的努力是分不开的。

很多人嫌这份工作枯燥，耐不住性子，很早就转行了，如今从事古钟表修复工作的只有两个人，王师傅便是其中之一。

王师傅从十六岁“入宫”，就开始从事修复钟表的工作，已经在这个行业里深耕了四十多年。

最终，他成了世界级钟表修复大师。

王师傅有个观点我非常认同：“沉下心来，长久专注，简单的事重复做，你就是行家；重复的事用心做，你就是专家。”

我们这个时代的人都很着急，急着挣钱，急着出人头地，只要短时间内看不到成果，便很难坚持下去。

但真正的高手都是长期主义者，从来不急于一时的成功，也不会计较一时的得失。

他们相信厚积薄发的力量，愿意全身心地投入自己真正热爱的事。

认准一个领域沉淀下来，踏实深耕，命运早晚会赐予你应有的一切。

02

有位企业家在演讲中分享说，能够到达金字塔顶端的动物只有两种。

一种是雄鹰，一种是蜗牛。

前者凭借一双强健的翅膀，后者靠的是契而不舍的定力。

这就好比人生中能有一番作为的两种人，一种骨骼惊奇，天纵奇才，但这种天才少之又少，更多是日拱一卒的长期主义者。

生活中的我们，绝大多数人都没有雄鹰那样得天得厚的条件，只能像蜗牛一样锲而不舍的坚持。

虽然过程缓慢，但只要坚持下去，照样也能抵达人生的金字塔尖。

稻盛和夫早年在分公司培训的时候，碰到过一个工人。

这个工人，学历不高，生性愚笨，一个简单的操作需要手把手教好几遍才能学会。

但在二十年后的一场会议中，当稻盛和夫再次见到这位工人时，他已经当上了事业部长。

他的言谈举止中，处处都透露着一个领导者应有的见识和人格魅力。

老上司解释说，虽然他学得慢，但从不放弃精进。

他手中有一个本子，里面记录了他需要学的技术。

一个技术动作不会，就不惜练习成千上万遍，直到娴熟掌握，就这样每精通一项，他就划掉一项。

靠着日积月累的点滴进步，他用了20年时间才有了后来的巨大成就。

作家格拉德威尔说：人们眼中的天才之所以卓越非凡，并非天资高人一等，而是付出了持续不断的努力。

世上没有白费的努力，更没有碰巧的成功。

所有光鲜亮丽的背后，都有不为人知的日复一日、年复一年的努力与坚持。

人生没有白走的路，坚持做难而正确的事，时间会给你答案。

03

《延迟满足》中写道：

“在任何一个领域里有所成就的人，都是长期主义者，因为他们敢进窄门，愿走远路。”

凡事浅尝辄止，结果只会一事无成。

最后大成的人，都是长期主义者。长久成功的人，都是长期主义者。

个人的成长离不开长期主义的坚持，企业的成功亦是如此。

在快节奏的商业环境中，不乏新势力品牌通过低价策略和“爆款营销”迅速占领市场，但往往陷入“短命”的困境。

与之相比，沃尔沃的节奏虽慢，却更稳定，更有章法。

在很多人的印象里，沃尔沃是一个“懂生活、有内涵”的品牌。这种印象的塑造，并非几日之功。

举个例子，在体育圈的赛事中，沃尔沃算得上一个不容忽视的长期的陪伴者。

因为，这个来自北欧的豪华汽车品牌，始终以一种长期、专注且深度的方式参与其中。

在过去长达30年的时间，沃尔沃一直坚持支持中国高尔夫公开赛，将中国高尔夫从边缘推向了主流。

沃尔沃更是用20年的时间，把寰球帆船赛发展成了世界三大顶级帆船赛事之一。

在刚刚结束的上海马拉松比赛中，我们同样看到了沃尔沃的身影。

赛前，沃尔沃在上海体博馆进行运动安全科普，邀请专业培训团队到场，开展AED急救训练，帮助跑者提升应急能力，为赛事增添更多“安全守护力”；

比赛当天，沃尔沃派出插混家族车型作为计时车全程领跑。

诸多付出，让它自己真正成为这场城市赛事的重要支持者。

在快速变化的行业中，坚持一些不能直接获得收益的事情并不多见。

但沃尔沃用坚持成为时间的朋友，通过与这些运动赛事的合作，将生活的松弛与幸福感传递给每一个人。

这种“长期性”不仅体现在与赛事的合作中，也贯穿了沃尔沃经营中的每一步。

在新能源转型的赛道上，不少品牌一味追求纯电动汽车的“快进模式”，但这条路径并非没有问题。

市场需求多元、电车安全焦虑，这些都是车企无法忽视的。

沃尔沃却选择不断深化插混技术，同时逐步完善纯电车型布局，让插混与纯电车型并行发展。

这种“慢跑式”策略，正在收获市场回报。其中，插混起到重要作用。

许多车企将插混视为过渡技术，他们认为，插混要以用车经济性为先，因此忽略了豪华车用户对“操控性能”的要求。

但沃尔沃坚持把用户真实需求放在第一位，将其打磨成关键支柱。

诞生于原生架构的插混家族，采用高功率发动机与P1+P4 双电机驱动，兼顾了“**续航、性能、操控**”这三大豪华车用户的本质需求。

在安全问题上，沃尔沃采用纵向布置的电池组设计，保护车辆在碰撞时不发生热失控。

在电车的安全问题上，沃尔沃同样不妥协“安全”，哪怕需要更高的技术成本和更长的研发周期。

这种对技术的执着和对安全的深耕，体现了沃尔沃的战略定力。

它并未急于追赶市场风潮，做难而正确的事，尊重技术积累和市场规律，在长跑中找到属于自己的节奏。

长期的坚持，让沃尔沃在安全领域这一块，树立了良好的口碑。我相信，所有消费者都有目共睹。

世上没有一蹴而就的成功，有的只有经年累月的沉淀和积累。

无论是与体育赛事的长期合作，还是在新能源赛道的稳步推进，沃尔沃都在用行动证明，时间会奖励那些愿意走窄门、走远路的品牌。

正是对长期主义的践行，保持定力做正确的事，才让沃尔沃赢得了无数消费者的喜爱。



人这一生，就如同一个果子成熟的过程，不能着急，也不能懈怠。

可能现在的你，比别人辛苦、比别人慢、比别人难，坚持下去，也有得偿所愿的一天。

怕什么前途无望，进一寸有一寸的欢喜。

量变总有达成质变的那一天，到时候你一定会感谢曾经那个汗流浹背、锲而不舍的自己。

逃离底层最快的方式：数字戒断

人们创造了工具，结果工具反过来塑造了我们。

前几天刷到一条新闻。

亚马逊森林深处的马鲁博，是个与世隔绝的原始村落。

去年，通过马斯克的星链，他们终于通上了网。

本以为是一件喜大普奔的事，结果没想到原始部落也逃不出互联网的诱惑。

一开始其实还挺好。

他们通过互联网可以和远方的亲人朋友直接电话、视频；

遇到紧急情况，也能直接打电话求助；还能看看外面的世界，不至于封闭、脱节。

但时间一长，问题就来了。

一些孩子开始沉迷电子游戏，甚至在现实中模仿射击。

一些年轻人沉迷网聊、八卦、短视频，一刷就是一下午。

原本每天大家只会想着如何打猎、捕鱼、做彩绘、串珠……但现在大家都变得懒散起来，有事没事就拿出手机，根本懒得去工作。

这和他们族长原本的预想完全不同，最后他决定，分时段断网，坚决防止大家沉迷。

这个结果，让我想起一句话：

“未来，只有特权阶级才能进行数字戒断。而80%的底层阶级将被零工经济绑定在智能手机上。”

想想你自己，你有多少时间没有沉下心读完一本书了？

你是不是也会忍不住拿起手机，一整天都泡在网上？

社会学上有个词，叫做“奶头乐陷阱”。

指的是社会上20%的精英，正在用各种娱乐、游戏以及刺激性内容为80%的人“塞上奶嘴”。

这些内容让人沉浸其中、无暇思考，使得他们永远锁死在底层，而那些精英们则巩固了自己的地位，达成了自己的目的。

如今互联网或许就是新型“奶头乐陷阱”。

越来越多的人已经被“绑架”，却还浑然不知。

或许我们现在最需要的就是一个“拉闸断网”的人。

未来只有能做到“数字戒断”的人，才不会沦为算法的奴隶。

01

掌控时间

前几天和一位朋友聊天，她在备战研究生考试。

可最近她发现，自己越来越无法集中注意力。

以前她看书，一看就是一整天，可如今翻上几页，思绪就开始不受控制地飘向手机。

刷题只刷一会，就开始想东想西，只要手机一震动，就忍不住想要点击。

每次心里想着，就看两分钟，然后一定专心复习。

结果，打开了微信，翻看了几条信息，就被朋友圈里的动态吸引。

接着，刷到了微博，看到了一些有趣的视频，又忍不住点开了抖音……

就像古时候的皇帝批奏章一样，必须每个app都“审批”一番。

而时间，就像被施了魔法，明明感觉才过了十几分钟，结果一小时过去了。

等回过神来，原本的计划又被打乱，又得加班加点。最后，一天过去了，什么事也没干。

我想，像她一样的人不止一个。

互联网太懂我们了。

想买什么东西，点开购物软件就给你推；爱看什么内容，批量推送。

刷不完，根本刷不完，各个app，比你的亲人都了解你，精准抓住了你的喜好，让你越刷越兴奋，越刷越沉迷。

可后来才知道，这是精心设计的算法陷阱。

各种无意义、具有爽感的信息，占据了我们的时间，不仅让我们没时间去工作学习，更让我们的大脑产生了惰性，越来越懒散、浮躁。

前段时间，我的朋友痛定思痛，决定做出改变。

复习时强制把手机关机，卸载了那些消耗时间较多的APP，并且设定了严格的时间表约束自己。

起初，她非常不习惯，每天都处于极度焦躁和无聊中。

但强逼着自己坚持，很快就发现了自己有了很大的改变。

以前看几页资料，心就飘远了，但后来远离了手机，注意力越来越集中，学习效率大大提高。

以前躺在床上，短视频一刷就浪费一天。而现在缩减上网时间，一天的时间都变长了，甚至还能空出时间，去阅读、健身、学习新的技能。

让人成瘾的数字时代，真正的赢家都能夺回时间控制权。

对于底层的人来说，时间是最宝贵的资源。

你把时间花在什么上面，最后就会得到什么。

每一分每一秒都不应该在虚拟世界中被消磨，一旦沦为算法的奴隶，你就只会成为现实人生中的输家。

02

找回思考力

上周去朋友家做客，看到这样一幕。

他的孩子在做作业时，遇到了不会做的题，直接掏出了手机，打开了搜题软件，拍照上传，几秒钟后，答案就出现在屏幕上。

更荒诞的是，遇到了一个复杂的计算，孩子立刻呼唤出了语音助手，直接询问，秒得答案。

整个过程，既高效又简单，但我心中五味杂陈。

网络时代，学习方式也在变化。

过去面对难题时，我们会翻阅大量资料，甚至花费几天时间去理清思路。

这个过程虽然漫长而艰辛，但正是这种深度思考锻炼了我们的大脑，培养了我们解决问题的能力。

而如今，人工智能越来越发达。就连成年人也越来越依赖搜索引擎和各类AI智能软件。

不懂的、不会的、不知道怎么办，都去网上搜寻现成答案。

我们不愿意主动思考了，也思考不出答案。在数字产品的包围下，思考力正在被悄悄侵蚀。

而可怕的是，网络上的信息五花八门，人们很容易就被牵着鼻子走。

今天看到一个观点觉得有道理，明天刷到一个对立的观点，也觉得说得不错。

当缺乏主动探索和独立思考，人们的逻辑思维正在被吞噬。不知不觉中我们就会失去判断力，很容易被煽动、被利用。

之前看过一句话：人们创造了工具，结果工具反过来塑造了我们。

网络时代让很多事变得简单。

但恰恰在这个时候，我们才应该去选择困难模式。

生物学家拉马克提出一个理念，名叫“用进废退”。

指的是生物的器官或能力，经常使用就会变得发达，而如果不常用，就会逐渐退化。

学习、思考都是反人性的，人类的大脑天生喜欢轻松和舒适。

靠着百度一下，永远拿不了诺贝尔奖。

我们能轻易获取的信息、知识，都是别人思考的结果。但如果我们总是停留在舒适区里，就很难有所作为。

越是发达的数字时代，我们越需要找回自己的思考力。

读一本好书，看一篇深刻的文章，进行一次有意义的对话……只有不断学习、思考的人，才能不断进步。

03

回归现实

有一部奥斯卡获奖中国动画片，名叫《低头人生》。

现在越来越多的人，眼中只有屏幕中的世界。

走路时低头看着手机，撞到了电线杆上都不在意。

一旁的女子裙子都被扯掉，她还在行走中看手机：

医生玩着手机给病人扎针，造成医疗事故也浑然不知：

灾难发生，大家只顾着拍照上传，根本不在意他人生死：

或许这段短片有所夸张，但揭示了一个现实：有了网络，我们离现实生活越来越远了。

以前，我们下班后会和家人一起散步、等着电视更新，现在一回家，即使坐在同一张沙发上，也是各看各的手机。

以前和朋友聚会，有说不完的话；现在几句话后就陷入尴尬，纷纷开始拿出手机来刷。

以前上班同一个办公室还会聊天八卦，现在就连工作对接，都是通过社交软件。

前段时间，“元宇宙”概念在网络爆火，互联网正在造出一个虚空的世界。

然而我们必须清醒地认识到，无论在互联网上我们活得多么体面，最终我们还是要回归到现实生活中来。

生活中的柴米油盐，现实中的各种问题和挑战，这是我们永远逃不掉的。

04

我很认可一句话：**数字戒断是一场与自我的较量，是夺回生活控制权的战斗。**

真正能够让人成长的，不是网络世界那些虚无的娱乐和消遣。

而是现实生活中，你看的每一本书、学的每一个新技能、为生活全力以赴，努力奋斗的每一分每一秒。

只有这些实实在在的努力，才能推动自己不断进步和提升。

我们才能让自己的生活越来越好，真正意义上的逃出底层。

不要被短暂的快乐所迷惑。

放下手机，走出虚拟世界，拥抱真的生活。

一个人强大的标志：什么都不在乎

生活，最终都是过给自己看。

最近看到罗翔老师的一句话：

“人最有魅力的时候，就是对周围的一切人和事物都不在乎的时候。”

细想想，就是这个理。

当人被某些事缠住，或是被其他人吊住的时候，就会少点率性，少点洒脱，人的魅力就要打折扣了。

一些人的看法，一件事的走向，我们终究无法控制。

它们来去匆匆，都是过客，而生活，永远是赶路要紧。

当你决定不在乎周围一切，只专心地聚焦于自己，你的光彩，才真正开始绽放。

你命运中的那盏聚光灯，从此，便一直为你亮起。



如果你不怕失去

你怕失去韶华青春，那皱纹就是你的软肋。

你怕失去一段关系，那道别就是你的痛点。

但如果你不怕失去，那就没什么能够要挟你。

演员陈瑾在鲁豫有约中说：

“自己不会受一些观念的影响。”

例如该结婚了没有结婚，该有孩子了没有孩子，到什么阶段了没完成某档事。

自己当下的活法就是最自然的。”

鲁豫问陈瑾：“现在你最害怕什么？”

陈瑾说：“我不怕失去什么，我觉得失去和得到是同时的。”

尽管陈瑾没有结婚生子，看似失去了标配人生中所谓的完整。

但她而言，失掉的陪伴与安全感，远不如换来的自由，以及自由带给她的，莫大的自在。

想起弘一法师曾说过：

"不要害怕失去，你所失去的，本来就不属于你。

不要害怕伤害，能伤害你的，都是你的劫数。

繁华三千，看淡即是浮云；烦恼无数，想开就是晴天。"

该走的，就是想留也留不住，那你不妨大胆地让它失去。

你只要笃定，有失会有得，然后顺其自然地等待。

总有一天，你会等到真正属于你的东西。

想开了，看淡了，往后的人生，就只有自然与从容。

不怕失去的人，用的正是那种丢包袱的智慧，才换来了人生的轻盈。

02

如果你不在内耗

《世说新语》里有个小故事。

一个叫殷洪乔的人，被任命为豫章郡守。

临行前，同乡人托他捎去百余封信件。

可殷洪乔行至半路，就把那些信都丢水里了，还说道：

“沉者自沉，浮者自浮，我殷洪乔恐怕不能做这个邮差。”

看到这，有的人笑了，有的人怨他的恣意妄为。

假如这些信是一个人的生命必然要遭受的非议，是那些蜂拥而至的闲言碎语。

那么你有没有勇气，一股脑把它们全部抛开。

假如这是你各式各样的迷惘，是生活丢给你的无数个问题。

那你能否沉得住气，等待命运自己浮现出答案。

而不是在此时此刻，就被它搅得心神不宁。

很多人讲“内耗”。

内耗的原因，其实是在这个能量守恒的世界，你向外投注的能量太多，而能量的缺口又需要补足，便只能向内求索。

太急着证明自己了，所以把心思都花在说服别人身上。

久而久之，忘了自己想要什么。

太在意别人的眼光，别人的一赞一责，都能直接牵动你的情绪。

日子久了，每走一步都是左顾右盼。

如此，便要即刻停止。

一个人真正的成熟，从不再内耗开始。

总有一天你会发现，他人的看法实在是微乎其微。

倘若为这一点无关紧要，就反复地消耗自己，人活着，不是太累吗？

如果你不去强求

那些潇洒的人，身上都有一种共同气质，那就是顺其自然，随遇而安。

小到一段感情，大到人生际遇，他们都不强求，也不执着。

缘起时聚，缘灭则散。

深受曾仕强先生一段话的触动：

“一个人先天的人生规划，跟后天的人生规划很吻合的话，他这辈子大概就可以顺利地完成任务。

否则，挫折感就会很大。

所以大家可以慢慢感悟到，有些事你为什么做得那么辛苦，为什么感觉不到一点成就。

这时候你就该知道到你做错了，你这辈子不是做这个事的。”

聪明的人意识到这个信号后，不会再追问过程为什么不顺利，或结果为什么不合人意。

他们会选择放手，让一切顺其自然。

真正的缘分尚未到来前，自己随时可以离开。

很认同一段话：

“有些路走不通，不必强走，有些人终要告别，不必挽留。

人生在世，要紧的是找到属于自己的地方。

不执着，才是对自己最大的成全。”

只有不勉强，不挣扎，不计得失，不问过往，生命才可云淡风轻，柳暗花明。

或许，我们也该分分心。

与其在一件事上穷追不舍，不如抽出空来，去问问一朵花的心情。

如果你不在乎一切

如果你什么都不在乎，无论别人如何说三道四，也不会干扰你要走的路。

无论别人怎样指手画脚，自不会影响你的心情。

这种不在乎，并不是漠不关心，无动于衷。

相反，行事时，需竭力，只是此后不问前程，不问吉凶。

这种不在乎，是你不去取悦别人的清醒，也是你接纳自己的自信。

就算你不完美，你也真正欣赏，认可自己。

那样，你的光彩与魅力，才会自然而然地流露出来。

愿你对自己有充足的信心，愿你有不顾一切的勇气，生活，最终都是过给自己看。

请相信，那个全神贯注于自己的你，才是最迷人的你。

罗翔说："人最有魅力的时候，是对周围的人和事，毫不在乎的时候。"

这种不在乎，并非冷酷无情，而是你对自我信念的坚定。

当你独立于众声之外，那么外界的指手画脚、蜚短流长都可以是轻飘飘的灰尘，挥之即去。

在职场，不要跟动物性太强的人打交道

虎心隔毛翼，人心隔肚皮。

作家蒋越捷提出过一个观点：

对动物性强的人，不能文明和善良。

为什么呢？

当一个人无法克服自身的动物性，你对他的好，就是在唤醒他的兽性。

你信任，他背叛；你让步，他张狂；你付出，他辜负……

尤其是在职场这个小江湖，和他们打交道，你得先做好被坑的准备。

①

笑面虎

俗话说：宁识无情人，不交笑面虎。

在职场，最不缺少笑面虎的存在。

这种人，无事时，能装作与你亲密无间、同甘共苦。

一旦触及利益竞争，他们就会撕破伪装，落井下石。

电视剧《繁花》中，汪小姐在外滩27号工作时，有一位同事梅萍。

梅萍这个人，看上去老实本分，人畜无害。

汪小姐工作时遇到问题，梅萍也会主动帮忙。

时间久了，汪小姐就把梅萍当作闺蜜，有什么私事都会和她讲。

但在办公室推选科长时，梅萍却眼红汪小姐出尽风头，转头告了汪小姐黑状。

这一告，直接导致汪小姐遭遇事业滑铁卢，不仅被取消了当科长的资格，还被下放到工厂干苦力。

梅萍也因此顺理成章地接手了汪小姐的所有业务。

人是善于伪装的动物。

曾在网上看到过一个提问：“什么样的人，最可怕？”

其中有人回答：“最怕那种笑里藏刀的人。”

深以为然。

看清楚哪些人是真朋友，那些人是假交情。

面对那些只会利用算计你的笑面虎，不要被他们的伪善欺骗。能不搭理就别搭理，趁早远离吧。

②

吸血虫

美国心理学家朱迪斯·欧洛芙在《正向能量》中提到过一类人——“能量吸血虫”：

一旦和这类人产生交集，他们就会像水蛭一样吸附在你的身上，不断吸取你的能量。

网友@ 努 努 讲过自己的一段经历。

她刚毕业参加工作时，发现公司有一个女人不受同事们待见。

那时的努努少不更事，同情心泛滥，总觉得女人孤零零的特别可怜，就通过同事群主动添加女人。

她还经常勉励女人，帮女人解决不少工作上的麻烦。

可时间久了，她发现那女人特别自我，动不动就怨天怨地怨人。

上班时间，女人丝毫不顾及努努工作忙不忙，微信消息一个接一个，不是抱怨KPI强度大，就是吐槽同事们看人下菜碟……

下班时间，女人经常冷不丁一个语音通话，也不管努努方便不方便，不接就一直打，接了就是半个小时以上的抱怨。

努努每天都要花很多精力和时间去安慰、劝导女人，可女人压根听不进去。

反倒是自己，受其影响也深陷负能量泥潭，看什么都不顺眼。

常常陷入焦躁，工作也出现了各种问题。

和能量吸血虫相处，是一场灾难。

他们只会遵从动物最原始的本能，从别人身上吸取能力，根本不会管你是死是活。

斩断索要无度的关系，防止被他人透支，才能更好地保护自己。

⑧

白眼狼

我们常说：人善被人欺，马善被人骑。

对别人好，是希望能收获同样的善意。

但是面对不知感恩的人，你的善良带来的往往不是感激，而是贪婪，是升米恩斗米仇。

《小欢喜》里面就有这样的一段剧情：

助理小金是童文洁一手带起来的助理，一开始小金性格怯弱，业务能力也不行。

童文洁就帮助小金完成工作，带她和客户沟通，年终奖也要帮小金争取最高的等级。

在童文洁看来，自己培养出来的助理，是公司最不可能背叛自己的人。

可万万没想到，小金看到童文洁越混越好，慢慢开始嫉妒：“凭什么不能是我？”。

于是小金为了爬得更高，不断在上司面前说童文洁的坏话，给她使绊子。

最后，还趁童文洁请假，慢慢顶替了她的位置。

遭到背叛和暗算后，童文洁被迫降职。

面对突如其来的降级通知，童文洁第一反应是：提拔小金顶替我的位置，小金能同意吗？

当了解来龙去脉后，童文洁才幡然醒悟，原来她拿小金当姐妹，小金只把她当垫脚石。

白眼狼永远也不能被喂饱，它的胃口只会越喂越大。

有了千钱想万钱，做了皇帝想成仙。

你帮助他们再多，他们也不会感恩，反而会想方设法，试图把你拉入泥坑。

因为在白眼狼眼中，你的优秀、你的成功、你的幸福，都会深深刺痛他。

与他们相处，就像在自己身边埋了一颗炸弹，随时会让你栽个大跟头。

面对这种迫害性的关系，趁早割断，是对自己最大的负责。

④

害群马

高分美剧《我爱上的人是奇葩》中，军人埃德退伍后进入了一家脱口秀公司。

公司有位同事是瘾君子，总是以找灵感为由，拉着同事们参加各自派对。

一开始，埃德还能保持自我，但架不住那同事的引诱：

不要压抑自己，要学会享受当下；年轻就该疯狂，老了就没机会了……

在这个瘾君子的影响下，越来越多的同事开始享受无所事事带来的快乐，甚至吸食大麻。

整个公司也变得乌烟瘴气。

日复一日，埃德也变成了一个一事无成、体态臃肿的落魄男人。

在职场，难免会遇到害群之马，他们往往不单自己堕落，还要拉上身边人一起。

和他们打交道，沉迷于低级快乐，你的思考力、能力都会被弱化。

当人群散去，只会为浪费光阴而产生更大的空虚感。

亨利·福特曾说：选择朋友要谨慎，因为朋友会塑造你。

职场上的随波逐流，是对自我的消耗。

和酒肉朋友在一起，也许当下会过得很快乐，但保不齐哪天就阴沟里翻船。

远离害群马，和那些正能量的朋友在一起，才是聪明人该做的选择。



俗话说：虎心隔毛翼，人心隔肚皮。

混迹职场，多才多艺固然是好事，但最重要的能力还得是识人。

有些人不过是披着人皮的动物，他们犹如游荡在丛林的野兽，被自己的生存本能牵着走。

如果不对他们多加防范，你不痛苦谁痛苦，你不受伤谁受伤？

看清并远离动物性太强的人，你才能更好地保护自己。

看了董宇辉背后的伤疤，我才明白在工作中找快乐，有多矫情

能赚钱的时候别卖惨，有活干的时候别矫情。

“单飞”一百多天后，董宇辉第一次接受了@虎嗅的深度采访。

这一百多天来，围绕在他身上的舆论，没有休止过。

8月份的时候，他与《我的阿勒泰》的作者李娟对谈，两人不在一个频道上、屡次冷场的对话，被网友锐评为“假文化人遇到了真文化人”。

9月30日的一场直播中，董宇辉错误地表达了居里夫人发现了铀、发明了X光机、获得了诺贝尔文学奖，被指“文化人人设崩塌”。

最近带货烧麦时和同事调侃说，没有米只有羊肉和大葱的烧麦是“手艺不咋样的包子”，又被人嘲“见识短浅”，“不尊重当地文化”。

他还是无法习惯这种风口浪尖的生活，在采访中袒露伤疤。

自曝自己患上了严重的睡眠障碍，深夜十二点工作完，需要服用助眠药物才能在六点左右进入睡眠。

更让他无法接受的是，因为带货他的家人每天被骚扰，甚至有人半夜去家里砸门。

镜头里他的略显疲态和沧桑，失去了往日指点江山的少年意气。

记者捕捉到了这一点，问了一个无关商业的问题：“你现在快乐吗？”

董宇辉思索一番后回答说自己“已经失去了所有快乐的前提”。

这种“不快乐”在董宇辉身上，显得特别真实。

正如记者林默的评论：

快乐是一块跷跷板，别人看着你升起，只有跷跷板上的人才清晰看到，落下的那段板子压碎了什么。

对于董宇辉这样的老板来说，高高翘起的那一边，是漂亮的带货战绩，是蒸蒸日上的公司的估值，但压下去的无数失眠的日夜，是濒临崩溃的神经；

而对无数平凡的你我来说，高高翘起的那一边，是体面安稳的生活，是父母孩子无忧无虑的笑容，但压下去的是苛刻的甲方，是严苛的上司，是繁重的业绩。

无论是身价过亿的大佬，还是出入格子间的打工人，在工作中都有各自的难要挨，都有各自的苦要吃。

02

2018年8月17日，埃隆·马斯克在接受纽约时报采访时突然崩溃大哭。

这位以钢铁意志著称的工作狂，罕见地在公众面前展露出脆弱的一面。

过去十多年，在众人一片唱衰的背景音中，他已经在航天、汽车、人工智能等高科技领域创造了一个又一个奇迹。

美国汽车行业强敌环伺的残酷环境中，马斯克只身闯龙潭，只用了10年时间就带领特斯拉闯出自己的一片天地。

当众人将其“移民火星”的理想当成笑话的时候，他率领着Space X火箭项目，成功将自己的私人火箭试射成功。

这个被誉为现实版的“钢铁侠”的男人，在镜头前谈及自己的近况时，却忍不住声泪俱下：

"过去一年是我整个职业生涯中最艰难、最痛苦的一年。"

"睡不着的时候要么捱着，要么吃安眠药。"

人们这才了解到他真实的工作状态。

他每天三点入睡，九点起床，每周工作近120小时。

“我睡觉，醒来，工作，睡觉，醒来，工作——一周七天如此。”

为了提高产量，他经常在车间连轴转工作三四天，累了就打地铺睡在那里。

“整日整夜，没有孩子，没有朋友，除了工作，一无所有。”

曾有员工在采访中表示，自己最羡慕的人就是老板马斯克。

在他看来，老板不需要打卡上班，在电视节目中露露脸，谈谈理想就能轻松拥有难以企及的财富。

直到有一天，他凌晨三点赶到公司重启服务器，结果发现马斯克居然睡在过道的沙发上。

原来前一天晚上，马斯克在办公室里思考欧洲市场的推广方案，一直忙到凌晨两点，就索性睡在了公司。

我们总以为打工很累，当上老板就舒服了。

可是你看，即便是世界首富工作起来也充满着疲惫和狼狈。

我们总是觉得别人的工作体面且光鲜。

但其实，扒开了看也是麻烦堆积着麻烦，压力堆叠着压力。

哪有什么轻松又高薪的工作，不过是背后的压力和努力不为人知罢了。

03

我们公司楼下有一个卖油条的早点摊，摊主是一对中年夫妻。

他们家的油条酥脆黄亮，人气颇高。

去年春天，连续一个多月，早点摊都不见踪影，我以为是他们换了地方摆摊。

后来才听说，夫妻俩在隔壁小区买了套二手房和临街的商铺。

同事跟我调侃说：

真羡慕这夫妻俩啊，不用讨好领导，不用完成kpi，开开心心就把钱挣了。

你看我们，每天当牛马，四位数的工资，进账还以为是12306的验证码呢。

我摇摇头不置可否。

大冬天当我们享受着暖气还在抱怨空气干燥时，他们已经在呼啸的寒风中擀面揉面；

炎炎夏日当我们吹着冷气还抱怨空调效果不佳时，他们已在烈日中架起了滚烫的油锅。

等我们吃饱喝足才开始准备工作时，他们收摊后又要开始为那些需要油条又不便自制的“大客户”供货。

当我们享受周末与假期，回到家里与同事聚餐，与家人畅聊时，他们只能揉一揉酸痛的肩膀，捏一捏机械的手臂，继续开始重复的工作，几乎全年无休。

我在冬日见过那双炸油条的手，那上面布满了冻疮，有的已经溃烂结痂，有的正在红肿发炎。

我们经常听说快递小哥月入过万，外卖小哥回乡买房，煎饼大妈开店创业……

乍听之下，丰厚不菲的收入着实让人艳羡。

可你看不见的是什么？

是面对顾客不合理的差评，他们下跪去协商的卑微。

是面对繁重的体力劳动，他们过度透支的身体；

是把安稳置之度外，风里来雨里去的玩命。

哪有什么压力小收入高的工作，不过是背后的汗水与心酸，超乎你的想象。

04

前段时间，部门有个同事离职，我一个人干两个人的工作，忙碌中一个小数据出了纰漏，领导对我大发雷霆。

那天，我一直忙到深夜十点，才得空点了个外卖。

望着空空如也的办公室，我又委屈又心酸：既然这份工作这么不开心，我为什么不辞职呢？想着想着，外卖小哥风尘仆仆地小跑着进来：

“对不起美女，我这电动车出问题了，送餐延迟了，你能不能别打差评。”

看着他央求的眼神，我回答说：“放心吧，我不会为难你。”

他走的时候，看了眼周围的环境，感慨说：如果我当时好好读书就好了，就不用风里来雨里去，在空调房里坐着把钱挣了，这多轻松。

我立马反驳说：“大哥你不知道脑力劳动也不轻松啊，你不知道我有多心累。”

外卖大哥笑了笑说道：“你像我一样在零下几度的寒风中试试？”

听他那么一说，我抬头望了望窗外，连走路都怕冷的要打车的我，陷入了深思。

当他在谈谋生时，我谈到的快乐，显得格外不合时宜。

有这样一句话：

工作真正的意义，是你安身立命的资本，是你实现自我价值的平台，是让你有钱吃饭养娃，孝顺父母，是让你夜半醒来不害怕。

世人慌慌张张，不过是图碎银几两。

对于大部分普通人而言，工作，谋生而已。

既然是为了生存下去，谈快乐未免有些奢侈。

所以，能赚钱的时候别卖惨，有活干的时候别矫情，才是一个人最难得的清醒。

05

李雪琴曾在综艺里说：

我不相信无条件的爱，也不相信有意义的工作，只有挣钱让我有安全感。

我的快乐来自我每挣一笔钱，我的朋友我的亲人在生病的时候，我可以多拿一份钱给他。

工作实苦，但工资可以治愈这份苦。

被领导骂得狗血淋头时，你卡里的工资至少可以让你无负担地吃一碗牛肉面释放压力；完成一个难搞的项目后，你账上的余额至少可以让你停下来歇口气，去旅游放松身心。当你挣的钱足够多时，再多的委屈它也能帮你熨平。

而当下，如果我们改变不了现状，也没有足够多的底气辞职，就请先试着接受。无论这份工作，多苦，多累，多讨厌。

告诉自己：

你赚的工资除了包括你实际做的工作，还包括了你需要受的委屈、不公平待遇。硬着头皮熬一熬，等赚够了钱，攒够底气，你才可以不看工作的脸色。

清理掉家里的负能量，日子就顺了

把全部身心安置在最好状态。

她发现那些越过越差的家庭，都有一个共同点——家里充满了负能量，家人之间互相挑剔、指责，甚至欺辱、谩骂。

一个满是负能量的家庭，心都不在一处，日子又怎么会好起来？

只有清理掉家里的负能量，才能养出一个兴旺的家。

01

心理咨询师郑州，讲过一个患者的故事。

从小到大，女孩的父母就感情不和，两人经常吵架不说，还总会把气撒到女孩身上。

父亲在工作上受了气，回到家就会骂她一顿；

母亲心情不好，也没个好脸色，回到家就不搭理她。

一旦撞见父母吵架，她不仅两头受气，还要想办法调和父母。

压抑的家庭氛围，让女孩不敢回家，也不想回家。

时间一长，一家人的关系甚至还比不上陌生人。

就连在学校受了委屈、学习上遇到了困难，她也不敢跟父母倾诉。

心理能量的过度消耗，让她开始暴躁、头痛失眠，最终在高二时被确诊重度抑郁。

有没有发现，一个家庭要想往上走，最大的阻碍不是贫穷，而是家庭中的负能量。

家里的负能量太多，家人间就会争吵不断，将彼此越推越远。

久而久之，再好的家庭，也难免走向分崩离析。

作家李继荣分享过自己的故事。

前些年，丈夫常出差在外，她一个人既要忙工作，又要照顾孩子。

忙不过来的时候，她根本顾不上收拾房间，家里经常乱糟糟的。

看着满屋子的杂物，她心里就像是堵着一口气。

每天一回家，她就皱着眉头，洗衣做饭，也是唉声叹气。

吃完饭后，她还要跟朋友抱怨小职员憋屈，还有做母亲的累。

儿子也是这样，整个人颓废消极，做事也悲观极端，还产生了厌世情绪。

他苦恼地说：“我没有幸福感，人生真的太苦了……”

母子俩的关系也急速下滑，动不动三天一小吵，五天一大吵。

英国法学家科克说：**每个人的家都是他自己的城堡和要塞。**

当这个家不再温暖，取而代之的只有冷漠和争吵，那它就成了制造痛苦的炼狱。

在这种环境下生活，不管怎么努力，都是无谓消耗，不管怎么走，都是下坡路。

毕竟，每个人都肆意发泄自己的情绪，把拳头对准家人，那谁还会有心力和生活对抗呢？

02

前两天刷到一个视频。

一个父亲满脸疲态地走进家门，女儿见父亲回家，立马兴奋地上前迎接。

见父亲情绪不高，她也跟着失落了起来，说父亲把坏情绪带进了家。

父亲一听，当即出了门。

下一秒他扬起一脸笑容，重新进了家，女儿也随即露出了笑容。

很认可一句话：

一个家庭幸不幸福，从你进门那一刻就注定了。

你进门时的心情，便决定了整个家庭的走向。

要知道，家不过方寸之地，若装满了怨气，便再也放不下爱意。

想要日子蒸蒸日上，便从根源上解决掉家里的负能量。

朴树曾在综艺节目中，提起过自己的婚姻危机。

有段时间，他工作不顺，整个人压力很大，情绪也变得十分不稳定。

每次他跟妻子聊天，都会因为一点鸡毛蒜皮的小事发生争吵。

整个家的氛围也越发紧张沉重。

时间久了，妻子终于忍受不了，向他提出了离婚。

她说：“你把最好的能量放在唱片里了，却把一堆垃圾情绪留给了我。”

朴树这才意识到自己的问题，为了挽回婚姻，他收敛起自己的情绪。

尽管心里满是痛苦和悲伤，但他会用好的方式表达出来。

在演唱会上，他还破天荒地向妻子告白。

在他的努力下，妻子终于回心转意，家里又恢复了原来温馨的气氛。

而朴树的事业也越来越好，出了不少经典专辑，成了炙手可热的歌手。

情感专家陆琪曾说：

“你每一次在家里宣泄垃圾情绪，其实就是一场无计划、无策略、无预告的‘爆破’行动。

原本一家人一砖一瓦建立的幸福大楼，就在你的一场场爆破中倒塌了。”

很多时候，你的一声叹息、一次发火，落在每个家人身上，就成了一座大山。

一旦负能量太多，只会让亲人徒增烦恼，整个家都会陷入压抑的氛围中。

从现在开始，把家人的感受置顶，营造一个幸福的家庭氛围。

当家里的欢声笑语多了，日子自然就顺了。

03

《亲密关系》一书中写道：

“垃圾情绪会发生在任何亲密关系中，越是亲近的人，越会无意识地互相伤害。”

只要清理掉家里的负能量，一切才能好起来。



曾看过一个观点：

“一个家的兴旺发达，最重要的是构建一个好的能量场域。”

倘若家里的负能量太多，对每个成员来说都是灾难。

家是讲爱的地方，需要每个人往一处发力，才能营造正向的能量场。

当家里的磁场变好了，一家人便能将身心安置在最好状态，日子自然过得顺风顺水。

把中年生活调成静音：圈小、事少、人傲

离人群远一点，离自己就会近一点。

曾看过一个叫做《秋田》的电影，英文名字叫The Fall。

它把人生分为四个季节，中年是秋。

秋，是安静，也是收获。

人到中年，把生活调成静音，丰富的安静，便是最好的状态。



圈小

贾平凹在《敲门》中，分享过他的一段经历。

他以前很迷恋社交，每次朋友来家里，他都非常开心。

但很多朋友要么是邀他去捧场，要么托他帮忙走后门，这些消耗了他不少精力。

后来他将泛泛之交拒之门外，只接待聊得来的挚友。

这样做之后他发现朋友虽然少了，生活却清静了，有了更多的时间去思考 and 创作。

喜欢余华的一句话：我不再装模作样地拥有很多朋友，而是回到孤独之中，以真正的我开始独自的生活。

年轻时，喜欢钻各种圈子，结交各种朋友，既图人脉，也图热闹。

等到了一定年纪才发现，圈子太多，朋友太杂，只会给自己徒增负担。

中年人，精力总是有限的。

与其在无意义的酒局里推杯换盏，不如专注于自己的生活。

残雪是诺贝尔文学奖候选人，多少作家想结交她，多少出版商想套近乎。

但是她却刻意与这些圈子保持距离，几乎不参加什么作家交流会和文学活动。

她特地从北京搬到西双版纳，为自己建立了一座“安全岛”。

除了偶尔用邮件跟读者交流阅读感受，她每天只剩生活和学习两件事。

早上六点多起床，她会和丈夫绕着小区外慢跑，或是两人一起买菜做饭，整理房子。

她也享受独处的时光，埋头书斋，专心阅读哲学、文学原著或是一字一句地写着故事。

人到中年，朋友越少，生活越好。

斩断不痛不痒的关系，是在给精神减负；远离嘈杂的人群，是还自己一片清静。

告别外界喧扰，把自己安顿好，才能享受清欢，充实自己。

②

事少

投资人冯仑有一段时间焦虑不堪，于是找到一位道长开解自己。

道长听完他的烦恼后说：我送你一个字，就是“捂”。

冯仑不解：“捂”是什么意思？

道长说：“你目前所有的痛苦主要来自你事太多，你捂不住，就烦恼了，手就这么大，唯一能变的是减少事。”

冯仑听完，恍然大悟。

宫崎骏说过：当一个人步入中年，人生就不再是纵马奔驰，而是负重登山。

到了人生半坡，似乎有操不完的心，忙不完的事，最终让自己疲惫不堪。

少就是多。人的能量只有那么多，经营好最重要的一两件事，生活就会给你答案。

吴冠中说，我一生只看重三个人：鲁迅、梵高和自己的妻子。鲁迅给我方向、给我精神，梵高给我性格、给我独特，而妻子则成全我一生的梦想，平凡，善良，美。

换句话而言，吴冠中眼里只有精神、画作与家庭，日子纯粹而简单。

他心无旁骛地专注于创作中，画笔的江南让人交口称赞，后来画卖出了天价，却仿佛跟他没什么关系，依旧剪3块钱的头发。

他与妻子相濡以沫60多年，两人一起四处写生，走遍大好河山。

吴冠中只专注于两件事，一手托住事业，一手托住婚姻，过上如愿的生活。

年轻时我们是热烈的，心中藏着许多渴望，是热烈的，但中年人的智慧，在于懂得往回收。

平淡是真，简单是福。

收到最后，只剩一份热爱的事业，一个温暖的家。

③

人傲

都说，中年是一个圆滑讨好的年纪。

有同行邀请你出席一些无聊的会议，你不好意思拒绝，你只好戴着微笑面具跟他们互相吹捧着。

同事攒了一个酒局，你不想拂面子，只能抛下工作与一群人虚情假意地侃大山。

可越是在意别人，自己就活得就越累。

中年以后，生活是自己的，无须对所有人热情。

20世纪50年代，演员夏梦是大众的梦中情人，金庸曾甚至感叹“此女只应天上有。”身处名利场的她，常常接到各种商业活动和人情饭局。

她却一一拒绝，不参与剪彩活动，也不去应酬。

有人说她高冷，有人说她摆姿态，夏梦不以为意，只把自己的时间与精力放在自己的事业上。

像戏曲影片《王老虎抢亲》里，夏梦反串男主角。

为了演好这个角色，夏梦专程赴上海拜越剧名家戚雅仙、毕春芳为师。

因为夏梦人物拿捏得很到位，《王老虎抢亲》电影票房大卖。

离人群远一点，离自己就会近一点。

我们与其为人情、为面子消耗自己，不如关起门，经营好自己的生活。

董宇辉曾被问道：遇到自己不喜欢的局，不想去怎么办？

他直白地回答，拒绝呀，拒绝了消耗你的人和事，你才有精力去关注那些真正重要的事。

多一点冷漠，不讨好别人；多一点傲气，不委屈自己。

马德在《最强大的时间》中写道：

“幸福其实就是内心的宁静感。静到名利不扰，尘世不扰，己心不扰。”

静而后安，是中年人最好的状态。

当有一天，你把生活调成静音模式，就能沉下心来，感受到人生的欢喜。

认知越低的人，叫得越狂

以谦卑之心观人观己。

曾仕强教授谈过一个观点：

越不懂道理的人，讲话声音越大、越霸道，因为他所知很有限。可是知道越多的人，他就越小心，越不敢武断。

生活里还真如此，许多人没读过几本书，就大声嚷嚷这个世道是如何；没见过多少人，就敢断言别人的高低与是非。

麻雀只看枝头，聒噪不断；雄鹰见过长空，沉默不语。

说白了，一个人认知越低，叫得越狂。

01

之前，翻过一本杂书《宋人轶事汇编》，里面写了一个县令，叫钟弱翁。

他认为自己的书法无人能及，瞧不上任何人的字。微信：1848636859

他还有个癖好，每到一个地方，都要对人家的匾额评贬一番，并重写一副将其替换。

然而，他的字实在一言难尽。

有一次，他与一众官员路过庐陵的一个山中寺庙，看到一座高阁楼。

阁楼上的匾额上写着“定惠之阁”四个字，但落款的姓名却模糊不清。

钟弱翁一看，啧了一声，说这字笔劲疏松，实在不雅，便让僧人将匾额取下。

结果，待僧人将匾额擦拭干净，众人发现这竟是颜真卿写的。

钟弱翁顿觉颜面扫地，困窘不已。

满罐子水不响，半罐子叮当响。

见识贫乏的人，往往喜欢夸耀自己，贬低别人一无是处。

这种人往往陷入了一种心理效应：达克效应。

这是一种认知偏差，指能力不足、认知水平低的人，会有一种虚幻的自我优越感，认为自己比实际情况更聪明。

实际上呢，洋洋得意的他们，只不过在暴露自己的无知。

王小波说自己年轻的时候读萧伯纳的剧本《巴巴拉少校》，对其中一段戏感触很深：

工业巨头安德谢夫老爷子，见到了多年不见的儿子斯泰芬，问他擅长什么。

这个年轻人明明在科学、文艺、法律等一切方面一无所长，却大放厥词说自己有一项长处：会明辨是非。

老爷子不满地反问道：“明辨是非”这件事难倒了一切科学家、政治家、哲学家，怎么什么都不会的你，就会明辨是非呢？

一句话怼得儿子哑口不言。

这应了一句话：无知比知识更容易让人自信。

人呐，不怕读书少，见识浅，但怕自己的斤两还上不了秤，就疯狂叫嚣自己多厉害。

真正层次高的人，都会收敛几分张狂，因为他们明白山外有山、人外有人的道理。

02

梁漱溟根据《庄子·达生》，将人的修为分成四个层次：

第一阶段：没什么底气还气势汹汹；

第二阶段：争强好胜，指点江山；

第三阶段：虽然好胜的迹象看上已然全泯，但是依旧容易冲动；

第四阶段：学会示弱，身怀本事，内敛谦人。

大部分人都处于前两层。

不管自己是一窍不通，还是一知半解，他们热衷于驳斥，喜欢在言语上战胜别人。

跟大家讲两个故事。

第一个故事，是张大千在英国办画展时，现场临时画了一幅牡丹，在最后收笔时他口含清水，将水用嘴均匀地喷在画纸上。

这时，一个人突然跑出来怒气冲冲地对张大千说：“大师所谓高超的绘画技术，原来就只是用嘴喷水嘛，这未免也太可笑了吧。”

但实际上，这是中国水墨画中的冲墨法，这一手法让画上的那朵牡丹瞬间灵动起来。

第二个故事，是在20世纪90年代，季羨林先生对未来文化发展做了预测：

东西方文化发展，都会遵循“三十年河东，三十年河西”规律，21世纪后，东方文化将再领风骚。

此言一出，舆论大哗。

有人笑他“河东河西”毫无根据；有人讽刺这预测还不如算命先生的卦辞。

甚至还有人横加指责“季羨林就是个老糊涂”。

可这些人其实都是门外汉，对古今文化从没研究过，就咋咋呼呼地跳了出来。

这两个故事里自以为是的人，大家是不是都似曾相识？

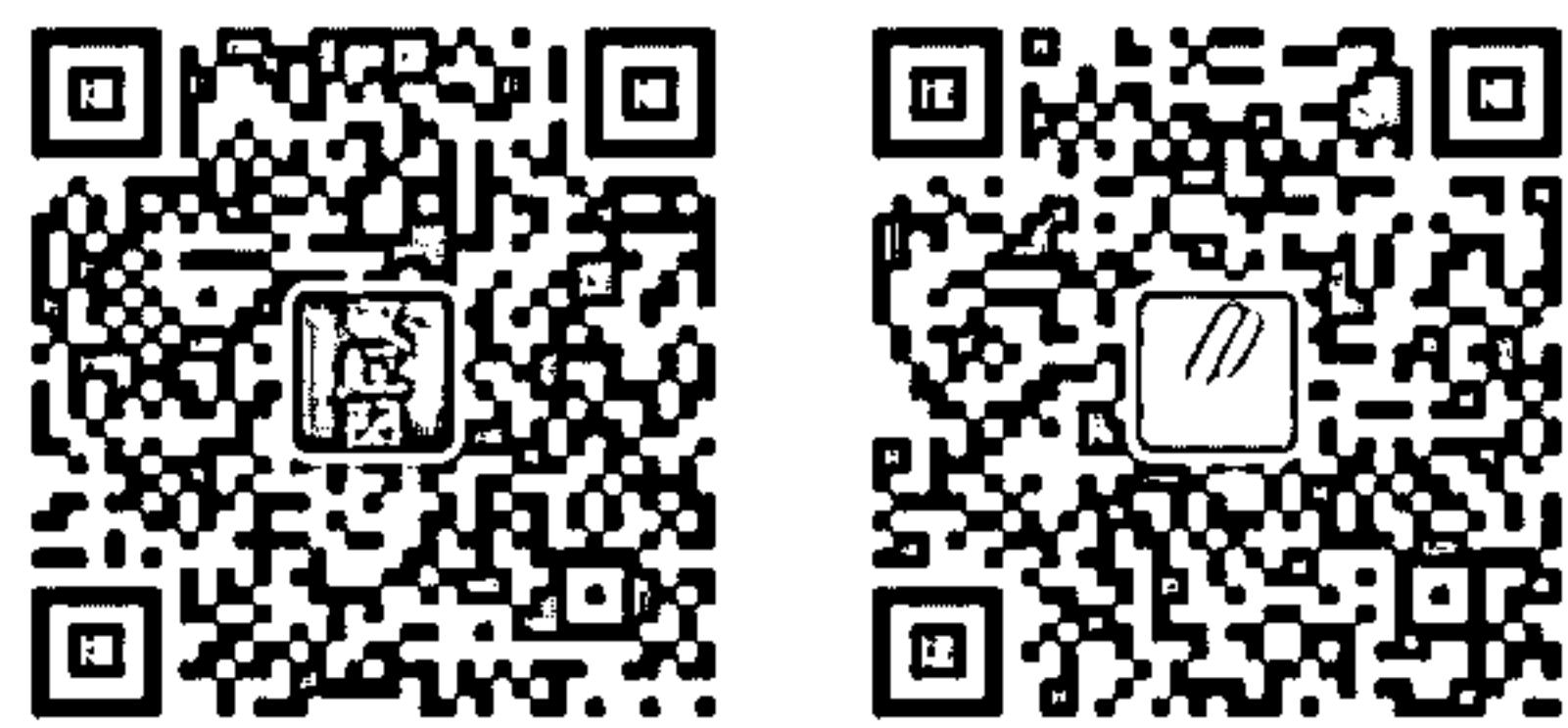
有人只相信自己愿意相信的，不管事实是否有出入，就大肆鼓噪起来。

有人总是打肿脸充胖子，在别人的专业领域毫不客气地说长道短。

他们肚子里没装墨水，脑子里不谈逻辑，只为了反驳而反驳。
认知浅薄的人，如坐井之蛙，用自己狭隘视角评判一切，习惯对任何人与事都指指点点。

可是，只想压别人一头的他们，最后都会落于人后。

微信：1848636859



微信：2284868566

03

1999年，康奈尔大学教授大卫 · 邓宁曾进行一个实验，他让学生们估算自己的分数，结果发现：

得分最低的学生，对自己的成绩高估得最厉害，这些人很容易骄傲自满；

得分最高的学生，反而低估自己的表现，总认为自己还有很多不足之处。

他最后总结道： **一个懂得越多的人，越能明白自己的无知，也因为明白自己的无知，越是能够进步。**

若是一个人只顾着反驳，只想着炫耀自己，就会困于认知壁垒里，陷入又自大又不思进取的怪圈。

真正有水平的人，都能正确审视自己，虚心接纳自己的不足。

马伯庸的《古董局中局》受到很多人的喜爱，但其实他的试稿过程颇费周折。

一开始，他写的风格是典型的小资风格。

公司图书事业部经理游婧怡就跟马伯庸说：

“你要抛弃这种风格，因为很多人在阅读上会有障碍。我要的是一个雅俗共赏的通俗故事，你要让我们公司的前台小妹都能看得下去。”

马伯庸第一反应，是拒绝的，甚至还跟游婧怡大吵了一架。

毕竟辛辛苦苦写的稿子，哪里能因为别人一句话就否定自己的心血。

但后来，马伯庸思前想后，觉得不能太自以为是，就同意了游婧怡的观点，决定重写了。

在重写过程中，马伯庸不再自行其是，会主动询问朋友的意见。

比如有一次，他发给一个朋友看稿子。

朋友说，不行，太装了。

虚心听取意见，不断地反复尝试，最后马伯庸采用了评书的风格，这本书也大获成功。

有真才实学的人，越是能认真地倾听别人的声音，不会一味地反驳别人、否定别人。

人这一辈子，谦厚基于见识，狂妄源于浅薄。

当一个人放低姿态，以谦卑之心观人观己时，就不会迷失在自己的狭小天地里。



有人认为社会上的群体认知呈漏斗形状排布：

越往下所见越少，越把自己当回事；越往上所见越多，越是懂谦逊包容。

浅水流动，只是一味喧哗；深水澎湃，却安静而含蓄。

谦逊处世，不自矜、不张扬，这是与人为善的修养，也是精进自己的智慧。

一个很绝的心态：我不要了

凡是你想控制的，其实都控制了你。

“生活中有四件事情可以改变你，爱、音乐、文字和失去。

前三件事让人心生希望，请允许最后一件使你变得勇敢。”

学会失去，是人生之中的必修课。

生活中，我们经常会在某些人事上焦虑纠结，走不出来。

这个时候，不妨主动去放弃一段耗人的关系，放弃某个不甘心的执念，放弃那些你很努力却得不到的东西。

告诉自己：**我不要了。**

在那一瞬间，你会发现，你内心的焦虑不安，突然就被治愈了。

凡事不必太执着，只要你敢失去，就没有什么能内耗到你。



。不值得的人，及时放手。

热播剧《玫瑰的故事》中有一个故事。

关芝芝与周士辉相恋七年，上岸在即。

谁知，在这节骨眼上，周士辉竟然移情别恋，不肯与关芝芝领证。

关芝芝又气又难过，怎么都不肯放手，硬是要拉着周士辉跟她结婚。

旁人劝她：他都这样了，你为什么还要他？

关芝芝哭诉道，她陪了周士辉七年，早已习惯了有对方的日子。

况且，所有亲戚朋友都知道他们要结婚了，现在不结了，以后她怎么见人？

她没办法接受这样的情况发生，于是又找到周士辉，卑微求对方回头。

可还是被对方拒绝了。

在这一刻，关芝芝才真正看清了这个男人的自私与冷漠。

于是她果断搬离了周士辉家，删除了对方所有的联系方式，为他们这段七年感情画上了句号。

之后，她也没有一蹶不振地活在怨恨里，而是开始在职场中成长蜕变，成为能独当一面的女强人。

与此同时，她还遇到了能陪伴自己一生的伴侣，生了一双可爱的儿女，做到了家庭事业双丰收。

在这世上，爱错人其实并不可怕，可怕的是你执迷不悟，不肯放手。

放任自己在错误的感情里沉沦，只会让你万劫不复。

那如何才能放下对一个人的执念呢？

知乎上有个高赞的回答是：

大部分失望都是高估了自己在别人心里的位置，其实一切都是你的幻想；

你在别人那里根本不重要，当你知道这一点，就能放下错误的爱了。

不是所有相遇，都能被温柔以待；也不是所有妥协，都能被好好珍惜。

在任何一段消耗你的关系中，及时止损永远都是最好的选择。

你要相信，这世上还有无数的遇见，当你挥别了错的人，一定能与对的人迎面相逢。

02

o 令你内耗的事，努力释怀。

看过一则经典的寓言。

苦行者去拜访智者，问他：“我放不下一些事，该当如何？”

智者没有答话，只是让对方端起一个茶杯，然后不断地往里倒水。水溢了出来，烫到了苦行者，他立刻松开了杯子。

智者才说道：“这个世界上没有什么事是放不下的，痛了，你自然就会放下。”

人之所以会内耗痛苦，就是因为紧握往事，不肯放下。

到后来，一些原本早就过去的事，反倒成了生活里的沉重枷锁。

作家三毛读中学时，曾遭到数学老师的刁难。

数学老师故意给三毛出了很难的题，让她去答。

三毛答不出来，那位老师就用墨汁，在她的两只眼睛周围涂了两个大零蛋。

不仅如此，他还让三毛到教室走廊来回走，好让众人看见。

这段屈辱的经历，让三毛的心里蒙上了一层阴影。

甚至整个童年，想起这件事情，她就感到不寒而栗。

直到后来三毛不断经事阅人，她才终于释怀，在书中写道：

“世上的事情本来便是恩怨一场，怎么算也是枉然，不如就叫它们随风而去吧。”

没有谁的生活会一帆风顺，一直尽如人意，但生活只能一直向前，不管过去如何，我们都该有敢于放下的勇气。

就像泰戈尔曾说：

有一个夜晚，我烧毁了所有记忆，从此我的梦就透明了；

有一个早晨，我扔掉了所有昨天，从此我的脚步就轻盈了。
人生路漫漫，凡事都堆积于心，只会让人寸步难行。

打开心窗，让一切随风而逝，我们终能释怀所有伤痛，步履轻盈地走在人生之路上。

03

。求而不得的物，果断放弃。

《卧虎藏龙》中有这样一段台词：

“当你握紧双手，里面什么也没有；当你打开双手，世界就在你手中。”

人生在世，很多东西都是强求不来的，只有顺其自然，我们才能得到更多。

然而生活中有些人，对于自己得不到的东西，拼尽全力也要去追逐；

不属于自己的物品，引火烧身也要拿到手。

结果，竹篮打水一场空，耗尽了精力，却徒劳一场。

《潜伏》里的陆桥山，就是一个非常喜欢强求的人。

他原本在天津站里，级别不低，又有个漂亮的老婆陪伴在侧，日子可以说得上是春风得意。

可是他却并不满足于此，一心只想坐上高位，当上天津站的副站长。

为此，他天天在站长跟前讨好卖乖，在背地里又跟同事斗得你死我活。

结果到最后，反倒被人家一枪毙了命，所有努力、权势都化为了乌有。

在这世上，其实多的是像陆桥山一样的人：

明明有了和睦的家庭，又想去追逐权力地位，最终权势没得到，温馨的家庭也跟着荡然无存；

明明过着不愁吃穿的日子，却又盼望着大富大贵，于是疯狂去投机炒股，反倒赔光老本、丢了安稳。

这恰恰就应了那句话：“什么都想得到的人，最终什么都得不到。”

来这人间一趟，我们都只不过是走马观花的过客。

到了终点，什么也无法拥有，什么也不能带走。

既如此，又何必为了一些不可得之物，而汲汲营营一生。

记住，凡觉辛苦，皆是强求。果断放手，我们才能腾出手，抓住那些属于我们的礼物。

曾在网上看到这样一张图：

我们死死抓住绳子不愿放手时，只会把手勒得通红；

主动放手，不要了，任它去，才能得到真正的解脱。

就像有句话说的：“凡是你想控制的，其实都控制了你。”

生命在于体验，体验大于拥有。

当你什么都不要的时候，你就会发现，你已经拥有了最珍贵的东西。

老祖宗留下的10句箴言，看完醍醐灌顶

家俭则兴，人勤则健。

俗话说：“不听老人言，吃亏在眼前。”

老人说的话，虽然浅显易懂，但是句句都蕴藏生活和做人的大智慧。

因为这是他们从自己吃过的亏、走过的路里总结出来的，值得反复研读。

能流传至今，也证明有一定的道理。

今天和大家分享老祖宗留下的10句话，帮你看清人性，看透人生。

01

。不与混人辩理，莫与恶狗争道。

《道德经》中说：“善者不辩，辩者不善。”

层次越低的人，越喜欢与人争辩，彰显优越感；

而层次高的人，都懂得最好的争辩方式，是不辩。

人这一生，难免会遇到一些无法接受不同观点，讲话缺乏逻辑的“浑人”。

和这类人争辩，不仅争不出是非对错，还会白白浪费我们的时间和精力。

真正聪明的人，说话时会关注对方的感受，顺着对方的心意说。

这不是圆滑，是人际交往中的大智慧：

既让对方觉得自己被重视，也能帮你积攒好人缘，获得他人的帮助。

2

o 宁打金钟一下，不打破鼓千声。

《太子少傅箴》中有云：“近朱者赤，近墨者黑。”

无论生活还是工作，宁愿只和能人打一次交道，也不要与低劣的人多来往。

因为人与人之间，是有磁场的。

和什么样的人在一起，慢慢就会成为什么样的人。

和能人相处时，你能学到他们的做人原则，做事方法。

面对困惑，可能只要他的一两句话，就能帮你解开烦恼，为你指点迷津。

但低劣的人，只会教你耍小聪明。

与这种人待久了，自然会被他影响同化。

未来切记：只与优秀的人同行，只和靠谱的人做事。

03

o 用心计较般般错，退步思量事事宽。

周国平曾说：“人生要有不较劲的智慧。”

可生活中，却随处可见较劲的人：

他们有的争强好胜，追求完美；

有的对凡事都很在意，导致自己每天生活在内耗中。

但人生又不是戏剧，哪能事事如意？

事与愿违，才是常态；酸甜苦辣，才是人生。

若对每件事都在意，不但会时刻感到压力，还容易陷入消极的情绪中，进而做出错误的选择。

相反，如果能后退一步，学会以退为进，以平和的心态看待问题。

自己的视野就会越来越开阔，路也越走越宽。

往后余生，专心生活，别想太多。

尽人事，然后听天命。

04

。弟兄不和邻里欺，将相不和邻国欺。

自古以来，小到一个家庭，大到一个国家，和睦都是最重要的。

正所谓："兄弟齐心，其利断金。"

一个家庭要想兴旺发达，兄弟姐妹就要团结起来。

只有这样，才能劲往一处使。

但实际上，却有很多兄弟姐妹，常因为分不清金钱利益，或相互攀比，而产生矛盾，形同陌路。

要知道，兄弟姐妹之间一旦不和睦，像一盘散沙一样整天争斗。

便很容易被外人钻空子，夺走原本属于你们的利益。

同时也会成为邻里之间的议论对象，饭后谈资。

⑤

。不怕虎狼当面坐，只怕人前两面刀。

孙臆和庞涓，是同拜于鬼谷子门下的师兄弟，私交甚笃。

后来，庞涓为了实现政治理想，下山投奔魏王。

临行前，两人挥泪分别，十分不舍。

然而，当他发现孙臆的才能远胜于自己时，竟然设下毒计，诬陷孙臆私通齐国。

以至于魏王一怒之下，下令挖掉孙臆的膝盖骨。

老话说：“画龙画虎难画骨，知人知面不知心。”

我们最该警惕的，就是那些当面一套背后一套的小人。

他们虽然表面上和气，但说不定什么时候在背地里使绊子，远比虎狼更可怕。

因此，与人交往时，记得留个心眼，以免被小人利用算计。

06

。不做中人不做保，一生一世无烦恼。

不知道你是不是也经常看到这种情况：

中间人非常努力地在两方之间牵线搭桥，结果双方的合作并不愉快。

于是，他们都埋怨中间人没给自己介绍靠谱的合作对象。

都说做中间人或担保人时，一定要三思而后行。

的确，在合作过程中，如果双方都能按契约中的内容行事，万事大吉；
可一旦有一方毁约，中间人就必须站出来说公道话。

这时无论他说真话还是说假话，都会得罪其中一方，吃力不讨好。

所以，切不可因为抹不开面子，或一时冲动，就随便答应做中间人。

07

○ 险山不绝行路客，水深也有渡船人。

世上无难事，只要肯攀登。

人生在世，只要你想，就没有做不成的事。

神州十六号航天员桂海潮，出生在一个2020年才脱贫的县城里。

但有限的教育资源，从来都没能阻挡住他对航天梦想的追逐与热爱。

高中期间，桂海潮一直努力学习，以优异的成绩考入北京航空航天大学。

在之后的9年里，他一路从本科攻读到博士。

如今又突破重重筛选，成为我国第一位进入空间站的荷载专家。

困难与挫折，从来都不是限制梦想的决定性因素。

只要你信心坚定、持续付出，终能踏平荆棘，收获成功。

08

○ 知过不难改过难，言善不难行善难。

有句话说：“一切都知道都毫无意义，除非我们能做到。”

深以为然。

人与人之间的差距，是由一个又一个的行动拉开的。

比如同样面对过错，有的人会因为害怕丢面子，或羞于否认过去的自己，而选择逃避；

也有的人，总能直面错误、克服惰性，把改正的机会当成向上的阶梯。

人生最难得的修行，就是知行合一。

任何事情，只有去做了，我们的知道才有意义。

否则只是纸上谈兵，无法解决实际问题，错过成长的机会。

09

○ 成家犹如针挑土，败家好似水推沙。

晚清名臣曾国藩，虽为朝廷重臣，可生活却极为简朴。

他穿的布袍鞋袜，都是夫人做的。

平时吃饭，除非家中来客，否则不加荤菜。

除此之外，他还在家训中告诫后代：“家俭则兴，人勤则健。”

正是由于曾国藩勤俭持家的理念，才能让整个家族长盛不衰。

其实，每份家业的积累，都是一个漫长的过程，就像针挑土一样困难。

但败家恰恰相反，犹如大水冲沙般简单。

只有时刻保持节制与理性，不铺张浪费，家族才能长久兴旺，福泽绵绵。

不然再富裕的家庭，只要有一个人挥金如土，家业也迟早被败光。

10

。纸上画藤不结瓜，芦花虽白难纺纱。

纸上画的藤，再像也不会结瓜；芦花再白、再像棉花，也无法纺线。

很多人的脑海里，常会冒出各种美好、奇妙的想法。

但想法再好，不去行动，只靠空想和理论，永远都无法达成真正的目标。

大部分人之所以没取得理想中的成就，并非能力不行，而是只想不做。

凡事只有先开始，然后脚踏实地地做下去，才有可能成功。

正如《荀子》中所言：

“不积跬步无以至千里，不积小流无以成江海。”

每份成功，都是由一点一滴的努力垒起的。

唯有付出实践、不断改进，才能收获想要的人生。



老话虽老，智慧永存。

这些富有哲理的古老箴言，将如明灯一般，指引并照亮我们的人生道路。

若能理解其中深意，并应用到生活中，定会收获意想不到的惊喜。

愿我们都能从中汲取力量与智慧，更从容地应对人生风雨。

点亮在看，与朋友们共勉。

一个人内心强大的标志：凡事不预设

永远活在当下，永远不为明天担忧。

听过一个“沙鼠效应”。

在撒哈拉大沙漠中，有一种土灰色的沙鼠。

每当旱季到来之时，这种沙鼠都要囤积大量的草根以备不时之需。

但有一个很奇怪的现象：

当囤积的食物足够它们度过旱季了，它们仍会一刻不停地寻找草根。

若是找不到，它们便会烦躁不安，嗷嗷叫个不停。

后来经过研究证明，沙鼠之所以这样劳累，是一种出于本能的担心。

它们永远在焦虑食物不够吃会被饿死，所以做了大量无意义的劳动。

生活中很多人也是这样。

事情还没有发生，就在头脑中预想了一千种结果；

今天还没有结束，脑子里就全在为明天担忧。

但恰如心理学教授马丁·塞利格曼所说：

“人类所担心的事情，其实将来90%都没有变成现实。”

真正内心强大的人，从来不给自己预设痛苦。

01

东京大学心理学博士吉田正雄做过一项实验。

他邀请100位条件相当的志愿者，把他们分为两组，布置了一个相同的任务。

他对第一组的要求是：全盘考虑事情完成的方法、过程以及可能发生的意外情况。

对第二组的要求是：去做就好。

得到的结果是，第一组花费时间是第二组的两倍，然而完成质量却远不如第二组。

吉田正雄由此说道，凡事思虑过度，只会表现更差。

作家亚伦·T·贝克讲过一个小伙子杰森的故事。

杰森入职没多久，就被领导安排主持一个视频会议。

为此，他非常焦虑，尽管做了充足的准备，临近上场前，他还是感到惴惴不安。

他不停地想：

万一搞砸了，自己出洋相事小，惹怒领导事大，再影响下半年评职称怎么办？

万一同事们不喜欢我的讲话风格怎么办，我会不会被人孤立？

万一中途忘词了怎么办，谁会来帮我救场？

最终在无尽的预设下，杰森果然搞砸了这次视频会议。

而现实中的很多人，也如杰森一般，总是不由自主地担心，那些不好的事会发生到自己身上。

要考一门证书时，就担心自己考不上，从而无法投入十分的精力去准备；

打算换一份工作，又怕找不到更好的，所以一直在原本压抑的工作环境中内耗。

到最后，很有可能是什么事情都没发生，我们倒先被精神压力压垮了。

所以说，一个人失败、痛苦的根源，就是喜欢预设一切困难。

而打败这种焦虑的最好方法，就是强大内心，杜绝胡思乱想，主动去做那些令你焦虑的事。

就像有句话说的：“想，都是问题；做，才是答案。”

一次行动，好过你一万次的杞人忧天。

当你真正行动起来，你会发现你原先预设的困难，其实都是子虚乌有。

②

《人民日报》曾说：生活最重要的一点，就是专注当下。

但现实中很多人大部分时间都在为未来忧愁，很少有机会去体会生活的快乐。

恰如松浦弥太郎所说："那些经常困于不安和焦虑的人，对未来往往有想太多的毛病。"

《哈佛家训》中记载了这样一个故事。

二战期间，有位叫詹姆的先生，整天都在为一些还没发生的事情烦恼。

他想到军中服役的儿子，就担心他是否能安全回到家中；

想到旧房将要拆迁，又担心得来的钱不足以购买新房子；

想到刚刚创办的商业学校，又担心招不到新学员……

为此，他寝食难安，每天都活在无尽的焦虑中。

妻子就建议他，把这些烦恼都写下来，封锁到箱子中。

一年后，詹姆再次打开烦恼箱发现：那些之前担忧的事，居然一件都没发生。

网上有段很火的话：不要为2小时和8公里以外的事情担忧。

因为2小时之后的事，还未发生，焦虑只会浪费时间。

8公里以外的事情，触手不及，想得越多，只会让自己越来越烦。

既然你认定一件事情，一定会在未来的某一刻到来，那又何必提前担忧？

更何况，这件事情或许根本就不会发生，你现在担忧，纯粹就是在自讨苦吃。

《圣经》中有言：“不要为明天而烦恼，因为明天自有明天的烦恼。”

生活在当下的时候，别老想着太远的将来。

你要明白，生活虽不会像你想象得那么好，但也不会像你想象得那般糟。

在你坦然过好当下的时候，一切未发生的困厄，都将迎刃而解。

03

清华教授彭凯平曾在《十三邀》中讲到一个观点：

思考太多的人，行动就偏少。

为什么呢？

因为他们人生中绝大多数时刻，都在为未来担忧，想要追逐对未来的掌控。

可想得越多，他们就怕得越多，就越难以行动。

最后，什么都没改变，还让自己深陷焦虑之中。

而真正活通透的人，从不会执着于未来的祸福。

他们专注当下的生活，用豁达的心态迎接一切变化，活得既强大，又从容。

1988年，46岁的陈忠实突发奇想，决定创作出一部值得“垫棺作枕”的代表作。

为了实现这一理想，他火速辞去了作协的稳定工作，回到家乡潜心写作。

在他辞职之前，有人极力劝阻他：以后没了收入来源，生活怎么办？

陈忠实毫不焦虑，他笑着回答：“大不了养鸡来补贴家里生活，反正一本书总会写完的。”

就这样，陈忠实果断回了农村老家。

在老家的6年时光里，他没有像那些人预想的一样，过得非常窘迫。

不仅如此，他还成功写出了史诗级巨著《白鹿原》，在当时引起了轰动。

英国作家马特·海格曾说：

"如果想征服生命中的焦虑，就要活在当下，活在每一个呼吸里。"

人生路上，充满了意外与变数。

如果你总执着于未来有一个确定的结果，那最后事态的演变方向，一定是事与愿违；

可你若能抛开预设，只是从心而行，不带任何压力地去做一件事情，那最后的结果，很可能就是得偿所愿。

所以请记住：做好自己该做的事情，风吹哪页读哪页，物来顺应，未来不迎，时间自会给你意想不到的惊喜。



豆瓣高分电影《阿甘正传》里，主人公阿甘，生来就智商低下，身体残疾。

但最后他却成为战斗英雄、体育冠军、政界名人、百万富翁。

为什么他能做到这样？

网上有个高赞的回答是：

阿甘为什么会成功？因为阿甘从没怕过失败。

想打橄榄球，便去打橄榄球，他只管拿到球一直向前跑；

想打乒乓球，便去打乒乓球，他牢记眼睛不要离开球。

在战场上，别人担心中枪，担心被偷袭，他只管听从长官的命令。

永远活在当下，永远不为明天担忧。

把生活当作一场游戏，我们能做的，无非就是见招拆招。

既然活在此刻，那就享受此刻；明天若有烦恼，那就明天再去解决。

尽情活好现在，全心全意地投入当前的生活中，我们才能摆脱焦虑与恐惧，活出生命该有的精彩。

段位越低的人，语言攻击性越强

从容不迫的举止，比咄咄逼人的态度，更能令人折服。

前些年我做记者时，接触过各行各业的人。

我发现越是一些小角色，越是喜欢质疑、挑刺，为一些小细节争论不休。

而一些行业大佬，在自己领域拿到过大结果的人，往往比较和善，不会盛气凌人地碾压你，反而降低姿态，脾气秉性都很温和。

这让我想起电视剧《天道》里丁元英说过这么一段话：

“段位越高的人，越没有攻击性，让人感觉舒服。

段位越低的人，攻击性越强，他们往往来自底层，或是生活的底层，或是认知的底层。”

01

吴伯凡老师讲过一段自己的经历。

有一次，他去外地讲课，来听课的都是创业者。

课后互动环节，他发现提问者大致可以分为两类：

一类人在认真听课后真正有困惑，他们提出的问题都很深入；

另一类人所提的问题和创业完全无关，他们更喜欢对课堂某个细节提出反对意见，显露出一种“我比你厉害”的样子。

生活中也有很多这样的人。

无论谈论什么话题，他们都会以否定句开头，甚至你还没说完，便迫不及待表达自己的不屑。

不讲事实，不谈逻辑，只为了反驳而反驳。

乍一看是能言善辩，在语言上占了先机，实则却输得一败涂地。

主持人鲁豫早年采访嘉宾时，非常爱用反问句。

只要对方的回应没有遵循她的思路，她都会瞪大眼睛质疑：“真的吗？我不信！”

很长一段时间，她并没发现这样有何不妥。

直到有天她去体检，医生见她各项指标正常，便得出“你平日工作很清闲”的结论。

鲁豫反驳，说自己平时每天都要工作十几个小时。

医生也反问她一句：“真的吗？我不信！”

被质疑后内心涌起的委屈和失落，让鲁豫忽然明白了嘉宾的感受。

从此她一改往日的风格，在采访中全程保持微笑倾听，渐渐地，嘉宾们都愿意吐露心声，采访也变得更加顺利。

没有人喜欢和“总是正确”的人交往，也没有人喜欢和火药味十足的人相处。

戒掉自己的反驳欲，收起自己的攻击性，才能在人际关系中游刃有余。

02

著名地质学家李四光先生年轻时赴海外留学，曾受邀参加一位师兄的婚礼。

婚礼上来了许多青年才俊，其中有一位富家公子，正在大谈特谈自己游历世界的经历。

他说自己曾到过欧洲的最高峰——阿尔卑斯山的主峰勃朗峰。

可实际上，欧洲的最高峰并非勃朗峰，而是“厄尔布鲁士峰”。

李四光闻言，立马站起来与之争论，两人僵持不下之时，李四光用求助的眼光看向了自己的教授。

教授却轻轻地敲了敲李四光的头，只留下一句“你呀，学问还浅着呢”，就转身离去了。

李四光百思不得其解，去找教授询问缘由。

教授笑着答说：“人家在婚礼上侃侃而谈，又没让你发表意见，他又何须要和他争个输赢呢？”

李四光这才明白老师的用心良苦。

争论或许会给你带来暂时的胜利，但你永远无法通过表面的胜利赢得人心。

真正段位高的人，大都理性、有同理心，深知与人交谈的目的是沟通，而非战胜。

我很喜欢《奇葩说》这档节目，尤其喜欢蔡康永。

节目中辩手们往往旁征博引，针锋相对，节目僵持不下时，往往是蔡康永出面打圆场。

他的立场永远是基于“输出价值”，而非在口舌上争个输赢。

他的态度永远是耐心倾听，虚心请教。

不光是蔡康永，我们经常看到那些大师、德高望重者，口头禅都是“是的，你说得对”、“这个我没听过，你展开说说”。

好胜人者，必无胜人之处；能胜人，自不居胜。

咄咄逼人，只会暴露自己的无知和狭隘。

谦虚温润、兼收并蓄，才是智者的修为。

03

教授罗翔曾说：一个人知识越贫乏，相信的东西就越绝对，因为他根本没有听过与此相对立的观点。

无知者傲慢，大智者谦卑。

有一位研究古代服饰的老教授，经常去逛旧书市场。

有次他和助手挑中了一本关于清代服饰的画册。

书摊老板看到后，傲慢地说：“你们眼光不行啊，这本画册是大路货。我这边有《芥子园画谱》，要不看看？”

老教授笑着说：“不用，这本很好，我们就要它。”

书摊老板继续讥讽道：“你们这些老先生，喝了些墨水，就觉得自己什么都知道，可在书籍这块，哪些书值钱，还是我懂。”

一旁的助手忍无可忍，冲上去与他辩驳起来，你一言我一语越闹越凶。

老教授见状，赶紧拉着助手离开。

回去路上助手仍然闷闷不乐，老教授笑着开导他：

“这没什么好气的，一个书贩子当然只懂得拿值不值钱来衡量书，却不明白，有些书的价值，是无法用金钱计算的。”

书贩关注书的金钱价值，而那位教授看重的是研究价值。

每个人所处位置不同，对事物的认识也不尽相同，非要分出对错，其实是一种愚昧。

段位越高的人，越能容忍对方观点的不同，换位到别人的立场去理解和体谅。

管理培训家章义伍曾因为在家种竹子被邻居投诉。

在他眼中，竹子清雅，还能寄托文人情怀，是提升房子格调的上佳之选。

可邻居是个生意人，非认为竹子“空、虚”寓意不好，一点也不吉利。

担心章先生家的竹子穿墙而过到自己家，他蛮横地要求张先生挖掉竹子。

章先生很无奈，但最终还是答应邻居的请求。

旁人替他打抱不平，章先生却说：

“人家说得也对啊。同一棵竹子，你认为是节节高，另外一个人就觉得它虚、空，并没有什么问题。

而且，如果对方内心一直膈应，邻里关系就会不和谐。所以为了大家相处舒服，一定要挖。”

他的这份大度，也让他赢得了周围人的尊重。

横看成岭侧成峰，远近高低各不同。

一个人思想如果足够成熟，就会懂得很多事情没有对错，只有立场。

对世界的复杂性有了足够的认识，就不会再陷入与他人的缠斗，而是抱着开放的态度去包容。



梁漱溟根据《庄子·达生》，将人的修为分成四个层次：

第一阶段：没什么底气还气势汹汹；薇芯：2284868566

第二阶段：争强好胜，指点江山；

第三阶段：虽然好胜的迹象看上已然全泯，但是依旧容易冲动；

第四阶段：学会示弱，身怀本事，内敛谦人。

当有一天你不再动辄口出狂言，语温如玉，那么恭喜你，到达了人生更高的段位。

保护能量最好的方式：不内耗，不自证，不入局

一切烦恼都来源于顾忌得太多。

你是否有过这样的时刻：

容易因为一次小小的挫败，就深陷自我怀疑，生怕暴露短板而丢掉饭碗；

常常被他人的情绪所影响，急于证明自己，到头来却还是“竹篮打水一场空”；

不由自主地随大流，按照别人的标准过着自己的人生，结果丢掉了属于自己的生活。

这些都是典型处于人际下位的表现。

长期处于人际下位的人，每次面对分歧，首先想到的都是别人的感受；

为了显得自己不是孤身一人，拼命去融入别人的圈子，疲惫了自己，也没换来他人的接纳；

总是跟着别人的脚步走，到最后却失去了自我。

《人生的智慧》中写道：“命运只负责洗牌，出牌的永远是自己。”

其实，人际关系就是一场牌局。当我们做到构建底牌、掌握节奏出牌、不盲目跟牌，方可赢得人生这场牌局。



不内耗

很多人之所以处于人际下位，在于习惯性自我折磨，这种内耗的心态让自己长时间处于自我否定和心情低落的状态。

正如有句话所说：

“精神内耗，说白了就是自己心里的戏太多了。言未出，结局已演千百遍；行未果，假想苦难愁眉不展；事已毕，过往仍在脑中上演。”

媒体人严慌慌分享过她的故事：

刚进入新媒体公司时，她业务水平不高，不仅写不出爆款，还有读者认为她自说自话。

她因此在深夜痛哭过几回，在同事面前也抬不起头，对周围人的声音变得十分敏感。

一次只因同事说了句“公司要招新人”，她便以为自己要被辞退，内心惶恐不安。

之后的半个月，她不断试图从领导的言行中捕风捉影，最终虽未失去工作，却空耗了精力，工作效率大大降低。

反省之后她才发现：

一直以来阻碍她把事情做得更好的，正是焦虑情绪带来的内耗。

工作也好，感情也罢，没有谁的人生永远风顺水。

做人，要有更新的勇气。不要为过去的痛苦买单，而要把握当下，规划未来。

当我们构建好自己的底牌，真正做到不内耗，才能更好地赢得牌局。

就像陶勇医生在《目光》一书中坦言，自己刚工作时，很容易受到别人情绪的干扰。

一听护士长诉说家里的不如意，实习生小刘埋怨父母逼婚，科室主任吐槽未来前景堪忧……

他就越来越难过焦灼，甚至无心工作。

后来，他想了个办法。

每当身边有人吐槽发牢骚时，他就第一时间离开，到外面走廊上让自己静一静。

屏蔽掉外界干扰，他很快平复了内心，然后平静地投入工作。

正如一句话所说：“我们之所以活得很累，并非生活刻薄，而是太容易被外界感染，被他人的情绪所左右。”

久不散去的坏情绪，只会不断耗人心力，把人拖入事事可悲的恶性循环。

那些长吁短叹的消极主义者，最能消耗你。一旦允许他出现在你的世界，他就会将你的生活搞得一团糟。

被负面情绪操控的人，终其一生都在为坏情绪买单。

将其屏蔽在外，不被其影响和消耗，才能让情绪和心灵重归平和。

所以，想要掌握主动权，就得远离那些让你内耗的人。

当我们主动筛选，主动构建自我底牌，身处一段积极、愉悦的关系中，所有美好都会不期而至，也会形成属于我们自己的能量场。

②

不自证

莫泊桑在小说《绳子》里提出了一个问题：自证，到底有多可怕？

小说中的奥舍科尔纳在路边捡了根绳子，却被旁人诬陷他捡到别人丢失的钱包。

于是，他只好拿出绳子，把口袋翻了个底朝天来证明自己。

可别人偏不相信，纷纷说他在演戏。

就在他为此焦头烂额时，传来了一个消息：

一位长工向警察坦白自己才是捡到钱包的人，如今已物归原主。

奥舍科尔纳得知后，兴冲冲地跑出家门，向大家宣告自己的清白。

没想到，外界传言竟愈发离谱：

有人说他和长工是同伙，见事情败露才去还了钱包，还有人说他是幕后主使。

奥舍科尔纳吃不下饭，睡不着觉，一心只想着到底要如何才能证明自己。

在焦躁与委屈的摧残下，他日渐萎靡，最终一病不起。

对此，莫泊桑在书中写道：

“他人的误解和嘲讽，就像一根束缚你的绳子，你越在意，越辩解，绳子就会越勒越紧，让你处于自我怀疑与消耗中。”

心理学上有个概念叫“自证陷阱”。

它指的是对方给你贴了一个标签，你极力地去解释、反驳和证明，却陷入了对方的圈套。

人生大部分烦恼，正来自于总想证明自己：

面对他人的质疑，哪怕委屈自己也要力证清白，一味解释去得到别人的认可。

可是事与愿违，越想证明自己的人，反而越容易被拿捏。

你所有的自证只会像一拳打在棉花上，再用力也是徒劳。

因为你的解释，会被曲解成掩饰；你的证明，会被视为造假；你的挣扎，也会被看成是笑话。

无论你怎么自证，只会是一场自我内耗的死循环，因为自证这件事永远没有尽头。

作家喇嘛哥，曾在一篇文章里讲述过自己的亲身经历。

在自己写文章开始小有名气时，有朋友就善意提醒他，出名是把双刃剑，在盛名之下，就要承担相应的后果。

喇嘛哥心想，只要自己洁身自好，苍蝇叮不进无缝的蛋。

事实证明，他低估了别人的恶意：

有人说他抄袭别人的文章，有人抹黑他学历造假，有人批评他的文字油腻，甚至还有人造谣他的生活作风问题。

喇嘛哥无法忍受别人对他的误读，他第一反应就是竭尽全力自证清白。

但是他越解释越混乱，真正体会到了百口莫辩。

再后来，他就任凭别人怎么说，也不去理会。因为证明谣言是谣言，比证明真相是真相，更难。

果然，当他停止自己的自证行为，内心反而平静自洽，在写作事业上也取得了很大的成就。

这个世界上，有人懂你，就一定有人误解你；有人信你，就一定有人质疑你。

我们无法左右别人的思想，更无法掌控别人的言行，但是可以拒绝把定义自己的权利交给别人。

杨绛先生说过一段很霸气的话：

“我已经没有兴趣给每个人留下好印象，你所见即是我，好与坏我都不反驳，我不想解释，更懒得解释。至于你怎么看我，无关紧要，也没有必要。”

说到底，有些话用不着在意，有些事没必要较真，有些人不值得在乎。

是啊，试着把自己当局外人。与其苦苦自证，不如把时间留给自己，把真相交给时间。

更好地掌握出牌节奏，永远不向任何人证明自己，才是真正的强者心态。

08

不入局

《你永远无法叫醒一个装睡的人》一书的作者周濂曾说过：“要做淡定的一小撮，而不是狂热的大多数。”

但现实是，大部分人都选择去做那狂热的大多数。

曾有一位读者对我说：“我还有5年就要结婚了，可是现在还一无所有，没房没车没存款没对象，很焦虑。”

我好奇的是，为什么他连对象都没有，却知道自己还有5年就结婚了。

结果他告诉我，在他们老家，男人最迟到28岁是一定要结婚的。

有人听完可能会笑，请先别急着笑别人，很多人其实和这位读者是一样的，都在试图将生活成标准模板。

很多时候，标准即意味着平庸，也意味着失去了自己。

大学时，选专业因为随大流，选了个自己根本不喜欢的专业；

就业时，因为周围人都说这个工作好，就稀里糊涂地去了，结果发现根本不适合自己；

结婚时，因为家里人认为你到年龄了，于是你和相亲对象迅速闪婚。

人生苦短，别让他人的思想弄乱了自己的脚步。

著名哲学家尼采说：“不要让我们大脑的原野成为别人的跑马场。”

生命可以随心所欲，但不能随波逐流。

守住自己的节奏，避免盲目跟牌，真正做到不入局，才能过上如意的生活。

汪国真先生就是如此。

在很长一段时间里，他的诗歌因为不随主流，而不被人接受。

即便如此，他依旧坚守初心，坚持自己的风格。

凭借着鲜明的个人特征，汪国真最终收获了一大批自己的诗粉，成为一代诗歌大家。

有太多的人盲目跟随别人的脚步，入了他人的局，最终不仅没能学好别人，还丢失了自己。

一个人最大的愚蠢，莫过于总是拿着别人的地图找自己的人生之路，拿着别人的生活当标杆。

要知道，拿着别人的地图，找不出你的人生；照着别人的模板，活不出舒服的自己。

长路漫漫，与其事事盲从跟风，不如多忠于自己的内心，守好自己的能量场。

别让他人的思想弄乱了自己的脚步，学会独立思考，不入局才能牢牢把握自己的人生开关。



《被讨厌的勇气》一书里有这样一句话：

“人生，想要过得轻松，就要做减法。减少让自己焦虑内耗的想象，减少让自己费力不讨好的行为，减掉虚假、麻烦、不合三观的人。”

是啊，一切烦恼都来源于顾忌得太多。

想要摆脱人际下位，打好自己手里的牌，我们要做的就是按照节奏打出自己想出的牌。

愿你我都能保护好自己的能量场

“羊毛月”事件：请不要站在时代的风口上，傲慢地指着普通人

我用尽全力，过着平凡的一生。

前几天，有800万粉丝的网红“羊毛月”，在网上发布了一则视频“工作这么难找吗”。

立马激起了轩然大波。

他故作疑惑地说道：“现在大学生都这么难找工作吗？什么北大的博士，武大的硕士找不到工作。”

还开启嘲讽模式：你们不是说00后要整顿职场吗？怎么现在连职场都进不去呢？

最后呢，他又斥责大家抢他饭碗：“大家都找不到工作了，就都觉得当网红好啊，都想来卷我们那你们都来当网红了，我干什么呢？”

高高在上的得意感，对普通人的鄙视感，溢出了屏幕。

这语气、这神态冒犯了一群初来乍到的毕业生，更冒犯了在生活泥潭里苦苦挣扎的打工人。毕业生面临的竞争是什么呢？

2024届1179万人，2025届预计1222万人，对有些人来说“毕业即失业”可不单单是一句调侃。

打工人的处境是如何呢？

进大厂如过独木桥，进小公司朝不保夕，被称为退路的外卖员、网约车已经卷得无路可退。

谁都知道这个年头有多难，可是“羊毛月”傲慢地把普通人的困境，都归结为不努力。

他自己站在自媒体的风口上，借助“北大笨猪”“北大笑草”“北大招生减章”，一系列“蹭北大”视频火出圈，粉丝量有八百多万，单一条视频广告报价为32万-35万元。

他不明白的是，多少打工人比他还拼、比他还努力，都挣不来这个钱。

《精英的傲慢》里有一句话：精英阶层的傲慢反映了成功人士倾向于过度沉醉在自己的成功中，而不记得有助于他们成功的时机和好运。

有人被命运垂青，得以住高楼，有人被生活捶打，所以一身锈。

很多时候，一个人成就，要靠自己，要靠家庭，更要靠命和运。

因此，请不要在时代的风口上，傲慢地指着普通人说：你不努力。

罗翔爆红全网时，他别人问他成名的秘诀。

他谦逊地说：“面对人生的特殊节点，我只能归结于命运。”

在命运面前，努力重要，却也没有那么重要。

但很多人没意识到这一点。

有人靠捷径登上顶峰，就瞧不起摔在谷底的人，觉得他们咎由自取。

有的因为运气摇身一变，兜里有了几个钱，就动不动给穷人说教。

之前，游戏主播PDD 教育年轻人：一部分年轻人啃老买房不争气，要靠努力，靠自己去买房。

可事实上，他没遇到英雄联盟和电竞直播的风口，没有王思聪带他进入圈子，他也只不过是一个打游戏打得不错的网瘾少年而已。

还有，一个小有名气的留学中介博主，也同样忘记了自己的来时路。

有网友向他咨询留学事宜。

在得知对方家境一般时，他毫不留情地批判：“家庭资产十万以下是残疾家庭，多多少少要不然是脑子有问题，要不然身体有问题。”

照他这样说，中国好几亿家庭，都是脑子或身体有问题？

他家境很殷实吗？

不，他也是从贫困家庭，摸爬滚打一路走出来的，抓住出国留学这一波热潮翻身了。

如果一个人吃了时代红利，挣得盆满钵满，就开始轻视社会洪流下无能为力的普通人。

不得不说，这是一种傲慢，是幸运者对不幸者的嘲弄。

03

想起《十三邀》的一期节目，许知远对话政治哲学家桑德尔。

桑德尔这个名字我们或许不熟悉，但大家一定都听说过他的那场名为《公正》的哈佛公开课。

最近几年，他开始质疑起了“优绩主义”。

按照桑德尔的解释，“优绩主义”是指社会与经济的奖赏应当依据每个人自己的才能、努力和成就来决定。

努力学习工作的都可以飞上枝头变凤凰。

懒惰的人，没有进取心的人，活该拿着微薄的薪水艰难度日。

看起来没问题是吧？

但在现实里，我们却喜欢以结果给自己定性，给别人贴标签：自己有钱是因为自己足够努力，别人没钱是因为太懒散了。

就如桑德尔说的：处于上层的人越来越倾向于认为，他们的成功完全是凭借自己的努力，是他们能力的体现，他们理应享有市场带来的丰厚回报。

但现实生活里，那些愁房贷车贷愁未来的普通人，未必就不努力。

在“羊毛月”的视频在网上逐渐发酵后。

一位中央财经大学硕士毕业的女生怒怼他，称自己从山西小县城出来，寒窗苦读十几年，却面临就业困境。

她每天四小时以上的通勤时间，早晚高峰挤地铁像挤沙丁鱼罐头似的，还得站着抽出时间改文案。

可如此努力工作了，这位硕士在短短两年内还是换了三次工作。

这并非她能力有问题，而是被残酷现实所迫：裁员、企业欠薪、无法承受高昂生活成本。

你看看，这位女硕士难道真不比“羊毛月”努力吗？

不是的。

只是她没被命运垂青，没有站在起飞的风口上而已。

著名网络写手和菜头讲过一个段子：

一只苍蝇飞上了高铁，它随着高铁一起前行，它夸耀自己飞行的速度是205km/h。

但是当列车停下，他才看清，自己其实只有5km/h。

有时，一个人想要有所为，不仅仅要刻苦拼命，还得有足够的运气搭上时代的列车。

世俗意义的成功，一半靠拼，一半靠运。

所以，不要嘲笑那些在雨中奔跑的人，他们跟你一样努力，只是你更幸运。

04

美国专栏作家芭芭拉·艾伦瑞克想研究一个问题：穷人为什么困在底层？

她选择了六个城市，揣着1000美元在不同地方、不同行业打工。

她做过售货员、清洁工、老人服务等6种工作，每一份工作都吃尽了苦头。

租破烂的房子，夜以继日地苦干，但不管怎么努力，她永远存不下来钱，看不到任何出路。

最后，她不得不承认一个真相：奋斗，只能让你维持生计，而不一定能摆脱贫穷。

多少人在生活这一片修罗场上如履薄冰，他们光是活着就已经竭尽全力。

像这个尿毒症男子随身携带透析袋跑网约车，每天开12个小时，在车里续命。

试问在命运的暴击下，他的努力有用吗？

那个打着吊瓶赶末班地铁，只为了节省几十块钱的女孩，难道不比你我更拼命吗？

剧场里，男子刚刚结束演出，后背血流如注。他用生命赌明天，可明天就会好吗？

我喜欢中国农大叶敬忠院长的一篇致辞《像弱者一样感受世界》。

他语重心长地说道：“要尽可能像弱者或穷人那样感受世界，因为只有那样，我们才能够了解弱者或穷人的社会现实和生活世界，我们才能够理解弱者或穷人的生计压力和生活需求。”

是啊，像弱者一样感受世界，我们才会明白每个普通人都在和生活以命相搏，谁都没资格瞧不起他们。



以前年轻时我不知人间苦，以为天道酬勤，所求必有所得。

到了一定年纪，阅了一些人才发现：

大部分人的生活其实就是毛姆说的：我用尽全力，过着平凡的一生。

少部分人在时运的加持下，成为了幸运儿。

我想，收起骨子里的傲慢，不嘲笑每一个努力生活的普通人。这是一个人最基本的谦逊与善良。

顾家的人，人品差不了

柴米油盐中起烟火，平平淡淡里生欢喜。

梁晓声曾与一个朋友聊起，关于上山下乡的往事。

朋友问他后悔不后悔当年上山下乡。

梁晓声说：“出去吃点苦把钱挣回来给爸妈花，这件事有什么可后悔的？”

接着他反问对方：“你会这样做吗？”

那人摇摇头说：“坚决不。”

朋友表示不可能为了补贴家用，去吃上山下乡的苦。

听完，梁晓声就断定，不能和这么不顾家的人相交，要立即在心里把他拉黑掉。

对待家庭的态度里，藏着一个人最真实的人品。

顾家的人，一般人品都不会差到哪里去。

01

o 顾家的人，有责任感。

有一家著名企业曾公开谈起，在考察重要岗位的员工时：既要看前门脸，更要看后脑勺。

前门脸，是工作态度和能力；后脑勺，是对待家人的态度。

在他们看来，尽心尽意对待家人的员工，也会尽职尽责地对待公司。

说白了，一个人怎么经营家庭、怎么照顾家人，就可以一眼看出他是否有责任感。

导演北野武聊过他的父亲菊次郎。

菊次郎是一个普通的打工人，拿着极其微薄的薪水。

按理来说，家里有老婆、有孩子，还有年迈的老母亲，菊次郎得扛起一家之主的担子。

可是菊次郎每晚都要拿着为数不多的工资，连转三家酒馆才肯醉醺醺地回家。

他只把家当成一间有屋顶的房子，供他醉倒栖身。

北野武后来这样评价父亲：“没有文化，钱赚得少，这不应该被无辜指责。但如此作为，就是态度问题，这也是他在社会上混得如此糟糕的原因。”

无论是谁，亲密关系里排序中，家人一定是排在第一位的。

如果连最在乎的家人都不管不顾、不闻不问，这样的人又怎么能让人放心呢？
顾家的人，往往是有担当的人。

他们会努力让父母颐养天年，让妻子有所依靠，让孩子健康成长。

冯骥才是出了名的孝子，很多朋友都夸他有责任心。

冯骥才在文章里说，母亲年纪大了，就越来越像他的女儿，所以他要把母亲放在手心里疼爱。

平时工作忙，但只要冯骥才在天津，每周二、五下班后，都会雷打不动地去弟弟家看母亲，陪她聊一个小时的天。

不在天津时，他每天都给母亲打电话，问候、报平安，听她唠叨一会儿。

清华大学魏书生说：一个人的头等大事，就是承担家庭责任。

家是一面镜子，对家人有情的人，才可能对他人有义。

在家里，他会扛起一家之主的责任，操持内外，护一家人周全；

在外面，他为人仗义，做事靠谱。

和这样的人相处共事，你都会很放心，无论遇到什么困难，他们不会推卸责任，只会挺身而出。

02

。顾家的人，有感恩心。

卡耐基在《人性的弱点》里讲：忘恩是人的天性。

对于别人的好，人要么习以为常，要么习惯忘记。

对于家人更是如此，把父母的养育之恩当作理所应当，对另外一半的付出视若无睹。

只有一些人懂得知恩报恩，善待好每一个爱他的人。

林语堂一直很感谢妻子廖翠凤对他的不离不弃。

当初，廖翠凤没有在意林语堂是一个穷小子，执意放弃锦衣玉食的生活，要嫁给他。

婚后，她卖嫁妆支持林语堂出国留学。

最穷的时候，廖翠凤忍饥挨饿，生病了也不去医院，只得硬生生扛过去。

林语堂为此发誓“一辈子不分离”，更是一直把妻子放在心尖上。

晚年，他们定居台北，林语堂专门为妻子建了一所漂亮的小院。

金婚庆典上，他郑重地送给妻子一枚“金玉缘”胸针，上面篆刻着詹姆斯李莱的情诗。

顾家的人，一定是一个懂感恩的人。

他们会记住另外一半的好，体谅对方的不易，感恩对方的付出。

也许以后会起高楼、宴宾客，以后会有种种红尘诱惑，他们也守得住心，因为你与我共苦，我就能与你同甘。

相声大师师胜杰曾多次谈到妻子的好。

他的从艺之路十分艰辛，但无论做什么决定，妻子都十分支持。

1982年，妻子即将临盆，师胜杰忽然接到通知，要去西南西北13个地市演出。

本以为妻子会不高兴，没想到妻子二话不说，为他准备好行囊送他远行。

这一走就是3个月，等他回家时，已是寒冬腊月。

这天，师胜杰从火车站出来，远远地看见刚生产不久的妻子抱着大棉衣在雪地里等他。

他感慨：“这都是真事，我一辈子忘不了。”

认可一句话：人如果没有了感恩的心，那么就失去了最宝贵的财富之一。

对家人常怀感恩之心的人，赢在人品，贵在良心。

他们会感恩父母永远当自己坚实的后盾，会感恩爱人陪自己一起捱过低谷、闯过风雨……

当一个人能挂念这一份好，珍惜这一份情，他的人格底色一定是善良的。

03

。顾家的人，心中有爱。

家，是一个有温度的词。

懂得顾家的人，往往是很温暖的人，有烟火气、有人情味。

他们装着满满的爱，把欢声笑语撒在家里的每一个角落，抚慰着家人的身心。

汪曾祺虽然幼年丧母，父亲却给了他一个非常斑斓的童年。

春天时，父亲用朱砂画风筝，带着他在麦田里放风筝，在碧绿的麦垄间奔跑呼叫；

夏天时，用拉秧的小西瓜给他做西瓜灯，里面点着蜡烛外皮雕着精致的图案，他举着一团绿光走在夏日的凉夜；

秋天时，编蚰蚰笼子，他把蚰蚰放在笼子里，可以看一下午。

如此，美好的童年让汪曾祺念念不忘。

汪曾祺到了晚年时仍在想念父亲，他说：我想念我的父亲（我现在还常常梦见他），想念我的童年，虽然我现在是七十二岁。

后来，汪曾祺长大后，父亲也仍然抽时间跟他聊天谈心。

汪曾祺十七岁时遇到了初恋，在家写情书时，父亲在一旁瞎出主意。

汪曾祺学会了抽烟喝酒后，父亲在喝酒时，也会给他倒一杯；抽烟时，一次抽出两根，一人一根，还总是先给汪曾祺点上火。

父亲说：“我们是多年父子成兄弟。”

爱家的人内心一定是柔软的，他们守护着家里每一个人的快乐。

与他们一起过日子，简单的三餐四季也可以过得情趣生动，平凡的普通日子里也会藏着许多小确幸。

柴米油盐中起烟火，平平淡淡里生欢喜。

顾家的人永远是温暖明媚的，他们呵护每一个成员，问你冷暖，慰你风尘。



在汉代时，举孝廉制是一种人才为官的制度。

在古人看来，孝顺且顾家的人，也是品德高尚的人，这种人才有资格做官。

其实，这有几分道理。

我们在家人面前，会卸掉所有伪装，会展现出最真实的人品。

一个人能把家庭经营得和和美美，照顾好每一个家人，往往是因为他心中有责任、能感恩、懂温暖。

最好的养生，都是免费的

养生的尽头是养习惯。

生物学博士尹烨说：真正养生的方法，其实都是免费的。

比如管住嘴，迈开腿，睡好觉，做好事，心情好……样样无需花钱，却处处令人受益。

养生的尽头是养习惯。

想要好的身体，不必刻意破费买什么高价保健品，也不必盲目花钱吃什么灵丹妙药。

养成良好的生活习惯，你的身体自然就好了。

01

管住嘴

古人常说，药补不如食补。

病从口入，最简单最基础的养生，往往就从管住嘴开始。

北宋大文豪苏轼，是一个对美食情有独钟的人。

不过他虽然爱做美食，吃美食，但却非常注重养生，在口腹之欲上从不放纵无边。

早晚饮食不过一爵一肉，喝酒只喝至微醺，晚餐只吃七分饱。

即便有贵客光临，也不会超三杯酒三个肉菜。

就连被流放期间，苏轼在饮食上也不马虎，亲自动手给自己做蕈馒头，东坡玉米糝，芋头以及各种养胃健脾的粥品。

这位“养生达人”，虽然一生坎坷，但仍活到了66岁，在当时，可谓是高寿。

因为深知食疗的重要，他劝告世人：美酒珍馐多食无益，粟饭藜羹亦可除疾。

遗憾的是，生活中依然有太多的人，虽然天天嘴里念叨着养生，却在饮食上很是马虎。

不是经常火锅烧烤加啤酒，就是天天外卖奶茶不离手，不是暴饮暴食，就是过度节食。

久而久之，健康悄然受损。

近代中医鼻祖张锡纯说：管住嘴是养生的重要一环，因为吃进嘴里的食物，直接影响着你的身体。

琳琅美食处处有，但什么该吃什么不该吃，什么该吃多什么该吃少，心里有数，有所避忌，科学，营养，控制地吃，身体健康才能有保障。

②

迈开腿

有研究表明：每周累计运动200分钟，就能带来积极的健康价值，每周累积锻炼400分钟，就能带来最佳的健康收益。

生命在于运动，迈开腿动起来，是强健体魄，为健康保值的关键，也是养生的一大法宝。

导演张艺谋如今已经74岁高龄，但给人的印象始终是挺拔健朗，精力充沛，完全不像一位古稀老人。

原因就在于他平常有着运动的习惯。

即使在最忙的时候，他也要坚持跑步五公里，这让他精力不输年轻人。

哲学家梁漱溟，每天早上雷打不动地去公园散步，打拳，拉伸，到了九十岁还身体硬朗，神采依旧。

运动是形神兼养的良药，越爱动的人，身体越强健，精神状态越饱满。

成年人最顶级的养生方式，莫过于坚持运动。

虽然它的好处一天两天看不出来，但日积月累，就会给你意想不到的惊喜。

适当迈开腿动一动，即便是最基础的早起跑步，饭后慢走，睡前拉伸等简单项目，坚持久了，身体也会回馈你积极的信号。

睡好觉

清代文人李渔在《闲情偶寄》中指出：“养成之诀，当以睡眠居先。睡能还精，睡能养气，睡能健脾益胃，坚骨强筋。”

睡觉是养生的第一大补，睡好觉，胜似吃补药。

微博里有位网友讲，有段时间，他总是习惯性熬夜，晚上常常玩手机到一两点。

夜越熬越嗨，但他的身体却大不如前，脑袋整天昏昏沉沉，整个人提不起精神。

为了缓解这种症状，他开始学着养生，每天保温杯里泡枸杞，但没起到什么效果。

一次，偶然在一本书上看到一句话“晚睡会减岁，早睡没病惹”。

于是便狠下心来改变自己的作息习惯，每晚11点睡觉，中午空闲的时候，也从不刷短视频，而是抓紧时间休息半小时。

坚持了一段时间以后，一系列神奇的反应发生了。

最直观的是，他不再精神萎靡，憔悴地像个小老头，每天起来后都神清气爽，能量满满。

叔本华说：睡眠，是一切健康和精力的源泉。

一个人越缺觉，精神越涣散，状态越糟糕，也更容易被疾病侵扰。

睡眠越足，越能让大脑得到充分休整，保证自己精神饱满，精力充沛。

能眠者，能长生。

睡眠是身心的充电站，好好睡觉，就是对身心最好的治愈，也是性价比最高的养生方式。

做好事

《大学》里说：“富润屋，德润身。”

一个人品行高尚，多行善事，便能以德行不断润泽身心。

有位被称为“陆地神仙”的百岁道长，名叫张至顺，一生很少生病，并且活到了104岁。

有人问他养生秘诀，他给出的答案只有短短一句话：存好心，做好事。

而他本人，一直都是这句话的践行者。

隐居钟南山七十年间，他常常竭尽所能帮助他人。

有人向他询问道法，他不厌其烦地耐心解答，从不敷衍；

有人上山找他求医问药，他细心医治，并且分文不取；

为了修建庙宇，他毫不吝啬地捐出自己的全部钱财；

为了造福百姓，他跋山涉水将自己的毕生参悟倾囊相授。

他一生行善，渡人无数，这让他身心安宁，添福加寿。

明代文学家吕叔简曾说：“养德尤养生之第一要也。”

养生必先养德，养德方能养生。

因为当你心存善念，多行善举，不只是精神上会感到轻松愉快，身体也会随之趋向健康。

常存好心，多做好事，便是为自己增添福报，积攒福气。

⑤

心情好

《黄帝内经》中记载：“喜怒不节，则伤脏，脏伤，则病起。”

一个人如果喜怒无常，很容易导致气机逆乱，损伤脏器，从而致病。

百病生于气，久郁易成疾。

把心情养好，顶得上世间一切良药。

国家级名中医何若苹，年近七十依旧心明眼亮，精神焕发。

她曾说自己之所以能有如此良好的状态，与她长年注重养生是分不开的。

而她养生的关键，并不是用外物调理身体，而是怡神养心，好好照顾自己的心情。

感觉到压力时，她就去买喜欢的东西，逛好玩的地方，不让坏心情泛滥。

碰到困难时，她总是及时提醒自己一切都是暂时的，然后通过吃美食或者睡大觉等方式疏导情绪。

真正有智慧的人，无论遭遇什么，都懂得用适合的方式调整情绪，把心情理顺。

周国平说：“不良心境如同藏匿于体内的毒素，长期累积，无疑会使机体抵御疾病的能力下降，破坏自身健康。保持好心情是养生一大基石。”

养生贵在养心。

不管顺境还是逆境，学会驾驭情绪，照顾心情，让身心保持舒畅的状态，自然身康体健。

古人云：“三分调、七分养。”

健康的身体是养出来的。

食养命，动养身，睡养神，德养运，乐养寿。

养成良好的生活习惯，将养生融入一点一滴的日常，才能持续为自身提供养分，助力自己身体健健康康，生活充满阳光。

读懂老舍《茶馆》才明白：你可以不信命运，但要信因果

人有善念，天必佑之。

1957年，北京人民艺术剧院收到一个剧本。

院长曹禺和导演焦菊隐看过之后，都禁不住拍案叫绝。

经过研讨斟酌后，他们一致决定把剧本里的故事搬上舞台，给观众带去一场别开生面的视觉盛宴。微信：1848636859

半个多世纪以来，这部话剧不但上演了近千场，更成为中国话剧史上的瑰宝。

它，就是老舍先生写的《茶馆》。

故事中，老舍以裕泰茶馆为背景，展现了在时代变迁下，发生的一幕幕人间悲喜剧。

有人因生非做歹失去珍贵人生；

有人因贪婪无度丧失鲜活生命；

有人因仁义良善安稳一世。

他们的人生结局，看似是命运的安排，实则是善恶的报应。

读懂老舍的《茶馆》，就会明白：

命运从无定数，所有得失福祸，都是一场因果轮回。

01

。与恶同行，犹如自掘坟墓。

听过这么一句话：“行恶之人，如磨刀之石，不见其损，却日有所亏。”

擅长做恶的人，自认为可以瞒天过海，无人知晓。

却不知，自己平日的恶劣行径如同磨刀石般，日复一日地销蚀自己，直至身亡命殒。

书中的庞太监，就是如此。

清朝时期，庞太监是太后跟前的红人，当差时他百般讨好主人，做事谨小慎微。

可背后，他却仗着自己得宠随意勒索别人钱财，故意刁难打骂其他太监，还时常欺凌穷苦百姓。

大家迫于权势压迫，都敢怒不敢言。

为了充门面，庞太监还特意花大价钱，从人贩子刘麻子手中买来老婆康顺子和儿子大力。

随着清朝覆灭，庞太监失去手中权势，沦为普通百姓。

从前他对人为非作歹，现如今自己也受尽冷落与白眼。

本以为，庞太监会因此反思自己，往后做人做事会生出慈悲之心。却不曾想，他反而变得更加残暴不仁。

平日里，他稍有不顺心，就把心中怨气撒在妻儿身上。

对他们恶言泼语，不仅对老婆又掐又拧，还拿烟签子狠狠扎年幼的儿子。

人生沉浮不可怕，可怕的是成为行恶的人。

当一个人坏事做绝，同时也会很快丧失可贵人生。

一辈子丧尽天良的庞太监，终究遭到了报应。他的财产被侄子们抢走，自己也被打得遍体鳞伤，最后在屈辱中结束了生命。

看完庞太监的故事，我心头不禁一阵悲凉。

他明明可以安稳度过余生，却因作恶多端，最终把自己送上不归路。

正如《法句经》中所说：莫轻小恶，以为无罪，小恶所积，足以灭身。

凡事轻视小恶，总以为没有罪过，等小恶积累成大恶时，足够毁灭自我。

当一个人开始与恶同行，同时也在自掘坟墓。因为，你凝视深渊的时候，深渊也在凝视你。

你对他人的每一次不义，都会经过命运齿轮的转动，最终回馈到自己身上。

②

。与欲望为伍，终会断送人生。

刘麻子，原本是拉媒保牵的媒人。

为了挣更多的钱，他打起售卖洋货的生意，低买高卖给望门贵族，背后赚取巨额差价。

尝到赚大钱的甜头后，他不顾王法道德，大胆做起贩卖人口的生意。

精明的刘麻子趁人之危，引诱难以求生之人把儿女卖给富贵人家传宗接代或者当下人，自己从中牟取暴利。

庞太监的老婆康顺子，就是刘麻子卖给他的。

刘麻子先把康氏父女骗到城里，信誓旦旦地说，给康顺子找到一个好人家，每天吃喝不愁，生活无忧。

当康父听说对方是在宫里当过差的庞太监，而且只给十两银子时，他顿时陷入犹豫，不停地自责道："把女儿给太监作老婆，我怎么对得起人呢？"

唯利是图的刘麻子见状，立马面露凶相，恶狠狠地说：

“找遍你们全村儿，找得出十两银子找不出？在乡下，五斤白面就换个孩子，你不是不知道！告诉你，过了这个村可没有这个店，耽误了事，可别怨我！”

苦命的康顺子，就这样被刘麻子无情地推进火坑，过起痛不欲生的生活。

更让人憎恨的是，他明明收了庞太监二百两银子，却告诉康父，对方只愿意出十两，剩余一百九十两银子全部装入自己腰包。

靠着坑蒙拐骗的手段，短短几年，刘麻子便赚得盆满钵满。

后来，他更无所顾忌，谁出钱多，就为谁办事。

一次，刘麻子为了赚钱，不惜铤而走险，偷偷跟逃兵交易。

结果，碰巧遇上过来盘查的军官。

吓得刘麻子赶紧拿出身上所有财物讨好军官，谁知，狡猾的军官既想要钱，还想完成抓捕任务。

军官接过钱后，不顾刘麻子跪地哀求，扣动扳机一枪要了他的命。

刘麻子原本过着吃穿不愁的生活，却因为贪婪，最终亲手把自己推进欲望的炼狱。

果真应了刘向说的那句：“嗜欲者，逐祸之马也。”

人的贪欲无度，就像骑上一匹狂奔向灾祸的马，最终走向自我毁灭的结局。

或许你我都曾如书中人一样：

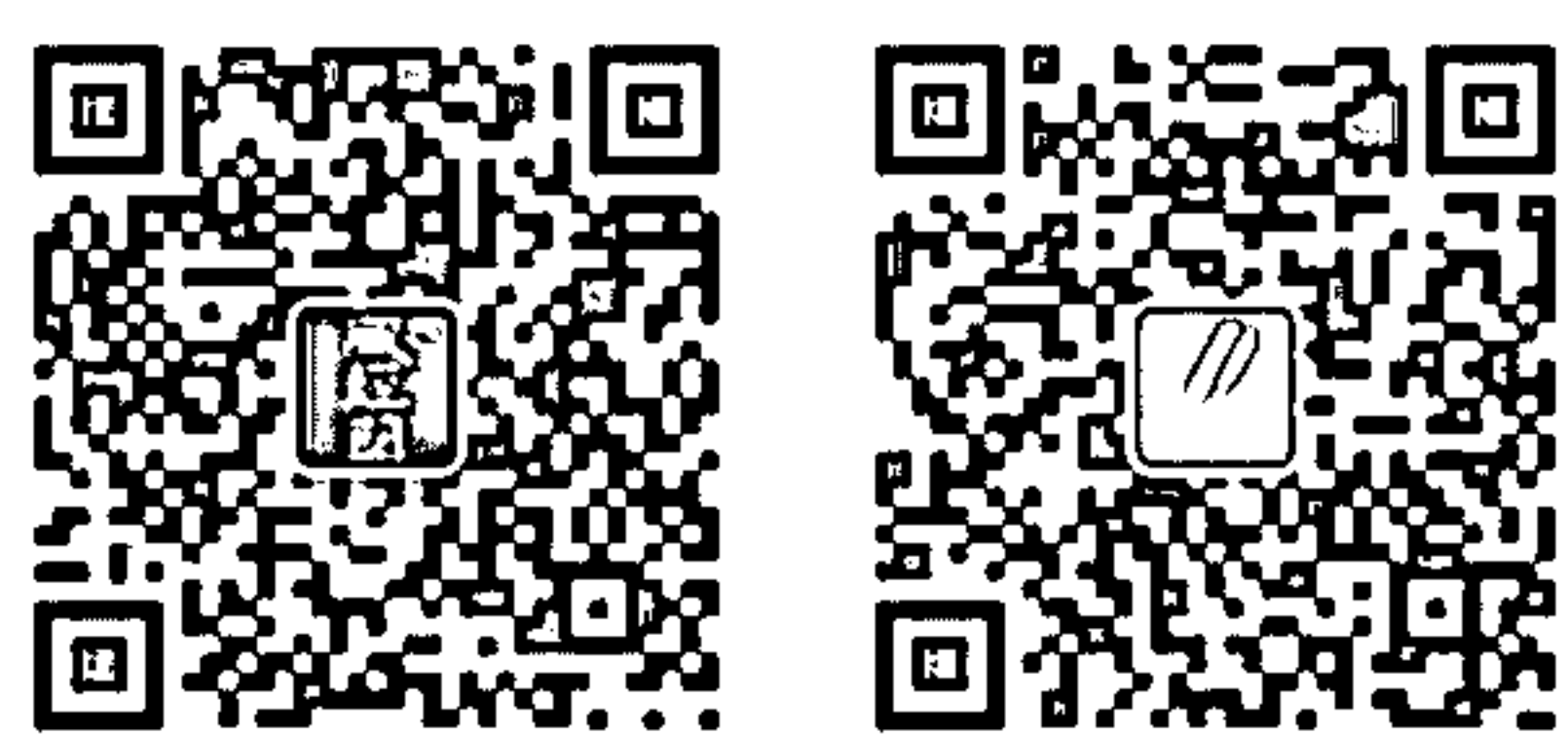
买了房子，还想要车子；

有了白玫瑰，还想要红玫瑰；

得到了安稳工作，还想要自由自在。

以至于，自己任由欲望主宰，最后落得个被反噬的下场，得不偿失。

微信：1848636859



微信：2284868566

03

。与良善为伴，才能收获福报。

清朝日薄西山，整个北京城生灵涂炭，人人自顾不暇。

裕泰茶馆的生意日渐萧条，老板王利发的日子也过得捉襟见肘。

但即便如此，当王利发遇到比自己更落魄的人时，也会伸出手拉对方一把。

看到乞讨的人，他把自己的粥施舍给对方；碰见需要歇脚的人，他把空闲的房间让给人家休息。

庞太监去世后没多久，康顺子和大力就被扫地出门。

一日，走投无路的母子俩来到茶馆求助。

有人劝王利发不要多管闲事，艰难时期何必给自己添加负担。

可善良仁义的王利发，实在不忍心看他们流落街头，被人欺辱。

他宁愿自己少吃一口饭，也要收留母子俩。他让康顺子在店里帮忙，还供大力上学读书。

大力长大后去西山参加了工作，康顺子仍留在了茶馆。

后来，有个军阀想霸占茶馆，为了赶走王家人，他隔三差五地到茶馆找事。

王利发陷入了两难境地：如果执意不走，全家都性命难保；若同意离开，却无处安身。

危难之际，康顺子站出来，冒险带着王利发一家去投奔大力。

在那里，多亏有了大力的帮助，王利发一家才得以站稳脚跟，过上安生日子。

回想过往，王利发感慨颇深，自己一时恻隐之心，一世良善为伴，居然在后半辈子迎来了余生安稳，喜乐平安。

这何尝不是应了《增广贤文》中的一句话：

"人有善念，天必佑之。"

若想被幸运眷顾，你就要先去帮助别人；若想得到福报，你就要先去播种善良。

你在往日不经意间行的善，都会在未来成为渡你的船，助你躲过生活的暗礁，驶向人生彼岸。

做人，只有时刻心存善念，才能在遭逢困局时，迎来破局。

你只管修一颗心慈好善的心为自己积攒福报，上天自会护佑你周全。



稻盛和夫说：

"人的一生通常只有两个因素，一是命运，二是因果，而决定命运的必定是因果。"

所谓命运，皆是往日种下的因，今日收获的果。

你播撒恶意，必会遭受恶报；你播撒善意，定会收获善报。

人生在世，谁都逃脱不了因果循环的掣肘。

最后结局如何，全看自己愿意用什么样的心，走什么样的路。

往后余生，愿我们都能做一个心怀善念之人，没有伤害与辜负，只有感恩与无愧，成为自己命运的真正掌舵者。

感恩节：世间所有的遇见，都是一种恩赐

11月28日感恩节。

董卿在《朗读者》中说了这样一段话：

“世间的一切都是遇见，就像冷遇见了暖，有了雨；春遇见冬，有了岁月；天遇见地，有了永恒；人遇见人，就有了生命。”

人生，没有无缘无故的遇见。

无论你碰见谁，时间是早还是晚，结局是好还是坏，都一定会给你带来些什么。

漫漫旅途中，有人传递温暖，有人领你前行，有人教你成长，有人让你被爱。

值此感恩节，感谢下面这4种人，命中注定是来渡你的。

01

。帮助你的人，给你希望。

俗话说，锦上添花容易，雪中送炭却可遇不可求。

在你遇到难处的时候，那些愿意伸手扶你一把的人，都是你命中的贵人。

歌手梁汉文曾有过一段灰暗的日子。

30岁时，梁汉文投资失利，把之前赚到的钱几乎都亏掉了。

不仅如此，他所在的唱片公司也倒闭了，事业随之进入低谷期。

雪上加霜的是，这时候，母亲又生病住院。

很长一段时间，他不得不四处借钱维持生活。

在焦虑和绝望下，他整个人瘦了一圈，头发也白了不少。

正当他感到快熬不下去时，好友苏永康得知了他的境遇。

当时苏永康正在举办巡演，便主动邀请梁汉文做演唱嘉宾，在自己的演唱会上表演。

演唱会结束，苏永康便将他推荐给一家唱片公司。

没过多久，梁汉文就重新发行了新唱片，然后迅速蹿红，他的演艺生涯也迎来了新的辉煌。后来，梁汉文在接受采访时说，自己最感谢的人就是苏永康：没有他的帮助，我不会有今天，不会再次站在舞台上。

很认同这样一句话：

“命运总是环环相扣，有人无情地推搡你，就有人温柔地接住你。”

每个人的一生中，都会遇见这样的人。

你哭泣时，给你默默递上纸巾；你疲惫时，把肩膀给你依靠；你无助时，向你伸出援手……

正是他们的存在，在这个偶尔凉薄的世界，我们才会感受到温暖与被爱。

正如音乐人林夕所言：

“我们都是风雪夜中的赶路人，因相遇摩擦，融化了彼此肩头的雪花。”

那些帮助你的人，都是命运馈赠的礼物。

感谢他们为你排忧解难，治愈你的伤痛，为你的人生增添希望。

02

○ 批评你的人，使你成长。

有句话说得好：“批评你的人是你今天的敌人，明天的朋友。”

虚伪的人只会奉承和吹捧你，说你想听的话。

真正在乎你的人，真心希望你好，才会如实指出你的不足。

在书中看过一个故事。

曹禺先生五十岁的时候，已经是戏剧界泰斗级人物，担任了很多重要职务。

平时他到哪里去，收到的都是一片奉承。

有一天，青年画家黄永玉给他写了一封信。

黄永玉在信中表示，自己非常欣赏曹禺先生年轻时创作的《雷雨》、《日出》，里面的许多台词他都能背下来。

但他很不满意曹禺先生在晚年的作品，他直言道：“你心不在戏里，你为势位所误！”

面对这样尖锐的批评，曹禺内心深受震动。

经过一番认真反思后，他给黄永玉回了一封长信，表示：

你射中了我的要害。

你鼓励了我。

……我浪费了“成熟的中年”，到了今日这个年纪，才开始明白。

为了警示自己，曹禺还将黄永玉的信装裱起来，挂在墙上。

从那以后，曹禺先生辞掉了很多职务，沉下心来闭门创作，写出了一系列备受赞誉的佳作，将自身的戏剧水平推向了新的高度。

正所谓：良药苦口利于病，忠言逆耳利于行。

人性有一个弱点，很容易在鲜花和掌声中迷失自我。

只有听得进去那些难听的话，才能帮助你认清现实，避免在错误的路上越走越远。

那些批评你的人，不是特意刁难你，而是为了成全你。

感谢他们直言不讳地指出你的缺陷，时刻警醒你，帮你修炼和完善自身。

03

o 伤害你的人，赠你盔甲。

契诃夫曾说：困难与折磨对于人来说，是一把打向坯料的锤，打掉的应是脆弱的铁屑，锻成的将是锋利的钢刀。

那些伤害你的人，正是用伤痛和教训，使你更加清醒和坚强。

成龙在《艺术人生》中分享过早年的经历：

他刚入行拍戏时，有一次要搭档一位知名女演员。

结果两人一见面，对方就嘲讽成龙“大鼻子小眼睛”，长得不好看。

成龙难过了好一阵子，最后还是忍着不适，礼貌地向对方请教。

还有一次，为了让古龙为他创作一个角色，他和公司的人请古龙吃饭。

饭桌上，成龙不停敬酒，杯子越换越大，越喝越多。

可喝完后，古龙却说：“我的剧本不会写给他的，一定写给罗烈、岳华那样英俊小生的。”

成龙什么也没说，等独自到了厕所后，才终于忍不住嚎啕大哭。

哭完他对自己说，一定不能放弃，要做给那些小瞧他的人看。

此后他抓住每一次机会，用心钻研演技，拼了命地拍戏。

一路上，伴随着别人的嘲讽与中伤，他越挫越勇，最终通过努力，成为国际巨星。

回忆起那段往事，成龙坦言，自己并没有怨恨他们，反而心怀感激。

若不是因为他们，他不会那么努力，也不会成为今天的自己。

《简·爱》里有这样一句话：

“要爱你的敌人，要祝福咒骂你的人，要善待那些憎恨你、凌辱你的人。”

因为那些伤害你的人，在给你伤疤的同时，也会给你无坚不摧的铠甲。

别人的嘲讽，会让你醒悟；他人的打击，能鞭策你前进。

你遭受的折磨与伤痛，终究会使你不断蜕变重生。

感谢伤害过你的人，没有他们，你永远不知道自己可以变得多么强大。

04

○ 指点你的人，引你前行。

诺贝尔经济学奖得主萨缪尔逊曾说：

“我可以告诉你们，怎样才能获得成就，诀窍之一就是要有名师指点。”

很多人都说，拼多多前总裁黄峥的成功，离不开投资人段永平的指点。

大学期间，通过别人介绍，黄峥认识了段永平。

2004年，黄峥硕士毕业后，收到两份Offer，分别来自微软和谷歌。

他一下子陷入了纠结当中，不知该如何抉择。

就在他左右为难的时候，段永平知道了这事，就告诉他：

“微软固然家大业大，但谷歌正处于上升期，潜力非常大，你去了很容易出头。”

于是黄峥选择了谷歌，果然很快就步入谷歌管理层。

短短3年间，他就实现了财富自由，也积累了大量优质人脉。

后来，黄峥回国创业，先后创办过科技和游戏公司，但都以亏损告终。

当他再次陷入迷茫时，段永平找到他，为他分析了创业前景。

在他的指点下，2015年，黄峥决定进入电商领域，创立拼多多。

结果只用了短短几年，拼多多就成为行业领头羊之一。

非常认同这样一句话：

“囿于迷茫的荆丛而无人指点一二的人，注定会一脚踩进碌碌无为的深渊。”

每个人都会有迷茫的时候，找不到方向，不知何去何从。

而生命中最大的幸运，莫过于有人能在彷徨时，为你指点迷津，帮你出谋划策。

他们用经验与智慧，解答你的困惑，照亮你的前路。

感谢所有指点过我们的人，正是他们的引导，让我们登上了更广阔的人生舞台。



慧律法师曾说：

“世间一切乃众缘合和，众力所成，非独一人所能，是故当怀感恩之心。”

在这个世界上，你所遇见的每一个人，都是来渡你的。

因为他们，在生命这趟孤独的旅程中，你才能辨清方向，走得更稳更远。

感谢生命中所有的遇见，让我们遇见了更好的自己。

看了凌晨三点上海交大，我发现有的大学生失业真不怪社会

不要在最好的位置上睡觉。

看到关于上海交大的一项调查数据。

根据资料显示，近五年，上交大毕业生毕业去向落实率始终在97%以上。

其中本科生毕业去向落实率94%以上，硕士和博士研究生毕业去向落实率保持在98%以上。

而且上交大毕业生特别受用人单位欢迎。

本科生在求职过程中平均投递简历15.31份，就能获得6.77个面试机会；研究生平均投递简历18.03份，可以获得8.36个面试机会。

以前我一直以为上交大毕业生就业率、企业认可度高，是因为名校的光环。

直到最近，看了上交大凌晨三点视频，我才发现并非如此。

凌晨三点的自习室，依然有不少同学在埋头苦读，有同学累了就趴在桌子上睡觉。

还有人在校园里，在昏暗的路灯下背书。

还有人在自习室的走廊里背书。

正是因为这份努力，才让他们在毕业时的招聘会上大放异彩，被用人单位抢着要。

反观有些毕业就面临失业的同学，大多都是在大学里混日子，没有真才实学，到找工作时自然就被刷了下来。

这样的学生不在少数。

广东一所高校的一位思政老师，发了学生上课时的照片。

学生全部坐在教室最后几排，在低头玩手机。

来源：为人师表LKTg

无独有偶，王九月是山东某大学的一位教师，他受朋友之邀到一所民办高校代课。

第一次上课，王九月提前20分钟赶到教室。

可上课前5分钟，教室内空无一人，他一度怀疑自己走错了教室。

上课铃响，学生们才陆续走进教室，手里拿着油条、豆浆、煎饼、包子，一边吃一边找座位坐下，就像进了电影院。

上课时，学生干什么的都有：玩手机的、睡觉的、聊天的，唯独没有认真听课的。

来源：冬哥v王九月

这是在上学吗？这是在混日子。

几年前，人民日报曾撰文《沉睡的大学生：你不失业，天理难容》痛批过这个现象。

很多大学生上课玩手机、下课打游戏，考试全靠临时突击抄袭，这样的学生你觉得毕业能找到工作吗？

英语四六级过了吗？你说没有！计算机二级过了吗？你说没有！在校有什么实习经历吗？你说没有！在校有什么荣誉证书吗？你说没有。

既然你什么都没有，那么用人单位凭什么选择你？

父母辛苦赚钱供你上大学，老师竭尽全力传授知识给你，学校为你提供最好的学习和成长的环境。

如果你不对自己负责，不对家长负责，你就应该承担毕业即失业的代价。

有人刚毕业就失业，有人毕业就被用人单位抢走，靠的不仅仅是学历和机遇，还有个人的努力。

在某社群里，有人问：上大学贪玩，挂科毕业证没有拿到，找不到工作怎么办？

一个老师的回答言简意赅：你玩学习，将来社会玩你。

这个世界真实的规则就是这样：今天你混日子，明天日子一定混了你。

大学时，你过得有多悠闲、有多滋润，毕业后就有多举步维艰。

这让我想到两个人，一个是靳爱兵，另一个是刘宁。

2004年，河北农村出生的靳爱兵，以647的高分考上了985名校吉林大学。

到了大学，他发现大学简直就是天堂。

课堂上睡觉，老师不会批评，迟到了也没人说，即使旷课也没什么事。

于是，他开始熬夜通宵打游戏、看小说，第二天直接旷课。

由于长期旷课，他的学业很快就亮起了红灯，大三的时候挂了好几门科。

大学毕业，靳爱兵因为挂科太多，没能拿到毕业证。

没有毕业证的他找工作屡屡碰壁，没有公司愿意要他。

后来，他身上的钱花光了，也没钱租房子，在大学旁边的一家网吧蜗居了四年。

2006年，考入中科大的刘宁也是如此荒废掉的。

上了大学，没人约束的他接触到网络游戏，从此一发不可收拾。

他在游戏上投入的时间越来越多，花在学习上的时间越来越少，成绩一落千丈。

大三的时候，其他同学都在准备保研或出国深造，刘宁依然沉浸在游戏世界里。

最终，由于挂科过多，他的大学毕业证需要延迟一年才能拿到。

拿不到毕业证，毕业后他始终没有找到一份像样的工作。

由于没有收入来源，他开始在街头拾荒捡垃圾，四处流浪。

两位名校毕业生，原本可以拥有一份体面、稳定、高薪的工作，可毕业后的遭遇却让人唏嘘。

上大学的时候，整天混日子，最终只能自食其果。

上大学是一回事儿，就业是另外一回事儿。千万不要以为考上理想的大学，就可以高枕无忧、前程似锦。

大学既是培养人才的地方，也是筛选人才的地方。一定不是你养尊处优的地方，不是你一周五天睡到自然醒的“醉生梦死”之地，也不是你用来谈恋爱、打游戏的。

社会不会惯着你，大学不努力，毕业等着你的就是失业。



有人说：高考只是阶段性的筛选，大学才是真正人生分层的开始。

如果说高考是人生的一个重要拐点，它决定了你去一座什么样的城市，读一所什么样的大学。

那么大学的生活，直接决定了你以后的人生走向与生活品质。

深圳大学毕业生巢炜文，大一第二学期就和同学组建团队，开始研究发明专利。

为了弥补专业知识的欠缺，他没有缺过一堂课，每次上课都聚精会神听老师讲课。

暑假放假的时候，其他同学都回家疯玩了，他和团队选择留校，每天泡在实验室。

在校期间，在大学生设计竞赛中，他先后获得了华东赛区特等奖和全国一等奖。

扎实的专业知识，让他在毕业时同时获得字节跳动、腾讯、华为、百度等7家大厂的offer。

毕业后，你比别人多出的选择，都是你因为大学里的努力。

《哈佛大学的凌晨四点半》一书中有这样一段话：

"如果你想在大学毕业后，在任何时间、任何地点都如鱼得水。

那么你现在没有时间去享受阳光，没有时间去享受生活。你能做的只有努力，并且付出不亚于任何人的努力。"

那些你在大学里熬过的夜、吃过的苦，最后都会在毕业时换成你的幸福和薪资。

张雪峰曾在直播中，多次用华为“天才少年”张霁的经历来激励大学生们。

张霁本科就读于一所三本民办院校，大学期间，同学们逃课、打游戏，一天到晚混日子。

跟其他同学比起来，张霁完全就是个异类。

上课的时候，他总是坐在教室第一排，认真听老师讲课。

下课后，他最爱去的地方是图书馆和机房，一本书、几页草稿纸、一支笔，他就能安静地度过一个下午。

大学期间，张霁考过了英语四六级、计算机二级，拿到了职业技能资格认证证书。

就这样，毕业时张霁考上了武汉邮电科学研究院的研究生，之后又考上了华中科技大学博士。

博士毕业后，他拒绝了腾讯、阿里巴巴抛出了橄榄枝，最终选择入职华为，拿到了最高的201万年薪。

这个世界总是公平的，努力读书，你就有主动选择的机会；懒惰躺平，只能接受被动的筛选。

根有多深，树就有多高。

你在读书上下了多少功夫，你就能获得多少回报。

好好念大学，真的可以改变你的一生。

作为过来人，在这里给大学生们提供一些建议：

有段话说得特别好：

“千万不要拼过了高考，最后却死在了大学，如果抱着舒舒服服的想法去读大学，只会让曾经所有的努力都前功尽弃。”

人这一辈子，能努力的时间很少，能改命的机会更少。

不要在最好的位置上睡觉。

你大学轻轻松松、舒舒服服过四年，接下来的余生可能都会在艰辛中度过。

可如果你选择了埋头苦读、继续努力，你将会拥抱一个更灿烂的人生。

哈佛大学：一个人走上坡路的6种心态

过不好今天的人，明天会过得更糟。

1966年，一个名叫迈克尔·布隆伯格的年轻人从哈佛毕业。

此后的数十年间，他闯荡华尔街，搅动政界，一路披荆斩棘。

最终，他创立了世界名企彭博集团，并且三度出任纽约市长。

谈及自己从底层家庭一路攀至社会上层，布隆伯格感慨地说：

“与其说是哈佛给予的知识成就了我，倒不如说是它让我学会了用怎样的心态来面对生活。”

我们很多人活得不好，并非能力不够，而是心态不够稳。

毕竟人这一生，各种痛苦和无常，如影随形。

本事再大的人也有寸步难行的时候，只有内心强大，才能从容应对各种难关。

心理学专家穆臣刚，就曾总结了哈佛人普遍具有的6种心态。

修炼好你的内心，就是你走上坡路的开始。

1

讲个奥斯卡金像奖得主娜塔莉·波特曼的故事。

在她13岁时，一位知名导演来学校挑选小演员。

周边的同学认为自己天分不足纷纷退缩，唯独她自告奋勇报了名。

当时，她也没有什么表演经验，就在试镜前的一个多月里，每天苦苦钻研表演技巧。

到了试镜那天，她从全纽约2000名试镜者中脱颖而出，被导演一眼选中。

电影公映后火爆全球，她的片约跟着如雪花般飞来。

可她却认为自己年纪还很小，人生不应只限于演戏，就转头回归学业，继续在学校读书学习，只是趁闲暇时间偶尔跑跑片场。

出人意料的是，读高中期间，她竟凭借一篇论文，入围了英特尔科学奖。

高中一毕业，她就收到了哈佛大学的邀请，并顺利入学。

换做常人，面对演艺与学业的双丰收，定然心满意足。

可她在此后的十几年中，却仍旧不断地挑战、突破自己。

从哈佛毕业后，她又前往中东学习全新的宗教学，成为哥伦比亚大学老师。

同时，在拿下奥斯卡金像奖最佳女主角后，她又摇身变成导演，尝试拍摄电影。

2015年，她返回哈佛进行毕业典礼演讲。

回顾自己的经历时，她说：

无限的心态，才能让你的未来不再有任何限制。

生活中有很多人喜欢故步自封，习惯在熟悉的环境里生活。

时间久了，他们就只能在一次次的自我设限中断送了前途。

作家小野在《改变力》里写道：

请不要自我设限，真正好的人生态度，是现在就做，不等、不靠、不懒惰。

一个人想要走得更远，最需要的就是无限心态。

如果停滞不前，给自己框定了界限，那当下就已经是你的终点。

而选择挑战，就是在不断试探自己最终的极限。

当你努力去突破瓶颈，不断拓宽边界，终会迎来更精彩的人生。

著名管理学大师Stephen R. Covey曾说过一句话：

游戏心态是一种将生活视为游戏的态度，具有享受挑战的本质特征。

现实中很多人都有畏难心理，一旦遭遇挫折，就丧失了从头再来的勇气。

而拥有游戏心态的人，在被现实一次次击倒后，仍能够迅速重整旗鼓，继续前行。

美国游戏设计师简·麦戈尼格尔，曾因为车祸大脑受损，终日恶心头晕。

周遭的人都认为，她会就此颓丧下去，再也无法设计游戏。

可没想到，一年后，她竟然将自身经历撰写成书在全球大卖。

紧接着，她又参加了TED的演讲，重新回到了人生的高峰。

很多人对此感到诧异。

她则解释道：“疾病不正像游戏中的怪物吗？既然不能逃避，那就把治疗过程当成一场打怪升级的游戏吧！”

正是这样的游戏之心，才让她迅速稳住心态，并取得更大的成就。

在这个世上，多的是事与愿违，少的是一帆风顺。

心理太过脆弱的人，一遇难事就逃避，轻易便陷入困境不能自拔。

若是你学会把人生当游戏，心性就会坚韧许多。

跌倒了就爬起，失败了就从头再来。

到最后，无论跌落多深的谷底，你也能触底反弹，愈挫愈强。

03

20世纪70年代，哈佛有位名叫约翰·科尔曼的新晋老师，工作时总不在状态。

有一天，他向院领导请了个长假，随后便失去踪迹。

3个月后，他返回学校，一改往日懒散作风，突然变得勤奋起来。

短短数年，他就写出多篇高质量论文，并晋升至教授。

原来那段时间，他隐姓埋名前往南部农场打工。

他先后做过挤奶工，除草工，搬运工，垃圾清运工……

每份工作他做不了几天，他就会被老板辞退。

因为他的工作效率太低，远远比不上其他民工。

后来，科尔曼才知道民工们因为生计困难，生怕工作被人替代，所以他们的内心时刻都有危机感，干起活来便愈加拼命。

返回哈佛后，科尔曼正是拥有这种“民工心态”，这才一路升为教授。

想起海尔总裁张瑞敏的一句话：**永远要战战兢兢，如履薄冰。**

在这个急剧变化的时代，其实每个人的能力都在一天天贬值。

你以为有了一份工作就能安稳无忧，却不知下一刻就有可能被轻易取代。

只有持有民工心态，始终心存危机，你才能一刻不停地倒逼自己成长。

闲暇时，多读读书，扩大知识面，提升认知；

工作时，多钻研技能，争取把它练到行业尖端水平。

当你能够保持警惕，持续成长，自然就能在时代汹涌的洪流中，始终占有一席之地。

04

你是否有过这样的经历？

听说月底考试，但还没等到月末，就开始担心能不能考好；

周一上班，可周日还没过完，就开始发愁下周的工作能不能顺利进行；

好不容易攒钱，刚买了房子，就开始担心房价会不会贬值。

我们总会不自觉预支明天的烦恼，白白耗费此刻的心情。

哈佛大学达尼尔·吉尔伯教授，讲过一个故事。

他在达拉斯有个朋友格里，开了一家小加工厂，生意不错。

格里有胆魄，有智慧，但就是有个改不掉的坏毛病，爱抱怨。

他遇到谁都会说：我实在活得太累了。

自从办厂之后，格里就总是情不自禁担心客户流失。

一旦客户流失，工厂就要倒闭了，自己积攒多年的储蓄也会打水漂。

格里就这样忧虑着，那段时间整个人也萎靡不振。

吉尔伯教授得知情况后，则安慰他：

此时此刻的你生意红火，家庭和睦，明明已经很幸福了，有什么可以烦恼的。

格里这才恍然大悟：与其提前焦虑，不如享受今天。

这就是吉尔伯教授所倡导的“今天心态”，只关注此时此刻此人此景。

很多时候，让人停滞不前的，不是现实的困难，而是你脑海中的臆想。

如果你边吃饭边想着明天的工作，再美味的饭菜也会变得索然无味。

如果你边旅游边焦虑着返程会堵车，再美的风景也难入心神。

诗人奥维德说，过不好今天的人，明天会过得更糟。

学会珍惜此时，把握今天，才能把日子过得活色生香。

05

乔布斯曾说：33年来，我几乎每天都会反问自己，是它帮我战胜了自己的本能。

小时候，他经常和朋友一起放风筝。

有次因为放得比别人低，回到家，他就生气地把风筝扔到墙角。

父亲见状告诉他：

孩子，你要记住，无论做什么事，都要有两个问号：

为什么别人不能比我更成功？

为什么自己会输给别人？

父亲的话深深触动了乔布斯，自此他改变了心态：面对失败，他由自暴自弃，转为复盘反思。

不论做事成功与否，事情结束后，他首先会回忆事件的整体经过。

其次开始向自己提问，哪处做法是正确的？哪处细节是有问题的？

最后再深入思考问题的解决方案，如何避免或是改正。

正是这种问号心态，帮助他渡过了往后的无数难关。

苏格拉底也曾说过，未经审视的人生，是不值得过的。

不懂得反思的人，只会从生活的一个坑掉进另一个坑。

面对人生的失利，你要处处给自己打上一个问题。

进行针对性思考，一步步解答疑问，困难才有被攻克的可能。

当你养成问号心态，时时复盘自己，你犯过的每一次错误，最终都会被总结成经验，化作日后成长的契机。

06

哈佛大学原校长劳伦斯·巴科，曾在新生开学演讲中说道：

感谢那些给过我从未想过机会的人；感谢那些让我肩负重任的人；感谢那些帮助过我的人……

我感谢你们每一个人，因为你们一直是希望和乐观的源泉，担任你们的校长是我一生的荣幸。

感恩，就是他对所有新生的第一课。

生活中，有些人总觉得人生不如意，就是因为缺乏感恩心态。

《哈佛商业评论》曾刊登过一篇文章。

主人公安娜刚进公司时，上司经常批评她，说她工作做得不仔细、不到位。

无论是做PPT，还是做总结汇报，只要有一点点小错，都会被上司拿来大作文章。

面对工作的不顺，她心中满是怨言，就向自己的大学导师吐槽。

导师笑笑说：批评何尝不是一种指正啊，你应该感谢你的上司。

安娜受此点拨，过去不满的逆反心态顿时全消。

取而代之的，是对上司的感恩，开始虚心接受指点。

而上司见到了安娜的转变，批评的言辞也柔和了很多，甚至还给了不少鼓励。

在双方的积极沟通下，安娜的工作能力很快就取得了进步。

正如作家拜恩所言：

不管你是谁，身处怎样的环境，感恩都将使你的生活获得全然改变。

人一旦抱有感恩的心态，就会发现生活中处处都是成长机遇。

贵人会给你帮助，劣人也能给予你警醒；

顺境能助你起势，逆境也可以让你沉淀蓄力。

当你以感恩之心去待人接物，这个世界也会悄悄地给你恩赐。

《哈佛心态课》中写道：

心态是一种不可思议的力量，能给予你源源不断的能量。

真正厉害的人，都懂得不断调整心态，来应对生活的坎坷崎岖。

培养这6种哈佛心态，不焦虑于未来，也不松懈于当下。

即便人生纷繁多变，你也能从容面对，攀至人生更高处。

李玫瑾：最残忍的教育，就是让孩子怕你

赢得孩子，而不是赢了孩子。

李玫瑾教授说过这样一段话：

“最残忍的教育，就是让孩子怕你。如果一个孩子在家被父母欺负，那他一定会被全世界欺负。

父母要允许孩子适当的顶嘴和叛逆，不要成为孩子的第一个霸凌者。

不要永远都是一副高高在上的样子，去指责批评甚至辱骂孩子，摆出一副我就是权威的姿态。”

很多父母为了让孩子服从管教，便站在家庭权力的顶端，对孩子进行各种施压，让孩子害怕自己。

可父母的每一次打压，都意味着孩子长大后，面对这个世界多了一分怯懦和恐惧。

01

中国传统家庭结构类似“君臣”：父母是君，子女是臣，父母的话就是圣旨，容不得反抗。

他们希望以此达到一个目的：一个警告的眼神，一句口头的警告，孩子就会立马变得乖巧听话。

但长期在惊吓恐惧气氛中长大的孩子，往往性格压抑、胆小自卑，安全感缺乏。

看过这样一则新闻。

26岁的小林，经常患肺炎，求医问药无数，都无法根治。

其实从一开始，小林就知道自己经常患病的根源是什么——六岁那年他误吞了一个哨子。

他的父母非常强势，隔三差五就对他一顿批评，而且不允许孩子挑战权威。

因为担心父母责备，误吞哨子这件事他一直瞒着没有告诉父母。

“小时候真的很怕挨父母骂，所以即便知道出了问题也不敢告诉他们。”

直到二十年后，因为一次重度肺炎，医生在他的支气管中找到了哨子，这件往事才被翻了出来。

很多父母虽然爱孩子，却用最严厉的语言、最狰狞的面孔，攻击孩子的身心。

他们认为这么做，孩子就会变得乖巧听话，但其实恐惧只会把亲子双方推向相反的方向。

最后调教出来的孩子，不是懂事听话，而是疏远和自我信心毁灭。

奥地利作家卡夫卡被自卑折磨了一生，这与他父亲的教育方式不无关系。

卡夫卡在《致父亲》中写道：你的叫嚷声、涨得通红的脸、急匆匆解下皮带要打人的样子，都让我感觉像绞刑，无比折磨人。

因为从小害怕父亲，卡夫卡性格逐渐变得忧郁、自卑。

感情中他很自卑，三次订婚，三次退婚，终生未娶。

事业上他缺乏自信，去世前曾拜托朋友焚烧了他呕心沥血完成的所有作品。

心理学上有个词语叫“原生自卑”。

在原生家庭中，父母长期否定和打击孩子，甚至采取暴力的方式，会给孩子带来自卑感。

孩子会不断放低自尊，去从父母那里换取一点安全感。

小心翼翼地讨好父母，伪装成听话乖顺的模样，压抑自己的需求和意志。

这样的孩子长大之后，往往会自我评价过低，陷入自卑中难以自拔。

02

一位咨询师曾遇到过一个孩子，这个孩子在学校经常被人霸凌。

后来，咨询师才知道病根出在孩子的父母身上：

孩子的父母一直奉行棍棒教育，经常打骂孩子。

孩子跟别人起冲突了，父母也是二话不说先揍自家孩子一顿。

久而久之，孩子逐渐认定：别人打他，一定是因为自己有错，自己活该被打，默默挨打就是自己跟别人相处的方式。

如果一个孩子在家里唯唯诺诺、小心翼翼，到了外面只会任人鱼肉。

一个10岁的男孩，他的父亲对他要求严格，稍有不满足就动手打他。

男孩变得越来越沉默，他害怕回家，害怕面对父亲。

在学校，他成了被霸凌的对象，因为他不知道如何保护自己，他习惯了忍受。

一个13岁的女孩，母亲经常嘲笑她的外貌，讽刺她的成绩。

女孩变得越来越内向自卑，她开始怀疑自己的价值。

在学校，她成了被霸凌的对象，因为她没有自信，觉得自己不值得被尊重。

心理学家武志红说：**家会伤人。**

这个世界有许多孩子，就生活在伤人的家里。

对很多孩子来说，真正的霸凌者不是别人，而是父母。

被父母欺负的孩子，更容易被别人欺负。而被父母信任，爱护的孩子，任何人都不敢欺负。

一定要允许孩子顶嘴，甚至制造机会让他顶嘴，给予他们挑战权威的机会。

他在你面前不敢还嘴，你骂他的时候他不敢吭声，你打他的时候他不敢动。他走出家门，也会是唯唯诺诺的样子，被人欺负不敢还手。

教育学家张锦庭说：父母要实施“民主型教育”，和孩子进行平等对话。

不要滥用父母的权威，民主地对待孩子，被平等对待的孩子，往往充满自信、积极乐观。

作家汪曾祺曾在《多年父子成兄弟》一书中写道：

“我觉得一个充满人情味的家庭，必须做到没大没小'。父母叫人敬畏，儿女笔管条直'，最没有意思。”

在家中，女儿都昵称他为“老头儿”，他从不生气，反倒开怀大笑。

在女儿汪朝眼里，父亲是个地地道道的慈父，从不对孩子们发脾气，和孩子完全平等。

女儿无论遇到什么样的困难，心中有多少不快，都会第一时间与父亲分享。

孩子愿意投入父母怀抱，亲切地打闹、互怼、调侃，这是父母教育成功的体现。

孩子行为和语言从不会骗人，他们有多爱你，就会有多愿意靠近你。

父母想要得到这种爱的回应，就要放下居高临下的姿态，跟孩子平等交流沟通。

作为父母，让孩子怕你不是本事，让孩子爱你才是。

教育学家刘墉的孩子刘轩，中学时代极度叛逆，学习成绩一塌糊涂，一度将考过零分的赛车手舒马赫当成自己的偶像。

面对叛逆的儿子，刘墉没有用暴力镇压他，而是和儿子约定：如果他能在答满试卷的情况下考零分，就再也不干涉他的学业。

一开始，儿子很高兴，觉得只要瞎蒙就行了。

直到后来他才发现，考零分并不是一件容易的事情，需要知道所有题目的正确答案才可以。

这一刻，儿子才终于明白了爸爸的苦心，不再与他针锋相对。

后来，儿子通过努力学习考上了哈佛大学。

看到儿子的成长，刘墉很是感慨：

“父母最忌讳的，就是站在孩子的对立面，简单、粗暴地贬低孩子。

要努力成为孩子的战友，以和善、坚定、尊重的态度，和孩子站到一边。”

孩子需要的是平视教育，而不是高高在上的霸权教育。

父母愿意放下架子，和孩子平等交流，让孩子感受到被尊重，他自然也就乐意接受父母的教育。



教育博主王人平说：

“靠对孩子的接纳、尊重和信任，赢得孩子对自己的尊敬和追随，还是靠权威、羞辱，甚至暴力赢了孩子，让孩子屈服和听从？

父母不同的信念、价值观和教育方式，会构建不同的亲子关系，养育出完全不同的孩子。”

父母的责任是给孩子力量和托举，成为孩子最值得信任的人，而不是和问题一起，打败孩子。

对孩子最智慧的教育是：赢得孩子，而不是赢了孩子。

你的磁场，就是你的运气

这世间最大的贵人，永远是你自己。

仔细想想，确实如此。

乐观开朗的人，身边总是洋溢着阳光。

消极悲观的人，好像处处都是不如意。

很多时候，生活就像刷短视频，你喜欢什么，就会给你推荐什么。

朗达·拜恩曾在《力量》一书中写道：

“每个人身边都有一个磁场环绕。

无论你在何处，磁场都会跟着你，而你的磁场也吸引着磁场相同的人和事。”

所谓磁场，正是吸引力法则的直观展现。

你是谁，就会遇见谁，你喜欢什么，就会吸引什么。

你的磁场，就是你的运气。

01

○ 你是谁，就会遇见谁。

中国有句老话：“物以类聚，人以群分。”

能与什么样的人同行，取决于你是什么样的人。

苏轼一生交友甚广，上至帝王将相，下至寻常百姓，无人不可交，无人不可亲。

在他看来：

“吾上可陪玉皇大帝，下可以陪卑田院乞儿，眼前见天下无一个不好人。”

无论是高居庙堂，还是被贬荒僻之地，东坡先生与人相处，都是不问贵贱，赠以真心。

名满天下时，大方夸赞黄庭坚：“超轶绝尘，独立万物之表，世久无此作。”

彼时，黄只是名不见经传的书生，收到对方的信，会真诚回复：

“你不必太谦恭，我也很想跟你交朋友。”

“乌台诗案”发生后，苏轼沦为阶下囚，黄庭坚挺身而出，高喊“苏子瞻无罪”。

纵览东坡先生的朋友圈，既有宰相王安石，也有禅僧佛印；

既有卖酒的潘丙，也有隐居的陈季常……所有人都因他的人品而来。

其实，这世间所有的相遇，都是遇见了自己。

因为志趣相投，方能相互吸引；

因为三观相同，才能久处不厌。

灵魂相似的人，终会聚在一起，你是谁，就会遇见谁。

②

。你喜欢什么，就会吸引什么。

前些日子，老顽童黄永玉逝世一周年，引发全网怀念。

回顾先生99载人生，两个词最为恰当：有趣，乐观。

因家境贫苦，十二岁就出门闯荡，烧过瓷器、做过木匠、自学木刻和绘画。

成名后依然放肆做自己，50岁去考驾照，80岁当杂志模特，93岁开一辆红色法拉利出门飙车……

他和苏轼一样，吃过很多苦，遭过不少罪，但始终乐观、豁达：

“碰到任何困难都要赶快往前走，不要欣赏那个让你摔倒的坑。”

在黄老看来，不管遇到多少难关：“人只要笑，就没有输。”

《不抱怨的世界》里有这样一句话：

“抱怨从来不会吸引、带来那些你想要的东西；

相反，抱怨会使你永远摆脱不掉那些你不想要的东西。”

生活是一面镜子，你笑它就笑，你哭它便哭。

每天保持愉悦的心情和饱满的能量，就是给自己创造一个美好的磁场。

永远记住，你喜欢什么，就会吸引到什么，最后便会得到什么。

03

○ 你的磁场，就是你的运气。

有一年冬天，林清玄到农场打工，摘完了水蜜桃和水梨后，又住了些日子。

快离开时，春阳已和煦，园中大部分果树都长出一整树的叶子。

但有两株果树却没有发出新芽，竟在冬天枯死了。

他和果园主人都很是不解，明明所有果树都是同时播种，受到相同的照顾，在一片土地上长大。

为什么有的冬天以后就活不过来呢？

林清玄想了很久，才给出答案：“它们失去了春天的期待与心情。”

就像人一样，也会面临冬日的肃杀，有的因怯懦，选择凋零。

而另一些人，则永远保持春天的心情等待发芽。

如此方能越过寒冬，迎来满树繁叶和更好的果实。

不禁想起佛经里的一句话：“众生以菩提为烦恼，菩萨以烦恼为菩提。”

意思是：有慧心的人，总能在烦恼中找到智慧，破解生活的种种难题。

很多时候，你内在的磁场，决定了你的生活状态。

爱出者爱返，福往者福来，你若盛开，好运自然纷至沓来。

04

o 改变你的磁场，掌控你的人生。

人的磁场，是可以改变的。

这并非不切实际的空谈，吸引力法则配上行动力堪称“绝杀”。

第一，保持专注。薇芯：2284868566

不要沉沦于琐碎之中，摒除杂念，明确自己想要的。

把注意力都集中到上面，这样更容易心想事成。

第二，心态积极。

你改变不了天气，但可以改变心情。

遇事，保持乐观向上的心态，多关注积极的一面，少在意消极的一面。

第三，积蓄能量。

把想做的事拆分细化，脚踏实地，付诸行动去推进。

譬如读书，每天读几页，每月读几本，每个阶段都要有具体的事在做。

得到一个东西最好的办法，是让自己配得上它。

第四，靠近美好。

不要封闭自我，多去靠近正能量的人和事。

多和善良的人同行，让自己的内心充满阳光；

多和勤奋的人携手，让自己变得自律；

多和真诚的人同路，让自己的世界没有欺骗；

多和正能量的人来往，让自己变得坚强。

很早以前读过一段话：

“播下一种心态，收获一种思想；

播下一种思想，收获一种行为；

播下一种行为，收获一种命运。”

这世间最大的贵人，永远是你自己。

向内求，往里走，你的磁场，就是你的运气。

一个人变富的开始：少些“人情味”

会赚钱的人，一定是孤独的、绝情的。

前阵子，我在外地出差，顺便跟一个好友见面。

期间，他跟我分享了一段经历。

有次，一个朋友找他帮忙写文案，两人也谈好了费用。

可他把文案发过去后，对方却迟迟不谈稿费的事。

见状，他直接算清了账单发过去，对方这才结账。

我问朋友：直接谈钱，不怕伤感情吗？

他笑道：想赚钱，最忌讳的就是把情排在钱上面。

财经评论员传福也说过：被人情绑架的人，永远赚不到钱。

越在乎人情的人，就越会为人情所累。到头来，面子是有了，钱包却空了。

要想变富，你身上就要少些人情味。

01

不知你有没有这样的经历：

朋友找你帮忙，明明就该拿钱办事，你却因为人情，不好意思谈钱；

为了还人情，你主动揽下了对方的难题，最后反倒往里搭了不少钱。

人情味太重的人，往往是便宜了别人，却亏待了自己的钱包。

作家紫翹认识一对开饭馆的夫妻。

店里生意很不错，可到了年末一算账，才发现这一年根本没赚多少钱。

原因就是丈夫爱交朋友，又好面子。

平时朋友来吃个饭，他请客；亲戚来了，他买单；遇上聊得来的顾客，他打折。

在外面，大家都说这家店的老板大气。

可实际上，无非是陪着本做生意罢了。

最终，饭馆开了两年，就因为亏损严重，被迫关门倒闭。

商业顾问刘润曾说：赚钱，就是把别人口袋的钱，装进自己口袋里。

这世上，人人都想赚钱，有人把人情当作软肋，有人却拿人情作为攻击的武器。

若是太在意人情，你根本讨不到好，还会变得遍体鳞伤。

想起电视剧《凡人歌》中的一个片段。

那伟被辞退后，决定自己创业，开家广告公司。

刚开始，有个朋友主动找他帮忙策划一场活动。

那伟觉得有过去的情分在，也没签合同，就先把策划案发过去了。

结果对方借口方案不行，拒绝合作，却转头就用了他们的创意。

那伟默默在门口看完了开业活动，愣是什么都没说。

后来，公司好不容易接了个大活。

这次签了合同，手续齐全。

但这次甲方一直走流程没有批款，合作方老高又说没钱。

看在老高是多年朋友的份上，那伟一咬牙，又往里垫了13万。

可不承想，老高会突发心脏病去世。

这下，那伟创业不仅没赚到钱，就连家底都被他耗光了。

人性最大的弱点，就是抹不开面子，不好意思赚钱。

一旦你被人情拿捏，便只能选择吃亏。

毕竟，连人情世故都拎不清的人，注定与财富失之交臂。

影片《致命人脉》中有句台词：人情是开路的剑，也是自缚的茧。

你以为对人足够热情，便会得到同等回报。

但最后，因为人情带来的麻烦，只会把你赚钱的路堵死。

要想多赚点钱，就别怕翻脸，不要让所谓的情面碍住了你的手脚。

作家张涔汐有个朋友，是企业讲师。

他有一个原则：不参加朋友饭局，除非是自己组局。

为什么呢？

前几年，每次有朋友请他吃饭，都会趁机在饭桌上请教他如何解决企业问题。

他碍不住情面，多多少少会讲些解决方案。

久而久之，慕名请他吃饭的人越来越多。

可他就是靠这个赚钱，别人想用一顿饭就搞定他们企业的问题，这不是想让他喝西北风吗？

后来，再有朋友想要白嫖他的方案，他直接当场翻脸。

此后，他再也没参加过这种饭局，朋友问他相关的问题，他就甩过去一张付款码。

虽说有些不近人情，可赚钱的事，就该绝情些。

冯仑曾说：搞钱第一步，先把情面搁一边。

倘若一味地帮助别人，只会让自己混在各种人和事的纠缠中，终是害人害己。

唯有认清现实，建立好边界感，赢得以自己为主的局面，才能找到致富之路。

该拒绝时就拒绝，该翻脸时就翻脸，人清醒了，钱也就赚到了。

自媒体作者杨小米的朋友小白，在上海一家广告公司做策划。

期间有不少朋友找上门，想让小白免费给他们做策划，还口口声声说不会耽误很长时间。

小白收到这些求助后，直接甩过去一张收费表，上面写了各项策划的费用。

有些人看到要收费，就默默哑了火，也有一些人因为她的专业能力强，愿意付费。

面对那些无理要求，小白有两个原则：

一、如果真的不想做，直接以没有时间拒绝；

二、明码标价，把私人请求转化成商务往来。

正是这种冷漠的态度，才能使她把全部精力放在工作上。

工作不过三年，小白就做出了不少成绩，凭着好口碑被领导升为了策划总监。

你有没有注意到，身边有些人，总想用人情把你架在那里。

一旦你顺着他们的意，那以后就会有源源不断的麻烦等着你。

你根本没有精力提升自己，也没有时间赚钱。

只有果断拒绝，少些人情味，钱味自然就浓了。

创业专家徐哲曾说过，他创业以来，丢失最多的，就是朋友。

大学毕业后，他跟大学室友，一起合力开了家公司。

他出钱，室友出技术，因为关系好，两人也没做股权划分。

刚开始创业，条件很艰苦，两人就租了一间小屋，天一亮就开始跑业务。

直到两年后，公司终于走上正轨，营收了几十万。

这个时候，室友却提出收益五五分成的要求。

徐哲觉得自己投资了公司，付出了更多心血，而室友只是技术入股，根本分不了那么多。

换了常人，可能念及往日的情分，就选择妥协了。

但徐哲直接找到了第三方介入，根据裁定，他获得了七成股份，还掌控了公司的运营方向。

在创业路上，他跟不少朋友都闹过矛盾，甚至断过交。

但徐哲从不后悔，他知道：人情，不过是束缚自己赚钱的牢笼。

心理学家马洛斯说过一句话：

一个人真正的智慧在于知道何时保持冷漠，它可以帮助你节约能量，更好地面对生活中的挑战。

过度陷入人情世故中，无疑是你赚钱路上的一道坎。

不是所有人都值得你关心，也不是所有事都值得你放在心上。

做人不妨凉薄一些，把心思放在真正有意义的事情上，赚钱自然容易多了。



水木然说：会赚钱的人，一定是孤独的、绝情的。

最近几年，我越发认同这个观点。

在变富路上抹不开情面的人，再怎么努力，走的都是没有尽头的羊肠小道。

只要你够无情，心中只有赚钱这一个目标，便能很快看到财富路上的终点。

人与人之间最好的关系：惜缘，随缘，不攀缘

人须活在缘分里，而非关系里。

元祐六年初春，苏轼在杭州任知府。

阔别三年的好友钱穆父恰途经此处，前来拜访。

作家李娟，年轻打工时认识了一个叫风华的女孩。

她们合租在逼仄的小屋，却把日子过得有声有色。

每赚到一点钱，风华会第一个想到李娟，带她出去玩。

有段时间，李娟穷得连饭都吃不起，风华就每天做好西红柿炒鸡蛋送去李娟的单位。

后来，风华嫁了人，她们很难再见一面。

李娟就不远万里去探望，还写信过去关怀。

如今，李娟已是当红作家，仍不忘与风华的情谊。

她在书里写：“风华是我永远的依靠，每当软弱无能的时候，一想到风华便感到光明。”

哪怕身份千差万别，哪怕生活琐碎忙碌，她们还是会时时联络，视彼此为最珍贵的朋友。

老话说：惜缘者，缘更深。

好的关系就应当如此，你记我恩情，我懂你真心，唯其如此，感情才能细水长流。

②

随 缘

牛津大学的一项研究发现：

大多数人在25岁时结交的朋友最多，而之后20年间朋友越来越少，到55岁的时候，不过剩寥寥几人。

人生大抵如此，到了一定年纪，身边的朋友不可避免会走向离散。

因为渐行渐远的，不仅仅是距离和空间，还有渐远的岁月和三观。

作家张小娴上大学时，有一个关系要好的同学。

毕业后，同学去了英国留学，而她留在了国内攻读文学。

两人朝着各自的理想奋进，人生轨迹渐渐没了交集，联络也越来越少。

一次偶然的机会，张小娴在香港看到一个很像那位同学的人。

她犹豫了很久，也没有叫住对方，而是眼睁睁地看着她再次消失在人海。

她说，和对方已经生疏了，再次寒暄只会给彼此徒增尴尬，不如就这样沉默着告别。

经历不同感触就不同，你理解不了我的追求，我追不上你的脚步，分开也是必然。

《千与千寻》中有这样一句话：

“人生就是一列开往坟墓的列车，路途上会有很多站，很难有人可以自始至终陪着你走完，当陪你的人要下车时，即使不舍，也该心存感激，然后挥手道别。”

这中间，无关对错，不论利益，就是单纯的缘分断了。

我们能做的，就是缘来珍惜，缘去释怀，任其去留。

就像鲁迅与闰土，千差万别的经历，截然不同的观念，让两颗心越来越远。

最后，在闰土一声“老爷”的呼唤中，鲁迅只能转身离开。

就像李叔同与许幻园，因着各自的选择，一个避世禅修，一个红尘逐利。

也渐渐地无话可说，哪怕几经重逢，终究难复当初亲密的模样。

聚散离合终有时，历来烟雨不留人。

太执着于相聚，太过分纠缠，只能被过去困住，走不到明天。

倒不如顺其自然，当断则断，相逢时不问出处，离别后不问归期。

不攀缘

林徽因在美国时，曾与冰心有过一段交集。

那个时候，冰心名气在外，深得林徽因的敬佩。

为了拉近关系，林徽因便经常去找冰心攀谈，约着她一块去郊外野餐。

冰心虽没有拒绝，言行间却总是透露着疏离。

回国后，林徽因在家里举办文化沙龙，好几次盛情邀请冰心参加。

可冰心很看不惯这种做法，在报纸上发表了一篇《我们太太的客厅》来讽刺她。

面对这样的攻讦，林徽因才终于明白，人与人之间的感情强求不得。

于是她给寄给冰心一壶山西老陈醋后，就与她断绝了来往。

你有没有这种经历：

融不进的圈子硬挤，发现里面的人都刻意保持着距离；

极力讨好不喜欢自己的人，最终换来一句“请勿打扰”。

人与人的关系，离不开志趣相投，性情相合，节拍一致。

如若这些都没有，再是攀缘，也是无用。

演员陈道明谈及自己的交友观，直言说：“不会跟任何朋友甜如蜜，也不会让朋友跟自己过于热络。”

几十年来，他从不刻意地结交谁，也不在意别人的疏远，就那么自然而然地活着。

这种疏离感，反而让他和身边的人都轻松自在，如沐春风。

人到中年最好活得佛系些，需明白云聚云散，缘去缘来，皆是天意。

捂不热的心，不必强求；留不住的人，不如放手。

作家李笑来有个交朋友的心法叫“共同做一件事”。

这句话，我越琢磨越觉得大有深意。

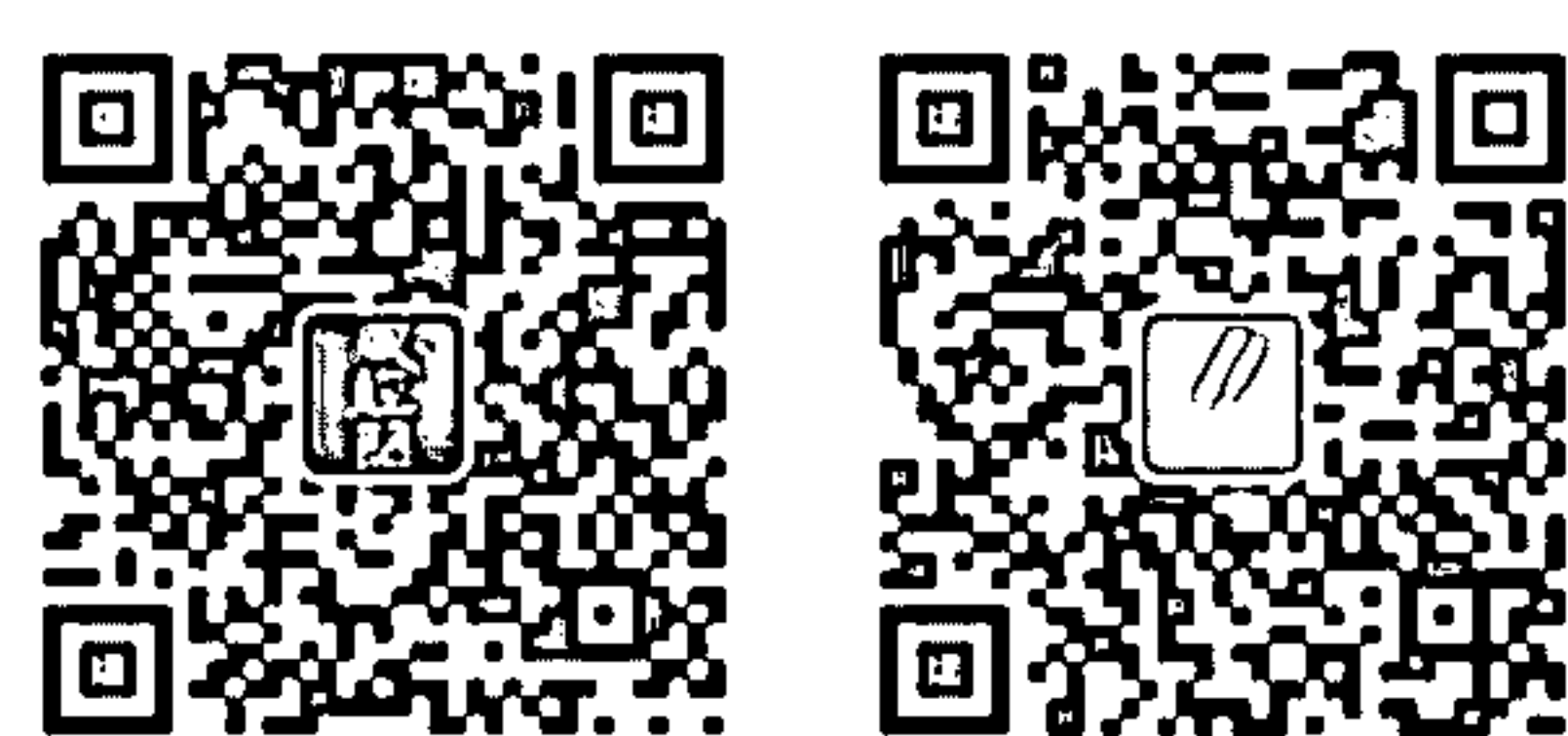
人和人之间的关系有很多层次，有的是匆匆过客，有的是点头之交，也有的完全不在一个世界。

有缘分能想到一处，做到一处，感情才能历久弥坚。

所以，人须活在缘分里，而非关系里。

缘来珍惜，缘尽放手，不为难别人，也不委屈自己，才是对待感情最好的态度。

微信：1848636859



微信：2284868566