

能力来源于在一个方向上不断坚持。很多事情在我们没做到一定程度时，是完全没法理解的。

# 不要追求完美的计划

偶然看到一段话：一个词汇量只有100个的人，很难理解词汇量达到1000个的人是如何思考这个世界的。这两种人生活在完全不同的两个世界里，因为对这个世界的理解程度取决于他们的语言能力。如果一个人不懂得“爱”“溢满”“世界”这三个词的意思，那他永远也理解不了什么是“溢满爱的世界”，哪怕他就身处在这样的世界里。

这一段话如同拨云见日，词汇只是表现，我们可以举一反三地去理解。差距是怎么来的？你每天做10个俯卧撑和别人每天做100个的感受是不一样的，你每个月读一本书和别人每周读一本书的收获也是不一样的。

能力来源于在一个方向上不断坚持。很多事情在我们没做到一定程度之前，是完全没法理解的。有一天你突然被刺激了，然后满怀希望地开始努力，目标有了，外在的驱动力也有了，但是一段时间过后，你会发现自己还是无法有效地执行，无法坚持下去。我在这个过程中挣扎了好久，终于有了一些领悟。不要追求完美的计



划。一个快饿死的人看见一片玉米地，如果他想着找最大的玉米，结果可能是还没找到就饿死了。而如果只找一个可以充饥的玉米，那么结果虽然不是最完美的，却是令人满意的。

在制订计划的时候，我们总是把自己的生活计划得极其完美，每天要6点起床，每天要跑步1小时，每天要读书1小时……如果计划太多，一旦出现计划之外的东西，你的计划就会被打乱，时间稀缺的紧张感，会让你自责。人的习惯就是，当要求太多，其中有一项做不到，就可能全盘放弃。

不要贪多，先从最重要的开始，比如先开始早睡这个项目，坚持一两

个月以后，等你可以很好地实现，慢慢地再加上早起这个项目，这是一个抓住重点、循序渐进的过程。

至于拖延，是因为我们的大脑喜欢做简单的事，不愿意走出舒适区，刷朋友圈和看书相比，当然是刷朋友圈简单。我们的情绪大脑比理智大脑强大太多，都知道坚持下去会有效果，但内心则更倾向于获得及时满足。

既然大脑喜欢做简单的事情，我们可以把任务变得简单一些，拆分目标。拿健身来说，每天坚持10个俯卧撑，把它融入生活中，每天走出一点点舒适区，当你坚持一个月，一年，五年之后呢？跟另一个没有这些好习惯的人已经拉开了差距，你们所看到的世界已经是完全不同的世界。

一个清晰的目标，让我们围绕着一个点去积累，一些好习惯，让这种积累在生活的潜移默化中成长，看起来，你每天都在做同样的事情，但其实你每天都在为你的未来积蓄力量。

那些看起来毫不费力的人，或许只是每天比你多努力一点而已。

(据《意林》)

## 论心不论术

大多数时候，爱情论心不论术。因为心到了，术自然也会渠成。而那些未完成的爱情，只不过是因为爱得还不够。爱得不够，才会借口多多。

有个姑娘与闺密合租房子，两人都有固定的男友，虽说是很好的闺中密友，但难免还是会在诸如情人节等全民秀恩爱的节日里进行攀比。

姑娘的男友是本地人，每个星期与他才见一次面，约会地点还要由他来

定，男友对她不冷不热。而闺密的五好男友让姑娘羡慕嫉妒得不得安宁，他每日对女友嘘寒问暖，小礼物、小惊喜更是不间断……姑娘心里不平衡了，论各方面条件自己与闺密比起来都绰绰有余。可爱情哪有可比性，说得残忍点，姑娘的男友其实心不在她这里，哪会花心思来哄她开心？心未到，术自然不会到。

再说这个姑娘的闺密，五好男友表现得再好再贴心，她的心也一直是淡淡

的燃烧不起来。即便五好男友花尽心思地讨好和迁就，她仍然觉得这场爱情不如意。其实这一切只不过因为自始至终他都没有完全走进她的心，所以即使术到了，爱情也未必就能美满。

作家张小娴曾说，最好的爱是相爱，次一等的爱是垂爱和敬爱。若是两情相悦，哪里需要那么多的恋爱技巧。心到了，术一定不会少。心领了，无术也能成功。

(据《大公报》)

## 婚姻就是个压力锅

婚姻是什么？婚姻就是个压力锅！已经有8年婚龄的我，对于这个问题张口就有答案。

为什么说婚姻是个压力锅呢？

因为除了婚姻，没什么事情能够让一个女人这么快速地成熟，能够这么快速地成为一个全方面的、多元化的、立体式的人才。

大多数女人婚前是仙女，婚后是女仆；

婚前是美食家，婚后是女厨子；

婚前就想找个肩膀靠靠，婚后发现自己是很多人的依靠；

婚前是月光族，婚后是理财师……

婚前加班晚了一点儿，我便不敢一个人回家，非得让男友过来接。但婚后，不论是寒冬还是酷暑，我都能够带着儿子风风火火闯九州，“母爱”已

经成为一种气质，一般无实力的歹人都不敢近身。

有些女人会说：“我想结婚是为了被人疼的。”我一听这话便乐，谁不是抱着这个想法走进婚姻的？但婚后，就成了“很多人要你疼”了，老公、儿子、父母和公婆一个都不能少，疼着疼着就把自己疼成了女汉子。

这么说可能有点绝对，但至少我周围的人也是这样生活的。但大家也不必因此对婚姻就心生恐惧，因为还有最重要的一点：包括我在内的很多人，在这个压力锅里，竟然都活得有滋有味。

当你想喝口水，有人去倒水；累了，有人帮着按摩肩膀；心情不好，也会有一个“人肉沙袋”免费提供；不管离家有多远，总有个地方、有些人让你牵挂；不管遇到什么困难，一想到还有

个归宿，心里总是踏实的。

这便是婚姻吧，它不是那么简单好或者不好，它有苦有乐，有酸有甜，有压力，也有动力，这个“压力锅”里的食物，也许不是那么完美，味道却是极好的。

当婚姻使我们快速成熟的时候，也打开了我们另外的一扇窗：

原来我们还有另外一种力量，可以让孩子靠，可以让父母靠；

原来我们还有另外一种心情，永远不会患得患失，有没有你，我的世界依然如此运转；

原来我们还有另外一种生活，日出而作，日落而息，在城市里“耕织”，总有一个地方的灯火是真正属于我们的……

经过了婚姻这个压力锅，女孩才能够真正成为女人，才能够历久弥香。

(据《广州日报》)

## 生活微博录

当你越来越漂亮时，自然有人关注你。当你越来越有能力时，自然会有人看得起你。改变自己，你才有自信，梦想才会慢慢的实现。做最好的自己，懒可以毁掉一个人，勤可以激发一个人。不要等夕阳西下的时候才对自己说“想当初、如果、要是”之类的话。不为别人，只为做一个连自己都羡慕的人。

人是不能闲的，一闲就会想得太多，一闲就会感情泛滥。所谓矫情屁事多，空虚寂寞冷，都是因为懒散堕落闲。

孤独是上帝在提醒你，该充实自己了。

一只站在树上的鸟儿从来不会害怕树枝会断裂，因为它相信的不是树枝，而是它自己的翅膀。与其每天担心未来，不如努力做好现在。因为，成功的路上，只有奋斗才能给你最大的安全感。

嘴上不饶人的，心肠一般都很软，就是嘴巴容易犯贱，该说不该说都在说，容易犯二，容易惹是非，但是做事的好手。心里不饶人的，嘴上都会说好听话，就是嘴上抹了蜜一样，你以为他们能够干活，其实他们最擅长吹牛。所以好人嘴贱，坏人嘴善。

自由不是懒惰，不是散漫，不是闲云野鹤，而是找到一种最适合你的方式去实践你的价值。

当一个人不爱你的时候。你撒娇就是作，你吃醋就是小心眼，你想念就是打扰，你关心就是闹得慌。总之你这个人开始出现各种各样的问题，而这些“问题”，在相遇的时候他曾爱不释手。一个人变了心，对你就会充满负能量。

根本没有十全十美的选择，我们只能靠努力和奋斗来使当初的选择显得正确。

年轻和成熟的区别是什么呢？年轻的时候，你总是想着要改变。而成熟之后，你却总希望可以稳定。其实在不同的人生阶段，最好去做不同的事情，因为过了那个时期，很多事儿你就真的不会做了。最怕年轻时候犯懒，到老了又后悔。人生只是个过程，该做的不做，就等于白活。

人一辈子，你得信这一条：留得住的不需用力，留不住的不需费力。来去随缘，强求不得。

