

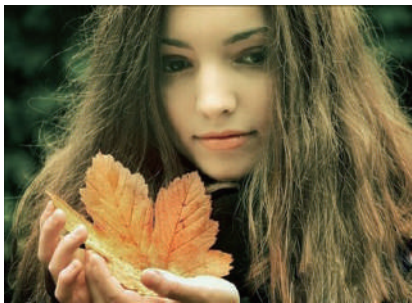
能力来源于在一个方向上不断坚持。很多事情在我们没做到一定程度时,是完全没法理解的。

不要追求完美的计划

偶然看到一段话:一个词汇量只有100个人,很难理解词汇量达到1000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,只不过是因爱得还不够。爱得不够,才会借口多多。

有个姑娘与闺蜜合租房子,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。而闺蜜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蜜比起来都绰绰有余。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。

再说这个姑娘的闺蜜,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,没有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,它不是那么单纯好或者不好,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,就是嘴上跟抹了蜜一样,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。

