

# 如果痛苦，就试试翻转法

有个朋友找我倾诉,说她是个刀子嘴豆腐心的人,尤其是对待感情。跟男友吵架,指责他不够关心她,男友跟她争辩,吵着吵着,她就心灰意冷了。她希望男友多爱自己一点,而男友只是在争论对错。

我当时给的建议是,如果认为自己刀子嘴豆腐心,不如试试反着来——嘴甜心硬。比如不要整天等着男友的信息,自己找事做,如果他好久才联系你,就试着等自己的事做完了再回复。如果他问“在干吗”,就回答他“在想你”。

如果毒舌让你感到痛苦,那就试试嘴甜;因为“恋爱脑”而痛苦,那就试试“事业脑”。反正不要一成不变地痛苦下去。

## 把一天活成缤纷的“三明治”

“三明治”的一天就是,早上为自己制定计划,花一天去实现,满载而归,晚上回来总结。

我用日程本计划一天的待办事项,已经形成了肌肉记忆。我会根据内容分区工作、爱好、学习、身体。拿工作来举例:每天把工作分为三类:不必要的工作,标记为红色;必要的工作,标记为黄色;事半功倍的工作,标记为绿色。在总结时,不要看着流水账,觉得自己辛苦了,涂上不同的颜色,更加一目了然地知道问题的所在和改进的方向。

工作、学习、生活等方方面面,其实都存在着很多没意义、没价值、低能效的事。而我们时间精力有限,尽力把红色和黄色,转化为绿色。

## 对自己的选择“责无旁贷”

听父母的话,选择了没感觉的对象,婚姻不幸福,就怪父母;听了熟人的推荐,投资股票被套牢,就怪朋友……学习不抱怨要从训练对自己的选择负起全责开始。

人生终究是自己的,别人提供建议或推荐,但做决定和买单的人,是自己。不能顺着别人选对了,就觉得自己真棒;顺着别人选错了,就觉得别人好坑人。拯救曾经面临严重亏损的日立集团的川村隆,他说做人要有“最后一人”的心态。生活中很多决定,哪怕口头同意,不情愿地点头,不表态地默许,甚至逃避选择,在本质上,其实你都签署了一份“认可”的协议。

## 每天要和现实“失陪”一会

每个人都有被生活洪流冲击得灰头土脸的时候,我在这样的时刻,会让自己抽离个5至30分钟。前段时间,我开始练字,尤其是心烦意乱的时候,我提醒自己,仔细揣摩例字,拆解这个字的结构、重心、轴线、主笔,看清楚从哪里起笔,到哪个位置停,摸索下笔的轻重缓急,把一笔一画、一撇一捺写出笔锋。

每天花点时间,平心静气地练习书法,效果跟冥想、静坐有一拼。心静下来了,字也在进步着。

这段时间,每天下班在车上,我一边闭目养神,一边听科幻小说。在工作纠缠和生活琐事之间,插入一个想象模块,听到的都是科技、宇宙、星空、人类、文明等大词,心中的沟壑像素变低,眼界和境界却得到延展。

每天做点现实之外的事,听点现实之外的话,形成新的抓手,让自己在洪流中,多一根自己可以抓住的绳索。

## “置顶”良好的饮食、运动、作息习惯

《令人心动的OFFER》有一集,导师徐灵菱和实习生边吃饭边聊天。她说:“我觉得身体真的很重要,前半生拼精力,后半生拼体力。因为大家资历都差不多,拼的就是体力,所以我觉得你们要有个健身习惯,有个很好的体质,那才是真正属于自己的东西。你三十岁维护自己的成本,跟四十岁维护自己的成本,是完全不一样的。”

置顶良好的饮食、运动、作息习惯,因为好的生活方式约等于健康,健康才是幕后大boss,它影响着生活的方方面面。很多人直到身体不能委以重任时,才深刻意识到没有健康这个1,后面的0再多,也没有意义。但他们很可能依然好了伤疤忘了疼,健康回来了,又开始“作”了。

我曾经吃生猛海鲜,得了急性肠胃炎,拉肚子拉到脱水,教训记了十多年,至今连海鲜或生食都很少碰,哪怕再好吃。

总之,习惯之所以称其为习惯,它的基础是重复。而把自己塑造得更好的方法是:在重复中擅长。 许言



## 若要好,大敬小

□曾好

在“老人聊吧”,老人们经常聊到的话题就是婆媳关系,长辈与晚辈的关系问题。有的老人对儿媳寸步不让,说是嫁到自己家中就要按自己的规矩来,对晚辈总是摆出一种居高临下的心态,令晚辈敬而远之。

那么,老人对晚辈应当采取何样的心态?76岁的王阿姨经常挂在嘴边的一句口头禅就是:待要好,大敬小。她就是以这种心态对待晚辈,时时处处为晚辈着想,从而得到晚辈的更加敬重。在她生病时,儿媳心疼得流泪,日夜陪伴在身边;家庭成员之间亲情融融,和睦温馨。

确实,中国人的礼制精神是亲亲爱人,礼仪原则是自卑尊人。在与人交往时要放低

姿态,谦恭待人、尊重他人,如此才能赢得他人的尊重。“待要好,大敬小”就是这样一种谦卑心态的体现。这种敬人不仅是礼貌的姿态,或仅为礼仪性的表示,而是发自内心的对他人的尊重。如果没有发自内心的恭敬,礼节就成为虚套,这就不符合传统的礼义标准。传统礼俗中敬谦让,和众修身的礼义原则在当代社会仍然值得提倡。

“待要好,大敬小”体现的是老人的一种高风亮节,体现的是老人对晚辈的爱与宽容,是家庭和谐的稳定剂。愿每个老人都能从自我做起,放下架子,尊重晚辈,与晚辈平等相处。如此,才是一个真正有老头的德行的老人,也必将得晚辈的敬重与爱戴。

你有机会;当人不端时,你有机会;当人害怕时,你有机会;当人鲁莽时:你有机会。机会,或许就是在别人暴露弱点时乘虚而入。

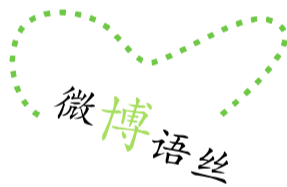
所谓成功,就是按你自己喜欢的方式,过你的一生。

人之所以痛苦,一是因为求之不得,二是因为舍之不得,洒脱得幸福。

你简单,世界就是童话;心复杂,世界就是迷宫。

书虽然不能直接帮你解决问题,却能给你一个更好的角度。

世界上的事情,最忌讳的就是十全十美。你看那天上的月亮,一旦圆满了,马上就要亏欠;树上的果子,一旦熟透了,马上就要坠落。凡事总要稍留欠缺,才能持恒。



## 遗失声明

梁佳慧持有的残疾证遗失,证号36078119981208426272B1,特此声明

## 瑞金市2021年公开招聘国企紧缺人才拟聘用人员

### 名单公示

根据《中共瑞金市委组织部 瑞金市人力资源和社会保障局关于印发瑞金市2021年公开招聘国企紧缺人才实施方案的通知》(瑞组字[2021]61号)精神,经过报名、资格审查、面试、体检、考察等程序,现将瑞金市2021年公开招聘国企紧缺人才拟聘用人员予以公示:

序号	姓名	性别	面试成绩	报考岗位
1	胡兴春	男	75.79	工程管理(工程建设、市政专业)
2	钟友玲	男	73.93	工程管理(工程建设、市政专业)
3	钟海兵	男	72.64	工程管理(工程建设、市政专业)

公示时间:2021年10月18日至2021年10月24日。公示期间,若有异议,请向瑞金市国企招聘领导小组办公室反映,联系电话:0797-2503909。

瑞金市国企招聘领导小组办公室  
2021年10月18日