

遇辱不怒 居高不傲

气度不是与生俱来的天赋,而是岁月长河里,一个人用经历和襟怀一点点打磨出的生命光泽。一个人的气度,不在声高,而在心宽;不在强势,而在柔软。以下这三个词里,往往藏着气度的高低。



遇辱不愠

生活里,难免会遭遇无端的冒犯与恶意。若是一味愤怒,便是拿别人的错误惩罚自己;若是纠缠不休,便是拉低自己的水平。

心理学中有一个著名的“费斯汀格法则”:生活中10%的事情是既定发生的,而另外的90%则是由你对发生的事情如何反应所决定。不被一时恼怒蒙蔽,不做一时无谓之争,才是有效的还手。

《呻吟语》有言:“不为外撼,而后可以任天下之大事。”一个连言语都承载不了的人,如何能承担更大的事情。大多数时候,你感受到的侮辱,其实不值得计较。有气度的人,看得见别人正在经历的情绪风雨,不但不会让自己卷入其中,而且能以柔软之心化解。如果你不接受别人扔过来的坏情绪,它就不会污染你的好心情。

过好余生

时间渐渐磨去了年少轻狂,也渐渐沉淀了冷暖自知。以前发个脾气,牛都拉不回来。如今生个气,转眼就觉得没必要。

年轻的时候,连多愁善感都要渲染得惊天动地。成熟后却学会:越痛,越不动声色;越苦,越保持沉默。

有些事,看得很清,却说不清;有些人,了解很深,却猜不透;有些理,很想不通,却行得通。总想世界纯澈,却事与愿违,总想事情圆满,却不随心愿,总想人心纯粹,却是一厢情愿。

人到中年,渐渐地悟透了一些东西。宁可辛苦,也不要贪图享乐。宁可吃亏,也不要占小便宜。宁可平庸,也不要沽名钓誉。宁可自信,也不要盲目悲观。宁可受累,也不能无所事事。

世上,没有不快乐的人,只有不肯让自己快乐的心。

战放

居尊不傲

俗话说:“山不言自高,水不言自深。”人亦如此,有涵养的人,即使身处高位,姿态也是谦卑的。

很多人误以为气度是昂首挺胸的威仪,是居高临下的掌控。其实不然,气度在高处最见真章。放低姿态不是示弱,而是一种从容的自信。因为内心丰盈,所以不需要通过摆架子来证明分量。

成熟的麦穗总是低着头,空瘪的麦穗才会高傲地望向天空。当你把姿态放得足够低的时候,就能轻易看到自己的缺点,看清你跟别人之间的距离,从而,更好地前进。会弯腰的人,更值得被人尊重。

阅世不苟

大气度,是在看透生活真相后,依然选择热爱;是在看清别人的困顿后,愿意伸出援手。我们生活的世界,像是一幅岁月斑驳的画卷,有人瞥一眼冷漠离去,但

更多的人却选择驻足停留,为这幅画增添新的色彩。

他们不是世俗眼中的英雄,头顶没有闪耀的光环,但他们付出的善良,却让人生这幅画卷愈加亮丽。这世上没有完全的感同身受,但有基于理解的善意。有气度的人,不会对别人的难处袖手旁观,也不会因一次过错便苛责到底。他们深知,人生于世,各有难处,你永远不知道别人在经历什么。当你不再用完美的标尺去衡量他人,当你能对他人的落魄伸出援手,你的格局便已打开。

阅世不苟,不仅是予人宽容,也是为自己留余地。能温柔的时候就别刻薄,能伸手的时候就别旁观。气度,看不见摸不着,但人人感受得到。你的气度有多大,舞台就有多大。被人冒犯时看得透,身居高位时容得下,看到困顿时伸出手。

如此,人生处处是风景。

张庆

提前准备,但别提前焦虑

你有没有过这样的经历:准备尝试新的工作内容,却担心自己做不好;想学一项新技能,又担心坚持不下来;刚给自己定下目标,就开始想“万一失败怎么办”。

想得越多,越怕失败,就越拖延,过去了很长时间还是没有多少实质进展,于是,又因为没有进度而责怪自己,更加焦虑。

真正消耗人的,往往不是事情本身,而是提前焦虑。一味沉浸在对结果的担忧里,只会无端消耗能量,错失发展的机会。人生很长,与其过分焦虑畏手畏脚,不如甩开包袱,果断迈出第一步。很多时候,一次行动,好过一万次杞人忧天。

生活中我们一些焦虑情绪的产生,是因为不自觉地往坏处想。同事一句消息回复慢了,就开始担心是不是哪里出了问题;工作

遇到一点阻碍,就觉得后面一定更难。

这些想法看起来是提醒,其实是在不断放大压力。真正困住你的,正是这些脑海中的消极想象。当内心制造了太多的负面暗示,就会让自己深陷焦虑和烦躁之中。

很多担心,到最后只是虚惊一场。别用还没发生的结果吓自己,勇敢迈出脚步,很多曾以为翻不过去的山,最后都会变成回头时的一道风景。

人生很多问题都急不来。有些成长需要慢慢积累,有些结果需要耐心等待。就像种下一颗种子,不会第二天就长成大树。真正的改变,从来不是某一天突然发生,而是藏在认真过好的每一天里。

雨霖

W为人处事

频率相同 舒服随意

《易经》有言:同声相应,同气相求。在偌大的世界中,我们都是孤独的,只有频率相同的人,才能看见彼此内心深处不为人知的优雅,才能相处得舒服。

和同频率的人在一起,你会觉得舒服又随意,时间总是在不知不觉间流逝,哪怕心头多么乌云密布,也仿佛瞬间被驱散,即使默默不语也感觉惬意。与频率不同的人在一起,则浑身感觉不自在,不得不戴上虚假的面具,说着违心的话语,听各种莫名其妙的抱怨,最后结果搞得自己心烦意乱。

最好的感情是随意,却又彼此在意;是惬意,却又彼此珍惜。有些人你相处起来费劲,有些事你看不惯看不懂,别勉强自己。何必为了不值得的人生气,何必为了挤不进的圈子着急。进不去的圈子不适合你,费力不讨好的朋友不值得你珍惜。

庄子说:君子之交淡如水,小人之交甘若醴。平淡相交,聊得来,说得开,不掩饰,不累心,这是交友时最舒服的状态。事实证明,舒服才是和朋友最好的相处模式,这样的友谊也不会轻易消散。

周国平说:与人相处,如果你感到格外的轻松,在轻松中又感到真实的教益,我敢断定你一定遇到了你的同类,哪怕你们从事着截然不同的职业。生活已经很累了,不要再勉强自己,远离那些让你感觉不舒服的人,结交那些相处舒服让你更好的朋友。

《黄帝内经》有言:怒伤肝、喜伤心、忧伤肺、思伤脾、恐伤肾。

你的身体健康,取决于你的情绪,而你的情绪好坏,往往取决于能否跟身边的人相处得舒服。找一个让你舒服的人,胜过一切保健品。和舒服的人在一起,就是最好的养生。

跟相处舒服的人相处,清静自在,内心安宁,他们的微笑让人安心,举止令人温暖,感觉没有过不去的坎,不用吃任何补品,就能得到最好的养生。

韩祠