

如有自信 何须比较



许多人喜欢比较,比身上穿的是不是名牌服装,开的是不是高档的车子;也有人是比精神方面的,最近上了谁的课,看了哪一本书。听起来是不同的比较,精神的比较好像比物质的比较,高尚一点。其实都一样,有比较之心,就是缺乏自信。

有自信的人,对于自己所拥有的东西,是一种充满而富足的感觉。他可能看到别人有而自己并没有的东西,会觉得羡慕、敬佩,进而欢喜赞叹,但他回过头来还是很安分地做自己。

有的人会倚靠外在的东西,让自己有信心。其实,人可以用各种不同的方式,使自己有信心,但前提是要有一个比较成熟,比较丰富的文化支持。譬如说我虽然很矮,可是我在另一方面很高大,可能是在心灵方面,或者精神方面,或者有某一方面的特殊技能。

这样的文化出现,让每一个人有他自己不同的价值。这就是多元社会一个最大的基础,人不是被制度化的。

每一个角色都有他自己的定位,有他不同的定位过程,每个人都能够满足于他所扮演的角色。这个自信,不是建立在与别人的比较上。一味地跟别人比,就会

走向物化。

当然,有两种态度,可以找回生命力。

首先,竞争最好的对象是自己。200米、400米的短跑,都是跟对手比,但长跑一定是跟自己比赛,因为跑到最后是“前不见古人,后不见来者”,却要跑出体能的极限。

所谓成功,最后一定是在自己喜欢的领域中不断长跑,都是跟自己竞赛,完成自己,不是跟别人比。

其次,要有所爱。我们一方面追求稳定,可是每一个人的生命力不能因此丧失。

自信不是站在人群中央高声宣告“我比你强”,而是独自一人时依然清楚自己是谁。当你真正拥有自信,你便不再需要从他人的眼中寻找自己的倒影。

比较是一场没有终点的追逐。你永远能找到比自己富有的人、比自己聪明的人、比自己幸运

的人。若将自我价值系于比较之上,那这根绳索就握在了别人手里——他们进步,你便焦虑;他们耀眼,你便黯淡。这不是自信,这是依附。

真正的自信是一种内在的笃定。你知道自己是独一无二的存在,有自己的节奏、自己的花期、自己的道路。就像森林里的树木,有的高大挺拔,有的低矮繁茂,但它们从不互相攀比——它们只是各自向着阳光生长,完成属于自己的生命。

当你不再与他人比较,你就获得了自由。你不再为他人的优秀而惶恐,也不再为他人的落后而窃喜。你终于可以把所有精力都用来成为更好的自己,而不是用来证明自己比别人好。

所以,自信的最高境界,不是胜过所有人,而是不需要胜过任何人。你站在那里,就已经足够。

一山

W为人处事

放下是释怀

心理咨询师李宏夫在《情绪自救》中写道:“摆脱焦虑的第一步就是转换思维,其实就是要学会改变思维方式,焦虑并非敌人,而是内心失衡的警示灯。”

很多人陷入焦虑,是因为凡事都迫切地想要一个结果。他们在脑海中反复推演,一旦看不到确定的未来,便陷入不安与惶恐。这时候,不妨换个思维,一切反着来。

得不到的,不强求;拿不动的,敢放下;留不住的,随它去;想不通的,先搁置。人生下半场,唯有轻装上阵,方能行稳致远。

古希腊哲学家爱比克泰德曾说:不属于你的,强求不来;属于你的,不会失去。那些踮起脚尖也够不着的东西,那些耗尽心力也留不住的人,不如坦然放手。你紧握双手,里面往往空空如也;你张开双臂,反而可能拥抱更多。

近现代艺术大师李叔同出生在天津一个富裕的盐商家庭,和当时大多数读书人一样,他从小苦读八股文,一心想考取功名。然而,他的科举之路却屡屡受挫。十八九岁时两次落榜,家道也日渐中落。二十三岁那年,他再次应试,依旧名落孙山。夜深人静时,他经常问自己:明明文章不差,为何总与功名无缘?渐渐地,他想通了,也许仕途这条路并不适合自己。既然强求不来,不如就算了吧。放下执念后,他转身投入新兴文艺浪潮,写话剧、编歌曲、作诗写文。没想到,不再追求功名之后反而在上海文艺界声名鹊起,成为一代文艺先驱。

世间美好,并非皆能拥有。心中所愿,未必皆可实现。与其在得不到的痛苦中挣扎,不如坦然地说一句“我不要了”。当你不再执着于无法拥有的,生命反而会为你打开另一扇窗。

有些事,想不通就不想,是一种智慧;有些结,解不开就不解,是一种洒脱。

赵琦

穷则独善其身 达则兼济天下

不得志时修养自身,得志时惠泽众人,这是儒家关于进退之道的 basic 准则。

纵观苏轼的一生,儒家的修身哲学始终是其立身处世的核心框架。苏轼在黄州安定下来后,将自己置于书海之中。朋友朱载因担心他过于消沉,特意过来拜访他。没想到,苏轼正捧着一本《汉书》边读边抄。

朱载惊叹道:“您还有心情抄书呢!”苏轼笑着答他:“我抄《汉书》已有三遍了,每次咀嚼,都获益良多。”

越是艰难处,越是修身时。每一处被贬之所,每一件具体的小事,都成了苏轼的修行道场。

好好珍惜这段艰难时光,向内扎根、丰盈自己,静待人生翻盘的时机。

刘颖

人若干净 风雅自来

《菜根谭》中说:贫家净扫地,贫女净梳头,景色虽不艳丽,气度自是风雅。美必须干干净净,清清白白,在形象上如此,在内心中更是如此。眼睛纯净,才能看见美丽的风景;心灵干净,才能拥有纯粹的感情。人若干净,风雅自来。

一个人干净与否、清爽几何,古往今来都是其文明素质的重要标尺。

人们都有这样一个印象:幸福感强的人士,往往居家环境十分干净整洁;而不幸的人们,通常生活在凌乱肮脏中。

人生如同一场旅程,有山穷水尽的困顿,亦有柳暗花明的惊喜。

身处纷扰的世界,唯有不为外物所扰,心不落灰尘,才能活得干净清透,豁达明朗。

刘悦