

路走得多 心也就宽了

□ 河森堡

人 生

我发现生活中很多人相处起来很舒服,跟他们在一起的时候有一种如沐春风的感觉,而他们之所以能做到这点,往往是因为他们经验丰富,扮演过很多社会角色。

好比说,我之前上学的时候,班里有一个同学总是迟到,有时候第一节课都上了一半了他才进教室。好些老师就特生气,但我们班主任就从没和他急过,还时常替他解围,因为这个同学家住郊区,来学校得有近乎3个小时的路程。班主任年少时也经历过类似的困难,体会过披星戴月地从城外赶来学校有多难,当过苦学生的经历让他知道如何当个温暖体贴的老师。

还有一事,是我给一甲方剪片子,本

来一切顺利,马上就能交差的时候,软件突然开始发疯,不停地崩溃,夺命连环崩,我都傻了,有时候甚至连保存都来不及,程序就停止响应。这时候甲方来要东西了,我一脸蒙,耸肩摊手说:“还不行,软件疯了,连环崩溃,真的疯了。”这话我自己听起来都像是在找借口开脱,但那甲方哈哈大笑,表示完全理解,他说他自己剪过好几年片子,太懂这个了,还开玩笑说这种莫名的软件连环崩溃正是后来让他决心转做甲方的原因之一,我想如果换一个没有过实操经验的甲方,我就未必能这么幸运了。

很多时候就是这样,老师——学生、甲方——乙方、老板——员工、领导——职工、父母——孩子、商家——顾客……

在一对社会关系中,一个人往往在充分扮演过两方角色后,才能切身地体会到对方的难处,做到设身处地和感同身受,为人处世才能妥当周全。

很多人会随着年龄的增长而慢慢宽容,我猜生理变化只是一方面,还有一个重要的原因在于随着时间的推移,他们扮演过的社会角色越来越多,以至于切身体会到了不同位置上所面临的复杂性和困难,走过的人生道路多了,于是心态也宽了。

我有时候在生活中遇到那种温暖体贴的前辈和师长,表达尊敬感谢的时候心里就会暗自想,他们为人处世这么周全,想必经历了很多。

——摘自《北京青年报》

孩子孤僻怎么办

□ 张建云

家 风

有个读者遇到孩子成长的问题,很是苦恼,来信求教:“我有两个小孩,哥哥7岁、弟弟5岁。哥哥性格内向孤僻,弟弟性格活泼开朗。因为我们工作的原因,哥哥从小跟着我们搬了5次家,换了4次学校,不喜欢跟其他小孩子一起玩,也没有特别要好的朋友。现在读小学一年级,刚刚入学的时候还好,此刻我们又发现很严重的问题:孩子在学校打同学。刚开始我也没太在意,以为小孩子不适应新环境,慢慢就会好了。可是我们最近发现情况越来越不对了,在家里他经常和弟弟吵架、打架,有两次还把弟弟打伤了。我小孩是不是有什么心理上的问题了?”

现在,我们为这位读者一一来分析:
1.哥哥性格内向,也许是因为有弟弟

的原因。因为很多家庭对老二的宠爱会多于老大。老大看似性格内向,实际隐含自卑。2.频繁地改变环境,容易使孩子产生不安全感。会使孩子认为别人都有家,只有自己的家是临时的,这进一步加深了孩子的自卑。3.孩子与同学打架,甚至打伤弟弟,这就是自卑、不合群、性格孤僻进一步的发酵。他的内心不是打同学,而是打自己。有矛盾就用拳头解决,从中找到自己的价值感、存在感,甚至歪曲的幸福感。至于打弟弟,也是个假借,实则打的是父母,这是因为怨恨。一来,他认为在学校的不如意是父母造成的;二来,父母对弟弟的关心多,对自己的批评多,所以就打弟弟给你看。

这样的孩子心理上一定是出现了问题。那么如何帮助孩子走出误区呢?解

铃还需系铃人。此时就需要父母软化孩子已经变硬、变冷、变窄了的心,给其温暖,助其宽阔。如何为之?

1.不再批评孩子,即便孩子打架了也不要批评,因为他不想打架,是内心的冲动使然。孩子很无助,此刻应给予深切的关注,与孩子一起来管好冲动的情绪。2.学会欣赏孩子,除了接受孩子的错误,还要发现孩子的优点,然后给予真诚的鼓励、温暖的微笑。3.对于哥哥和弟弟平等视之。4.每天多陪伴孩子,给予孩子爱的拥抱。

如此而为,孩子就会慢慢回暖,心胸宽广。正如王阳明先生所讲:谦虚其心,宏大其量。同时也是王阳明先生的道理:种树者必培其根,种德者必养其心。

——摘自《今晚报》

为人生赋能

□ 杨德振

生 活

一个同事长得气宇轩昂,拥有很高的学历,才华横溢,在工作中兢兢业业,成绩斐然,按理说人生得意,应该乐呵呵才对,但我发现他总是不苟言笑,独来独往,除了工作,从不主动与同事沟通和交流,在团队中有一种疏离感,脸上难见阳光。有一天,他突然找我聊天,说自己有情商上的烦恼,也不懂如何为自己的人格赋能。

现在越来越多人关注“人格赋能”,人格赋能确实对人生有很大的助力,比如能增强自信心,以面对生活中的各种挑战,勇敢地追求自己的梦想。能提升人际关系,学会沟通,使我们在交往中更加得心应手。人格赋能还能让我们更好地认识自己,扬长避短,尽己所能,从而更好地实现自我价值。

我安慰他:你既然有知识赋能的本领,就一定有人格赋能的本事,只需要调整一下为人处世的态度和方式便可。

人格赋能的底色和前置条件是什么呢?正向的人格魅力。人格魅力的内涵说起来很广泛,它源于我们内心的力量和个性。它不仅是我们外在形象的展

现,更是我们内在品质的体现。一个拥有强大人格魅力的人,往往能够吸引他人的目光,赢得他人的尊重和信任。这种魅力来自我们的自信、独立、坚强、刚毅和善良等品质,我们要注意培养这些优秀品质,并展现出来。

此外,人格赋能的途径有很多,都具有可操作性:

一是提升自我认知,了解自己的优点和不足,是人格赋能的第一步。我们需要通过反思和观察,认识自己的个性、兴趣、价值观和潜力等。一个人只有了解自己,才能更好地发挥自己的优势,克服自己的不足。

二是培养兴趣,兴趣是人格发展的重要动力。我们要积极培养正能量的爱好,通过参与各种活动,拓宽自己的视野,丰富自己的生活,结交志同道合的朋友。

三是增强自信,自信是人格魅力的关键。我们应该学会欣赏自己的优点,正视自己的不足,并努力改进。同时,我们要学会接受自己的不完美,以积极的心态面对生活的挑战。当我们在面对困难时仍保持自信和勇气,专注解决问题,

人格魅力将更具吸引力。

四是学会沟通,沟通是人际交往的重要手段。我们应该学会倾听他人的意见和建议,尊重他人的观点和感受。在沟通中,我们要表达自己的想法和观点,同时也要关注他人的需求和期望。通过有效沟通,求同存异,我们可以建立良好的人际关系,迅速提升自己的人格魅力。

五是保持学习的能力,学习是人格成长的源泉。我们应该保持好奇心和求知欲,不断学习新知识、新技能。通过学习,一个人可以提高自己的综合素质,拓宽自己的视野,让自己变得更加成熟和睿智。

当然,人格赋能有一个过程,不可能一蹴而就,不可能不请自来,需要 we 不断地努力和探索,但只要意识到它的重要性并开始行动,就是向好的开始。

这位同事听完我的一席话,点头表示获益良多。

一个人如果能够将知识赋能和人格赋能这两种人生利器有效地融合并运用起来,就能成为职场中的佼佼者。

——摘自《广州日报》

点 滴

人与鸟

□ 安布鲁斯·比尔斯

一个拿着猎枪的人对一只鸟说:“你知道吗,有人说射击是一项残忍的运动,这完全是一派胡言。我用我的技巧来对付你的灵巧——这就是全部。这是一场公平的比赛。”

“是的,”鸟说,“但我不想玩。”“为什么不玩呢?”拿着猎枪的人问。

“就像你说的,这种游戏是公平的,大家的机会几乎相等,但请考虑一下赌注。你这样做是为了取乐,但这对我有什么好处呢?”鸟回答。

那个拿着猎枪的人并不准备回答这个问题,而是熟练地开了枪。
——摘自《意林》

平怀

□ 那秋生

禅宗三祖僧璨有个训示传世,只有16个字,曰:“莫逐有缘,勿住空忍,一种平怀,泯然自尽。”他告诫人们:不要执意追求所谓“有缘”的机遇,不要信受所谓“空忍”的束缚,最好是以一种平和的心态来超越两边,就能够消除来自红尘的一切骚扰。

这就是禅宗的高明之处,原来“平怀”即平和的心态,才是无上的境界。平静重叠的日子如同一种每天重复的仪式,不能体会其中的崇高与生机的人,根本不配拥有这种最美的归宿。正如诗人穆旦所说:“我的全部努力,不过是完成了一个普通人的生活。”
——摘自《读者》

依靠

□ 徐悟理

许多人渴望找到依靠,借助外力来支持自己或作为最后的保障,以便安心无忧。这种想法并无不妥,然而真正能够实现这一愿望的人却寥寥无几。因此才有“靠山山会倒,靠水水会流”的说法。

人最终的依靠应当是自己。只有自己变得强大,才无需依赖任何外力,也不必担忧任何危机的降临。正如丛林中的一棵树,只有将根深深扎入土壤,才能无惧任何风雨的侵袭,无需依赖其他树木来遮风挡雨。

人也应当学会成为自己的依靠。在疲惫时,依靠自己的肩膀;在失落时,依靠自己的灵魂。

——摘自《今晚报》