

提升参照力

□ 杨德振

一个人在世事处理中寻找和获得参照物的能力,就是参照力,它是一种软实力,看不见,摸不着,但能体验到其功效。

很多人都会寻找一个具体的人作为参照物去模仿和学习,希冀能缩短自己的成功路径,这个向别人学习或看齐的能力也是参照力,也可以说是参悟力。

我们走在一条陌生的路上,可以把日月星辰或建筑物、山川河流、巨石大树等作为参照物来辨别方向,对自己的路径进行重新规划或校准,从而找到更加符合自己期望的路线。换作人生场景,参照物可以是一种具体的行为模式、一个实践的切入点,我们可以借助参照力找到适合的参照物,令抵达成功目标事半功倍。所以,获取恰当参照物的能力就显得非常重要,不仅直接关系到我们的事业与前程,还牵扯到家庭的幸福根基和个人的开心指数。

在工作和生活中,有些人参照力不足,常常出现困顿、迷茫、纠结的现象,甚至会感到灰心丧气、备受煎熬——何去何从?如何作为?我有一个同学就是如此。他进入职场后,在寻找参照物时,总是参照特别成功的人士,并立下目标,几年内就要成为“这样的人”。我觉得他的能力与天赋平平,又无任何可以倚重的力量,短时间内就想靠近甚至达到“参照物”的水平,显得有点不切实际。果然,这样的思维能力与方式令他不仅屡屡受挫、业绩平平,还养成了眼高手低、好高骛远的毛病。后来,我劝他把“参照物”校正一下,先以身边的先进人物、业务骨干为榜样,向他们学习,脚踏实地做事,慢慢地,他的工作有了起色,人也变得踏实多了。如此可见,选好“参照物”的能力多么重要。

参照力不是先天自带的,需要人为

地、努力地去修炼、提升,具体该怎么做呢?

首先,要重视参照力的培养,保持良好的心态。认识到在事业上善用参照力是为了找到适合自己的、正能量的参照物,让工作少走弯路,多出成绩。而在人际关系的处理上,善用参照力是为了让我们不同别人搞盲目攀比。

其次,我们在寻找对标学习的目标时要注意可接近性、可操作性,不要去寻找过于虚幻渺茫、高不可攀的参照物,这样可能会打击自己的信心。当然,也不要跟那些格局小,境界、能力比自己低的人去较真,或把他们当成参照物,如果这样就降低了自己的追求水准。

我们常常讲“跳起来摘桃子”,掉到地上的“桃子”,那不是参照物;特别容易摘到的“桃子”,不是参照物;无论怎么努力,跳断腿也摘不到的“桃子”,也不是参照

物。我们在寻找参照物的时候,一定要从实际出发,从实践出发为自我设定一个合理的区间,确定通过尽力发挥可以实现的目标值,再结合自身的实际能力、天时地利等因素综合考量,最终找到那个自己跳起来摘得到的“桃子”。而在这个判断、取舍的过程中,我们的参照力也得到了磨炼与提升。

第三,我们要通过不断学习和修身养性去提升综合素养,因为一个人的顿悟能力越强,参照力就会越强。一个人的格局越大,参照力的空间就越大。

在人生中,我们要想获得成功,可以借助多种“力”。善用参照力,可让成功的目标与途径更加清晰,还要不断努力进取,这是一个提升自我核心竞争力的重要途径。

——摘自《广州日报》

点 滴

清晰与模糊

□ 张亚凌

刚好有闲暇时间,专门拍了几张照片。拍照前再三叮嘱,像素尽可能高清。

照片出来了,相当清晰:放大,脸上深深浅浅又各式各样的老年斑,眼角粗粗细细又长长短短的皱纹,都清晰可见。那一刻,嫌弃极了这种清晰。

自己觉得美好的,越清晰越好,即便是假的;自己无法接受的瑕疵与缺憾,只想模糊或干脆剔除。自己举手之劳的善行,恨不得全天下的人都看见并讴歌;自己违背良知与原则时,只想让全地球的人都视而不见……

人呀,有时提出的要求,是不是连自己都觉得矛盾又为难?

——摘自《今晚报》

条件

□ 慧清居士

寺里来了一个有烦恼的有钱人。有钱人问师父:“师父,我非常想为世人做点好事,可是总是条件不够啊。”

师父问有钱人:“你需要什么条件呢?”

“我想献血,可总担心血站拿我的血牟利;想捐款给贫困儿童,担心善款会被贪污;就算想给乞丐一点儿钱,也怕他是骗人的。”

师父笑笑说:“我可以开解你,但是需要条件哦。”

有钱人愤愤不平道:“出家人也讲条件吗?我诚心来寻佛,你却问我要条件。”

师父微笑,道:“出家人不讲条件,行善更无须讲条件啊。你只要一心向善,善意与善行自然可以传递。”

——摘自《思维与智慧》



别让想象力跑掉呀

□ 黄永武

生活中最重要的是什么事?由我回答,我一定说:是想象力。

没有想象力的人去爬山,登山临水如同劳役,最多是强健筋骨而已。他不能在山花径竹之外,看到比粉黛更艳的颜色,也不能在松涛石泉之外,听到比琴笛更清的声音,只能数数石级、丈量路程,无法在形色之外,心领神会特殊的韵味。硬拉这样的人去登山,他会把自己看作无利可图且空手而返的樵夫,登山乃是自找苦吃,多累!

没有想象力的人去读书,读书考试都成了劳役,最多是短暂地强记一番而已。书上分三点,就记这三点;四个人有不同说法,就背这四个人的名字。他不能在书本外试着自己思索去解决问题,也不能自我反省来启发新知,只知一句一句地画红笔做记号,完全被作者吓倒,没有自己游神会意的空间,在书海浩瀚的强大压力下,做书蠹、做书橱、做书奴,越变越无知,好苦!

没有想象力的人去种花,虽口口声声说“我爱花”,种了千百株花,只像个园圃里的花贩;没有想象力的人去弹琴,虽口口声声说“我爱音乐”,奏了千百个曲子,恐怕只像个仪仗队里的吹鼓手。

登山、读书、蒔花、鸣琴,就以这些生活中最富韵味的事为例,一旦缺乏

想象力,就沦为樵夫、书呆子、花贩、吹鼓手。

反过来说,如果有想象力,从隔窗的一根竹竿投影在砚台上,就想见一片潇湘的云彩,添加了砚台上深深的墨气。于是,风吹过竹子像琴奏,砚台前的人也像是坐在潺潺的流水里,四周的墙壁光影斑驳也像杂乱的帆影。吟诗读书写文章,无一不在阵阵暗香中,灵思汨汨而来,书里读几分,书外读几分,自有山川风月陶冶性灵。做个“诗书解人,山水知己”,读书才不会读傻了!

如果有想象力,在一瓢水中,就可领略到四海的水味;在一株花里,便能想象出千百种花至清至秀的境界。种花何必多?而访菊、探梅、护兰的这番心意才重要。就如你画梅写兰绘菊,重点不在颜色形似,而在花那至清至秀的意境,缺少想象力,是引渡不到那境界的。

如果有想象力,那么通俗的琴声,也像佛在说法。苏东坡问:“若言琴上有琴声,放在匣中何不鸣?若言声在指头上,何不予君指上听?”就算你说用指拨弦才有琴声,那么用凡夫的手指去拨,为什么拨不出“流水高山”,拨不出“绕梁三日”?这是苏东坡的想象力,居然用琴也能代替说法了。

——摘自《青年文摘》

生 活

松弛感

□ 连恒

现代人需要松弛感。

不论是职场竞争还是居家生活,松弛感都是获得胜利感受幸福的不二法门。职场中快速的工作节奏与巨大的精神压力,需要松弛感来调养身心,就像拳击手比赛前不是要勤加训练,而是放松下来保持松弛感。唯有如此,才能最大限度地发挥出自身实力。居家生活更需要松弛感,因为家庭本就是休养生息的场所,如果总是剑拔弩张神经兮兮,必然身心俱疲一地狼藉。

松弛感源于何处?窃以为,一是源于自然,二是来自内心。

人本来就是天地自然的芸芸众生之一,但在俗世洪流中常常将自己游离于大自然之外,只关注身边的小小天地,以至于生活变得越来越逼仄,松弛感自然消失殆尽。因此,让身心融入大自然是找回松弛感的秘诀之一。身处自然之中,才会感悟到自身渺小,才能跳出狭隘,客观面对生活中的一切,才会让自己在松弛中变得成熟起来。

除了融入大自然,还要保持内心的强大平静包容。内心强大的人往往具有强大的包容力与抗压能力,很难被外界环境影响。此时,一颗平常心就是松弛感最大的源泉所在。

寻找快乐是人之共识,但寻找松弛感的人则比较少。事实上,松弛感是比快乐更加持久与深刻的大事,对一个人的影响也更为深远。

做个拥有松弛感的人吧。真诚简单,不必瞻前顾后,让生命回归本真;默默努力,不必强求豪夺,让生活顺其自然。

——摘自《今晚报》

