

# 人努力不苦,不努力才是最苦的!

有人说努力的人生是苦一辈子,不努力的人生是苦一辈子。北宋诗人林逋说:“少不勤苦,老必艰辛;少能安逸,老必安逸。”

## 努力吃苦,苦一阵子

1、苦是人生的底色  
老话说生活有五味,酸甜苦辣咸。苦是生命所不能避免的一味,叔本华说:“人生就是痛苦,我们可以把痛苦转换成幸福”,努力就是转化的过程,尽管在这个过程中,我们可能会感到更加辛苦。

苦,是人生的必经过程。人生就是一个“享受”痛苦和磨难的过程,这个过程是值得体会和拥有的。

人生本身就是一场与痛苦并存的旅行,并不像很多人想象的那么轻松,从生下来的那一天,我们就开始了人生的修行。

无论你生长在怎样的环境中,你都会面临人生的各种难题。面对一些难题、困境,没有人可以不流泪流汗就轻轻松松地跨过去。

经历得越多,越容易发现这个世界的真理——越怕吃苦,越有苦吃。那些心灵真正富足的人,其实都不怕吃苦。

人生总要吃苦,有了苦才能知道甜,有了苦才知道珍惜。

2、努力,苦是暂时的  
人生晚吃苦,不如早吃苦;你现在不累,以后就会更累。你要知道,现在吃的苦,其实是以后享的福。

曾国藩曾说:“百种弊病,皆从懒生。懒则弛缓,弛缓则治人不严,而趣功不敏。”

孔子曾说:“人无远虑,必有近忧”,做人眼光要放长远,不能只贪一时的安逸,让内心的懒惰控制你的生活。

努力的苦,是暂时的。现在不少孩子吃不了苦,碰到一点挫折,一点困难就要放弃。

你问他为什么不坚持一下,吃点苦,他便振振有词地回答你,努力太苦了,努力也是这样过,不努力也是这样过,为什么不让自己当下过得舒服一点呢?

人生有些苦注定要吃,今天不苦学,老来是要后悔,是要受苦的。年少时贪图安逸,不想努力,少了精神的滋养,少了技能的支撑,明天就要忍受空虚与“贫穷”。

努力了,可能当时会感到痛苦,但当你跨过这个坎,你会拥有一个内心更加丰满,更有价值的自己。

吃苦努力得到的是技能上的进步,思维上的开阔,心智上的成熟,这些对人生意义重大,一生都对你有益。

## 贪图安逸,苦一辈子

1、安逸还是有意义?  
传说老子遇到一位年逾百岁的老翁,老翁得意地说:“我从年少到现在,一直是游手好闲地轻松度日,我的同龄人辛苦一生却早已作古。现在我可以嘲笑他们忙碌一生,只是给自己换来一个早逝的结果呢?”

老子拿了一块砖头和一块石头放在老翁面前说:“如果只能选择其一,您是要砖头还是要石头呢?”

老翁选择了砖头并指着石头说:“这

石头没棱没角,要它何用?”

人总要有目标有梦想,梦想就是努力奋斗才可能实现。人生的价值不在于长短,而在于你赋予你做的事情的意义。

其实,人的本性都是懒惰的,都是追求安逸逃避痛苦的。我们总羡慕别人的成绩、地位,进而抱怨世界不公,但一个贪图安逸,没有认真努力过的人,有什么资格抱怨呢?

许多父母一辈子都在为子女营造舒适安逸的环境,但要知道生命的意义不可能从安逸的氛围中结出,没有一种能力是在纯粹的欢乐中产生。

能力都是在痛苦和挫折中培养出来的。当孩子习惯了安逸的生活之后,便会惧怕改变。当孩子不愿受苦不愿努力,懒惰的种子便在心里滋生,人生也终不会有太大的起色。

努力必然是辛苦的,是难受的,只有这样你才能提高,才能进步,才能充实自己。

如果因为不能接受努力的苦,而不去努力,那么必将被社会淘汰,人生后面的日子将过得很难。

## 2、时光不等人

所谓少壮不努力,老大徒伤悲。不努力的人生,当你凝眸回望,你会发现,最遗憾的不是没有机会,而是没有去努力,没有吃当时的苦。

年轻时苦,不叫苦;年老时苦,才叫苦。年轻不要怕吃苦,不要贪图安逸享乐,不然等你老了,想努力了,却发现时不

我待,已经没有力气了。  
年轻时主动吃努力奋斗之苦,吃完这苦,才能尝到生活的甜。

对大多数人而言,我们一事无成,不是因为资质平庸,而是因为不够努力。别在你垂垂老矣,两手空空时,再痛心疾首地说“如果当时能吃一点苦,能再努力一点”。

在最能拼最能斗的年纪,吃苦是必须的也是必然的,然而如今这样的少年似乎越来越少了。

虽然苦过之后不一定有甜,努力过之后不一定成功,但不努力的人生希望更加渺茫,就像一潭死水。不努力的人生,一眼看到到头,苍白到连新的风景都没有,那才是真正的苦。

努力的苦不是真正的苦,你觉得苦是因为你并未预见自己选择得过去且过后的人生后果。如果你把眼前努力的苦看做日后生活的甜,你会发现其实也没有那么难以咽下。

不经一番寒彻骨,怎得梅花扑鼻香。青春最厚重的底色是奋斗,最可贵的精神是拼搏,在最好的时光里选择安逸,人生越懒,越安逸,你就越可能错过美好的风景。

不想苦一辈子,就要苦一阵子。扛得住艰难,才能配得上梦想。及年岁之未晏兮,时亦犹其未芳。恐鹖觥之先鸣兮,使夫百草为之不芳。趁年轻,努力别怕苦,怕吃苦的人,往往是吃苦一辈子。

(文摘网)

# 学会赏识孩子



一直以来,在帮助家长们时,我们会经常说:“要多跟孩子沟通,多鼓励孩子,多进行赏识教育。”

有专家说:赏识,其本质是爱。学会赏识,就是学会爱。人性中最本质的需求就是渴望得到尊重和欣赏。赏识教育的特点就是注重孩子的优点和长处,逐步形成燎原之势,让孩子在“我是好孩子”的心态中觉醒。

这里提到了赏识教育的特点,就是注重孩子的优点和长处。为什么要注重孩子的优点和长处呢?如果家长对孩子并不了解,一味地夸奖孩子,动不动就用“很好、乖、棒极了”等词语来夸奖孩子,哪怕做得再糟糕也会得到一个“不错”的表扬,这就把孩子引入到一个不能分辨好坏,自以为是的,逞强好胜的恶性循环中。

我们家长在赞扬孩子的时候,应该不断的提出新的目标,这个目标不能太高,应该切合实际,当目标过高,让孩子在一次次失败中失去信心,从而导致孩子无优点可赏识。因此我们在定目标时一定要考量左右,切合实际,一步一个台阶,鼓励孩子去超越,当孩子不能超越时,家长再适当的加以指导,和他一起战胜困难,让孩子懂得,有所收获要付出努力和代价。

因而我们的赏识教育是赏识那些需要经过努力才能达到的进步,是激励和赞赏的结合,激励要放在克服困难之前,赞赏应该放在克服

困难之后。  
此外,针对孩子所处环境,孩子所结交的朋友,以及孩子的同学等,家长应该做出正确全面的评价,家长要适当的赞扬别人,让孩子知道别人也有比自己强的地方,养成孩子能够看到别人长处的习惯,才能让自己不断地超越自己。同时让孩子在赏识中,认识不足,在对比中发现问题的,在自信中勇于面对,进而实现超越。

适当的赏识教育会使孩子心胸宽阔,超越挫折,超越自己。过度的鼓励和表扬,失败的赏识教育会使孩子一般都接受不了批评,往往很多家长为了维护孩子的自尊心,会有意去替他开脱,就会滋生他们的骄娇之气和心灵的脆弱,会使他们对于自己的失败总有推托的理由,不能面对挫折,不能面对自己,更不能面对失败,这种氛围下教育出来的孩子一般在成绩面前虚荣、骄傲;在失败面前脆弱、自卑;在困难面前退缩,没有责任心;在集体中经常表现为心胸狭窄、爱嫉妒,搞不好群体关系。

任何一种行为方式,都有着其两面性,当我们拿捏不准,极左极右时都会让我们原本好的愿望不能得到实现,甚至出现背道而驰的结果。赏识教育亦如此,作为家长要学会赏识孩子,应该学会如何去爱。

(文摘网)

# 快乐源于一种心态

·秋色

感到春天的来临,使我疲倦的眼神多了一份惊喜的笑颜。

大地从来不会寂寞,总有一种颜色或多种颜色装饰着它。在一家单位院子里看到了一墙火红的爬山虎,那红色在阳光下是那么耀眼,它们攀附在墙上,栏杆上,把高大的白色楼房装扮,成了这座城市中一道亮丽的风景。盛开的菊花带着深红的色彩,给寒冷的天气增添了几分暖意。在寒冷的冬日里,在如此苍茫的季节里,它们还在努力地绽放着。远远看去,一片枯萎。走近,只见一朵一朵的花儿藏匿其间,装点着枯萎的花丛中,我迷茫的心受到了极大地鼓舞。小小的花瓣儿,嫩嫩的蕊儿,迎着寒风毅然而开,还在顽强地开着花儿,一点也不害怕。它独特高洁耐寒的气节、纯净幽雅的品质,使我更加喜欢它。(任丽瑛)

这几天秋雨连连,但是晨练爱好者,基本没有间断过。一大早操场上跑圈的人,汗水伴着雨水,仍然跑个不停,不少人掏出手机抓拍,被拍照者很自然地做出各种POSE,配合的非常到位,虽然冒雨前行,但丝毫没有影响人们对健身的渴望,人们脸上始终洋溢着笑容!

这让我想起了人生的跑道不也是如此!当风雨来临时有人妥协,但是有人将此化作一道风景,就像这些晨练者,雨水虽然浸湿了全身,但是从中他们好像悟到了什么,从那一一张张洋溢着笑容的脸上,再看那些用手机拍照的人们,这一切何尝不也是一道风景,但是对有些人也许是一种痛苦!

在人生的跑道上,有人处处都能发现美,甚至也让自己成为了一道风景。

记得多年以前,单位分苹果,但是苹果筐是要回收的,加上那时交通不像现在这么方便,于是很多职工都带着筐子去挤单位的通勤车,有一次上班车上人很多,站在我前面的一位小伙子焦急之下,就站进了筐子里,一手举着筐盖,并调侃地说:“这样我的位置不就腾出来了……”这一举动让整个车厢的职工笑了起来,多少年后,每当回忆这段往事时,他那憨态可掬的模样,还是那么滑稽可爱,令人捧腹大笑场景时常出现在眼前,简直成了一道可回味的风景!

心态决定了我们的快乐与烦恼,良好的心态,就能从平淡的日子里,发现美享受美,并从细小的琐事中常出现在眼前,简直成了一道可回味的风景!

1.双手捂住耳朵,手指弹动脑袋,10~20次,可促进大脑血液循环。  
2.扯耳朵,右手经过后脑勺,往下扯动左耳垂;随后,左手经过后脑勺,往下扯动右耳垂,每次做10~20次。

3.眨眼,双眼远眺窗外的景观,眼睛用力向下眨,可舒缓眼睛晶状体的疲劳。  
4.“转颈”,脖子左左、右右、前前、后后,顺时针转动,再逆时针转动,可放松颈部紧张的神经。  
5.肩周的最痛点,可采用压抓揉的手法,能缓解痛楚。  
6.“搓脸”,双手相互搓热后,搓脸,使脸部发热,可起到活血的效果。(文摘网)

# 那些色彩温暖着冬天

冬风来时,家中那些在夏天差点死去的花儿全部长出了新绿,使我黯然的心情为之一振。想来它们也感受到我虽不是养花专家,但却因我有爱其之心,全部起死回生。绿白相间的金边吊兰、宽叶高杆的白玉兰、细腻柔情的米兰、并蒂莲、虎皮树,还有需要水份很少的仙人球,长出了勃勃生机,在这个寒冷的季节多了一份灵气和温暖,使我又看到了春天的希望……

大自然的万物正在和严冬的风作着斗争,人们开始穿上厚厚的冬装了,色彩鲜艳的围巾在脖子上就那么随意一绕,竟多了几分妩媚和俏丽。午后温暖的阳光是那么短暂,踩着地上的落叶,那轻微的声音,竟有几分浪漫多情的伤感。路过之处,草地上一片翠绿,风从身边刮过,寒意的侵入使我对这些充满绿色的生命多了一份感激,多了一份感动。

人们一直关注的是那些绚丽夺目的花朵,而忽略了那些“待到山花烂漫时,它在丛中笑”的绿色。那些绿色的树叶转变成黄色,美丽了整个秋天,醉了看客的双眸。难道冬风来临时,它们面对严寒怯懦了吗?妥协了吗?不是,它们没有!它们只是暂时休息一下,积蓄能量再度绽放新生命。世上没有永远的胜利者,有的只是不断补充能量的胜利者。不管是人还是万物,它们的能量都是有限的,都有一个休养生息的周期,也只有好好地休息,积攒了能

量才能卷土重来,再来美丽整个大地。

面对初冬中的万物,我陷入沉思:它们休养生息最好的季节难道是冬季?它们把繁重的背负全部抛弃,把生命的节奏放慢,忍耐着、坚毅着、期盼着,直到春天到来,便冲破厚重的、浓浓的寒意和无边的寂寞,用充满生命活力的绿色装扮整个世界。冬风肆虐无情地刮过,但它是徒劳无益的,因为世上有许多东西,都不会被挫折打倒的,它们都会坦然面对、坚毅忍耐,总有一天,最后的胜利者还是那些不折不挠毫不屈服的微笑者。无数的参天白杨遥指长空,不甘逆来顺受,长长的枝丫指向天穹,想划破冬风厚重的面孔;金黄的胡杨树不甘心就这么被它刮掉,那绝美的色彩让寒风也多了几分暖意,使它飘落的姿态多了一份轻盈的洒脱。难能可贵的是大街上那些在瑟瑟寒风中摇曳的一抹绿色,它让人在冬日里



# 凡事要有则

做事要有原则,做人更要有原则。原则,是指多数事项共通的法则,也是合乎逻辑的常理。有原则就不会自乱方寸,有原则就不会自乱步伐。

有的人在金钱面前,他有“要与不要”的斟酌,因为他有“原则”也;有的人在名利之前,他有“就与不就”的考虑,因为他有“原则”也。凡是一个人之所以为人所称道,大都是在他处世的时候,能考虑到自己的人格、道德的原则;考虑到他与社会、他与别人的原则;考虑到是非善恶的原则。所以,凡人都应该自问:自己做人处事有什么原则呢?

所谓“不依规矩,不能成方圆”;规矩、法律就是“则”。火车不依轨

道,出轨就没有规则;飞机飞行有航道,航道即规则,偏离航道,则后果不堪设想。

平地起高楼,如果没有依着地势高低的规则,必不能建成;人,往上爬升,如果没有遵守人我相处的规则,即使功成名就,也是埋伏了许多危机。

在世上做人,有时要方便一些,有时则要坚持原则。过分的方便就会不能入流;过分执著不当的原则,不合情、不合理,也是顽固。《大乘起信论》说:“随缘不变,不变随缘。”不变就是“则”。然而,如果过分执著原则,不变变通,正如“刻舟求剑”,遭人笑柄;又如“宋襄公仁”,反显迂腐。因此,小事情对人

无伤的,不要执著,随缘就好,但随缘也不是全然没有原则。所以,方便是智慧,也要看能方便不能方便;原则也是智慧,但也要看应该坚持不应该坚持。

则,有原则、法则、理则、规则。则,也不全是四方的;则,也有曲线的、有圆形的、有三角形的。做人、做事没有原则,就没有步骤,就没有章程规则。所谓“己所不欲,勿施于人”,这是尊重他人的基本原则;能以大众为原则,以道义为原则,以多数为原则,以合理为原则,这是保持人格的基本原则。总之,凡事要有原则!因此,我们要把心、把事做好吗?先要替自己设定,你的原则是什么呢?(文摘网)

# 写给渐渐老去的自己

时间是一道转轮,寒来暑往,兜兜转转,却在不经意间磨平了人的棱角。蓦然一惊,已到中年,所有青春的轻狂,化作酒一杯,凝成过往。

少年听雨歌楼上,壮年听雨客舟中,暮年听雨僧庐下。年少时,不懂人情世故,所以肆意挥洒青春,贪恋红尘,伤害过别人也被人伤害;壮年时,出门闯荡,为生活忙忙碌碌,在磕磕绊绊中学会珍惜和坚强;等到渐渐老去,历经了世事刁难,才慢慢参透人生,学会慈悲,一袭烟雨也是平生,极致简单才是美。

越活到老越明白,越直越吃亏,越发脾气越是伤害自己。人心本就浮躁,太多人活在自己的世界,听不进他人的言语,如果你先动气,就会被人抓住弱点。人心本就虚荣,听不得不好的评价,如果你不懂得修饰,不懂得委婉,随意去评判他人,最终惹来的也是不愉快。人活于世,不需要急也不要太硬,学会柔软,学会不动声色,在安静中,

才能显示人品的高贵,享受世界的美好。

有的时候觉得自己看透了一切,但是你要知道,你永远也猜不透人心。学会沉默,世事繁杂,总有你想象不到的事物存在。学会谦虚,活到老学到老。人这一辈子,看不完,想不完,唯有淡然。锋芒太露,容易被打压,稻穗太重,容易压弯腰。别急着显山露水,说话之前想十秒,太自作聪明会被人嫉妒,遭人陷害。谦虚是美德,装糊涂是智慧。

学会放下和后退。放下就是自在,后退一步海阔天空。人之所以烦恼太多,就是执着的太多,想要的太多,欲望只会摧毁你本就平稳的步伐,让你失去最初自己。时不可追,最重要的是过程,而不是结果。很多东西失去了就失去了,只要曾经拥有过就好了。走累了就停下来歇歇,走不下去了也别硬撑,钱没了还可以再赚,只要人活着就有机会。人生在世,

什么也买不来健康和快乐。

看淡一切,看开一切。纸醉金迷花花绿绿的喧嚣,不如天地一人,云水禅心。淡到极致就是绝美,看开了就是新的世界。别去在意别人的看法,只遵从内心的想法,快乐一天是一天,人最终的归宿还是自己,孰轻孰重,冷暖自知。不因老去而忧伤,不因得失而惆怅,饿了吃饭,困了睡觉,糊涂时读书,做好最简单的事情,你就学会了真正去生活。

亲爱的自己,不要害怕磨难,也别害怕孤单。人生本就是自己和自己的修炼,你终究会和最好的自己相遇,也会获得最好的温暖和幸福。惜福的人才能获得快乐,心中有爱的人才不会被爱,每一个善良的人都会被世界温柔以待。

认真生活,静悄悄绽放。时光若水,无言即大美。日子如莲,平凡即至雅。(文摘网)

