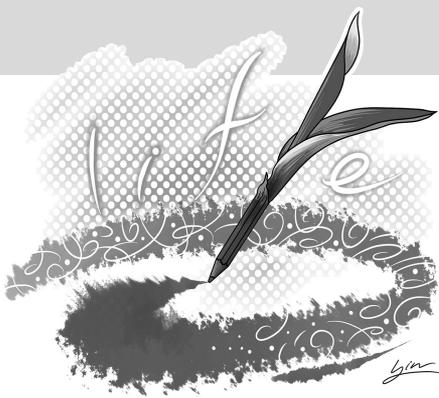


运用《孙子兵法》培养良好习惯

(美国)詹姆斯·克利尔
邓 笛编译 尹元钧插图



《孙子兵法》是中国古代军事文化遗产中的璀璨瑰宝,其内容博大精深,思想精邃富赡,逻辑缜密严谨。实际上,《孙子兵法》不仅仅是兵家经典,还能用来指导兵家之外的领域,因为它教导人们专注于寻找最简单的方法来实现特定的目标。你想取得更好的绩效吗?你想减肥吗?你想培养良好的习惯吗?这些都可以从《孙子兵法》中获得启示。这里我们着重谈一谈如何运用《孙子兵法》培养良好习惯。

例1:兵者,国之大事,死生之地,存亡之道,不可不察也。

解释:战争是一个国家的头等大事,关系到民众的生死,国家的存亡,不能不慎重周密地观察、分析和研究。

改编:好的习惯是一个人的头等大事,关系到祸福、哀乐、成败、乃至生死存亡,是不能不引起重视的事情。

例2:攻而必取者,攻其所不守也。

解释:如果要确保进攻百分之百成功,就一定要首先攻击敌人未设防的地方。

改编:如果想要成为一个有好习惯的人,就需要首先培养那些易于维持的好习惯。

例3:知可以战与不可以战者胜。

解释:谁知道什么时候该战,什么时候不该战,谁就会取得胜利。

改编:谁知道需要培养哪些习惯,又需要改变哪些习惯,谁就会养成好习惯。

例4:善用兵者,避其锐气,击其惰归,此治气者也。

解释:一个善于用兵的将军,会在敌人士气正旺的时候避开,而在敌人士气懈怠时发起进攻。

改编:一个要改变坏习惯的聪明人,不会从坏习惯最难改的地方下手,而是先改变最易改的地方。

例5:善战者,致人而不致于人。

解释:善于打仗的人,能调动和左右敌人,而不被敌人调动和左右。

改编:如果保持好的习惯,就要调动和左右时间、环境和人际关系,而不要被这些事情所调动和左右。比如,想做诸如这类需要安静环境的事情,就别把时间安排在孩子们放学回家以后,或者是家里人多嘈杂的时候,换个时间吧,总会有相对安静的时候。

《孙子兵法》中还有一些已经广为人知的军事战略短语,也同样可以用来培养好的习惯,比如:

1. 知己知彼。根据自己的喜恶、生活环境和条件,养成适合自己坚持的好习惯,创造一个对你的健康、生活和工作有利的行事方式。

2. 避实击虚。如果你想专心致志地读书,不要在有手机、电子游戏和电视诱惑的房间里进行,而是要转移到一个不那么容易分散你注意力的环境中去。

3. 积小胜为大胜。减肥不要急于求成,更不要一开始就尝试高难度的锻炼计划,应该分目标进行,一次一个小目标,最终一定能让你如愿以偿。

4. 不战而屈人之兵。如果你周围都是些妨碍你实现目标的人,与其跟他们理论,争辩得头破血流,不如换一个环境,与那些志同道合的人在一起。当你的影响力变大了,那些反对你的人自然也就高看你一眼。

这些听起来很简单,但非常管用。改变坏习惯,培养好习惯,如同赢得一场战斗,别打困难的仗,应该去打注定要赢的仗。

好似打喷嚏会把细菌传染他人一样,你的态度、行为和言语也会传染他人,并产生影响。这种影响也许微妙、偶然,也许明显、有意,但是,它绝对存在。你的态度、行为和话语,既能传递恐慌,也能播撒爱意。

今天我提的问题,不是“你有影响力吗”,因为我知道你有。我的问题是:“你在传播什么?”
愤世嫉俗,或者热情

鼓励;
重重怀疑,或者愉悦接受;
恐惧的绝望,或者热切的希望;
退避三舍的冷漠,或者暖人心扉的温情;
消极,或者欢笑。
你传播的内容,让人想要放弃,还是给人勇敢的力量?
你需要仔细想一想,我期待你最终传播出来的,是积极的正能量!

你在传播什么?

班超编译

人是怎么崩溃的?

(美国)克里斯汀·穆勒 西 风编译

今天,妻子说她得了新冠肺炎,希望我陪她去医院检查,但同时她又担心我和孩子们会被传染。

我本来自我感觉良好,但当妻子说完后,我就开始感到不安了,仿佛病毒已经开始在我的身体里肆虐,我浑身都不舒服了。

大脑的运作真是太神奇了!我先是怀疑,后是相信,接着就是恐惧,最后身体真的开始有了症状。

我的理智是清醒的,逻辑思维能力也很好,我知道我的身体没有问题,但这一切都无法遏制一个念头:我的嗓子是不是有点儿痒?

在等待结果的时候,我多少有点儿焦虑:

焦虑导致紧张,
紧张导致痛苦,
痛苦导致压力,
压力导致疾病。

检查的结果显示,我和妻子都是健康的。虽然是一场虚惊,但这一惊让我瞥见了恐惧的世界。

病毒并不一定会引起疾病,只有当免疫系统抵挡不住病毒时,人才会生病,但是恐惧会削弱免疫系统的力量。

生活中遇到糟糕的情况也不一定让我们崩溃,因为我们有抵挡痛苦的强大意志。然而恐惧会摧垮我们的意志。精神一旦失守,人就崩溃了,痛苦和灾难也会接踵而来。

护士说:“你是我遇到的最冷静的人,很多人来做检查时会不安地走动、躲闪,甚至会莫名其妙地尖叫。”

护士的话着实令我感到意外。大多数引发我们不安的事情,包括那些让我们害怕得忍不住尖叫的事情,其实很可能就如同一根做核酸检测的棉签——并不会真的伤害我们。

不要害怕生活的考验,我们比自己想象得还要健康。

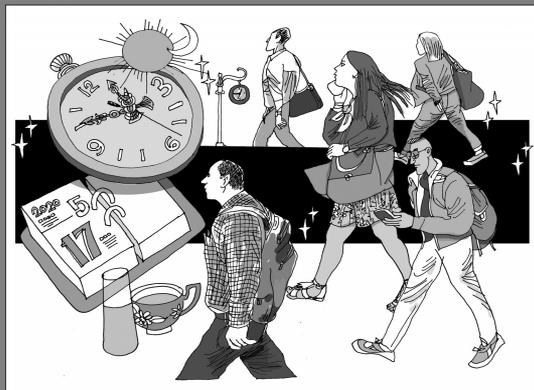
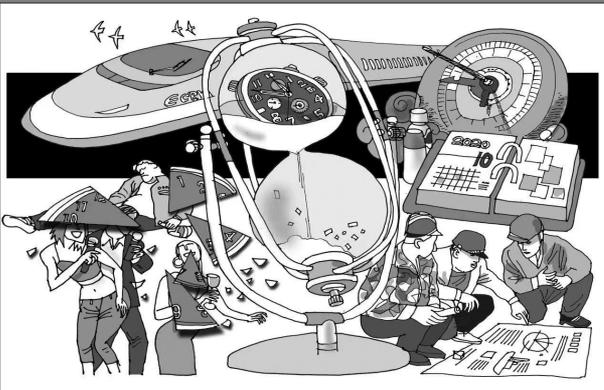
而你之所以如此健康,正因为,你坚信自己是健康的!



火花

时光(一)

沈天呈



时光的碎片可以凝合,但也会流逝;

不要在无为的浪荡中,让时光流失;

加快步伐,去追赶美妙的时光吧!