

感恩的人 不作弊

(美国)大卫·德斯特诺
陈荣生编译 辛 刚插图

你得承认,你对那些为了让孩子进入一流大学而作弊的家长们的评价会相当苛刻。也许当他们中的一些人开始显得并不很尴尬,好像他们没有做错什么的时候,你会感到更加愤怒。

但如果你停下来想一想,其实几乎每个人都曾在某个时候受到作弊的诱惑。一场考试,一场游戏,甚至可能是一些付出更多的事情。别担心,这并不意味着你就是个坏人。想要赢或成功是人类的一种自然欲望,想要作弊也是如此。

不幸的是,作弊也是自然的。不诚实相当普遍,事实上,许多高中生自认在学校里至少有过一次作弊行为。这并不意味着大多数人是道德的,相反,这只能说明,通常情况下,好人在道德问题上也可能失守。

这是什么原因呢?一个词:有理化。他们说服自己有

充分的理由打破规则:“大家都这么做,如果我不这样做,我就会处于劣势。”问题是,我们常常没有意识到我们是在给自己找理由。如果我们非常想要某样东西——无论是优异的考试成绩还是少缴税——我们的头脑在权衡利弊时就可能会有偏见,从而最终做出不达目的不罢休的决定。

对抗作弊冲动的方法不是依靠深思熟虑,而是依靠一些更无意识的东西,比如情感。幸运的是,有一种情感正好符合这个要求:感恩,感恩触发我们采取不同的行动。

这没有什么好惊奇的,当你对他人心存感激时,你就会希望公平地对待他人。即使他是陌生人,事实证明,感恩也不会歧视。因此,你不会作

在郊外,有一棵枝繁叶茂的大果树。

正当丰收的好时节,这棵树上结满了甜美多汁的果实,几乎颗颗饱满粒大。

但是,没有一个人来采摘,甚至连一只飞鸟也没有。

所有果实,全部安安静静地挂在枝头上。风吹、日晒,很快它们就被风干了。

这是多么大的浪费啊!

我们每个人的天赋和才

能,不恰似果树结出的果实吗?

实际上,每个人都有让世界变得更舒适的能力。

每个人都有价值,都有可被使用的独特经验、热情 and 个性。

包括你!

问题是,你有没有使用这些能力?

不要等到它们熟透且干透的时候,价值丧失殆尽,徒留给自已一声惋叹!



树熟儿
班超编译

快乐是什么

韦华明编译

人人都想快乐,但我们有时候很难快乐起来,阻碍我们快乐的是我们对快乐的误解。

还好,改变我们对快乐的看法,有助于我们每天收获更多的快乐。

对快乐的定义有很多。来自慈善机构“为快乐行动”的威廉森博士说:“快乐跟否定负面情绪或保持欢喜无关,它与对你有很大影响的快乐时光和有效地应对难过时光有关。”《快乐自我日报》的创办人弗朗西斯卡·吉恩认为,当我们对自己是谁以及自己的生活感觉良好的时候,快乐就产生了。他说:“快乐是对我们已经拥有的事物感恩,感到安全,感觉被爱。”

留意你感到快乐的时候正在做什么、发生了什么事情,能够帮你找到更多快乐。比如,你可能意识到,做填字游戏让你感到比看电视快乐。让你快乐的事情未必能让别人快乐。比如,你可能喜欢在纸上胡乱涂抹鲜艳的颜色,但一位朋友在用彩笔精心画画的时候感到最快乐。列一个快乐清单,不断地添加新事物,花时间去做让你快乐的事情,还要记得——不是只有为你自己做什么才快乐,对人和善、体贴也会让你更快乐。

有人说在别人难过的时候自己快乐是自私的,然而,你不快乐也不会让另外一个人的难过少一点。

有研究显示,快乐的人会将快乐扩散。另外,有人说没有足够的钱财就快乐不起来。但研究发现,人们中彩票或赌赢的时候会有突然惊喜,但很快就会恢复到没中彩票(没赢钱)时的感觉。所以,我们更应该学会关注从日常生活里找到让自己快乐起来的小事。

创造机会在雷雨中的奔跑

(新西兰)本·扬
陈 音编译

你必须知道机会何时来临,它是什么样子(机会看起来像是挑战)。通常,看似挑战的东西都是有趣的,或者挑战都是有趣的。

你得为机会的来临做好准备,机会就像是在雷雨间歇中去跑步,你会看准机会,虽然你不认识它,但你已经穿戴好了跑步装备,随时可以出发。

你得抓住它,快速地抓住。再说一次,关键在你。这是你的机会,所以要主动出击。

这很简单,真的并不难。

怎样才能更好地创造和抓住机会呢?那就要为数以百计的机会做好准备和计划。

列出所有你想要做的事情,并为它们做好准备。比尔·盖茨提前10年做了计划,所以能够抓住那些机会,让他完成了那些事情,这并非巧合。

你抓住的机会越多,你就越能忽视你内心的唠叨,因为那些唠叨会让你停下来,放慢你的脚步,而且是你晚上睡不着的真正原因。

做事情可以像你想象的那样轻松,也可以像你想象的那样困难。你只需要提高自己的能力,去完成需要完成的事情。

总之,做好这三点就可以创造机会:计划、准备和出击。

生活不是段子

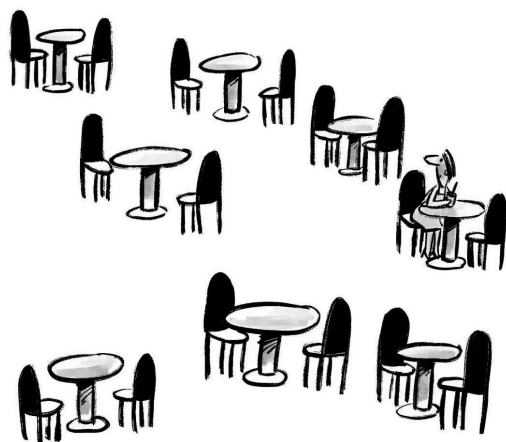


成年人的生活,除了胖、除了穷,其他都不容易。



生活本就五味杂陈,你要多回味甜的部分。

图文/杨仕成



愿得一人心,免得老相亲。