

人生“复盘”：让流过的泪成为渡你的河

多年前，一位管理学领域的长者问我：你觉得三十而立，立的是什么？我思忖良久，找不到精准的答案。

他告诉我，三十而立，不是表面的成家或者立业，你立的，是成熟的思维模式，是独立而纵深的思考能力。

年轻的我们太习惯“拿来主义”。问题一出现，马上想招呼几个过来人，收获一堆经验之谈。那时的我们，总期待拿过来人的经验指导自己的人生，总希望用名言警句启蒙自己的智慧，总是太渴望借用外力，太容易依赖外援。

我们唯独缺少自我觉察、自我使用的能力。

只有不断总结、剖析自身的女人，才能成为自己的医生

曾在美容院遇见一位女子，皮肤白皙，腰身紧致，身材匀称，看上去大约四十出头的样子。做完护理后，她化上淡妆，盘起头发，准备赴一场约会。

攀谈几句，我客套地叫了她一声“姐”，她笑着制止：“你得叫阿姨，没准儿我比你母亲年纪还大呢！”

一问，果然，她已做了外婆，外

孙女比我儿子还大半岁。满场皆惊，纷纷向她讨教保养秘诀。

她说，她曾经历两次凶险大病，后来研习中医，坚持做瑜伽，每年在固定节气喝两次中药进行大调理。她关注身体发肤的细微变化，分析自身体质与时令的关系，记录心态情绪对气血皮肤的影响，用时数年，总结出几十道效果奇佳的食疗方子。

爱美的女人们瞬间像打了鸡血，有人求把脉，有人讨秘方。

她笑：“我的方法，只适合我自己。你们要先了解自己的身体，观察，分析，尝试，感受，才能找到最适合自己的方法。不要迷信别人的秘方，就跟过来人的经验一样，不能拿到你身上直接用的，这世上最了解你的，能改变你的，只有你自己。”

不知道你们是否和我一样，听到了更深的寓意。

只有不断总结、剖析自身的女人，才能成为自己的中医——分清脉络，找准病灶，适当进补，合理运动，养颜养身，修心修容。

我们要从别人的故事里汲取能量，更要从自己的经历里获得成长

曾在深夜收到读者发来的信息，大意是，感谢我的文字在她最黑暗的时刻令她觉醒，走出迷茫困顿。

我给她回：你要感谢的，是你自己。我是从来不信，那些绝望的人，听到几声悦耳鸟鸣便又开始珍视生命，那些堕落的人，喝一口励志鸡汤就从此奋发图强。任何一个人的觉

知、了悟，皆是源于自己。外力从无如此强大的能量。

围棋中有一种学习方法，叫做复盘。在每盘棋之后，要重新摆一遍，分析哪里下得好与不好，重新推演一次。

我们要从别人的故事里复盘，以汲取能量，更要从自己的经历里复盘，以迅猛成长。

《大河健康报》2016.11.29 文/李爱玲

自我完善 自我提升 自我疗愈

女人的成长，并不是在十八岁的成人礼上，不是在宣读誓词的婚姻殿堂，也不是在初为人母的分水岭。而是，那些回望来路的时刻，清楚地看到自己披荆斩棘、步步向前、日渐强大、收获丰饶的时刻。

你要有勇气，让自己日日新生。你要有能力，每天睁开眼，就看到一个比昨天进了一步的自己。

这世上，谁都不是谁的药。

当我们终于成为勇敢、柔韧、笃定、强大的女人，敢对着皱纹互嘲“岁月是把杀猪刀”，也敢对着腰身自黑“岁月是把猪饲料”。自我完善，自我提升，自我疗愈，才是永恒王道。

你就是自己的过来人。

流过的泪，要成为一条渡你的河。受过的苦，要照亮你未来前行的路。此时，伤痛才能成为财富，衰老才能视作成长。



没有100分的另一半 只有50分的两个人

世上没有百分百完美的爱情，夫妻间也没有完美的另一半，人人都有缺点，都有自己的小毛病，爱情的结合其实就是将两个的优缺点，慢慢的糅合在一起，并相互影响着对方。

我擅长的也是正是你所欠缺的，你的优秀可以弥补我的瑕疵。

爱情其实就是选你所爱你的另一半，能够让你有充足的安全感，能够让你在难过的时候转哭为笑，能够和你有共同的生活目标，能够与你有共同的语言，让你觉得安心和温暖的人。

爱情里，不应计较输赢，也不应计较得失，更不能计较谁比谁付出多一点，当然也不会以一百分来要求对方，爱情就是五十分的两个人，相互依偎，相互取暖，在爱河里共同创造近乎完美的爱。

爱情同样不是倾囊而出，把所有的情感加注在另一半身上，过分的甜蜜同样有负担，过分的爱同样让人窒息。

五十分爱对方，剩下的五十分爱自己，爱情有空间才能长久，爱情有呼吸才能保鲜。

新浪网 2016.11.30

什么样的朋友圈最容易招人“屏蔽”？

总是抱怨

有些人爱在朋友圈发牢骚，一开始大家还安慰一下，时间久了，就不知道该说什么。

爱抱怨的人多半自我价值感比较低，他们的生活可能不太如意，喜欢把朋友圈当做自我表露、发泄情绪的平台，本希望收获关心，结果却往往事与愿违。

在朋友圈里，人们对负面情绪的反感会比日常生活中大。原因是，在现实生活中人们已经承受了很多压力，如果在线上还经常看到他人的负能量，自然觉得受不了。此外，在朋友圈发布消极的状态违背了“亲密私密性”原则。如果在私下里，你遇见一件不开心的事，

单独找朋友聊一聊，这证明你相信他。相反，一个负面的状态让几百个人看到，反而疏远了彼此心理的距离。

“装”得厉害

很多朋友圈状态，会让观众觉得“装”。

哈佛大学曾做了一个心理学实验。研究者随机把每4个人分为一组。每组中均有1人被安排看一个特别精彩的视频，其余3人看非常一般的视频。看完后，他们各自分享自己的心情，然后聚在一起聊天。结果发现，那些看精彩视频的人，感觉自己在聊天中被冷落和排斥了。

“装”的人喜欢在朋友圈的字里行间，隐晦地展现自己的地位、财富或权

力，字面上却还仿佛不屑一顾，结果就成了那个看精彩视频的人。朋友交流建立在“相似性”基础上，朋友圈互动建立在“同步性”原则上。越相似的人越容易走到一起，越同步的状态越容易引起共鸣。反之，就是找抽的节奏。

我们发朋友圈大致有两种目的，一种是自我表达，一种是公共关注。前者投入程度高的人是自我取向，注重秀自己的私人情绪和生活片段。后者投入程度高的人是人际取向，朋友圈以互动为原则，注重相互交流和点赞。比较合适的朋友圈分享形式是中等程度的自我表达+中等程度的公共关注。

《北京日报》2016.12.12

人生成功的标准是什么？

《中国企业家调研报告》给出意外答案

成功的标准是什么？12月13日，由金立手机、黑马会、南方人物周刊联合发布的《金立M2017中国企业家调研报告》给出了让人意外的答案：82%的企业家认为成功的标准是家庭幸福。不仅如此，在事业和家庭二选一的情况下，近八成企业家表示为了家庭幸福能放弃事业。

随着社会价值多元化，社会竞争日趋激烈，家庭作为社会的基本细胞，作为抚慰心灵的温暖港湾，更显其对人性升华、社会进步、民族凝聚和文明拓展的深刻影响。这正是国家大力提倡“家风建设”的缘起，也促成了对成功标准的再思考。

家庭幸福是人生成功标准

从1939年立项，历时76年，花费超2000万美元的哈佛大学“格兰特研究”最终

结果表明，人生取得成功的关键是爱、温暖和亲密关系。哈佛的这一研究也印证了本次金立手机、黑马会、南方人物周刊的调研结果——对200位企业家的调研显示，82%的人认为成功的标准是家庭幸福。

《中国企业家调研报告》的统计数据表明：近八成企业家认为幸福的家庭能够让企业家在工作期间心无旁骛，有助于事业少走弯路；近七成企业家认为随着企业的壮大，投资者更关注企业家的婚姻家庭情况，越是幸福的家庭越能吸引投资者注资。

金立手机认为：之于品牌，同样有其成功的标准，那就是人文的精神，让科技也有温度。唯有具备社会正向价值观的品牌才会有更长久、更蓬勃的生命力。当大

数据显示八成站在世人公认“成功巅峰”的企业家认为亿万身家都比不上家庭的幸福，近九成企业家将经营夫妻关系摆在第一位的时候，相信对于平凡家庭而言，“榜样的作用是无穷的”。

定“家训”正“家风”

定“家训”则正“家风”。所谓“家风”，指的是一个家族代代相传沿袭下来的体现家族成员精神风貌、道德品质、审美格调和整体气质的家族文化风格，有什么样的家风，代表着有什么样的人生观、价值观和财富观。因此家风的建设、传承，势必影响着一个人的一生、一个家庭的现状和未来，并由此“家风相连成民风，民风相融汇国风”，成为一个民族的传统与创新的基石。

“家庭是社会的基本细胞，是人生的第一所学校。不论时代发生多大变化，不论生活格局发生多大变化，我们都要重视家庭建设，注重家庭、注重家教、注重家风。”

文/佳易

开心茶坊

盐放多了

我不小心把盐袋子剪大了，这两天做菜老是放多盐，今天又做得特别咸。媳妇看了我一眼就玩电脑去了。

我路过的时候看见她在搜百度，上面写着：做菜越来越咸是不是出轨的表现？

《当代健康报》

正经地胡说八道

恭喜你！已经过完2016年所有法定节假日。

虽然国足又输了，但是事物都有两面性。

伊拉克那年拿亚洲冠军，但国家开始打仗。意大利拿完世冠，经济就崩了。希腊那年拿了欧洲杯，然后就破产。德国拿完世界杯，难民潮就来了。北宋刚发现世界巨星高俅，皇帝就让金国抓了……

明白了吧！那么多年来，一直忍辱负重、守护国运，让国家稳定发展的护国法师是谁？请大声喊出四个字：中国男足！

《讽刺与幽默》