

## 君子“自律” 皆从“小事”做起



《道德经》中讲：“胜人者有力，自胜者强。”能够战胜自己的人，往往才是真正的强者。如今，“自律”已是我们比较熟悉的词语，它的确可以使一个人在碌碌无为的平庸之辈中脱颖而出。

实际上，自律并不是逼迫自己做什么惊天动地的大事，而是脚踏实地，做好眼前的每一件小事。

### 从小事开始，保持自律

“自律”者出众，“放纵”者出局。生活对于每个人来说都是公平的，它不会偏袒谁，也不会亏待谁。

每个人都有缺点，重要的是如何克服。晚清名臣曾国藩被誉为“古今第一完人”，正因为他将自律做到了极致。而他年轻时，竟是一身“毛病”，还在日记中吐槽过自己“懒惰、贪色、妄语”等粗鄙旧习。

彼时若有互联网，网民们大概会在曾国藩身上引出一个话题，即：中年已至，我还有机会变好吗？

然后曾国藩用行动诠释：能。

为改正“懒惰”的陋习，曾国藩坚持每天读书，几十年如一日，从未间断，无论时间早晚，心情如何，皆是风雨无阻，雷打不动。

为克服“贪色”的恶习，他决心写日记，将自己每天的过失记录在案，用来警示自己今后不可再犯。

为纠正“妄语”的劣习，他采纳了老师送他的一个字——静，从此每天静坐一小时，自我审查、自我反思，终不再急躁妄言。

或许有人看了曾国藩的故事后会感叹：先生自律的活法又板又累，鄙人不及。

但除掉那些过犹不及的部分，其修身方式确是值得学习：他肯正视自己，从最大的缺点入手；他不急于求成，也不因失败而泄气；他懂得及时反思总结，及时修正。

朱熹曾说：“不检束，则心日恣肆。”若不时时检点、约束自己，就容易心无所忌、肆意妄为。正因从“小事”上的检点，行动上的自律，令一个资质平平的“笨小孩”，成长为流芳百世的一代大儒。

人生的奔跑，不在于瞬间爆发，它取决于途中的坚持。我们常扬言

要做一个自律的人，但事到眼前却总想寻借口为自己开脱。其实在很多时候，“自律”就是多坚持那一下。

### 真正的自由，是不放纵逾矩

正所谓“一屋不扫，何以扫天下？”不论是该典故中的陈藩，还是方才学习的曾国藩，他们之所以名流青史，正是明白“千里之行，始于足下”，并做到了“吾日三省吾身”。

真正的自由，不是想干什么就干什么，而是不想干什么就不干什么。

《元史》中记载了理学家许衡的一个故事。

某个炎炎夏日，许衡外出，看见行人纷纷到路边的一棵梨树下摘梨解渴，他却不去摘。

有人问他，如今兵荒马乱，这棵梨树已经没有主人，你为什么不去摘梨呢？许衡回答：“梨虽无主，我心有主。”

路人不理睬许衡，继续“摘”梨，而许衡则定着炎热继续赶路。吃梨的路人讥笑他是个愚人。

许衡之所以成为受人敬仰的学者，正是因他在每一件小事上都做到严格自律，不放纵、不逾矩。

如果将人生比作一匹马，那么自律就是勒马的缰绳，缰绳虽小，但不可忽视。若信马由缰，漫无目的，则易走出既定轨道，甚至坠入悬崖。

要成就自律的人生，既要有胸怀“扫天下”之大志，也要存“扫一屋”的耐心。“海不择细流故能成其大，山不拒细壤而能就奇高。”唯有勤于律己、勤修德行，方能心有所畏、行有所止，促使自己笃定前行、变得更好。

来源：人民网

## 对待逆境的态度 决定了人生的高度

### 逆境时的选择 决定了你能走多远

常听见有人抱怨事情好难。但没有谁的人生是简单的。

人这一生都在逆境的荆棘中行走，面对逆境，有人选择躺平，有人选择前进，最终得到了不一样的结局。如何对待逆境决定了你在这个时代中能走多远。

### 摆脱焦虑的最好方式 是激发自身正面能量

有句话说，“逃避逆境就是逃避生活。”无论是逃避还是过于揽责，都是悲观的人面对逆境时无法掌控负面影响，让生活陷入困境的表现。

乐观的人擅长在阴暗里循光而行，刀剑里寻隙逃生，发挥自身最大力量。在逆境中不失乐观的心态，或许才是真正强大的人。

### 在脆弱中坚强 才是生活的最好姿态

凡能在逆境中清醒的，能从逆境中破局的，都是生活的勇者。

常言道，“陷之死地而后生，置之亡地而后存。”唯有打破对逆境的恐惧，才能立起对逆境的斗志。在脆弱中坚强，才是生活的最好姿态。

一个积极向上的愿景，可以让我们摆脱绝望的循环。它就犹如深夜灯塔，即使我们曾失意偏离航线，但最终也能抵达向往的彼岸。低谷不放弃，高峰不自得，才能拥有平和与冷静的智慧破局。

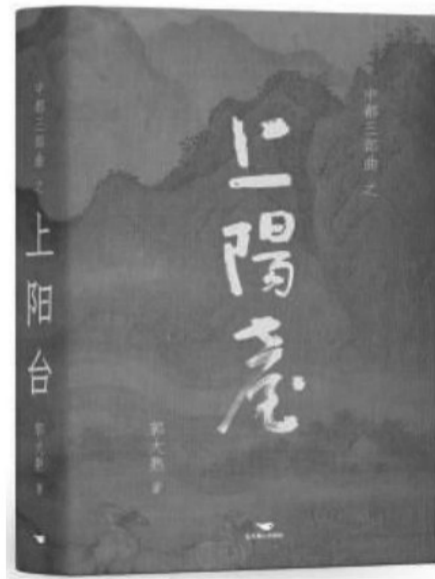
以积极的心态，应对多变的逆境，才能在无路可走时开出一条新路来。

看过一句话，“所有逆境其实都是让灵魂成长的机会。”

面对逆境不怯弱，而是尝试和破局，才能扎稳根。面对失败不逃避，而是反思和改进，才能向上生长。

来源：新华社

## 演绎「最老最老的老北京」



《上阳台》  
郭大熟著  
北京燕山出版社

《上阳台》是一部关于北京建都之始的长篇历史小说，观照的历史时期、背后的史观、扎实的社会生活史还原，以及细腻的“北京人生活现场”（最老最老的老北京），一一呈现。很长时间以来，北京的历史叙述一直陷于元明清三朝的故事窠臼，近年创作新秀们的作品仍然多囿于这三个朝代。由于史地民俗知识的欠缺，这些创作多以“架空”为手段，以“穿越”作为回避硬伤的解决方案。对于厘清和彰显北京的城市文化性格和城市身份无法形成有力的叙事支持。

和西安、洛阳等城市相比，作为古城的北京仍然是“首都进行时”，这种历史的“在场”，是其他历史都城所不具备的文化势能。“中都三部曲”之一的《上阳台》另辟蹊径，绕开大家耳熟能详的元明清，将视角聚焦在北京的建都之始，试图表明：北京从来就是一座移民之城，一座开放的国都，一座万民协调、五方共处的文化中心。

《上阳台》里的中都，不如后起的元大都辽阔，不如再生的明京城细腻，不如晚近的清京师繁复，更不如新中国首都都有着大都市的壮美，却是最纯粹、最元气淋漓的一个所在，因为它是肇始之地，是所有故事的源头。

《上阳台》采用双线叙事，普通市民家庭和宫廷之间产生了奇异的关联——被寻常巷陌吸引的帝王、身份莫测的民间老妪、榷场上的争斗、大安殿上的舌辩、内忧外患与国耻家仇、亲情和无力感、爱情及背叛，在本书中细密交织，环环绵延。作者“试图还原一个不应该被忽视、被误读的金中都，它不应该在城市古地图中叨陪末座，它是北京这座城市的发轫之地”。

来源：中青网