

“自胜者强”， 你需要做到这三点

常言道：“不如意事常八九，可与语人无二三。”其实，越是不如意时，越要反求诸己：认清自己、改变自己，才能优于昨日的自己。

老子在《道德经》中讲：“自胜者强。”每个人必须战胜的对手，其实就是自己。想要战胜自己，需要做到这三点：自控、自律、自信。



1 自控以成长

秦朝末年，刘邦带领军队攻入咸阳，在进入金碧辉煌的阿房宫看见无数的珍宝后，一下子陷了进去。

这时，谋士张良问了一个问题：“恭贺大王今天取得了如此的胜利。不过，臣想问一下大王，当初我们为什么要灭掉秦国呢？”

刘邦想也没想答了出来：“自是因为秦王残暴无道，穷奢极欲，弄得民心涣散，民不聊生。”

“对，秦国正因奢侈淫逸才亡了国，我们既然为天下除去暴君，就应该改变这种风气，以艰苦朴素来号召天下。”张良说。

顿了顿，张良继续说：“如今大王您才占领了秦国，就想像秦王一样享乐，岂不等于重蹈秦国的覆辙，因小失大吗？”

刘邦听后，幡然醒悟，顿时振作起来，与城中百姓“约法三章”，并且废除了秦朝的繁律苛法。

咸阳百姓一直处于暴秦统治之下，听到这样的消息，顿时欢呼雀跃，人人都希望刘邦留在咸阳。

所谓自由，不是随心所欲，而是自我控制，做到“不逾矩”。

每个想改变的人，都需要自控力，学会自我控制，才能拿回人生的主导权。

2 自律以成才

王阳明曾说过：“人须有为己之心，方能克己；能克己，方能成己。”人要学会克制自己，才能成就未来。

生活中，很多人看似“天赋异禀”的背后，都有“苦行僧”般的自律修行。

曾国藩年轻时“烟袋不离手”。久而久之，他经常感觉口干舌燥、昏昏欲睡。自此，他意识到，长此以往，自己的身体将会被毁掉。

痛定思痛后，他决定戒烟。他曾在日记中写道：“客去后，念每日昏锢，由于多吃烟，因立毁折烟袋，誓永不再吃烟。如再食言，明神殛之！”

虽戒烟失败两次，但曾国藩终未放

弃，最后成功戒掉了烟瘾，并一直保持。

“选择简单模式，人生就会越来越难；选择困难模式，人生才会越来越简单。”生活中，越是“有用”的事情，做起来越是不易。

少做舒适但无用的事，多做艰难但有用的事，才能及时修正自己。

敢于走出舒适区，人生才能有更大的修为。

自律的人生，才自由。

自由的本质，不是放纵自己、无所不为，也不是喊苦喊累，一遇到困难，就打退堂鼓，而是自律之后的有所为，有所不为。

3 自信以成事

“有信心的人，可以化渺小为伟大，化平庸为神奇”。一个有自信心的人，总能在众人中脱颖而出。

以前看“龟兔赛跑”的故事，一直有一个误区。觉得乌龟有些逞匹夫之勇，在双方实力相差悬殊的情况下，还去参加比赛，是一件不自量力的事情。

乌龟之所以能赢，不过是因为运气好，碰上了一只自信过头的兔子。

但随着人生阅历的增加，我们对这个故事开始有了新的感悟。乌龟明知道有输的可能，也不妄自菲薄，而是一步一个脚印

地尽全力爬到最后，这种不怕输的心态，本身就是一种难得的自信。

这个道理，放在生活中也一样。

事实上，自信的人并不是不懂得考量现实利弊，而是他们在面对困难时，能够摆正心态，不居高临下也不妄自菲薄，踏踏实实地去完成自己的目标。

越是输得起的人，越能赢得到。

正如老子在《道德经》中所讲：“自胜者强”。一个人之所以成功，表面上看，是他战胜了对手，实则他战胜了自己。

来源：人民网

为山乡巨变加油鼓劲

广袤乡村的火热实践，吸引着作家们的目光和笔触。作家老藤的长篇小说《草木志》，瞄准的就是东北大地上的山乡巨变。作者生活在东北多年，对东北的历史与现实非常熟悉，这片土地是他小说取材的富矿。《草木志》是作者用情用功深挖富矿的又一个收获。

小说围绕东北边陲一座由古驿站演变而来的村庄“墟里村”展开，讲述在村“两委”的带领下，村民们克服诸多困难，改善生态环境，因地制宜发展产业，终于让该村发生翻天覆地的变化并走上富裕之路的故事。作者善于发掘东北特定地理环境里的风土人情、日常言行、乡间谚语、民间传说等，通过巧妙连缀加以文学化呈现，从而建构较有特色的地缘美学。《草木志》以东北地区所特有的植物来命名章节，进而结构全篇。作品中有名有姓的人物有二三十个，作者为每个人都找到了一种与其性格相近或者相对应的植物，由此组成一部别开生面的草木志。草木承载着丰富的传统文化、民间风俗和处世哲学，可以说，草木是一根根引线，牵出了乡土中国里的千头万绪；也是一面镜子，映射出时代更迭中的山乡巨变。

从《战国红》《北地》《铜行里》《北爱》一直延续到《草木志》，作者小说中的“东北”始终互相呼应、互为补充。这种互文性，不是相同的故事、人物、风景、语言、器物在不同小说中的反复出现，而更多地体现为贯穿在小说中的价值理想和精神追求。作者写乡土传统，重在写这一传统形成和发展过程中积淀下来的博大、宽容、智慧、坚韧、勇敢、变通等精神品质。深蕴在乡村伦理和乡村精神中的中华优秀传统文化，始终是其作品的精神底蕴。

作者既注重写传统，也注重写出传统的现代性转换。在墟里村的振兴变迁中，一条断掉近百年的驿路被重新连接起来，古老的驿路文化在新的时代背景下得到赓续，也为村庄擦亮了文旅品牌。正如作者所言，每一个从乡村走出来的人，都渴望留一点乡愁，留几块能够带自己回家的路标。建设乡村、发展乡村，不能忽视乡村的传统文脉。只有对传统文脉进行创造性转化、创新性发展，历史悠久的古村落面对现代化进程时，才能保持乡村的主体性和独特性，传统根脉才能有土可培、有水可汲，从而根深叶茂。

作者以往的小说中经常会设置一个外来者形象。这些人物见证了此地与他乡、传统与现代的转换，也给原本封闭的故事空间带来活力因子。《草木志》的主人公就是如此。“我”作为驻村第一书记来到墟里村，兼具参与者、见证者和记录者的身份，驿路的连接，草木的葳蕤，文化的赓续，乡村的振兴，社会的发展变迁，时代的风云际会，都从“我”的视角得以立体展现。乡村全面振兴，关键靠内生动力，这是作者基于观察和思考得出的认识。因此，作品中“我”的作用更多是挖掘和激活村民身上的潜力，恰恰是墟里村土生土长的人们，在古村盛衰存亡的关键时刻，摒弃前嫌，团结协作，让墟里村焕发新的生机与活力。

作为现实主义作品，《草木志》的现实关怀和理想情怀之间形成一种艺术张力。在《草木志》中，墟里村虽是一个小村落，但生活场面宏阔，人物形象众多，且都是可爱之人，这些人物有自己的生活逻辑，也有自己的命运轨迹，构成了当地原生态乡村的独特风景。作家选择温情的剖面来描述和解析，诠释人性中闪光之处，就是要给人以鼓舞和力量，为人与自然和谐共生、传统与现代有机交融的新时代山乡巨变加油鼓劲。

来源：光明网

