

有一种聪明,叫自嘲

拿破仑曾说过这么一句话:“如果你是个幽默的人,那么你就会轻而易举地去影响你周围的人,让他们永远喜欢你。”善于自嘲是幽默的表现形式,自嘲本身就是一种不可缺少的能力。



自嘲,让自己更快乐

自嘲不是自我否定,而是一种自我调节的方式。

有段时间“打工人”一词很火,无论是公司高管还是普通上班族,无论职位高低收入多少,他们都自称“打工人”。

常在网络上看到一些“打工人语录”,是上班族对工作辛苦的一种自我调侃:“今天去看牙医,牙医问我:年纪轻轻的牙齿怎么磨损这么严重?我说这些年,我都是咬着牙过来的。加油,打工人……”这些语录,表面上看起来心酸无奈,但背后想要表达的是乐观豁达的生活态度,是上班群体认清现状后的自嘲,更是一种积极的苦中作乐。

面对生活的琐碎,适当的吐槽可以让自己换个角度看问题,缓解心中的压力和苦闷,为生活增添一丝快乐。

善于自嘲的人,生活中往往会活得更舒心,这是一种让自己快乐的能力。

自嘲,打开社交的大门

在生活中,善于自嘲的人,通常能够更巧妙地化解尴尬的处境。

诗人元帅陈毅,有一次到亲戚家过中秋节。他进门便发现了一本好书,专心读起书来。亲戚好几次催他去吃饭,他都不去,无奈之下,亲戚便把糍粑端来放在他面前。他边读边吃,竟把糍粑放进砚台中,蘸着墨汁往嘴里送。过了一会儿,亲戚进门一看,便哈哈大笑起来。这时他才回过神来,原来自

己把墨水当做糖蘸着吃了,弄得满嘴都是墨汁。可他却并不着急,反而自嘲笑着说:“吃点墨水没关系,我正觉得自己肚子里墨水太少呢!”

一句简单幽默的自嘲,化解了尴尬的同时,在与人相处时也能更加愉悦和顺利。

在《个性与个体差异》杂志上看到这样一句话:“我们发现,自嘲有利于心理健康,还利于提高社交能力。”

善于自嘲,是一个人不可多得的社交能力。他们当中大多幽默谦逊,并且愿意舍弃所谓的“面子”,给对方台阶下,如此识大局的朋友,怎么会不讨人喜欢呢?只是,自嘲也需要把握尺度,过犹不及。

在社交中,恰到好处的自嘲,才能起到事半功倍的效果。

自嘲,是自信的表现

《蔡康永的说话之道》一书里说:“自嘲,是有自信的人才做得到的事。”经常自嘲的人,大都有一种自信在背后支撑着。

著名作家林清玄就常拿自己开涮。因为他的长相不好看,谢顶的同时,还留着长发。一度被粉丝说长得像电影《功夫》里的火云邪神。但他却不以为意。他会在各种演讲现场,与观众分享他的奇遇。例如,他说有一年冬天,他穿着大衣,戴着眼镜,在北京街头打出租车。司机问他:“姑娘去哪?”他忙摘下眼镜想让司机看清他的模样。没想到,司机赶忙改口说:“大娘,您去哪?”

林清玄没有因为自己的长相而自卑,而是将生

活中遇到的各种经历以自嘲的口吻分享给大家。这种自嘲说起来简单,但若没有十足的信心,是很能做到的。

一个敢于拿自己开涮的人,骨子里是自信的。他们大多是自信乐观之人,对自身有着深刻的领悟和自知。这种敢于放大自己缺点自嘲的人,恰恰是拥有自信的人。

强大内心,拥有自嘲能力

记得有位哲人说过:“笑的金科玉律是,不论你想笑别人怎样,先笑你自己。”然而,自嘲的能力不是与生俱来,人人都有的。要想拥有这种能力,首先要做的就是强大自己的内心。

培养幽默感,塑造良好人格

平时可以多看看幽默的综艺或一些幽默的电视剧电影,从中学习借鉴他人的幽默感。还要学会培养自己的幽默心态,不急不躁,从容应对。

接纳不完美的自己

许多人可能会下意识的害怕将自己的缺点暴露出来。因此,喜欢伪装自己。但是一味地逃避不完美的自己将永远得不到成长,学会接纳不完美的自己是人生很重要的课题。直面自己的缺点或许是件痛苦的事情,但却可以深入全面了解自己,从而能更自信地去面对生活的方方面面。

如果生活中遇到不如意,与其背负着负面情绪,沉重地开始新的一天,不如一边自嘲,一边生活。在一番自嘲之后,能够掏空压力,轻装上阵,继续前行!

来源:新浪网

在时间的脉络里寻根

在现代快节奏的生活中,人们往往忽略了时间与自然、文化的联系,陷入了一种盲目追求效率和物质的状态。《时间之书》像开启了一场跨越时空的对话,让大家在时间的脉络里寻根,找到生命的本真。

此书是知名学者余世存书写的属于中国人的“时间简史”。全书以宏大的笔触和独特的视角介绍了节气在天文、气候、农业、养生、历史、美学、哲学等方面的知识。节气也跟我们对生命、自然、人生宇宙的感受和认知有关,蕴藏着中国人洞察天地的智慧和生存哲学,是先民立身处世的生活和安身立命的参照。重温节气不仅是追忆逝去的田园牧歌,更是温故知新的寻根感悟之旅。了解节气的诸多含义,重获时间的节律和精气神,才能建立起独属于自己的生活秩序,在时间中获得安顿。

书中,作者以优美的笔触和丰富的知识,将二十四节气一一展开。立春是二十四节气之首,中国古代民间都是在立春这一天过节,相当于现代的春节。作为传统节日,中国自官方到民间都极为重视立春,立春之日迎春已有三千多年历史。雨水节气,春花、春雨汇聚,是春和日丽的时候,是春耕的日子。惊蛰节气开始,正好有天雷地火,此时的雨是雷雨,雷雨过后,种子从地里伸出芽来,疯长。小满节气跟生长有关,从小满开始,全国各地渐次进入夏季……

“阿公阿婆,割麦插禾”……谷雨是春季的最后一个节气,也是唯一将物候、时令与稼穑农事紧密对应的

一个节气。

“一场秋雨一场寒,十场秋雨要穿棉”。对中国来说,心上有秋即是“愁”。杜甫诗说:“万里悲秋常作客,百年多病独登台。”但人们的生命力仍是旺盛的,他们仍可过得喜庆。民国时期出版的一书中说:“立秋前一日,食西瓜,谓之啃秋。”《津门杂记·岁时风俗》中说:“立秋之时食瓜,曰咬秋,可免腹泻。”这种“咬秋”“啃秋”一类的习俗极多,如“贴秋膘”。秋风一起,胃口大开,要补偿夏天的损失,补的办法就是“贴秋膘”,在立秋这天吃肉,“以肉补膘”。

作者深入挖掘节气背后的文化内涵,让我们看到了传统文化的博大精深。在大寒的日子,天地间经历漫长的封冻,有心人已听见震动的声响。大寒节气,传统中国人在此时空里会注意反省修身,更注意学习。宋濂的《送东阳马生序》,写尽了传统社会读书郎是如何在大寒的日子里修行的。

“你做三四月的事,在八九月自有答案。”此书也是本治愈焦虑迷茫的书:焦虑从来不帮你解决问题,但时间可以。在科技昌明的时代,我们固然有卷、有焦虑,但自然还在时时提醒,我们每个人都跟节气有无数次的约会。让我们翻开《时间之书》,走进二十四节气的世界,探寻传统文化的根源,重新审视时间、生命与文化的关系,诗意地栖居在大地上。

来源:光明网

