

## 中德學校親子文章共享(353)

### 耐心打磨自己

◎網路文章

朋友小安說自己最近的幸福指數已經降到了冰點。原來是她前段時間趕赴了一場大學室友聚會。五年不見，這次四個昔年的老同學頗為交心。小安才得知當初睡在上鋪的那位室友，已經憑著良好的業務機緣，去年年薪極高。

而對面床鋪的兩位室友，一位已經早早入手了兩套房，如今已經盈利頗豐。另一位則拿到了名校的研究生文憑。她隨後跳槽到了一家歐洲公司，滿世界地飛，和小安分享著一路的風景與見識。

她們要麼實現了相對的財務自由，要麼好文憑傍身，都過得有聲有色。而小安自己還住在出租房裡，連這一次的考研成績公布，她也僅以幾分之差與心儀的名校失之交臂。她覺得自己已經和幾位室友拉開了巨大的溝壑，言辭之間，無不是各種羨慕。

聚會回來後，她也制定了各種規劃，恨不得快馬加鞭一騎絕塵。然而越急於求成越焦慮，雞血了幾天後，她突然挫敗感叢生，悲從中來，原本的幸福感蕩然無存。

而在這之前，小安正在為自己的第一次升職欣喜不已，去年獎金也尚可。在職研究生的錄取，雖然過不了首選志願，還是可以到其他院校。

這次的室友相聚，卻打亂了她原有的生活節奏，引發了她的各種負面情緒，亂了心神。這些負面情緒，其實都不過是比較的產物，不僅無益於問題的解決，反而讓她在仰望別人的幸福裡，忘了看清自己正在走的路，迷失了自我。

史蒂芬·柯維的《高效能人士的七個習慣》一書提到了兩個著名的概念：“影響圈”與“關注圈”。關注圈是生活中所有你關注的事物，影響圈則是你可以有所為有所控的事物。

他認為：積極主動的人專注於“影響圈”，他們專心做自己力所能及的事，他們的能量是積極的，能夠使影響圈不斷擴大、擴張和成長。

消極被動的人則全神貫注於“關注圈”，緊盯他人或者超出個人能力範圍的事情不放，結果越來越怨天尤人，自艾自憐，並不斷為自己的消極行為尋找藉口。

當我們把過多珍貴的精神力放在關注圈，實際上這種錯誤的焦點，壓縮了自己的影響圈。這種過度關注外界的行為本身，就是一場盛大的心理內耗，會不斷地削弱我們的認知與思考能力。

唯一的辦法，就是轉變你的關注點。靜下來，沉下來，守住自己的節奏，耐心打磨自己。把從對外部世界的過度關注，聚焦到自己影響圈以內的事務上來，讓自己逐漸精進，術業有專攻。

記得你獨一無二的人生裡，參照物從來不是別人，而是自己。請你在每一個分神的時刻，問問自己，你真正想要的是什麼？當你清楚地知道自己想要的，並願意為之傾情付出，那麼一切都會回歸簡單。

這個世界，正在狠狠獎勵那些耐心打磨自己的人。因為只有這樣的人，才能無憾地不負此生。

沒有必要去盯著別人，每一種人生，都有各自匹配的進程。別的人生，光彩的背面，也許是你不曾見過的黯淡與傷痕。別的人生，你縱有萬千艷羨，我們終將面對的是自己真實的當下。

梭羅說：“你必須活在當下，乘著每一個波浪前行，在每一刻找到你的永恆。傻瓜站在他們的機會之島上尋找另一片陸地。沒有別的陸地，除了這一生，沒有別的生命。”

只有當我們不再仰望別人，腳踏實地地打磨自己，終會發現幸福藏在自己的心間。只有當我們去深度體驗每一個當下，才有資格說我們真正擁有過自己無悔的生命。

親愛的，忘了別人。我們來人間一趟，要邁著春天一樣的步伐，在自己的時區裡，吟嘯且徐行。把每一天，都過成自己的良辰。

