

阅 读

第三期

楚雄州妇女联合会

2022年3月31日

本 期 目 录

- ☆ 最好的家风：闻到书香，听到安静，看到从容
- ☆ 做个零吼叫妈妈
- ☆ 攀比的焦虑最伤亲情
- ☆ 境界，肚量，涵养
- ☆ 4句话藏着你对生活最美好的愿望
- ☆ 6个细节，了解一个人
- ☆ 什么是“自律”？就是将这两件事做到极致

最好的家风：闻到书香，听到安静，看到从容

冰心曾说过：“家是什么，我不知道，但烦闷、忧愁都在此中融化、消失。”

是啊，一家人在一起，无关乎钱多钱少，房大房小。

因为家不是房屋，而是心灵港湾，你可以卸下所有伪装，不必迷茫，也不见风霜，纵然门外寒冬如雪，门内也是春风暖意。

一个家最好的风水，就是闻到书香，听到安静，看到从容。

闻到书香

苏轼在《三槐堂铭》中说过：“忠厚传家久，诗书继世长。”

一个家族，唯有忠诚，读书，才能够长久的发展下去。

历史上，一家出三才子，莫过于苏家三父子：苏洵、苏轼、苏辙，最让人佩服的应该是苏洵，培养了两个才子，为后人留下了许多经典作品。

在当时，作为父亲的苏洵，也是愁坏了，两个儿子调皮捣蛋不说，还不爱读书，硬来吧，又怕起反作用。

于是，他决定以身作则，来教育孩子，从激励入手，积极引导，让孩子对学习感兴趣，变害为利。

一开始呢，苏洵就每天躲在书房里看书，偷偷摸摸的，被孩子看到了，就把书藏起来，还严重警告他们，不准进书房。

这下彻底激发了两个孩子的好奇心，你不让我们看，我们就偏要看。于是，两个孩子想尽办法，去书房偷书看。

就这样一来二往，苏家兄弟也发现了读书的乐趣，渐渐地把读书当成习惯，造就了文化史上的双子奇迹，而苏氏家族，也传承了七代。

就如清代姚文田所说：“世间数百年旧家无非积德，天下第一件好事还是读书。”

对于一个家庭来说，最好的传家宝，不是留给孩子房子，车子，金钱，而是教会孩子读书。

要知道，家庭教育是伴随孩子一生的，而父母是孩子的第一任老师，也是孩子终身的良师益友，一个爱读书的家庭，孩子才会受益一生。

多读书，一开始我们或许平凡，但却不无知，或许忙碌，却不无趣。因为它不仅可以让我们开阔眼界，增长知识，还能与伟人共情，陶冶情操，更能学习伟人的智慧，抑制愚昧。

人生没有白读的书，每一页都算数，虽不能让我们马上致富，但却能让我们教会孩子，通过书里的知识，去寻找人生的答案，发现生活的真善美。

听到安静

在《道德经》中，有这样一句话：“孰能浊以静之徐清？孰能安以动之徐生？”

一杯混浊的水，放着不动，才会达到清澈的程度，家庭也是，每天沉淀，多沟通，不吵闹，才不会那么烦躁。

“第一完人”曾国藩，考了七次，才中了个秀才，而曾国藩的家人，从来没有责骂过他，总是言语轻轻地跟他说，一如既往地支持他。

读书时，父亲虽然严厉，却也会跟他沟通，要求他，慢慢来，不着急，不读懂上一句，不读下一句，不读完这本书，不继续下一本书。

甚至曾国藩到北京考试，落榜之后，钱也花光了，身无分文的曾国藩，还找他父亲的朋友，借了一百两银子，买了一套 23 史。

要知道，当时的一百两银子，以父亲当老师的收入，需要两年不吃不喝，才能完成。

对于儿子这个“败家举动”，父亲没有责骂，而是一脸平静地说，

你用心读这些书，我替你还债。

自此，曾国藩发奋图强，进京做了高官。

不管后来，在曾国藩的人生中，遇到了多大问题，他都学会了好好沟通，用静处之，使得曾氏家族流传两百多年，绵延至第八代孙，无一“败家子”。

都说沟通，才是世界和平的源头。

的确，一些家庭，往往因为沟通不畅，经常为一些鸡毛蒜皮的小事，吵得不可开交，弄得家宅不宁。

而一个会沟通的家庭，往往是安静的，心平气和的。因为他们懂得，和睦才是一个家庭的兴旺之道。

不需要高声，因为听得见，言语轻轻，反而透着修养，彰显素质，不需要昂扬，因为看得见，走路轻轻，反而含着一种风度，蕴着一种风韵。

家是港湾，不需太大，宁静就好，虽不华丽，却欣欣向荣。

看到从容

有人说：“孩子永远不会乖乖听大人的话，但他们一定会模仿大人。”

是啊，身为父母，你的一言一行，都会潜移默化地影响着孩子，你在情绪崩溃时，是习惯性讲道理，还是随意发脾气，孩子都看在眼里。

如果你每天抱着手机刷视频，懒惰，不上进，又怎么可能要求孩子，好好学习，做一个努力向上的人，要知道，你是什么样的人，孩子就是什么样的人！

我国近代史上，著名人物梁启超，是政治家、思想家、文学家，但他最厉害的，不是拥有这些光环，而是一个优秀的父亲。

而在教育子女这一块，他有着自己的心得，尤其是对于孩子们的分数成绩，考得不好，梁启超也从不生气。

有一次梁思庄考试，得了第十六名，尤为伤心，梁启超知道后，非常淡定地说：庄庄成绩已经很优秀了，哪怕考试不及格，也不要紧，咱们慢慢来。

甚至在孩子们选专业的时候，梁启超也是从容淡定的，非常尊重孩子们的意愿。

而不像现在的父母，只考虑赚不赚钱，能不能找到好工作？一心关注着孩子的成绩，恨不得小学一年级就学数理化。

也正是因为这份从容淡定，使得梁启超的九个孩子，都能按照自己的意愿发挥，最后出了三个院士，个个都是佼佼者。

说到底，家庭教育，才是一个人受到的最好的教育，面对生活，或许孩子一开始手脚笨拙，但只要我们从容不迫，没有太多的忧虑，就会给孩子营造一个良好的成长空间。

要知道，没有人可以一辈子，为孩子挡风遮雨，好的父母就是揽一份从容，让孩子们学会坦然地面对人生中的失败，轻松驾驭跌宕起伏的人生。

一个家最好的风水，就是做到从容淡定，让孩子在自己的时区里，不慌不忙、不紧不慢，活出自己喜欢的样子！（禄丰市妇联 林雪）

做个零吼叫妈妈

叫起床、盯作业、训毛病……这些管教孩子的行为分分钟都可以让妈妈秒变吼叫怪物。明知道好孩子不是吼出来的，很多妈妈为什么还是搂不住火，怎么才能学会和风细雨的低声教育？

北宋有个文人，名叫陈季常，妻子柳氏十分凶悍，他们夫妇的故

事被文豪苏东坡写进诗里：龙丘居士亦可怜，谈空说有夜不眠。忽闻河东狮子吼，拄杖落手心茫然。“河东狮子吼”遂成为一个专门形容悍妇的成语，流传至今。香港电影《功夫》里更是将其包装成狮吼功。

吼叫瞬间获得控制感

可见，吼叫是一种非常有力量的攻击，力度似乎不比拳打脚踢逊色。如果吼叫的声音再伴以辱骂的言辞，那对人的伤害指数更是直线飙升。无怪乎很多家长明知吼叫会伤害孩子，但仍然无法放弃这一压身绝技，因为它太有力量了，让家长瞬间获得力量感和控制感，抵消了“孩子不听话”给自己带来的挫败。

每一个家庭和每一个家长，对于孩子是否服从，是否“听话”的要求是千差万别的。有的家长只要求一些原则问题，有的家长只要求和学习有关的问题，而有的家长则希望孩子全方位符合自己的要求。家长能给予孩子多少“做自己”的空间，与家长自己的人格性格、心理健康水平密切相关。一般来说，在要求孩子方面越张弛有度、有礼有节的家长，自己的心理状态就越好。

那么，为什么有的家长和孩子贴的那么近，当孩子的表现不符合自己的要求时，会愤怒到不能自控呢？引起这种现象的原因很多，比如，也许家长发怒时已无法意识到孩子是一个独立的人，而觉得孩子是自己的延伸，是自己的一部分，自己的手脚不能听自己的大脑指挥，这是多么让人抓狂的事情？又比如，有的家长对自己的生活很失望，很无力，想在控制孩子“顺利成长”这件事情上找到对生活的控制感；再比如，有的家长情感淡漠，觉得对孩子的“爱”就是无所不用其极地严格要求，培养“成材”。因为人性参差多态，相同的表现之下，背后的动力也会各不相同，难以在此全面罗列，但就如何管控自己情绪方面，倒有一些有章可循的方式方法。

“炸药包”是家长自带的

表面看来，家长的怒气一般都是被孩子各种不如人意的表现勾起的，但这只是一个导火索。真正的炸药包，以及炸药包后隐藏的无穷愤怒的能量，往往是家长自带的。这些能量有的来自家长过去生活中未处理的情绪和创伤，有的来自现实生活中的挫折和压力，高昂的房价、紧张的人际关系、一团糟的工作，恶劣的夫妻关系……所以，管理情绪，处理愤怒，第一步是要回到自己。怒气冲冲的家长在发完脾气后，与其纠结内疚，不如趁这平静的时刻，反观、叩问一下自己的生活，到底有哪些不如意？和谁有没解开的梁子？过去生活中有什么大的伤痛和遗憾？一个反复内观的人，会慢慢体察到自己情绪的来源，从而把解决问题的重点不知不觉地转移到自己身上，反而对孩子的表现和刺激没那么敏感了。

其次，家长使用吼叫暴力，目的就是让孩子“非要这样”，退一步想，一定要这样吗？碎碎念的家长会说，孩子学习不好，考不上好大学，找不到好工作，会找不到好伴侣，生活会异常辛苦，将来买不起房子……故而，一定要用一己之力，现在就把孩子的事情整明白了，给孩子一个康庄大道，光明前途。可是稍有常识的人都知道，以上的逻辑链不存在绝对意义上的因果关系，生活的复杂性会提供无数个影响因素来决定一个人的一生如何度过，绝不是一个家长自我设计的宏伟蓝图可以描画的。如果能充分意识到这一点，家长这种执着的控制之念也许会松动不少。目前流行的“正念”，和佛教的“打坐”，瑜伽的“冥想”等等，都是管理情绪的良好训练。这些方法其实同根同源，万法归一，都是要回到自己，放下对外在世界自以为是的各种妄念。对于有些家长来说，最大的妄念就是，以为可以通过自己的吼叫，管理出孩子一个光明的人生。

事实上，这也是一种自欺欺人的虚假的控制感。孩子听话了，家长的焦虑只能短暂地被缓解。随后，新的事件又会引发一轮新的焦虑，新的怒气和吼叫。把未来一部分坦然交给未知，是一种需要学习的能力，放下控制，就放下了焦虑。（禄丰市妇联 杨晓燕）

攀比的焦虑最伤亲情

房价、房产，现如今，是我们生活中平常之极的话题，人们在一起，不谈论一下房价，似乎聊天就少了谈资。

记得二十年前我初为人母时，我们一家三口住在一间不到二十平方米的大学教职工宿舍里。一张大床就是房间里的主角，厨房是公用的，卫生间也是公用的，生活却过得忙忙碌碌有滋有味。每天到了做饭的时间，年轻的夫妻们在公共厨房里看看你做的菜，尝尝我煮的汤，亲近得很。那时人们没什么买房的念头，因为大家都没有房产。

经济发展带来炫目的物质进步，二十年后的今天，拥有房产，几乎已经成为每个人的愿望，因为身边的人都在逐步拥有；拥有多少房产，也自然成为了衡量自身成功与价值感的重要标准之一。于是，为了房子，很多人变得怨天尤人，或怨社会不公，或怨亲人无能，或怨命运不济，陷入一种充满消极情绪的恶性循环之中，难以自拔。

很多时候这种消极情绪来源于一种焦虑，而这种焦虑又来源于身边人相互之间的比较，尤其在我们的文化里，从小充斥双耳的就是“你看那谁谁谁（家）……”

记得女儿读初中的时候，课外几乎不补什么课，学习成绩一直很稳定。一天，她突然问我：“妈妈，我要不要也去补一下课呢？同学们都在外面补课，我如果一直不补，能不能维持现状呢？”通过一番对话后，我明白了，她不是因为学习本身的需要想去补课，而是因为

大家都在补课，自己是没有补课的少数人，而引发的焦虑不安想去补课。

还有很多工作中遇到的案例，诸如，给不给孩子报兴趣班，有相当部分的母亲没有意识到焦虑来源于“人家的孩子都在上兴趣班，而我的孩子如果不上就不如别人优秀”的潜在观念，盲目给孩子增添压力，反而造成孩子厌学。

买房、补课、成绩、名校、金钱、汽车……

很多时候，我们迷失在社会成功标准的比较之中，追逐着总也触及不到的目标，完全没有意识到被这种互相比较的焦虑情绪所左右。试想一下，即使我们所拥有的只是一间普通狭小的小屋子，而你身边的朋友同事也都跟你住得差不多，就算那些明星大腕企业家们住着花园豪宅，或许你会羡慕感慨一下，但是对自己现状的接纳度是否会好一些呢？

人性的有趣就在于永远都在追求比自己身边的人更加优越、更有成就。最容易激起我们嫉妒、不平的，就是身边的人都已经拥有了房产，而我还没有。当这种焦虑、嫉妒、忿忿不平填满了内心，亲情总是首当其冲的受伤。

那么，如何在高居不下的房价下调适自己的心态，让自己更有效地接近有房目标，而非以亲情受伤为代价？

首先，初步评估觉察自己的买房心态，有多少成分是现实的需要，又有多少成分是陷入在上述的比较焦虑之中。对于这种焦虑，尝试有意识地调整和剥离。如若已经陷入无法自行调整的恶性循环，尽早寻求专业心理支持。

其次，当你说现实的需要是“为了给孩子更好的环境”时，先评估自己家庭夫妻关系、亲子关系的软环境。房子是硬件环境，家庭关

系是软环境，如果自己陷入焦虑不自知，对亲人情绪不稳，态度不佳，抱怨不止，弥漫在家庭中的消极情绪本身就是买房路上无形的能量消耗器。所谓家中有爱，吃糠也甜；家中无爱，豪宅亦如牢笼。

第三，聚焦当下，才能创造未来。接纳自己是普通人，我们不能改变过去，也不能预测未来。从资源取向的观点，凡事总有它积极的意义，只是我们还没有意识到。寻找没能买房的积极意义，有利于自己聚焦当下能做的事情，才能更好地创造未来。

能通过自己的努力拥有好的住房是美好的事情，为了买房也让很多人在努力奋斗的过程中体验到价值感、成就感。

然而，当频频遭遇买房的挫折时，我们需要反思，需要调整和平复自己的情绪，乐观前行，毕竟，比房子更能久远滋养我们的，是亲人的爱，别让房价伤了亲情。（禄丰市妇联 杨海琴）

境界，肚量，涵养

有境界，看得远

境界包括一个人的格局和眼界，境界越高，看得越远。境界高，就好像一个人站的位置比别人高，自然能看得远！

看过这么一个寓言故事：

乌鸦站在树上，整天无所事事，兔子看见乌鸦，就问：我能像你一样，整天什么事都不用干吗？

乌鸦说：当然，有什么不可以呢？

于是，兔子在树下的空地上开始休息，忽然，一只狐狸出现了，它跳起来抓住兔子，把它吞了下去。

故事虽然很老套，但很少有人问：为什么兔子会被吃掉？难道就是因为它站的不高？

答案毋庸置疑，就是因为乌鸦比它站得高！这大概就是我们常说的眼界和境界！眼界决定境界，眼界是境界的前提。

“夜郎自大”，就是因为崇山峻岭阻碍了夜郎国君的视线，不知丛山之外汉之辽阔。井底之蛙，只能看到井口那么大的天空，自然而然无法体会到小鸟口渴的滋味。

英国剑桥大学赫赫有名的霍金教授，1963年被诊断患上肌萎缩性侧索硬化症，此后便长期被禁锢在一把轮椅上。

然而，他眼界开阔，心胸豁达，他的思想和视线遨游到广袤的时空，致力于去解开宇宙之谜，成为当代最伟大的广义相对论和宇宙论专家，成为享有国际盛誉的伟人之一。

他最欣赏《哈姆雷特》中的一句台词：我可以关在核桃壳里，而还把自己当作无限空间之王。

他以这句台词作为自己著作的书名，出版了《果壳里的宇宙》一书。这正体现了霍金教授无限深远、无限宽广的时空大境界。

眼界，注定心的格局；格局，框定人生的命运。眼界有多宽，境界有多宽。一个人，不仅要有知识，还要有所见识；少见多怪者，常是烦恼的制造者。见得多，问题看得透，心结打得开，遇事善体谅，情绪能释放。

有肚量，看得清

古人说：肚量如同藏金库，量大福大不可量；天包万象天宽大，地藏万物地无疆。

一滴墨汁落在一杯清水里，这杯水立即变色，不能喝了；一滴墨汁融在大海里，大海依然是蔚蓝色的大海。

为什么？因为两者的肚量不一样。如果有谁痛骂我们，我们一定会怒火中烧。

可武则天看到骆宾王讨伐自己的檄文时，不但没有发怒，反倒欣赏起他的文采来，她感慨道：这样有才能的人流落到那边去了，这是宰相的过错呀！换了别人，早打听好骆宾王家的地址，派人拿他的人头去了。

三国时期的蜀国，在诸葛亮去世后任用蒋琬主持朝政。他的属下有个叫杨戏的，性格孤僻，讷于言语。

蒋琬与他说话，他也是只应不答。有人看不惯，在蒋琬面前嘀咕说：杨戏这人对您如此怠慢，太不象话了！

蒋琬坦然一笑，说：人嘛，都有各自的脾气秉性。让杨戏当面说赞扬我的话，那可不是他的本性；让他当着众人的面说我的不是，他会觉得我下不来台。

所以，他只好不做声了。后来，有人便赞蒋琬“宰相肚里能撑船”。

有容有福，有大肚量就有大福气。多一份宽容就会多一份信任，多一份幸福。

有涵养，看得淡

古人云：“涵养功夫深，君子贵自持。”

一个人有涵养的主要表现是有自持的能力，会适当控制自己的情绪和行为，不会被焦虑和逆境、不适与差错所激怒，更不会迁怒于他人，导致人际关系恶化。

涵养是生活在心灵里的沉淀，也是精神自我修炼的成果。只有凡事看得淡，才能自持、有度，成为一个有涵养的人。

看得淡，就不会强求别人理解，酒逢知己饮，诗向会人吟，不必为五斗米而折腰。

看得淡，有所为，有所不为，花看半开，酒饮微醉，以责人之心责己。（禄丰市妇联 李艳美）

4 句话藏着你对生活最美好的愿望

时间，好似指缝间的流沙，一去不复返。无论过去如何，未来都是崭新的。让我们和过去的不愉快和坏运气挥手告别，怀揣着期待，去迎接未来。

01 愿你生活充盈

人一旦太过闲散，就容易胡思乱想。忙碌起来，才会让生活变得更加丰富。尽量找到自己愿意为之奋斗的事情，让生活变得充实起来。

那些努力奋斗的日子，也许偶尔会辛苦，却会让你有满满的成就感。无事可做的闲散，虽会带来一时的欢愉，事后却会让人陷入无限的焦虑。

很喜欢那句话：“如果你想改变眼前的困境，一定要让自己变强；如果你想让自己变强，请首先让自己变忙。”请你相信，每一个闪闪发光的未来，都有一个努力过的现在。

02 愿你保持健康

有句话说：“如果生活必须取悦一个人，那最应该取悦的就是我们自己。”无法再重来的一生，没有什么比自己更值得去珍惜。未来，记得对自己好一点。

早睡早起，规律作息；戒掉那些不良的饮食习惯，远离垃圾食品；工作再忙，也别忘了抽空去运动，让生活中的负面情绪随着汗水代谢掉。

不管是什么样的年纪，活出生活的质量，活出健康的体魄，才是最大的福气。

03 愿你欢喜澄明

生活每天都是限量版，努力过好当下，就是对人生最大的敬意。旁人的屋檐再大再好，也不如自己有伞来得实在。活成自己的太

阳，就无需再去凭借谁的光。

无论天空是晴是阴，请照顾好自己的心情；不管生活是难是易，请经营好自己的日子。修一颗欢喜澄明之心，去回敬岁月的波澜，笑对人生的跌宕。

04 愿你珍惜时间

你是否有过这样的时候：睡前本打算看本书，翻了几页后又刷起了手机，一转眼就到了深夜时分；踌躇满志地制定了一揽子计划，可每次都有借口推脱，不是工作太累，就是时机不对。

时间，任凭你如何追求和挽留，它也不会有片刻的停留。它是最公正的裁判，会铭记你的每一分付出和坚守。你给时间以真心，给事情以专注，它就会回馈你最好的礼物。不如提高自己的执行力，把每一次的“待会儿再说”，换成“现在就做”。

未来，请善待光阴，过好每分每秒。在崭新的明天，希望你播种努力，静心耕耘，把自己的小日子过得热气腾腾。愿你未来的每一天，目光所及，皆是风景。（禄丰市妇联 曾玉华）

6 个细节，了解一个人

有句话说：“小事见格局，细节见人品。”日常生活的小事，像一面镜子，可以看出一个人的胸怀和格局；为人处事的细节，像一把尺子，可以丈量一个人的修养和人品。

行走世间，我们都希望结交真诚靠谱之人，度过温暖踏实的人生。这 6 个细节，有助于我们更好地了解一个人。

不谈人隐私

每个人都有自己的困境和抉择，有无法对别人言说的无奈与委屈。能够体谅他人的难处，不揭露他人难堪、不伤害他人脸面的人，

骨子里就自带一份善良，值得我们交往。

不过分计较

人生在世，不如意事十之八九，如果选择淡然一笑，不过分计较，无形中获得的幸福会更多。对亲人多宽容一点，就能收获更多温情；对陌生人多理解一点，就能给予无声关怀。不计较，不埋怨，展现包容和豁达，能让周围的人感觉无限温暖。

懂得倾听

人际交往中，如果一个人只顾表达自己的想法，不在乎对方的感受，是太过自我的表现。那些有人格魅力的人，往往是懂得倾听、愿意关注对方的人。恰如这句话所说：“耳朵是通向心灵的路。”那些懂得倾听的人，是愿意把对方放在心上的人，自然能收获真挚的感谢，积累深厚的情谊。

公共场合小声说话

想象一下，坐地铁时，旁边一个人接起电话就大声交谈，你有什么感受？越是公共场合，越能看出一个人的教养。接电话时，声音可以低一点；在图书馆，脚步可以轻一点……不喧哗，不打扰，不添乱，越是在公共场合严格要求自己的人，越能体现他深植于心的教养。

言行一致

如果一个人总是说一套、做一套，表面阿谀奉承，背后落井下石，会给自己带来想不到的损失。做人要诚信为本，要么不轻易承诺，要么说到做到。那些言行一致的人，才能穿越岁月的长河，留下美好的声名，赢得更多发展机会。

心态平和

老话说：“发脾气是本能，控制住脾气才是本事。”在愤怒来临前，给自己一点冷静的时间，可以减少不必要的伤害；在情绪崩溃前，

给自己一个舒缓的出口，可以保护身心健康。心态平和，代表一个人心性稳定、严谨自律，能给人带来安心和舒适。

有人说：“细节就是一言一行之微，一沙一石之细。”我们这一生，会和很多人相遇相识，和一部分人相知相惜。愿大家都能在前行路上相逢志同道合之人，共看花落花开。（禄丰市妇联 王国成）

什么是“自律”？就是将这两件事做到极致

网上有这样一个问题：“在你的印象中，对哪个错误认识的记忆最深刻？”点赞最高的回答是：“以前以为自由就是想做什么就做什么，后来发现，自律者才会有自由。”

每一个不自律的行为，都会给人带来更大的痛苦。要做自己生活的主人，就要靠自律。什么是自律？其实就是将这两件事做到极致。

做不喜欢但应该做的事情

在我们的身上，强大的惰性与巨大的潜力一直是共存的。在没有压力的情况下，人往往会变得懒散，做事拖拖拉拉、得过且过。有了一定的压力后，我们开始不断朝向一个目标努力，潜力才会被激发出来。

所以，要做到自律，不妨每天去做一点自己心里并不愿意做但对自己有益的事情，以此来磨砺、调控自己的心性。久而久之，你便不再会为那些真正需要你完成的事而感到痛苦，自律就会变成一种习惯。

越有用的事情，做起来往往越不舒服。我们必须对自己有所要求，付出比别人更多的努力，在一次次磨砺中，才能慢慢清除掉自己的坏习惯，将自身潜在的才华和智慧发挥得淋漓尽致。

多做不喜欢但应该做的事情，你会有意想不到的收获。

不去做喜欢但不应该做的事情

一个人所能达到的最终的高度，往往取决于对自我要求的高度。人需要有一颗检讨自己的心，才能约束自己；能够约束自己的人，才能最终成就自己。

其实大家都知道自律的重要性，但现实中却只有一部分人能做到，这是为什么呢？因为自律意味着你必须有所放弃。

想要保持完美的体型、拥有健康的身体，就需要和垃圾食品说再见，就必须坚持运动健身；想要学习成绩优异，就不能总是半夜三更打游戏，就需要花大量时间研究学习。对自我有高要求，并严格去做，正是最好的自律。

其实，自律和不自律，都会吃苦。不同的是，自律的苦会让人生越来越甜。用对方法，便能让自律成为一种生活习惯，达到“从心所欲不逾矩”的境界。我们共勉！（禄丰市妇联 王金萍）

主编：张映莲

编辑：蒋虹 赵云梅

送：州委办、州人大办、州政府办、州政协办、州纪委办、州纪委州监委驻州人大常委会机关纪检监察组

发：各县市妇联，州属、驻楚省属单位妇工委、妇委会、女工委员会，女企业家协会、彝绣协会，州妇联各科室

楚雄州妇女联合会办公室

2022年3月31日印制