12月月度盛典分享： **随顺村新同学-姜来**

**自我介绍：喜欢安静的享受书中的黄金屋，喜欢探索新事物的一名中年少女。**

人生只有一件事

如果说人生只能干一件事，你会选择什么？

是努力赚钱吗？还是陪伴家人或是终身学习？相信每个人的答案都不一样。

《人生只有一件事》的作者金惟纯，被誉为中国台湾新闻界第一大才子。十几年前，他事业有成，站上了人生巅峰，每天生活无忧无虑，潇洒自在，可过了几年这样的日子，他的内心却日渐空虚。

于是他便问自己：**生而为人，我到底是来做什么的？**

经过几年的探寻，金先生终于有了答案，他认为：人生不复杂，只有一件事，那就是把自己活好。于是他放下了自己的事业，走上了一条不同的人生道路，之后便结合自己十年的经历，写下了这本书。

以一个小蚂蚁朝圣小故事开始，虽然路途遥远，但小蚂蚁却坚定的说，没关系，只要能死在朝圣的路上，我就无比幸福。金先生说，小蚂蚁就是此刻的他，不用去管这条路有多远，只要在这条路上无比幸福，那就可以了。为什么这条路上无比幸福？因为他在这条路上活好了。那怎么样才算活好呢？

**第一：看清自己。**书中金先生分享了自己的一个糗事：之前出差时住的酒店，浴室灯光设计的很好，照起镜子来比较顺眼，心情也愉悦。但回家就觉得看镜子里的自己有点失真，还想请设计师来改一改，那到底是镜子的原因还是自己的原因呢？其实大家都知道，这其实是酒店光线比较好，就像自带美颜一样。

**第二：成为更好的自己。**怎么成为更好的自己呢？

金先生分享了12个学问，比如**学不讲道理**，在人际交往中，如果你特别喜欢讲大道理，结果只会赢了道理，输了人心；**学听话，**当别人在说话时，不要插嘴，不要心不在焉。人有两个耳朵一张嘴，就是要学会多听少说；**学记名字，**频繁使用名字会让你对他越来越熟悉，而且也会让对方感觉很亲切，觉得你重视他呢！

我们每天扮演各种各样的角色，比如说在家里可能是父母，可能是儿女，在公司呢，可能是下属，也可能是领导，怎么可能就只有一件事而已？

读完这本书你就知道人生真的其实就只有一件事，就是把自己活好了，活不好就会越活越复杂。那么怎么才能把自己活好呢？

这本书告诉了我们三个真相：

**第一个就是爱自己才是终生浪漫的开始。**

作者在这本书中说：爱自己不止是念头，而是结果。它是一个人经历酸甜苦辣之后必然出现的一种状态。所以很多时候只有你爱自己，在意自己的感受，别人才会在意你的感受。

真正的爱自己不是放纵自己的欲望，而是关心自己的身心健康，接纳自己的不完美，给自己足够的耐心和宽容，让自己在成长的道路上能够轻装上阵，勇往直前。

**第二个真相就是怕麻烦的人永远过不上自己想要的生活。**

你想要学习绘画，却发现还得购买笔、购买纸，从头学太难了；

你想去健身，却觉得运动之后还得重新的洗澡，洗头太费劲；

其实这一切不是你觉得太难，也不是你没有兴趣，只是单纯的怕麻烦而已，因为怕麻烦拒绝了所有你可能喜欢的事情，结果越是嫌麻烦，你越可能过不好这一生。

**第三个真相就是一切都是最好的安排，**这里指的并不是当下发生的某些事情，而是指人通过不断修正和觉察之后，蓦然回首的时候，内心发出一句：原来如此。有时候你经历某些事情，其实也是冥冥之中的安排，也正因为如此，你后半生才能变得精彩。所以真的没必要去后悔，也不要去遗憾当下，也许时间一长，你一回头，发现原来这都是最好的安排。

这个世间只有三件事：自己的事，别人的事，还有老天的事，不要拿别人和老天的事情太过当真，而面对自己的事情却不认真，只有自己的事情自己才能做主。

在这个快节奏、充满各种诱惑和纷繁复杂的现代社会，我们常常陷入忙碌与焦虑之中，追逐着外在的功名利禄，试图从物质、地位等方面来证明自己的价值，却忽略了内心的真正需求。

我们总是忙于去改变他人、改变世界，却忘记了改变的源头其实是自己。

而当我们把焦点回归到自身，努力修炼自己，让自己的内心变得更加平和、包容、有爱时，我们会发现周围的一切似乎都在悄然发生着改变。

曾经难以忍受的人和事，如今也能以一种更豁达的心态去面对，曾经困扰我们的问题，也不再那么棘手。

2024年12月7日（星期六）