

时间在哪里，成就就在哪里

间宝贵，不容你再走错路。

20-25岁，你要懂得掌握与规划自己的未来，决定了就是一条无悔的不归路。刚得到法律赋予你的种种权力，相对的你要尽你的义务及学习面对责任的承担。这时候的你，是喜悦、矛盾与痛苦交战，喜悦来自于开始被赋予一些自主权，矛盾来自于与父母割舍不断的脐带关系，痛苦的是开始要尝试。你要开始为自己的未来规划，如升学、就业、感情……拿回自己对人生的主控权，而非一直受人左右影响的去摇摆自己的未来。

学会人际关系，多认识积极的朋友，十年后这些朋友都将是产业的中坚。

25-30岁，你像一块海绵，努力吸收也甘心被压榨，为的只是自我的成长。这时候的你，应是工作取向。薪水待遇、升迁调职你应该是斤斤计较。因为唯有努力付出，相对的你才敢积极争取，社会新鲜人的动力应该让你冲出自己的一片天。也因为没有经验，所以不懂挫折。因为资源不多，所以一切尽人事，听天命。现在的你，领取别人的薪水，学习别人的经验，付出自己的青春，建构自己的未来。

学会累积经验，接触机会，良师益友的提携更是提升你成长的大利器。

30-35岁，你要学习判断机会、掌握机会，

不能再有尝试错误的心态。这时候的你，应是事业取向和家庭取向，工作应该从体力转换为脑力。你应该看到的是远景，而非现况，面对的是宽广人生，而非局限于自我。

结婚是许多人面临人生第一次的重大抉择，面对婚姻，很多人以为结婚就是一个责任的结束，殊不知正是学习的开始。就像一些刚上市的公司，以为目标达成了，忘了自己的企业责任，忽略本业，反而是一个恶梦的开始。

人的本业不就是经营自己的家庭，赚钱的目的不就希望给家人更好的生活吗？但这可不能成为忽略家人的借口，一个经营不好家庭的人，纵使赚到全世界，他得到的只是表面的掌声，在他人生的这个圆，永远有一个缺口。家应该是你最大的精神支柱，动力来源和坚强后盾！

时间管理，转化心境：转化用头脑去工作，不要用手机去工作。

35-40岁，你要享受受人希望，功德无量的格局。这时候的你，应是企业取向，工作只是一种休闲，更可转化为对他人的责任。

如果你专注于研究，你应该不只穷毕生之力，24小时不眠不休的去吃苦力，你应该有成立研究机构，带领一群人做更多研发的雄心壮志。如果你是企业主管，你应该不只停留在汲汲营营，斤斤计较，你应该有能力担负主导周遭

的员工、家人，带领他们享受更好的生活。

格局的大小，会影响你成就的多少，做一个有影响力的人，而非被影响的人。

不论目前你多风光，多有成就，在你心中是否画得出十年后的你？

静心思考！我们现在所有努力的目的不就是为了父母、另一半、小孩？工作，不应该等于是人生，更不应该是需要经营一辈子的事。试问健康、财富、自我成长、人际关系和时间自由，什么是你努力工作的动力？我相信没有人刻意放弃任何一点。这些正是促使我们年轻人前进的动力。十年后，你是提早完成它？还是提早放弃它？

宁可因梦想而忙碌，不要因忙碌而失去梦想。

我看周围有太多优秀甚于我数倍的朋友，可惜的是终日汲汲营营，投入更多的时间、精神、资源，却没有享受到应得的代价。原因无他，努力错方向，找错机会，拒绝机会而已。Jordan打了一辈子的篮球，是很难在棒球场上找到自己的舞台。不要让忙碌蒙蔽了你的双眼再回头：廉颇老矣，尚能饭否？

你的时间在哪里，成就就在哪里。

当你一个人成功，你只享受到一个人的快乐！懂得分享与付出，真正的快乐来自于：周围的亲友因你的成长而提升，不论是精神或物质。真正的成功来自于：周围的亲友因你付出获得改善，给人希望功德无量。我们不是在做慈善事业，尚没有能力普渡众生，但是，我们可以发挥一己之力，对亲友，对那些有缘相遇的陌生朋友。伸出你的手，在他们需要的时候！太多人在等生命中的贵人，聪明如你，何不先从帮助他人开始？

(转自人人网)

你的娱乐方式决定你的未来

文/吴淡如



“你这么忙，还有时间来画油画？”

“你这么忙，怎么还有时间去进修？”

我的答案与我对压力的看法有关。

压力会带来焦躁、不安甚至失控的行为。每个人害怕的压力源都不一样。

我喜欢学习，把“学习”设定成“娱乐频道”，从来不曾因为把“学习”排进人生行程表而后悔。它们是有建设性的压力，会让你得到另一种精神上的补偿。

一般人常用的减压方式，有下列几种。

山洪暴发法。比如，从前我看到一位主管，平时有说有笑，但当压力太大时，他就会在众人完全无预期的状况下，变成一头发疯的狮子。我亲眼看过他把杯子扔向他的一位下属，只因下属在报告里写了一个错字。

灰缸砸到。

醉生梦死法。疯狂购物、无节制地打牌、依赖药物、酗酒、狂欢来逃避压力，通常都是暂时的，只会增加某一部分的压力，麻痹一阵子之后，身心健康都受到影响，心灵仍然空虚，人生更加无趣。

全盘改变法。有些人则擅长用“激烈改变人生”减压。辞职、换个工作，甚至与恋人分手。因为他们擅长“归罪”，不擅长解决。只要一有不顺，都觉得“一定是××害的才会这样，只要离开他就会好了”。完全不肯面对问题的结果是：换来换去，在工作上失去累积经验的能力。当这种人的伴侣，更是何其无辜。

多年前我就告诉自己：人生是很有限的。为了让自己体会不一样的乐趣，我每一两年都会安排自己学新的东西，比如陶艺、摄影、弗拉明戈舞、表演、游泳或潜水……虽然我都没有成“家”，但都能够让我的生活多了不一样的成就感，也意外带给我不少的写作灵感，增加了许多题材。

甚至，连我现在的工作——主持，在十年前，也不过被我当成一个“上补习班”的娱乐频道而已。当时有人找完全没经验的我涉足这一行，我也曾经因为自己表现得很生涩，想要逃离，但后来，我也改变了自己：我把它当成一个“有人给我钱又可以补习”的课程，鼓励自己尝试挑战，不知不觉中，它竟然变成了我的主要工作之一。

我在学习中的另外收获是，交到了许许多多志同道合的朋友。

愿意学习的人，都有愿意迎向阳光的特质，也都很愿意在他们的专业上提供协助。

学习可以减压，而且可以建立“正向”的人脉，甚至可能成为你真正的专长，有什么事比它划算？唯一要调整的只是你的心态：别把学习视为苦差事，如此而已。

你选择的“娱乐方式”，常在不知不觉间决定你的未来。

他平时的减压方式是打麻将，但很明显的，打麻将完全无助于减压。

有一次，我在同事家又看到他的怪异举动：他工作不顺利，打麻将手气又不佳，碰巧有人不太长眼，在自摸之后还小小地刻薄了一下其他三家，他心情大为不爽，瞬间掀翻了桌子，我差一点被飞过来的烟

当我真正开始爱自己

德语诗



当我真正开始爱自己

我才认识到，所有的痛苦和情感的折磨都只是提醒我：活着，不要违背自己的本心

今天我明白了，这叫做「真实」。

当我真正开始爱自己

我才懂得，把自己的愿望强加于人是多么的无礼，就算我知道，时机并不成熟

那人也还没有做好准备

就算那个人就是我自己今天我明白了，这叫做「尊重」。

当我开始爱自己

我不再渴求不同的人生我知道任何发生在我身边的事情都是对我成长的邀请如今，我称之为「成熟」。

当我开始真正爱自己

我才明白，我其实一直都在正确的时间正确的地方，发生的一切都恰如其分由此我得以平静今天我明白了，这叫做「自信」。

当我开始真正爱自己

我不再牺牲自己的自由时间不再去勾画什么宏伟的明天今天我只做有趣和快乐的事做自己热爱，让心欢喜的事用我的方式，以我的韵律今天我明白了，这叫做

「单纯」。

当我开始真正爱自己

我开始远离一切不健康的东西不论是饮食和人物，还是事情和环境我远离一切让我远离本真的东西从前我把这叫做“追求健康的自私自利”但今天我明白了，这是「自爱」。

当我开始真正爱自己

我不再总想着要永远正确，不犯错误今天我明白了，这叫做「谦逊」。

我当开始真正爱自己

我不再继续沉溺于过去也不再为明天而忧虑现在我只活在一切正在发生的当下今天，我活在此时此地如此日复一日。这就叫「完美」。

当我开始真正爱自己

我明白，我的恩惠让我变得贫乏和病态但当我唤起了心灵的力量理智就变成了一个重要的伙伴这种组合我称之为「心的智慧」。

我们无须再害怕自己和他人的分歧，矛盾和问题

因为即使星星有时也会碰在一起形成新的世界今天我明白，这就是「生命」！

媛创配字

文：袁媛



年少时我们因谁因爱或是只因寂寞去同场起舞

沧桑后我们何因何故寂寞如初却宁愿形同陌路