

第五天挑战赠品：如何让生活更美好？

欢迎来到【助燃者】平台！



父母是我们一生的启蒙老师！

这句话想来不错，你的童年与性格脾气等各方面，都有父母很深刻的影响。你可能因为童年缺乏关爱而变得孤僻冷漠甚至自卑，也会因为被溺爱变得狂妄自大。当然，你不能因为这种原因去埋怨。父母不是一个称职的启蒙老师，他们无疑是最爱你的，但也真的无可避免，通过一些行为或者语言，给你一些消极影响。然而，你的漫漫人生路，虽然被各种因素支配着，最终掌握主控权的还是我们自己。《我的少女时代》里，女主角林真心说的一句话，就令我非常动容：“只有我们自己知道我是谁，只有我们自己能决定自己的样子。”

因此，你学会如何对自己进行重构，就能活成想要的模样。你現在，正值盛年，处于为自己美好生活打拼的时候，却总是觉得生活不如意，钱挣得不多，能力得不到提升，每天耗费大把时间，在无意义的事情上。你初入社会打拼，不是一件易事，尤其是要留在大城市里打工的更不容易。但你总是抱怨，其实，改变不了任何事情：“他家里有钱有势。”“他父母给他安排的工作就是体面……”含着金钥匙出生的人，不是没有，只是这不能成为你继续努力的阻碍。还记得我的高中三年，班主任说过很多教育我们的话。我记得最清楚、最适用的就是那一句：**抱怨不如改变。**

如同上面说的，怎么重构？怎么改变？——直观的说，你需要一点反躬自问的能力。《礼记·乐记》中说：“好恶无节于内，知诱于外，不能反躬，天理灭矣。”白居易也在《烹葵》中说：“抚心私自问，何者是荣衰？”无一不在提示你记得反省和自问。就比如：有时你觉得心里压力很大，其实是没有在心里，管好我们自己的事情。

为什么这么说？

你总是在想：“他怎么样？她怎么样？”或者考虑你如何离开人世。已经在管别人的事情，逾越了界线，即使你以爱为名，也难免紧张焦虑。但如果你问一声自己：“这是我该管的事情吗？”你可能就会意识到自己越线了，便会拉回自己身上。如此多想想，你其实会少很多麻烦事。如果说，你的大脑是一台超级计算机，你的思想就是一套软件程序。如果能够给软件升级转换程序，你就能够立即转变，转换你的思想，情绪，潜意识，行为。以往需要几年，一年，或者至少六个月才建立起来信念，但有了自问植入技术，往往只需要几分钟即可以。不要小看自问的能力，你现在的成就，都是由你自己问你问题决定的，因为自问，能影响你的意识和潜意识。

自问，从每一天你睁开眼睛就开始了，内心独白，自我商量，没有哪一天你不是乐在其中，从早上睁开眼睛就开始了。几点了？要不要现在起来？今天穿什么？早餐吃点什么？昨天的那个任务，还差一点没完成，怎么办呢……这时候，你就会思考来给自己答案。或者早起晨练，吃营养早餐并专心完成任务，又或者睡到午饭时间，错过一个美好的清晨。学生时代的我们，都会常常问：怎么提高自己的成绩？除了听别人的经验，你自己也能给自己答案：“只要我每天……，坚持……，就能提高……”

其实，你就在这样的自问中，完成对自己生活的创造。相反，正能量的自问，让你有目标、有想法，不会对自己提问的人，会受到很严重的反作用力。有点自卑的人总是问：“我为什么什么都做不好？这样做会不会很尴尬？”你会发现，你会越来越自卑。不成功的人问：“我为什么总是不如别人，为什么我不走运？”时间长了，会发现：你一直没法改变这个现状，就因为，你曾经问过你自己这样的问题，已经给你的潜意识里，灌输了你不好的方面，接下来，你只会通过各种事件来证明自己的不好。

负能量是一个恶性循环。你自然不希望这样的事情发生，所以，你可以试着问问自己：

“我今天被老师表扬了，为什么？”“为什么我这么有信心呢？”诸如此类的问题，能帮助你发现自己身上的闪光点，给你积极的引导，这样让你觉得自己聪明了，也自信了。陈凯歌在接受新京报采访，对“小鲜肉”的看法时称：“我们（前辈艺术家）需要有一点反躬自问的能力，不要一味责备年轻演员。”他在演艺圈，能有所造诣是有原因的，有这种意识的人实际上并不多。在中国，有一种现象：孩子小时候，总会因为不小心磕到碰到，为了安慰他们，大人都会去把伤害了孩子的东西“教训”一顿。

不能小看这点点教育，其实，你给孩子从小养成了一个习惯，就是万事责备他人，怪罪他人，缺少自我反省的能力。又或者因为父母的一些提问，把一些负能量层级的观念，固定在你心里，长大以后，废了九牛二虎之力，都没办法更正。所以，你现在要学着对自己负责，也是对下一代负责。有意识地提出一些问题。比如：早晨起床，说一句：“谢谢，因为……”这样的问题，能够让你对生活进行洞察，发现身边美好的事情，享受当下。

因为，问题不在于你是否聪明或者幸运，而在于你总是回放，重放一些过去的不好的事情，重复问一些不好的问题。这些问题，就是一种信念植入，最终形成你现在的结果，一切都是由于你自己创造的，最开始就是你潜意识里问自己的问题。所以，学会自问，才能让生活更美好。亿万人海相遇，遇见便是缘，缘之所善则是有缘则圆。

记住：【助燃者】始终在你的身后守护着你。

王昱翔祝你：珍惜生命！热爱生活！笑对人生！



助燃者



王昱翔

更多顶级咨询请关注【助燃者】
微公号，关注即有七份大礼相赠；
或添加【王昱翔】微信号，备注
“成长”，即可参加相关课程。

 助燃者