

心感悟

人越在低谷时 越不要闲着

吴桐

前段时间,下班时间人来人往的地铁上,一个穿着正装的姑娘,一边紧拽着把手,一边强忍着悲伤,眼泪早已夺眶而出。

但她仍小心翼翼,不敢哭出声。

她难过的真相,我不得而知,只是,我能隐隐与她感同身受。成年人的生活,总是没那么容易。

或许是失恋,或许是工作不顺,或许是生活的压力逼得喘不过气;又或许是,想起了远方挚爱的家人……

小时候,每个孩子都羡慕大人,迫不及待地想要成为他们的模样;长大后,我们才发现,原来每一个光鲜亮丽的大人背后,都背负着沉重的责任与梦想在打拼,奔波忙碌,一刻不能停歇。

永远都有做不完的事,等着去处理;永远会有新的困难,等着去克服;

看似平静的日常下,不动声色地熬过了一个又一个低谷。

越是低谷的时候,越不要闲着

在知乎上看到一个提问:“37岁失业了,压力巨大,超级痛苦,怎么办?”

底下一个网友的高赞回答让我印象深刻:跟你同岁,我也失业了。失业不代表事情可以做。以前不想做的,没时间做的,现在都可以操作起来。利用这段时间,我好好收拾了屋子,也收拾了一下心情。联系了几个人脉超广的朋友,接了一些零散的项目,一边投简历,一边赚点生活费。

这个世界没有绝对的困境,只有不肯主动走出来的心。

所谓低谷期,其实就像深海,疲惫、迷茫、焦虑、悲伤、痛苦充斥着周围,如果你沉浸其中太久,不愿行动和改变,那你只会沉入深海,不愿挣扎,任由下坠。只有你勇敢划动双手,让自己浮出水面,你才能呼吸,你才能摆脱漩涡,你才能活过来。

越是低谷的时候,越要做喜欢的事

人到底要怎么样才能提升自我肯定感?

看到一位精神科医生是这么回答的:只有在做自己喜欢的事的时候,人才会对自己怀抱良好的感觉,所以你需要做的是增加自己“喜欢做的事”。

朋友花花,和结婚6年的老公离婚,同时,也是她得了抑郁症的第3年。

虽然一直在积极治疗,但收效甚微。后来,在一位心理医生的建议下,她开始学画画,一开始她画得很烂,但是很喜欢把自己脑子里想象的东西描绘出来,勾勒和涂色的时候,她觉得特别解压。

现在的她辞职做了独立插画师,即将出版自己的第一本画册,还开了一家画室,也在准备断药了。

越是低谷的时候,越要靠自己

总以为人是慢慢长大的,后来才发现,人是一瞬间长大的,一个只有自己才知道的瞬间。

人到了一定岁数,自己就得是那个屋檐,再也无法另找地方躲雨了。不是所有的累,都有人能陪你,不是所有的苦,都有人能帮你。

你只能认清:任何时候,将你从深渊拉上来的,必须是你自己。就像村上春树中说的那样:“暴风雨结束后,你不会记得自己是怎样活下来的,你甚至不确定暴风雨真的结束了。但有一件事是确定的,当你穿过了暴风雨,你早已不再是原来那个人。”

画中话

人在冬天



在寒风凛冽的时候,就围在暖洋洋的炉火旁,烤着红薯,忆往昔,人在冬天,总是没有距离。

——汪国真

智慧树

不评人 不声张 不争辩

晓晓

1 | 知人不评人,是修养

很多时候,我们总是仅凭一张照片、一个细节、一个传闻,就给一个人贴上了标签。

却未曾想,偏见和误解,就是在这无形当中产生的。

电影《悲伤逆流成河》中,女孩易遥说:“如果有什么速度可以逼近光速的话,那一定是流言。”

易遥妈妈因为生活所迫,在家给客人做按摩。客人做完按摩后,用了易遥的毛巾擦身子,容易遥得了性病。

这件事被一位同学知道后,就成为学校公开的秘密。易遥成了同学们眼中的坏女孩,承受着最恶毒的评价。

就连后来有一位女生遇难,大家也认定她才是杀人凶手。

在大家的指责和谩骂声中,易遥受不了各种言论,最终选择了跳海自杀。

《欲望山庄》里说:“柔软的舌头,可以挑断一个人的筋骨,语言有时候比暴力更能伤人。”

在不知道真相前,请学会闭嘴。因为你随口的一句评论,于他人而言可能就是一把锋利的尖刀。

心理学上有个著名的“冰山理论”,说的是,我们视线能看到的只是表面很少的一部分,而更大一部分藏在更深的层次,不为人见。

不要随意评价一个人,你看到的,不一定是事实,你知道的不一定是全部的真相。

没有经历过别人的人生,就没有资格对他们指手画脚。

2 | 知事不声张,是善良

古语有言:“看透不说破,面子上好过。”

高情商的人都懂得给人台阶下,看破不说破。

画家张大千曾经画过一幅《绿柳鸣蝉图》的画,这幅画上画的是一只大蝉俯趴在柳枝上,蝉头向下,做欲飞状。

有一天,齐白石看到这幅画,就对张大千说:“大千先生此画极为传神。不过,我以前画蝉,曾向一位农民请教,据他说蝉的头都是朝上的,极少有朝下的情况。当然,这也只是那个农民的一面之词,我也没亲自看过,也不一

定对。”

后来,张大千趁着去青城山写生的机会,特意到屋外仔细观察,发现树上的蝉果然都是头朝上的。

回来后,他把自己的观察告诉了齐白石,齐白石轻轻一笑说:“我也观察过!”

原来齐白石早就知道蝉的头都是朝上的,只是怕张大千面子上过不去,才故意说这是从一个农民口中听到的。

真正有教养的人,都懂得将心比心,不把对方置于难堪境地。

于他人来说尊重,远比真理更加重要。

有人说:“看破是智慧,不说破是善良。”

一个人能时时刻刻不动声色地替别人着想,顾及到他人的体面,才是最高级的善良。

3 | 知理不争辩,是智慧

周国平说:“人生要有不较劲的智慧。”

真正聪明的人,都懂得知理不争辩,得理也饶人。

从前,有位著名的棋手。

一天,他在家研究棋局,有人前来拜访,求人道:“听说您是世上最懂围棋的人,我想来向您请教。”

棋手问:“您想请教什么问题呢?”

那人说:“您能看出,棋盒里有几枚棋子吗?”

棋手笑了笑,说:“黑子181枚,白子180枚,总共361枚。”

没想到的是,来人拿出手里藏着的一枚棋子,并嘲笑地说:“不对!只有360个。”

棋手的学生觉得对方侮辱老师,很生气,便和对方争吵起来。

棋手沉默了一会儿,说道:“确实是我能力不足。”

来人哈哈大笑,很得意地说:“我赢了你。”然后,便心满意足地离开了。学生忿忿不平道:“这人明明是上门找茬,什么人啊。”

棋手微微一笑,说道:“既然你知道他是来无理取闹的,为什么还要理呢?”

遇到不讲理的人,与其花时间和精力去争辩,不如把时间用在有意义的事情上。

微观点

孤独是一个人的清欢

生而为人,心灵犹如暗夜的天空,从前我们在人间生起的爱犹如星星点灯,使我们的天空温柔而明亮,繁华而有致。

——林清玄

对于这个世界……

这个世界,对于有的人荒凉到寸草不生;对于有的人,却是繁华热闹到天热地烫,每一次说话,都会有草木开花,果实飘香。

——阎连科

把事情办坏了也比不做强

只有一件事会使人疲劳,摇摆不定和优柔寡断。而每做一件事,都会使人心身解放,即使把事情办坏了,也比什么都不做强。

——斯蒂芬·茨威格

自在独行

人既然如蚂蚁一样来到世上,忽生忽死,忽聚忽散,短短数十年里,该自在就自在吧,该潇洒就潇洒吧,各自完成自己的一段生命,这就是生存的全部意义。

——贾平凹

世界很小 世界很大

世界很小,请带着你的梦想一起奔跑;世界很大,请带着你的坚持一起抵抗。

——摩西奶奶

沉默

沉默是必要的,沉默可以通向有声的语言所不能到达的地方,就像浪,舒缓下来,感悟到了水的深阔、水对浪的包容、水于浪永久的梦想意义。

——史铁生

不必勉强

有些事情其实不必勉强去懂,勉强自己试图去了解,却徒劳无功,其实是时候未到,时候到了自然了然于胸。

——森下典子

世界在你心中

永远不要从别人那里学习如何去生活、如何行事,因为别人告诉你的都不是你的人生。永不追随任何人,而这是很困难的事,因为我们不知道该怎么办,我们已经习惯于相信和追随别人了。

——克里希那穆提

妙语

●越是长大,你才发现可以相信的人越来越少。

●我不是天生的王者,但是我的血管里流着不服输的血。

●宁可笑着流泪,绝不哭着后悔。

●一个人如果想要做他喜欢的事情,首先要做很多他不喜欢的东西。

●如果你前面有阴影,别怕,那是因为你背后有阳光。

●我一直以为人是慢慢变老的,其实不是,人是一瞬间变老的。