

加点料

远离“多巴胺”

徐小棚

生活中,你有没有这样的经历?熬一次夜,醉一次酒,虽然当时很快乐,但之后几天的昏沉和疲惫却让你后悔莫及;跑一次3千米、读一本书,尽管当下可能很抓狂,但完成后却总能带来一种前所未有的满足和畅快。

看过一个形象的类比:多巴胺带来的兴奋感,唾手可得,却稍纵即逝;内啡肽带来的成就感,难能可贵,却经久不息。

成年人最顶级的自律,就是如此。很多人总结:多巴胺产生的快感就一个字“爽”,不需要思考,去享受就完事了。

的确如此,刷完几十秒的短视频、吃下大量高热量的东西,都无需你消耗任何精力。

可是,长期满足于这种短暂的快乐,会让人产生空虚和挫败感,然后是无尽的恶性循环。

有位游戏成瘾者,他玩游戏几近疯狂,曾经一天20多个小时不吃不喝不睡。

他的住所一片混乱,垃圾堆积成山。在家里蹲了近10年,一直到27岁,最美好的青春就这样被一点点荒废。

低级的欲望最可怕之处,就在于它会逐渐麻痹人的神经,消磨人的斗志,让人沦为对生活毫无还手之力的囚徒。

日常生活里,类似的情景并不鲜见:明明想要早睡,却沉迷于短视频、肥皂剧,几个小时根本停不下来;明明想要健康,却总控制不住胡吃海喝,到头来肠胃不堪重负。

曾看过一个著名的实验,叫做“老鼠也疯狂”。一只老鼠被连上了一个电极,当它按下按钮,就有微小的电流通过电极刺激它的大脑。

原以为,老鼠被电之后会迅速躲开,想不到它不但没有逃跑,反而越来越兴奋,连续12个小时疯狂地按了7000次按钮,直到最后力竭而死。

原来,电极刺激到的大脑区域是快感中枢,这里一旦被刺激会产生多巴胺,让人兴奋。

这就是多巴胺的快感陷阱。人生想要拥有长久的快乐,就必须养成反本能体质。

你的每一次克制,都意味着自己比以前更理智、更强大。没有什么力量,比自律和坚持的力量更强大。

微观点

轻松说“不”

如果别人求我办件事,我实在太为难或者办不到,拒绝的那一刻真是恨不得给对方磕头。或是本来想着帮人的,结果没帮成,也会无比自责。反思了一下,这不仅仅是好心,更是软弱和太想给别人留个好印象。是病,要改,以后不这样了,就让爱恨随人,来去自由,轻松说不。

——思想者

孤独,比爱舒服

一个人挺好的,想看书了就看书,累了就睡觉,想吃什么就吃什么,不想联系谁就自己安静一阵,出去旅行或宅在家,怎么都好。不要急着妥协,真正值得的东西都不会那么轻易,我不介意孤独,那样比你爱我舒服。

——年轻的彷徨

智慧树

停止“内耗”

■苏善书



生而为人,我们无法避免情绪内耗的侵袭。情绪内耗不可怕,可怕的是我们无法打败它,任其俘虏,耽溺其中,无法自拔。每一次情绪问题,都是我们认识自己的机会,每种情绪背后,都藏着一个真实的自己。一旦我们找到情绪的来由,就能找到情绪的解药。不要逃避,更不要惧怕,我们要正视它,接纳它,才能真正地与之握手言和。

1 | 停止攀比

现在的人都很焦虑,大学同学已经结婚了,亲戚的孩子已经买房了,公司的同事已经升职了,而自己仿佛什么都没有。

一旦进入攀比的心态,别人的成功就会变成你痛苦的根源,让人无限烦恼与焦虑。

莫泊桑说:“人如果能坚定自己内心所想,不攀比,不盲从,不被他人影响,一

门心思过好日子,就会快乐许多。”

要知道每个人出身、天赋、能力都不一样,没有必要对比,只会徒增烦恼,毫无意义。

停止攀比之心,才能拨去眼前的浮云,把时间花在找寻生命的意义,实现自身的价值。

2 | 没必要自我愧疚

不知道你有没有这样的时刻:明明工作不是自己的差错,却将所有问题推给自己?明明分手不是自己的原因,却总是责怪自己不够好?

要是我再仔细一点就不会出问题了,要是我再温柔一点他就不会离开我了。

无论遇到什么事情,都会习惯性后悔、愧疚、指责,在这种负面的情绪中,人也变得萎靡不振,内耗严重。

习惯性自责,其实就是一种自我攻击。

我们责怪自己不够好,缺乏力量,能

量不够,要是足够强大,说不定一切都会不一样了。

事实真是如此吗?

有些事即使你再仔细,疏漏一样会出现;有些人即使你再好,他们还是会离开。

问题出现的主要原因,根本就不在你。没必要用别人的错误惩罚自己,更无需过程的差错拷问自己。

看清这一点,我们才能用正确的心态面对问题,做出改变。

3 | 不要过度追求完美主义

身边有一个朋友,是一个完美主义者。

他的要求有多严格呢?

比如,他正在写一篇文章,快要交稿了,编辑问他写到哪里了,他理直气壮地回答,开头还没写出来。

编辑大惊失色。他大言不惭:“我在想一个惊艳绝伦的开头。”

令人彻底无语:等想出来,那到什么时候。

在完美主义的要求下,他自己过得并不轻松。

他经常给自己订一个极高的目标,要

求自己做到最好,当这件事无法达成,他就会自我怀疑,认为这是一种失败和耻辱。

在不切实际的高标准下,他的情绪内耗极其严重。

作为一个正常人,失败其实是一件再正常不过的事情,失败了从中总结经验,每个人都是这样一步步走向更好的自己。

改掉完美主义的高标准,第一步就是清晰认识自己。

认识到自己的能力所在,认识到自己的缺点,接纳自己的不成功,如此才能将自己从完美主义中解放出来。

4 | 不要负能量

负能量的人到底有多可怕?

有一种人,无论遇到什么事,都要往坏的方向想,然后掉入自己的坏情绪里。曾经遇见一位负能量爆棚的朋友。

整个人显得丧气十足,聊天的时候,她不断地诉说自己的遭遇,同事如何差劲,公司如何抠搜,总之在她眼里所有人都很差劲。

回到家里看着老公也很不爽,觉得老公没有上进心,孩子在学校也经常惹事,她觉得自己没一件事顺心。

她沉浸在“受害者”的思维里不能自

拔,觉得每个人都让她很痛苦。

但是真的让她辞职,她又有很多理由,不愿意改变环境,也不愿意改变自己,只能满身负能量,并且把这股情绪传递给遇见的人。

后来,她遇见一位心理医生,医生让她写下老公、儿子、同事、领导的优点。

平静下心细细去发现,居然也能从他们身上发现优点。

她脸上的表情也不再是一脸怨怼,而是平静祥和。

心感悟

人生是一场马拉松 蜂虻

有人问读书有何用?

董宇辉这样说:“要用马拉松的心态去过这一生,在跑马拉松的时候,不会在意别人比我快一秒或者快十几步吧。”

就像博尔特,经常都是在比赛后半段追上别人的。

如今,我们在直播间看到的董宇辉出口成章,用双语带货,各种金句、知识点信手拈来,都离不开他多年的努力与坚持,离不开他无畏挫败,始终不疾不徐地走自己选择的路。

现实生活中,我们总是羡慕鲜花和掌声,害怕人生不能如我们所愿,但我们却忘了,更多时候,得偿所愿的都不是人生,阴差阳错才是人生。

王晓宏在她50多岁的时候,决定考大学,她说:“我一辈子没有上过大学,心中始终有遗憾,憧憬着大学的生活。”

2018年她决定实现自己的梦想,开始了备考。

她每天不放过任何时间去看书学习,心中怀着对大学的憧憬,一刻也不敢松懈。

2019年她如愿考进了青岛大学,成为一名大学生,那年她56岁。

大学期间,王晓宏除了睡觉,几乎每时每刻都在背单词,她的课堂笔记,几年下来有一大摞。

勤能补拙,靠着满腔热血,她的成绩一点不差,顺利完成了学业。

俞敏洪在北大演讲时曾说:“我知道我在聪明上比不过我的同学,但是我有一种能力,就是持续不断地努力。你们5年干成的事情我干10年,你们10年干成的事情我干20年,你们20年干成的事情我干40年。如果实在不行,我会保持身心愉悦,身体健康,到80岁以后把你们送走了我再走。”

他把自己比作蜗牛,一直爬,也许他还没有爬到金字塔顶端,但是,他已经看到了不一样的风景,到达了更广阔的高度。

从新东方到东方甄选,我们看到了俞敏洪的坚持,看到了他一直努力奋斗的身影,也看到了他马拉松一样的人生之旅。



妙语

●你的未来藏在你现在的努力里。

●失败永远不是终点,放弃才是。

●外界评价不重要,默默前行最可贵。

●变得温柔一些,生活也会顺遂很多。

●你要批评指点四周风景,首先你要爬上屋顶。

●看透则心无挂碍,满足便随性清静,放下得平安喜乐。

●大胆点生活,你没有那么多观众。