

微观点

整理情绪

■高晓岚

作家刘娜说:“情绪是一把枪,当我们扣动情绪的扳机时,枪口其实是对准了自己。”

人的情绪犹如天空中的云朵,变幻莫测。如果我们不及时调整,就会深陷情绪的泥潭,让生活失去控制。

曾经看过这样一个短片:早上洗漱时,男主人把手表放在了洗漱台上。妻子看见后,便随手把手表放在了餐桌上。吃早饭时,儿子一不小心,把手表摔坏了,男主人非常生气地训斥了儿子一顿,并责怪妻子拿走了手表。

妻子解释说是怕手表进水,可男主人却说手表是防水的,俩人因此大吵一架。男主人怒气冲冲地出门上班,快到公司时,竟发现没拿公文包,又立刻返回家。可家中没人,自己的钥匙又放在了公文包里,他只好给妻子打电话。妻子匆忙赶回家送钥匙时,意外撞翻了路上一水果摊,不得不赔了一笔钱才离开。后来,男主人终于拿到包,上班却已经晚了10分钟,不仅自己挨了批,妻子也因为迟到被扣了全勤。

心理学上,有一个著名的“费斯汀格法则”:生活中的10%是由发生在你身上的事情组成,而另外的90%则是由你对这些事情的反应所决定。

这个故事的开端是一个意外,人力无法控制,但后面90%的不幸,其实都是因为情绪失控造成的。

每个人都会有情绪低落的时候,愚者只会一味抱怨,而智者都懂得调整。

试想一下,如果你有86400元,丢了400元,你会把剩下的86000元一起丢掉吗?

当然不会。

那么,为什么我们一天有86400秒,你会因为400秒的情绪不佳,就剩下86000秒都不开心呢?

就像周国平说的那样:“不管生命多么短暂,笑着生活,笑着享乐,笑着受苦,这才是人生。”

当我们学会了接纳情绪、整理情绪,以积极的心态面对生活时,你会发现美好悄然而至。



笑一笑

分手的理由

其实女人不想和你过的时候,理由是很的。比如你正在刷碗,女人看了说我们不适合,分了吧。理由是你刷碗是顺时针,而她是逆时针。

“别瞎操心”

100元的新版人民币发行了,我跟媳妇说:“又出新版了,赶快看看怎么辨别真假?”媳妇白了我一眼,说:“别瞎操心,你认识5块和10块的就足够了。”

智慧树

永远不要羡慕别人的风光

■李慢慢



看过这样一段话:“别人拥有的,可能是你梦寐以求而得不到的;但你具备的,也许正是别人羡慕却望尘莫及的。”

我们常常羡慕别人的工作体面高薪,生活顺遂幸福,却总是忽视自己拥有的一切。

永远不要羡慕别人的风光,这世上从来没有一蹴而就的收获。

1 | 所有的人前风光,人后都尽是沧桑

《狂飙》爆火后,剧中的演员也都热度不断,而其中饰演陈书婷的高叶,更是名气大涨。原本籍籍无名的她,现在更多地进入大众的视野。

她不仅获得了同辈的认可,剧本的选择权,还成为了众多一线品牌的代言人。爆火之后的一系列资源和人脉,接踵而来,让高叶的身价水涨船高,她的爆红羡煞了无数人。可一路走来,她的人生并非人们看到的那么顺遂。

刚毕业那年,高叶参演了张艺谋导演的《山楂树之恋》,正式出道,可戏份少到只留下一个模糊的身形。后来,她陆续参演了不少制作,但大多都毫无水花。

人微言轻,受尽冷落,是高叶演员生涯中的常态。

心理学上有个“鸭子定律”,指的是:鸭子在水面上悠闲安逸地游动,实际上水面下的鸭蹼在拼命地划水,一刻都不敢停歇。

生活中,我们总是认为所有的成功毫不费力,常常羡慕别人拥有自己不可企及的成就。从无名之辈到一举成名,从门可罗雀到高朋满座,似乎就在一瞬间。可是,成年人的生活,哪有那么容易。

电视剧《清平乐》里有句台词:“所谓羡慕,不过是知其苦。”台上有多么耀眼,台下就要忍受多少暗淡。人前有多么风光,人后就要撑起多少风霜。所有看似一鸣惊人的人生,并不是运气好,而是日复一日咬牙坚持。

2 | 你羡慕别人,别人也在羡慕你

作家萨冈曾说:“所有漂泊的人生,都梦想着平静、童年、杜鹃花;正如所有平静的人生,都幻想着伏特加、乐队和醉生梦死。”

生活的好坏都是相对的,你羡慕别人,别人可能也在羡慕你。

电视剧《打开生活的正确方式》中,付心童身患躁郁症,只能依靠药物来缓解。尽管服药后,她的生活看起来与正常人无异,但是药物的副作用,总是让她精神不济。在花店上班时,有一次她病情突发,得罪了顾客,差点被开除。

因为丈夫的工作调整,家里没有了主要的经济来源。加上孩子的叛逆、琐碎的家务,曾经美满的家庭,也走到了中年离婚的下场。付心童觉得自己的生活简直糟透了,可是她越这样想,心里的负担只会越重。

同样是四十岁,她特别羡慕朋友冬晓的生活,风光无限,活成了很多女性想要的样子。

冬晓,是一名职业经理人,工作体面,业务能力很强,在整个行业里都有一定的话语权。她时常出入高端场所,身边也不乏成功男性的追求。

可是,直到后来,付心童才明白,自己才是被羡慕的那个人。

一次,付心童从医院复查出来后,刚好碰到了冬晓,两个人相约到花店聊天。谈话间,冬晓说:“我真羡慕你,你真的很有勇气开始新的生活,有孩子,有家人在身边。”

付心童惊讶不已,问道:“你有什么好羡慕我的,你不是刚从欧洲回来吗?你的工作可以满世界地飞,多好啊!”

冬晓叹了口气,却说:“你真的这么想我?我私底下也有很多的难处。”

原来,冬晓看起来光鲜亮丽的工作,其实承担着很大的压力和变数。而这些天她飞往国外,是想治疗乳腺癌。

每个人都有难以言表的一面,那些锥心经历,只是不轻易示人而已。不要拿他人的高光来贬低自己的平凡,不要因别人的幸福而否定自己的人生。与其仰望别人,不如努力调整自己的心态,和生活握手言和,携手并进。

3 | 与其仰望别人,不如走好脚下的路

作家阎连科曾在一次采访中讲述过自己的故事。32岁那年,他决定要从事文学创作,便考进了北京的解放军艺术学院作家班,进修深造。长期伏案写作,让他患上了严重的颈椎病和腰椎间盘突出症。

在很长一段时间里,他陷入了创作瓶颈,不知如何下笔。而挚友莫言的《红高粱》红遍大江南北,获得了全国中篇小说奖。这部小说还被改编为电影,获得了柏林电影节金熊奖。

相较于莫言的名声大噪,阎连科却总不被看好。

亲戚嘲讽他:“莫言都火了,你写了这么多年,也没见你写出个什么名堂。”邻居们也常常议论他:“这么大年纪,别人都有工作,他也不找个正经事做。”

他却从不在意这样的闲话,沉浸在自己的世界里,不紧不慢地继续创作。13年后,他成功发表小说《受活》,轰动文坛,一度占据畅销小说榜单。

至今,《受活》被翻译成20多种不同国家的译本,其中日文版在4个月内再版3次。凭借这部小说,阎连科获得了有诺贝尔文学奖风向标之称的弗兰茨·卡夫卡文学奖。

泰戈尔曾说:“最好的事情总在不经意的时候出现,所以不必慌慌张张赶路,按自己的节奏,步履不停地走过每个今天。”

人生最好的活法,不是环顾四周,而是修炼自己。告别喧嚣与嘈杂,把自己的能量向内聚拢,才是我们最快的进步方式。

诗人雷抒雁在诗作《星星》中写道:“仰望星空的人,总以为星星就是宝石,晶莹、透亮,没有纤瑕。飞上星空的人知道,那儿有灰尘、石渣,和地球一样复杂。”

与其艳羡别人的生活,内耗忧郁,不如调整自己的心态,专注深耕。

余生,愿你收起羡慕的目光,成为自己的摆渡人,在前路上不疾不徐,在岁月里磨砺沉淀。如此,我们终会立于顶峰,迎来明亮光彩的时刻。

心感悟

努力,不问回报

三毛说:“刻意去找的东西,往往是找不到的,天下万物的来和去,都有它的时间。”

这世上,没有谁的人生一帆风顺、圆满无憾。

有的事,不是努力就会得到回报;有的人,不是付出就能换来真心。

执着一件事太久,身累;执着一段情太久,心累。

是你的,终究是你的,不是你的,再强求也得不到。

我们能做的,无非就是在因上努力,果上随缘。

关于努力,关于付出,不求尽如人意,只愿无愧于心。

就像人们常说的,既然选择了远方,便只顾风雨兼程。

慢慢你会发现:世上的事,少的是万事顺意的幸运,多的是水到渠成的惊喜。

离别,不问归期

李叔同说:“人生难得是欢聚,唯有离别多。”

越长越大才明白:相聚是意外,离别才是常态。

天下没有不散的宴席,人生没有不苦的别离。

再亲密的关系也只能陪你一阵子,少有人能陪你一辈子。即便是相约到白头的爱人,也总会有一个人先行离开。

正所谓:“来是偶然,去是必然,尽其当然,顺其自然。”

离开时,不如互道珍重;告别时,不如微笑祝福。

不问归期,不论朝夕,来去随缘,远近随意,亲疏随心。

你若来我便欢喜,你若走我便珍重,就是最舒服的关系。

朋友,不问出身

《文中子·礼乐》中说:“以利相交,利尽则散;以势相交,势败则倾;以权相交,权失则弃;以情相交,情断则伤;唯以心相交,方能成其久远。”

交朋友,讲究的不是出身背景,而是以心换心。

大家因缘而聚,敬于才华,忠于人品,久于真心。

我青云直上,你不攀附;你一帆风顺,我不嫉妒。我一穷二白,你不离开;你陷入低谷,我不嘲笑。

彼此之间,没有虚伪,只有真诚,没有鄙视,只有尊重。

俗话说:“时间识人,落难知心。”

好朋友之间,不问出身,只问真不真。毕竟,虚情假意的交情处处有,真心实意的朋友却难求。

真心好友二三,便已胜过万千点头之交,且行且珍惜。

儒风君

