

安放好自己

■香寒

影响一个人能走多远的
是心理韧性

生活总有起起落落,会有高光时刻,也会经历艰难曲折。心有韧性的人,才能伸缩自如、刚柔相济,这样的人是压不垮、打不倒的。

“千磨万击还坚劲,任尔东西南北风。”面对生活的种种,豁达的人会预留足够的空间去容纳,把所有经历变成阅历,丰盈自己的生命。

身处瞬息万变的时代,只有适应力强的人,才能做到处变不惊、随机应变。

就像一粒种子,不论落在哪里都会竭尽全力生根、发芽、长大。在顺境中,保持低调,不迷失自我;在逆境中,调整心态,不否定自我。主动调节自己,保持积极向上,生活才会越过越好。

弹簧被压到最低处时,便会借力反弹,再次回到高处。内心有韧性的人,即便命运把他推到谷底,他也有绝地反击的勇气。

有人说:衡量一个人是否成熟的标志,不是看他登上的高度,而是看他跌到低谷的反弹力。挫折也是转折,危机可以变成转机,没有人会一直待在谷底,除非你自己放弃。

压力,很多时候可以转化为动力,只要我们保持坚韧,就能在将来的某一刻重新迸发力量。从哪里跌倒,就在哪里爬起。遇事坦然面对,才能灵活应对。

人的心就是这样,看似柔弱,实则坚韧。不论何时,都抱有对生活的热爱和对自己的信心,把所有的经历都内化成前行的力量,我们才能走得更远、过得更好。

有书子不语

把心情照顾好,是一种能力

曾听人抱怨说,快乐太难。其实,每个人都难免经历生活的起起落落,体验悲喜交加的境遇时刻,不管发生什么事,记得告诉自己,一切都会过去,未来拥有无限可能。一份积极乐观的心态,就是打开幸福之门的钥匙。

生活无限美好,值得你去珍惜把握。善待自己最好的方式,就是感念当下的时光,不负今天的阳光。不急不缓,不骄不躁,在只此一次的人生里,走出自己的节奏。

有时候,看一个人是否在认真生活,就看他有没有照顾好自己。好好吃饭,是因为柴米油盐最抚人心,胃里暖了人就觉得安稳;好好睡觉,是因为睡眠最是养精蓄锐,睡前原谅一切,醒来便是新生。

烦心的事不会因为你焦虑生气而消失,到头来,只有你自己的身体为负面情绪买单罢了。人生的有趣正在于它的丰富多彩,我们要在失去和得到中学会释怀。带着一份洒脱释然,更能体会生活的快乐。

你有没有发现,人生的很多次转机,往往是心态先变了,事态才变了。遭遇坎坷,别急,相信阳光总会出现在风雨之后;事与愿违,别恼,告诉自己路过的都是风景。

快乐,是人人都有能力。你能感受到牛奶的温度、面包的香气,晴天有晴天的舒服、雨天有雨天的生趣,内心就会充盈欢喜。生活需要你带着热爱去靠近、去发现、去经营,真正美好的东西就藏在日复一日里,等着与你如期而遇。

小来



生活中,我们总有一些苦与乐,悲与喜,无处宣泄,无处倾诉。

一味压抑自己,或者让别人替我们承担,只会适得其反。只有学会安放自己,才能活得舒心自在。

安放,是一种心态,更是一种生活态度。人生路上,只有妥善安放好自己,才能破除种种困扰,修得一生安稳。

1 | 安放自己的情绪

遇到不顺心的事情,就迁怒于他人,是最愚蠢的行为。把坏情绪发泄在关心你的人身上,不仅刺痛了别人,最终也会伤害自己。

在网上看过一个令人唏嘘的故事:有一对夫妻,结婚多年,原本感情很好。

丈夫在一家外企做市场总监,年薪几十万,但是工作压力也比较大。妻子为了全心照顾孩子,主动辞掉工作,当起了贤内助。只不过,丈夫一旦心情不好,就控制不住自己的脾气。

有一次,丈夫在外面受了客户的气,回到家看到孩子在哭闹,一下子火冒三丈,忍不住对妻子吼道:“我在外面辛苦工作,你在家却连个孩子都看不好!”然后

“砰”的一声关上了房门。

一开始,妻子体谅他的不容易,便由着他,不跟他计较。可时间长了,妻子心里觉得很委屈,两个人开始互相埋怨,争吵不断。

由于长期处于压抑和绝望的情绪中,妻子患上了轻度抑郁症。为了避免病情加重,终于有一天,妻子提出了离婚。

丈夫这才意识到自己的过错,但无论他怎么挽回,妻子都不肯回头。

有一句谚语:“一怒之下踢石头,只会痛着脚指头。”

安放好情绪,保持冷静,理智做事,才能掌控自己的人生。真正的强者,从来不会被情绪左右,而是以恰当的方式排解心中的不快。

2 | 安放自己的烦恼

热播剧《平凡之路》中,潘岩的遭遇颇让人感慨。

潘岩来自小城市,家境也很普通,父母离异多年,他跟母亲两个人相依为命。没有一个好的出身,也没有出众的学历背景,还是女友给他托关系,才进入一家律所实习。

然而,女友的父母,却给潘岩泼了一盆冷水,婉拒了他和女友的婚事。

潘岩显得非常尴尬。他没有借酒消愁,也没有向女友抱怨,而是返回律所,加班到凌晨。

开心的事情懂得分享,伤心的事情学会自愈。

几天后,律所来了一名毕业于名牌大学的实习生,要取代他的位置。被逼到绝境的潘岩很难过,他不再沉默,而是勇敢面对,据理力争,保住了自己的岗位。后来,潘岩的事业也逐渐有了起色。

一味抱怨,只会将你拖入更深的深渊。当你积极改变、努力自渡时,才能熨平生活的褶皱,让日子越过越好。

3 | 安放自己的过去

英国诗人拜伦说:“没有方法能使时钟为我敲已过去了的钟点。”既然过去的事情已无可挽回,不如放下前尘往事,走好未来的路。

我有一个朋友,事业做得风生水起。最近,他组织了一场同学聚会。

小时候的他因为身材瘦小,备受同学的欺凌。如今,他带着些许报复的心态,精心挑选了一家高级餐厅。无论是菜品,还是环境、服务,全部按照最高标准配置。

多年不见的同学,大多身材发福,说话也变得特别客气小心。酒过半酣,当年最为嚣张跋扈的同学突然走过来,向他诚

恳道歉,并请求他帮忙照顾自己的生意和孩子升学的事。

那一刻,他突然释怀了,好像心里有一块石头落了地。那些挖苦的话,也都被他咽了回去。

一句话说得好,“山海自有归期,风雨自有相逢,意难平终将和解,万事终将如意”。

耿耿于怀,斤斤计较,不仅苦了别人,也累了自己。人生在世,与其过度纠结,不妨糊涂一点,放宽心态。已经过去的事情,就让它过去吧。学会了释怀,也就疗愈了伤痛,获得了新生。

4 | 安放自己的内心

演员咏梅出道多年,拍了不少角色,但始终没有大红大紫,很多人替她感到惋惜。

即便如此,她依然认真演好每一个角色,虽然只是配角,但是她塑造的每个女性形象都备受观众认可。

有段时间,她也对自己不温不火的状态,陷入迷茫。后来,她想到了父亲对她的忠告:“人是会被自己心中的欲望带偏的。”

为了让自己不受外界干扰,所有电话她一概不接,只用短信与朋友联系。这样一来,粉丝开始替她着急,她却安慰大家:“我在等

属于我的角色,我不急,你们也别急。”

2019年,她在电影《地久天长》中扮演女主角王丽云。

咏梅用细腻的演技,将一个女人内心的隐忍、漂泊和渴望表达得淋漓尽致。

凭借这部影片,她获得了第69届柏林国际电影节最佳女演员奖,成为中国内地第一位柏林影后。

人这一生,兜兜转转,有高峰,也有低谷。走过半生,才发现,安放好自己的内心,方能行稳致远。

很多时候我们放弃,以为不过是一段感情,到了最后,才知道,原来那是一生。

——匪我思存《佳期如梦》

钱当然很重要,这我不是不知道;我一天何尝不为钱而受熬苦!可是,我又觉得,人活这一辈子,还应该有些另外的什么才对……

——路遥《平凡的世界》

假如世上没有书,假如我没读过那么多书,我的人生恐怕要比现在更加凄冷、更加枯窘。对我而言,阅读这种行为原本就是一所大学。那是一所为我建立和运营的量身定制的学校,我在那里亲身学到了许多重要的东西。那里既没有繁琐闹人的规则,也没有分数评价,更没有激烈的名次争夺。当然也没有校园欺凌。我能在“制度”的重重包围下,巧妙地确保另一种属于自己的“制度”。

——村上春树《我的职业是小说家》

我仿佛看见这世间有一个极大而极复杂的网。大大小小的事物,都被牢结在这网中,所以我想把握某一种事物的时候,总要牵动无数的线,带出无数的别的事物来,使得本物不能孤独地明晰地显现在我的眼前,因之永远不能看见世界的真相。

——丰子恺《剪网》



妙语

●生活从不会抛弃人,是人想要抛弃生活。相信自己,从头来过,什么都不会晚。

●生命中有很多事情足以把你打倒,但真正能让你打倒的是你的心态。

●学会与自己的伤痛和平共处,这就是成长的意义。

●道理来自于风吹雨打和久病成医。

●人们总是高估自己能在一天中所能做的事,总是低估自己一生所能到达的顶点。

●曾经有多幼稚,如今就有多沧桑。

●人生不在于身在何处,而在于心往何处。

●我们就像多米诺骨牌。我倒向你,你却倒向别人。

●总有个人教会你成长,又独自离开。

●没有一个人是不可替代的,没有一个东西是必不可少的。

●谁都有底线,要懂得把握,大事有原则,小事有分寸。