

心感悟

蜗牛蜗牛
你慢慢爬

■萧三闲

寻找快乐的旅程,从你自己开始。不要期待岁月能给你一个宁静美好的生活,因为快乐并非凭空而至。它需要你亲自去寻找。

思考一下,你该从何处着手才能找到自己的快乐呢?别依赖他人或环境,而是主动创造属于自己的快乐。不要把快乐寄托在别人身上,只有你自己才能真正了解自己的需求和喜好。

首先,从内心开始。每个人内心都蕴藏着无限的力量和潜力,你需要挖掘出来。无论是追求艺术、音乐、写作还是体育运动,只要是你内心热爱的事物,都可以成为你快乐的源泉。快乐来源于内心的满足感,当你专注于自己的兴趣爱好时,你会发现快乐就会主动降临。

其次,改变态度以获得快乐。生活中遇到困难和挫折是难以避免的,但你可以选择以积极乐观的心态去面对。将困难看作挑战,每一次克服困难都是一次成长的机会。用微笑和幽默的眼光看待生活中的一切,笑对困境,你会更轻松愉快地度过每一天。

此外,与身边的人分享快乐。快乐是一种传染性的情绪,你的微笑和温暖举动能够感染他人,营造出愉快的氛围。与亲朋好友相处时,分享自己的喜悦和欢笑,倾听他们的故事和笑话。通过与他人共享快乐,你的快乐会变得更加丰富和持久。



杂货铺

人生没有最好的年龄
只有最好的心态

■张子英

有人说,人活的是心态,和年龄无关,人生没有最好的年龄,只有最好的心态。

有个节目采访不同年龄的人:你觉得人一生当中,哪个年龄段最好?

小学生回答幼儿园最好,高中生回答毕业后最好,女人说十七八岁最好,男人说退休后最好……最后,一位老人说:眼前就是最好的年龄,珍惜当下,享受现在。

“最是人间留不住,朱颜辞镜花辞树”,每个人都想青春永驻,可岁月无情催人老,从不为谁而停留。与其成日忧心年华逝去,不如坦然接纳,才能被时光温柔以待。

关于年龄,愿我们能不负韶华,不负余生。希望自己也能在岁月的长河中,不慌不忙,任时光在脸上刻下印迹,心底兀自蕴着风华。其实,年龄不重要,拥有一颗童心才是最宝贵的:无论多大,都依然保持着对生活的热情,对梦想的执着,对美好的追寻,心态永远乐观、年轻……

智慧树

远离“情绪巨婴”

■知锦



心理学上,“情绪巨婴”是指徒有成熟的外表,心理年龄却很为幼稚的成年人。

在他们的准则中,自我最大,一旦不如意,就会毫不克制地宣泄情绪,绑架他人。就像行走的炸弹般,一点就炸,随时随地爆发。对这类人,你若试图跟他摆事实讲道理,无疑于煽风点火;更不能与他纠缠、正面交锋,否则不亚于火上浇油。

1 | 情绪巨婴,在一步步侵蚀你的能量

你是否也有过这样的经历:路上好好走着,被人怒气冲冲地瞪了一眼,浑身不自在;同事被领导骂后,用力砸门,各种发泄,虽知不针对你,但还是倍感烦躁。

忙碌一天回家,却见妻子摆着臭脸,不管你是否疲惫,只顾自己诉苦。终于你也没忍住,朝着妻子发起脾气:“我这都受了一天气了,你也来添堵。”于是,一场家庭战争不可避免,你争我吵到身心俱疲,伤人又伤己。到最后才发现,压垮我们的并不是生活本身,而是无处安放的坏情绪。

正如白岩松所说:“我们之所以活得很

累,并非生活过于刻薄,而是我们太容易被外界的氛围所感染,被他人的情绪所左右。”

人这一生,遇见消耗自己的人和事在所难免,如果被情绪牵着鼻子走,就将丧失自由。

心理学导师黄启团在《圈层突破》中提到:“一个人只给别人传递负面情绪,就会使人能量丧失,这样的人被称为‘黑洞’。”

确实如此,那些任凭负面情绪四处冲撞的人,像黑洞般不停吸取周围的积极能量。而与之亲近的人,只能为他们的消极买单。

2 | 情绪病毒的传播速度,超出想象

心理学家加利·斯梅尔曾做过一系列的实验:他让一个笑容满面的人与一个愁容满面的人同处一室,并观察两人的情绪变化。

结果,不到20分钟,这个笑容满面的人就如同换了脸,满面愁容。真是可怕,人的不良情绪就像流感病毒,会在不知不觉中传播,速度快到仅是打个照面就会被感染。即便你内心再强大,也会被触发、被影响,会不断被消耗。

微博上有位博主讲了一个故事,令人啼笑皆非:她和几个大学姐妹多年未见,好不容易组织了一次聚会。聚会上,大家推杯换盏把酒言欢,有说有笑,畅谈着彼此的想念。酒至半酣时,其中一人突然借着酒哭诉

起自己不幸的婚姻生活。又是老公不爱自己,又是婆婆对她不好,又是孩子不听话的,家长里短的都是生活苦楚。

其他人见状只能边递纸巾,边安慰。愉快的氛围很快就被彻底打破,悲伤的情绪弥漫开来,传染到了每个人。几乎每个人都开始想起一些不幸的经历,然后竞相地哭诉起来。到最后所有人都情绪低落,一群姐妹抱头痛哭。

好端端的聚会变成了情绪宣泄大会,即使后面还有愉快的活动,也很难再活跃氛围。

坏情绪的感染力,不可小觑。如果总是被那些负面情绪的人影响我们自己的好心情,确实太不值当了。

3 | 最好的及时止损,是克服情绪巨婴的影响

那么如何活得足够有心理能量?最重要的是下面这两点:

与“情绪巨婴”相处,为避免不必要的冲突和伤害,设置隔离带是最有效的手段。越懂得敬而远之,保持安全的距离,越能及时止损。

很多时候,即使做了隔离,可是心理也已经受到对方的情绪冲击,对外来入侵的负能量无所适从。这时要明白,别人有什么样的情绪,是他的自由,无法左右。但要学会调整好自己的心态,把注意力从关注他人情绪上收回来,放在完善和强大自己身上,多补充正能量。

开卷

早晨六点钟,打开门,我走进生活,一抹年轻的蓝在窗前问候我。
——《六点钟》

八月底的山林清晨像一颗微凉的薄荷糖,青砖沿巷铺到镇尾小道,顺着陡坡上山,院子里就能望见峰顶一株乔木。
——《云边有个小卖部》

三只猫,一个暖炉,一杯水,一本书。时光在淅沥的雨声中慢下来。
——《村上春树·猫》

我觉得,这个世界美好无比,晴时满树花开,雨天一湖涟漪,阳光席卷城市,微风穿越指尖。
——《从你的全世界路过》

我躺在清风吹拂的小山岗上,望着云团汹涌的天空,好像是落在大海的漩涡里了。
——《尘埃落定》

躺在屋子里,整个下午试着写一首诗,沉沉睡去,醒来繁星满天。
——《偶得》

妙语

●长大了,发现在乎的圈子变小,这不是坏事儿,你只要守护好该守护的人就够了。

●幸福不是努力去爱,而是安心地生活。

●树不可长得太快。一年生当柴,三年五年生当桌椅,十年百年的才有可能成栋梁。

●失恋的人更懂爱情,失意的人更懂人生。

●最短的距离是从手到嘴,最长的距离是从说到做。

●睡觉是上帝赐予你短暂失忆的时间,愿美梦治愈你的难过。

●人生的前期,你越嫌麻烦,越懒得学,后来就越可能错过让你动心的人和事,错过新风景。

●见识越广,计较越少;经历越多,抱怨越少;越闲,越矫情。

●感情有时就像买东西一样。一次体验不好,就再也不想光顾,尽管这家店发了多少问候信息、优惠信息给你,都挽回不了你那颗远去的心。

●别嫌弃一直陪你的人,别陪一直嫌弃你的人。

