

心感悟

想要活得好,就要打磨自己的生活技能

你身边好友众多,但总会有一些事情,你不能依靠别人解决;总会有一些时候,你需要独自生活。

前段时间,网友筱就深刻意识到了拥有生活技能的重要性。

她沪漂6年,每天都活得十分潇洒。上班踏实工作,赚得盆满钵满;下班吃吃喝喝,十分尽兴。只是,年龄越大,她越觉得生活里少了些滋味。一次她得了感冒,特别想喝家里煮的粥。奈何她的妈妈离得远,朋友们又有各自的生活,不好因一件小事打扰。

她翻遍了家里,除了泡面,就是薯片。以前自诩靠外卖就能活的她,第一次意识到,原来会做几道家菜,是多么重要。

的确,所谓独立,绝不仅仅是能够赚钱。会做几道菜、会打扫屋子、能洗衣服……这些生活技能,对一个人提高生活质量、提升幸福感非常重要。

所谓人生,一米一蔬皆可入画。拥有了这些普通却实用的生活技能,不仅是对自己的滋养,更是一个人谋生和谋爱的能力体现。

当你学会了提升自己的生活技能,才能在琐碎的日常里,慢煮风花、细炖岁月,把每个平凡的日子,都过得十分美好。

不管你的抱负有多远大,回归现实后就会发现,所谓幸福不过是一个小家、一盏灯光、一碗烟火。

智慧树

抵御“情绪污染”

■奈斯



生活中,你是否经历过如下场景:购物时,遇到服务人员态度恶劣,结果你也变得怒气冲冲,整日都没有好心情;职场中,有同事经常抱怨工作辛苦又不赚钱,导致整个团队怨声载道、士气低迷;堵车时,某位车主焦躁鸣笛,于是周边的车主也跟着心烦意乱,招致一片刺耳的喇叭声。

这种坏情绪的扩散,在心理学中有个专业名词,叫作“情绪污染”。

它犹如无色无味的毒药,往往能够在不知不觉中,透支我们的生命能量。若想让自己焕发蓬勃生机,我们就要学会抵御“情绪污染”。

避免“负面情绪”的传播

美国洛杉矶大学的心理学家加利·斯梅尔,曾做过一个著名的“情绪传染实验”:他让一个笑容满面的人,与一个愁眉苦脸的人共处一室,并观察两人的情绪变化。结果不到半个小时,那个原本笑容满面的人,也开始变得闷闷不乐。

为了排除实验的偶然性,斯梅尔随后还做了一系列验证。研究结果无一例外均表明:人的消极情绪,会在20分钟之内传染给别人。

与人相处的过程中,我们很容易被他人的情绪所感染,进而产生相似的情绪。殊不知,过多的情感共鸣,亦是滋长负面

情绪的温床。

戈尔曼曾说:“情绪具有超强的传染性,而且很容易情绪泛滥。不仅能从一个人传染给另一个人,也会因为一件事蔓延到所有事。”

若是一味接收别人投射的负面情绪,我们的心境就容易受到干扰。原本兴高采烈的你,被人灌了一肚子苦水之后,难免会感到烦躁压抑。

不要让他人的乌云密布,遮住你自己的晴空万里。懂得及时止损,保护自己不被“二手情绪”影响,是一个人成长过程中的必修课。

陷进“情绪漩涡”,只会消耗自己

作家大卫·波莱在《垃圾车法则》一书中说:“这个世界上,有许多的人就像垃圾车,他们装满了垃圾四处奔走,充满懊悔、愤怒、失望的情绪。”

这种人往往以消极的态度看待事物,所到之处,布满了他们播散的“情绪垃圾”。跟这种人接触久了,我们终将被拖入负能量漩涡,丧失对生活的热忱。

美国作家珍妮大学毕业后,在《纽约前锋报》当编辑。当时,她跟一位同事在公寓合租生活。该同事整日愁眉不展,经常跑到珍妮房间发牢骚。她不是抱怨自己被领导针对,就是嫌自己的薪水太低,还总是叹息自己的命不好。珍妮每次都耐心安慰她,让她不要过多担心。可时间一长,珍妮自己也开始变得情绪不稳。工作上的一点小挫折,领导的一句指责,都会让她焦虑内耗、胡思乱想。慢慢地,珍妮仿佛失去了动力。她在工作上总是糊弄了事,只想

回家躺平混日子。

直到一年圣诞节期间,她回家探亲。珍妮看到父亲为了维持生计,每天还在拼命工作。反观自己,总是一副颓废的模样,这让她倍感羞愧。她想到自己虽然出身普通,但并不缺少父母的疼爱,也有知心的朋友和满意的工作。

如今,一团糟的生活,都是从她遇到那个消极的同事开始的。珍妮回到纽约做的第一件事,就是从合租公寓里搬出来。

心理学家马丁·塞利格曼说:“面对周围那些容易带给别人负能量的人,如果你不是一个心理医生,不能有强大的心智去消化别人的负能量,那么默默远离和屏蔽,是最好的选择。”

真正有智慧之人,都做到了将情绪的开关,牢牢掌控在自己的手中。唯有如此,我们方能守护宝贵的能量,唤醒积极的情绪,奔赴熠熠生辉的锦绣前程。

培养钝感力,为你的情绪“脱敏”

渡边淳一曾说:“不为琐事动摇的钝感,才是人们生活中最为基本的才能。”一个人对别人的情绪过分在意,无疑会耗损自己的心力。

我们即使不能摆脱外界的侵扰,却可以提升自身的“情绪免疫力”。只有修炼好情绪钝感力,方能过滤掉冗余的烦恼,活得更加专注而从容。

尼采在《人性的,太人性的》中写道:“无需时刻保持敏感,迟钝有时即为美

德。”

人生苦短,若是过于敏感细腻,你我将被生活鞭笞得遍体鳞伤。生命满分的状态,无非是用20%的敏感觉察美好,用80%的钝感避免伤害。与其在他人的情绪中内耗,不如在自己的心境中成长。

培养钝感力,究其根本,就是学会维护内心的秩序。当我们拥有“钝”的智慧,才能不被别人的言行打乱节奏,活出自己的独家精彩。

杂货铺

你没分寸的样子,真难看

前几天,看到一个热搜,让人不禁对当下的社交倍感无奈。

热搜里的当事人刚与一位相亲对象见了几次面,不料就收到了相亲对象的“不情之请”。

这位相亲对象提出自己的妈妈过几天要做个手术,想请女生过来照顾几天。女生觉得这个要求有点过分,就说了一句,“我白天要上班哦”。

不想她的相亲对象听后,竟丝毫不再掩饰自己的真实想法了:“你不是周末双休吗?我想着你周末可以过来照顾下,专门把手术约到了周末。”

这一番言辞下来,真是让人大跌眼镜。难怪一群网友看后,纷纷劝退女生,让她远离这样的男生。

确实,两人的关系不过是相亲见了几次面而已,什么关系都还没有确定。在双方关系未明的前提下,男生提出这样无理的要求,不仅是把女生当成免费保姆,更是一种毫无边界感的行为。

古希腊哲学家赫拉克利特说过:“世界的一切秩序,在一定分寸上燃烧,在一定分寸上熄灭。”

罗振宇分享过一件事。

有一回,他去一家银行办事。因为办理的业务程序复杂,银行柜台经理大概办理了一个多小时。期间,这位经理始终专注于手头上的事,认真严谨。

大概两个星期后,罗振宇在超市偶遇这位经理。

闲聊之后,罗振宇才知道,原来这位经理是自己节目的忠实粉丝,甚至对他的节目还有许多新奇的想法。知道这些后,罗振宇觉得很奇怪:“那天在银行,你为何表现得认识我呢?”

经理听完很干脆地回答说:“那个时候,你是客户,我在工作。在工作场合,我不宜谈和业务无关的任何话。”

不得不说,这位银行经理是一个界限分明的成年人,他知道什么场合该做什么事,什么时间又该说什么话。

俗话说:“凡事过则损,需把握分寸。”

活得通透的人,都会带着合适的距离感。

夏穆



诚信故事

退避三舍

在春秋时期,晋国内部发生了动荡,晋献公的儿子重耳被迫逃亡到楚国。楚成王为了表示对他的友好,收留了重耳并亲自款待他。重耳感激楚成王的恩情,并承诺如果晋楚两国发生战争,晋军将会采取退避三舍的策略。

晋文公重耳后来在秦穆公的帮助下成功回到了晋国,并成为了晋国的统治者。后来,楚国和晋国的军队在作战时相遇。晋文公兑现他许下的承诺,下令军队后退九十里,驻扎在城濮。



拥有二三好友

约翰·多恩曾说:“没有人,是一座孤岛。”想要活得舒快乐,你一定要拥有二三好友。

朋友,可以不多,但一定要有。他们能让你的生活多些滋味,让你的世界多些色彩。

在《刺猬的优雅》里,一开始,勒妮是个没什么朋友、没什么亲戚的“怪人”。虽然独处让她感到快乐,但她的生活从未有过意料之外的惊喜。

一次机缘巧合下,帕洛玛和小津先生闯进了她的生活。他们一起喝红茶、吃黑巧,一起读书、看电影,一起探索生命中的有趣和美好。

自此,那个原本黯淡的勒妮,也开始变得闪闪发光。

有一首歌是这么唱的:“孤单,是一个人的狂欢;狂欢,是一群人的孤单。”

在人群中,我们或许会因为种种原因而不得自在。所以,有些人喜欢独处,有些人变得淡漠。不过,你要相信,总会有一些频率相同的人,能够相遇相知。和他们在一起,你即使不完美,却依然能感受到被爱的细节;你即使很疲惫,却依然能找到尘世间的幸福。

他们就像太阳,可以为你带来光芒,可以伴你走向远方,可以陪你见识天地。在这样的关系里,你可以做最好的自己,也会拥有最大的安全感。即使相顾无言,也能在心有灵犀间,生出万般欢喜。

巴金曾说:“友情在我过去的生活里,就像一盏明灯,照彻了我的灵魂,使我的生存有了一点点光彩。”