

心感悟

大部分烦恼,来自内耗

心理学家于德吉说过:“生活里时刻都有挑战,挑战本身不会带来痛苦,自我斗争引发的内耗,才是痛苦的根源。”

的确,我们大部分的烦恼,其实都来自内耗。或是在乎他人的眼光和评价,一句无心之言,你会在心里纠结揣摩很久;或是对自己过于苛求,一件小事没做好,便轻易自我否定。

内耗的本质,是对外因带来变化的恐惧。害怕得不到认可,害怕做错选择,害怕面对失败的后果,害怕一切的不确定。然而,生活的本质是变化无常的。

有句话是这么说的:“改变能改变的,接受不能改变的。”当一个人不再受困于外因,这世间就没有什么能打败他的。

与其取悦别人,不如讨好自己

苏岑说:“不必过于在意人与人之间一些表面的情绪,挚交之人不需要,泛交之人用不着。”

有时,我们总想获得身边人的认可,你掏心掏肺对别人好,捧出一颗热气腾腾的真心,未必能换来对方的接纳和尊重。

其实,在一段关系中,若不被珍惜,又何必苦苦维系。与其取悦别人,不如学会讨好自己。

生活中,很多人为了在群体中获得认同感,不惜放弃自己的原则。然而,你委屈了自己,辜负了时光,也未必能走进他人的世界。

生命是一个不断失去的过程,能陪你走到最后的从来不是别人,只有自己。别总想着挤入不适合自己的圈子,将自己伪装成别人喜欢的样子。

为自己热爱的事业拼尽全力,将自己理想的生活坚持到底,才是一个入最好的生活方式。

不在乎遗憾

人这一生,总会有遗憾。或许遗憾才是常态,不完美才是人生。

若是内心总是揣着遗憾,便无法体会当下的乐趣,也无法欣赏一路上的曼妙美景。为过往不可更改之事感到遗憾,是本能;懂得放下遗憾,才是本事。

有时回头看,遗憾本身未尝不是一种美好。而这种美好,正是促成自己越变越好的关键。

清风挽霞



智慧树

生活降级,反而过得更好

■芳草屋



李银河说过一句话:精致的生活首先是清醒的,不是懵懂的,即意识到自身存在的;其次是平和的,不是不安的;再次是喜乐的,不是痛苦的。

将金钱花在刀刃上,而非过多的物质上;将精力放在更重要的事情上,而非陷入物质的周旋中。

消费降级,物质减负,你才能腾出空间迎接更多美好。

1 | 社交降级

作家艾琳·博伊尔分享过一句话:“人生的精彩,在于用最低限度的生活方式,直面自己的心灵。”主动为社交降级,不仅让人身心得到放松,还能让人在自处中增加内涵。

一位知名作家一向不喜社交,他还曾有点社恐。他婉拒舞会、派对等一类的活动。若是有人邀请喝酒和饭局,他也同样谢绝。

他遵循自己的生活习惯,将时间留给自己和家人。他的妻子有在晚饭后读

书或者看电视的习惯,他从不上前打扰,而是让妻子享受独处时光,自己承担起照顾女儿的责任。他认为,各自享有独处的时间,才能更好地一起享受人生。毕竟,没有一种爱意,能代替灵魂的自由;而在独处中自足,却能享受一个人的狂欢。

因此,一个成熟的人,不仅要有一定的自处能力,还要成为一个内心自足的人。社交降级,丰富自我,你才能唤醒自己内在的力量。

2 | 目标降级

村上春树说:“有限的目标,能让入生变得简洁。既然有了目标,做了计划,那就坚定地执行,而不是总给自己找各种借口。今天太忙,明天太累,后天太晚,永远迈不出第一步。”

人的精力有限,善于精简目标,专注于一件事,才能更快成功。《最重要的事,只有一件》一书的作者加里凯勒,在40岁时开始学吉他。由于工作繁忙,他每天只能抽出20分钟进行练习吉他。在学习时间过短的情况下,他无法学到更多的乐理知识。

老师了解他的困惑后,让他专注于音阶练习。自此,他将小调布鲁斯音阶当成当下的练习目标。一段时间后,他惊奇地发现,自己不仅能演奏许多摇滚大师的吉他独奏曲,还打开了自己的音乐之窗。将大目标降级为小目标练习,给加里凯勒带来了意想不到的结果。

网上有句话:“有目标的人在奔跑,没有目标的人在流浪。”人生离不开精心的打理,生活再忙碌,也要预留出规划的时光。将目标降级,深耕一件事,人生往往更容易结出丰硕的果实。

3 | 心态降级

很多人对生活抱有高期待,最后才发现,心态上保持松弛,反而会有意外的惊喜。

一位女士年轻时因为对丈夫期待过高,差点使婚姻走到尽头。丈夫喜欢喝酒,她屡次劝说也无济于事。每次只要一提起丈夫喝酒这件事,两人都以吵架收场。

在一次争吵后,她慢慢地降低期待。她想,既然改变不了一个人,那就让其保持自己的喜好,再说谁又没有缺点呢?

自此,每当丈夫喝醉酒回家,她都主动递上一杯醒酒茶,并且尽心尽力照顾。对丈夫不抱高期待后,两人不再争吵,关

系反而比之前更亲密。时间一久,丈夫自己醒悟了,也决定戒酒,离婚的事情再也没有提起。当心态变得松弛以后,生活也跟着变了。

生活从来不完美,要想人生变得更轻盈,就应该剔除内心多余的想法,降低对他人过高的期待。

心态降级,心灵松绑,人生也会变得顺遂起来。当你越早意识到,过快乐的人生靠的是自己,你的状况就会越好。

主动为生活降噪,不追求过多的物质,不周旋于无效的社交。当人生主线越来越清晰时,目标也会变得清晰,快乐也会变得简单。

杂货铺

心态

常言道,物随心转,境由心造。心态,是命运的舵手,是最好的风水。很多时候,心态对了,就能转换境遇,改变人生。

挖井心态

同样是挖一口深井,有的人在某个地方挖一会儿,看不到泉水,就赶紧换地方,结果一无所获;而有的人选好地方后,会全神贯注,埋头苦挖,直到看见泉水汨汨流出。

现实中,很多人都是急于求成,这山望着那山高。付出一点时间和精力,就想马上看到回报,结果一事无成。相反,那些认准某个领域,全心全意持续努力的人,大多得到了命运的馈赠。

事情能否成功,心态很重要,越想一蹴而就,越容易徒劳无功。唯有调整好心态,深耕自己的那口井,不慌不忙,专注当下,才能迎来水到渠成的那一天。

空杯心态

一个杯子装满了,就再难装入新东西。只有清空杯子,才能再次注满,更新自己。人也是一样,要保持空杯心态,定期清零,不断向前。

聪明的人,往往早已放下了过去的失败挫折,看淡了曾经的荣耀成就。永远空杯以对,怀着海纳百川的胸襟和探求新知的精神,充实自己。向内思考,不断打破自己,方可与时俱进,行稳致远。

破茧心态

蚕,在结茧一两周后便会开始尝试破茧而出。有的蚕,会奋力挣脱茧的束缚,熬过苦难,破茧成蝶。而有的蚕,几次没能冲破蚕茧,便认命服输,最后窒息而亡。人生何尝不是如此,各有各的难,各有各的苦。

蝶在茧中,人在难时,都会度过一段无人问津、无人帮忙的日子。挺过去了,这就是你的成人礼;挺不过去,这就是你的无底洞。有些人在千锤百炼中,灰心丧气,不断沉沦,一败涂地。有些人却无忧无惧,踏平坎坷,越过险滩,一路高歌猛进,破茧而出。

宝剑锋从磨砺出,梅花香自苦寒来。熬不过破茧的苦,就迎不来蝶变的甜。只有抱着破茧心态,经住考验,熬过苦难,微笑向前,生命才会升华,美好也会如期而至。

门槛心态

所谓门槛,能力够了就是门,能力不够就成了槛。人生的沟沟坎坎,并非是因为时运不济,多半是能力不足所致。

当你能力不够时,最容易受尽委屈,处处碰壁。所以,遇到难题时,不要怨天尤人,伤春悲秋,萎靡不振。这样做,只会消磨你的意志和信心,浪费你的时间和精力,无济于事。与其抱怨,不如改变,提升自己的能力,努力向上生长。

真正的强者,从不怨天尤人,他明白要让事变好,只有让自己变好。只有当自己越来越强大时,你才能化槛为门,拾取幸福生活的钥匙。

向日葵心态

向日葵,哪里有阳光,它就朝向哪里。积极乐观,向阳而生,也是处世最好的心态。人生,有幸运,也有不幸,有快乐,也有悲伤。但无论身处何种境遇,都要保持向阳生长的勇气和动力。

生活就像是一面镜子,你笑它也笑,你哭它也哭。心若向阳,又何惧悲伤?人若释怀,又怎会有阴霾?你可以靠近温暖正能量的人,在别人的光芒中照亮自己的路。也可以拥有一个好心态,积极乐观,轻装前行,把自己活成一束光。

儒风君