

心感悟

不焦虑

专注当下,做好眼前事

不焦虑

我们每个人,似乎都是在被比较大中长大的。有了比较,就有了心理上的落差。不安于现状,又没有能力去改变时,“焦虑”就产生了。

这个时代,竞争太激烈,焦虑几乎无处不在。但无论如何,我们都不能被它牵着鼻子走,要像《认知觉醒》里说的那样:想办法看清背后的机理并设法改变。

所以,我们要做的就是接受环境、看清自己的实力,克制那些能力无法匹配的欲望,然后静下心来去做自己当下应该做的事情。

专注当下,把事情做好了,相信焦虑自然而然也就消失了。

不苛求

顺其自然,自在心安

不苛求

一位登山运动员尝试攀登珠穆朗玛峰,大家都觉得他一定可以登顶。

然而,在到达6400米的高度时,他渐感体力不支,跟队友打个招呼,就悠然下山了。

事后有人为他惋惜:为什么不再坚持一下,再攀登一点点,就可以跨过6500米的登山死亡线。

他回答得很干脆:“不,我最清楚,6400米的海拔,是我登山生涯的最高点,我一点也不遗憾。”

有些事尽力了就好,就像丰子恺说的:“追赶不上的不追,不属于自己的不要,挽留不住的不留,生活哪有那么复杂。”

越期待一个好的结果,就越容易被结局所伤。倒不如顺其自然。

不慌乱

遇事冷静,沉着不慌

不慌乱

生活中难免会遇到各种各样的突发事件,慌乱对于我们来说再正常不过。但在这种状态下,我们很难清晰地思考,更无法做出正确的决策。只有保持内心不慌乱,我们才能随机应变,更好地解决问题。

正所谓:“泰山崩于前而色不变,麋鹿兴于左而目不瞬,然后可以制利害,可以待敌。”

人与人之间最大的差距,其实就在于遇事能不能沉得住气、稳得住节奏。

我们这一生都在现场直播,谁都无法预料下一秒会发生什么。但只要心态不垮,沉着不慌,不管发生什么,都一定会有转机。

智慧树

放低自己

李慢慢



俞敏洪曾说:“做人尽量往低处走,让着别人,遇见利益和名声尽可能往下退,给自己留下做大的余地。”

颐指气使的口吻不能换来尊重和认同,坦诚淡泊的姿态才能让人心生好感与敬佩。与人交往,那些懂得置身低处的人,往往能收获长久的关系。

1 | 放低音量,以理服人

《说话不要太老实》一书中有这样一个故事:一天,一位女士在瓷器店看了许多套瓷器,也没有中意的款式。店员老王见店里顾客多了起来,便先去招呼其他人了。不一会儿,女士发觉自己被冷落,便把脸一沉,大声指责说:“喂,你这是什么态度,没看见我先来的吗?为什么扔下我不管?”

老王见状,非但没有气急败坏,反而安排好其他顾客,和颜悦色地对她说:“对不起啊,我们店生意忙,让您久等了,我服务态度不好,欢迎您多提宝贵意见。”

老王这几句真诚而谦逊的话一出口,那位女顾客的脸一下子红了,转而难为情地说:“我说的也不好听,也请你原谅。”

工作的压力、家庭的琐碎,常常让人力不从心,心生疲倦。比起在言语中获胜,消耗有限的时间和精力,聪明的人往往选择克制自己的反驳欲。

俗话说,“义正需辞婉,理直也语柔”。人与人交往,温言暖语,往往比疾声厉色更抚慰人心,更令人信服。音量小一些,再大的冲突也会大事化小,小事化了。把情绪的节拍放缓,再糟的处境也能遇水搭桥,渡过难关。

一个人的言语里,藏着他的修养和格局。修养越高的人,越能体谅对方的处境,控制音量,妥协退让。凡事留余地,少一些计较,多一些包容,才能把路越走越宽。

2 | 放低姿态,藏锋守拙

生活就像踩高跷,你站得越高,反而越危险;当你站得越低时,能够更加稳定安心。内心富足的人,往往把自己放得很低,用柔软的姿态来成全他人。

电视剧《觉醒年代》中,蔡元培为了请陈独秀来北大任教,曾三次登门拜访。

第一次见面,陈独秀就找借口拒绝了他。蔡元培似乎早有预料,便劝道:“你不要急于推辞,事出突然,可和亲友再议。我求贤心切,想一心一意请你,想和你一起为中国教育做点事。”

第二次登门时,陈独秀因前一天和好友饮酒畅谈整夜,宿醉歇息,迟迟没有醒来。蔡元培见门窗紧闭,便在陈独秀房门外等待,当时天气极寒,还下着大雪,他没有丝毫抱怨。

作为北大校长,蔡元培没有一点架

子,他的这份诚心最终打动了陈独秀。等到第三次蔡元培冒雪而来时,远远就看见陈独秀打开门帘,烧好暖炉,正坐在椅子上等他。

两人相视一笑,达成了默契。作家杏林子曾说:“现代社会,昂首阔步、趾高气扬的人比比皆是,然而有资格骄傲却不骄傲的人才真正高贵。”

年少得意时,浮躁张扬,常常陶醉在自我的优越感之中。当经历生活的磋磨,才逐渐明白,骄傲自负只会让自己处处受挫、人心尽失。

那些真正厉害的人,从不因身居高位而盛气凌人,也不因才华横溢而沾沾自喜。因为他们明白,谦逊的品行才是行走世间的底气。光华内敛,低调谦虚,才能在纷繁复杂的世界里处事周全、游刃有余。

3 | 放低期待,宠辱不惊

作家三毛说:“我们不肯探索自己本身的价值,我们过分看重他人在自己生命里的参与。”

生活终究是自己的,指望太多,是对他人的束缚,更是对自己的伤害。

现实中,我们总是会为一段关系,赋予不切实际的期望。以为诚心实意地付出,就会收到同等的回报,却不知人心不是商品,并没有所谓的等价交换。

作家廖一梅在小说《悲观主义的花朵》中说:“人对他人的需求越少,就会活

得越自如安详。没有人,哪怕他愿意,也不可能完全满足另一个人的需要,唯一的办法,就是令自己适可而止。”

只有经历了人情冷暖,看清了生活真相,才明白对一个人期待太高,只会被现实击败。与其依赖别人施以援手,不如从自己身上找寻安全感。提升处事能力,修炼从容心境,才能在低谷时获得转机,在绝望中找到出路。

当我们内心平和,宠辱不惊,人生无论是一马平川还是跌宕起伏,所见皆是欢愉。

杂货铺

提升“人生配得感”

常言道,物随心转,境由心造。在心理学上,一个人相信自己应该得到什么信念,称为“配得感”。

配得感低的人,总是习惯自我攻击。在被认可时,他们的第一反应不是欣喜,而是惶恐这份认可名不副实;在被指责时,他们会第一时间站到自己的对立面,全盘否定自身的价值。

与之相反,配得感高的人,从不纠结于这些,他们只专注于通过行动去争取和实现。

一个人若是一开始就否定自己,更容易被他人的声音所操控,从外界的评价中来寻求自身的价值。

只要你认为自己值得,只要你认为自己够好,坏的事情会变少,好的事情也会赶得上。一旦拥有配得感,我们的心态、行动,都会向着期待的方向发展,最后往往也会收获令人欢喜的结果。

面对已经无法改变的现状,沉浸在痛苦之中只会让生活雪上加霜。停止自我攻击,走出自我厌弃的怪圈,才会迎来曙光。

我们不必计较自己是否配得上,任何人、任何事都不应该成为给自己设限的理由。

只有敢想敢为,向着目标全力以赴,人生才有可能峰回路转、柳暗花明。

人化



妙语

● 人的一生,最大的敌人不是别人,而是我们自己。只有超越自我,才能懂得怎样去衡量别人的价值。

● 苦和乐也就在这一念之间。所以许多事情,我们可以学会换个角度,站在别人的立场上看一看,也许我们会意外地发现,人生其实挺公平的。

● 苦难是不相信眼泪的,更不会同情弱者,那些能够征服苦难的人正是敢于在苦难面前微笑的人。

● 完美只存在于人们丰富的想象之中,在现实中,每个人都是有缺点的,都有着不足。

● 成功靠朋友,持续成功靠对手。在你的朋友中,不仅要有一位递给你手帕帮你拭去泪水的人,还应有一位肯用利剑刺你并迫使你奋起的人。

● 生活不在于风景多美多壮观,而是在于遇见了谁,被温暖了一下,然后希望有一天自己也能成为一个小小太阳,去温暖别人。

● 过往不眷恋,未来不着急,当下不辜负,如此就安好。