

杂货铺

给自己的情绪排毒

生活中,我们每个人都或多或少会产生负面情绪。也许是工作上的压力,时常让我们陷入压抑;也许是生活中的挫折,不断打压着我们的积极。当这些痛苦超出了限度,身体就会提醒你,你的情绪容量已经告急。这时候,一定要学着给情绪排浊。心中没有了积郁,你才能重新看到希望,过好当下的生活。

心理学家维克多·弗兰克有过一段至暗的时刻。那时他被抓到集中营,每天都有人在他眼前发疯或死去,他的至亲也一个个离去。和其他人一样,维克多·弗兰克也无时无刻不生活在恐惧和愤怒中。他感到巨大的情绪压力,每天都有各种关于死亡的幻想。

作为一个心理学家,他知道如果不能把这些有毒的情绪排出去,自己早晚也将走上死亡这条路。他开始强迫自己不去想那些倒霉的事,一旦有悲观的念头聚集,他就通过挥汗洒水来排除焦虑和恐惧。他还想象自己仍然在大学教书,对集中营的每个人都报以微笑,自己也有了活下去的信念和勇气。

多年后,维克多被释放。当他神采奕奕地从集中营出来时,他的朋友都难以相信,一个从“魔窟”里出来的人居然还能保持健康的心态。

可只有维克多明白,正是自己不能不想办法排出消极的情绪,才让身心受到了最小的伤害。

每一次负面的情绪来临,都是对我们心灵的一次考验。如果把它们闷在心里,难免会憋出毛病,让自己陷入危险的境地。

让情绪像水一样流动起来,把淤积的有毒能量都排出体外。

就像木心先生说的:“人不是容器,人是导管,快乐流过,悲哀流过,导管只是导管。”

明白人生一切都是体验,你就不会再被情绪所牵绊。用更多的精力去感受美好,你才能重新拥有高质量的人生。

祝策

每段关系
都是你的一面镜子

和谐的人际关系,在很大程度上,影响我们的生活幸福感。然而生活中绝大部分的烦恼,也都来自于各种社会关系。

我们常会陷于一种悖论中:你跟一个人走得越近,越容易产生隔阂;你越在意谁,越容易被谁所伤。

为什么会这样?

根源在于你在关系中所看见的问题,正是你自身内在问题的投射。

你情绪不稳定,才会感觉别人处处惹你生气;你爱计较,才会觉得别人哪哪都很小气。

物以类聚,人以群分。你交往的朋友都是不求上进,说明你也不会有什么目标追求。别人总是让你觉得讨厌,说明你在别人那里也并不受欢迎。

我们与任何人的关系,都是互为镜子,都在互相映照。雄鹰不会与燕雀齐飞,虎豹不会与羊鹿同行。很多时候,你的层次在哪里,看看身边人就知道了。

哲学家克里希那穆提写道:“有一面镜子,在其中你可以看到完整的自己。看到自己心里所有的事情,所有的感觉、动机、嗜好、冲动及恐惧。这面镜子就是关系的镜子。”

成年人的社会关系,皆由自己量身定制。你与任何人的相处,都始于你与自己的相处。

念念

智慧树

为自己打伞

●鱼鱼



有句话这样说:“船在港湾里是很安全,但这不是造船的目的。”

船只有穿过惊涛骇浪,安全抵达彼岸,才能体现它的坚固、稳当。这就好比人凭自身实力,方能站稳脚跟、披荆斩棘。

别人适时的帮助虽好,可不会一直有求必应。受人照顾,诚然省事方便,但也要走到最后还得靠自己。

1 | 指望别人,淋湿自己

影视剧《梦华录》里,宋引章从小生长在乐工之家,琵琶技艺高超,是“江南第一琵琶手”。但是她嫌弃自己的身份,不想一辈子在教坊弹奏乐器,只想找一良人,帮她脱离贱籍。遇见“花花公子”周舍时,仅凭对方几句甜言蜜语,宋引章便私定终身,急于摆脱贱籍。她全然不顾好友赵盼儿的劝诫和提醒,偷偷与情郎私奔。然而成亲后,非但没有如愿脱离贱籍,反倒惨遭家暴:被软禁,被剥削……只要反抗就是一顿拳打脚踢,所有身家全都被丈夫拿走,求助无门。

后来,所幸被赵盼儿所救。而她非但没有吸取教训,遇到沈如琢时,反而再次

将对方当成摆脱贱籍的救命稻草。最后,还没等到脱离贱籍,她就被沈如琢所骗。

宋引章屡次三番受人诓骗。归根到底,就是看不清自己拥有超群绝伦的琴技,反而把自己的人生交到了别人手上。

一个人最大的愚昧,就是只想借别人的手,以摆脱自己的困境。

戏剧家布莱希特说:“不管我们踩什么样的高跷,没有自己的脚是不行的。”

没有永远的靠山,只有靠自己的实力。要么当“高跷”倒下时,自己摔得鼻青脸肿,一无所有;要么练就出实力更强大的自己,跨过人生的沟沟坎坎。

2 | 自己有伞,晴雨不愁

从“看起来厉害”到“真正厉害”差着成千上万次的努力。

人这一生,最难也是最重要的,就是让自己成为强大的后盾。一个人能沉下心来,为自己赋能时,无论走到哪里,都能胜券在握。

“跳马皇后”桑兰,原本有大好前途,却在一次练习赛中,头朝下跌落在垫子上,致使高位截瘫。面对命运的不公,生活的磨难,她选择迎难而上。

为了不让身体萎缩,桑兰一直忍受康复训练的疼痛,每天吃一大把的药,配合医生做推拿按摩。即使疼到浑身打颤,她也咬紧牙关坚持,从未想过放弃。

经过训练,她的上半身已经可以完成一些简单的动作……但是,每天只能

坐在轮椅上的她,意识到自己不可能再站起来,她果断放弃体操运动员的梦想,继而寻找新的发展机会。

于是,她参加了艺术团,获得主持体育节目的机会,期间还被北大新闻系破格录取。桑兰凭着自己坚韧的性格,不轻言放弃的决心,开启了新的人生。

真正厉害的人,可能没有天赋异禀的运气。但一定有背后的努力、勤奋、刻苦,才能在关键时刻得到机会的青睐。

与其认命,不如拼命;内心的强大,才是真正的强大。不断深耕自身潜在的能力,不走捷径,才是走向成功的最优路线。

3 | 余生,找到属于自己的伞

安逸度日会侵蚀人对生活的激情和奋斗。与其沉溺当下的舒适环境,不如行动起来,做出改变。

在这个世界上,任何人都无法阻止你改变自己。踏出第一步,会痛苦一阵子;但不改变,只会蹉跎一生。

网易公司创始人丁磊,大学毕业后,被分配到电信局工作。然而这种一眼望到头的工作,不是丁磊心之所向,他不愿这样耗尽自己的才华和热情。

两年后,他鼓起勇气递交了辞职信,决心到外面闯出自己的一片天。正是这个决定,丁磊的人生从此被改写。

带着身上仅有的资金,丁磊创办了一家互联网公司,就是现在的网易。

心感悟

换轨思维

我们从小接受的教育就是:人要立志,百折不回。而现实是坚持未必胜利。更多的是不断试错,转弯,绕行。走不通时及时更换轨道,才是真正的解困之法。

写出《侏罗纪公园》《急诊室的故事》等多部著名小说的作家迈克尔·克莱顿的一生都在不断转换,才取得如今的成就。

迈克尔曾就读于哈佛大学文学系。由于老师不喜欢他的文学风格,就故意给他打低分。无奈之下,他转到了生物人类学。之后又攻读医学,并获得了哈佛大学医学博士学位。

后来他发现自己并不喜欢医学,相比当医生他更擅长写文章。于是,他从医生转换到作家,结合自己所学的医学知识,开始写作。

他发表的作品中大量引用医学新知,他被称为“科技惊悚小说之父”,写出的每本小说都成了畅销书。

试想,如果在面对那位讨厌自己的老师时不转专业,能不能顺利毕业都是个问题。

如果一直从事自己不喜欢的医生职业,可能也没有如今的成就。

从文学到生物人类学,再转到医学,最后回归文学。

他的人生经历两次“换轨”,每一次选择,都为后来的成功打下了基础。人生在世,很多时候放得下比拿得起更重要。

当你按照原有的路线无法完成目标时,果断放弃好过走入死局。

山不转,水转;水不转,人转。

人生的捷径,是选对路,找准方向,而不是低头加速,盲目努力。

换轨不是认怂,也不是认输,而是懂得取舍的大智慧。

换轨是学会及时止损,减少不必要的自我消耗。

当我们陷入进退两难的境地时,别忘了左右两侧的路和前后的路一样开阔。

秩君

辩证思维

世间万物都是相辅相成,对立统一的。甚至在某种条件下是可以相互转化的,这就是中国古代最著名的辩证思维。

心理学家安德尔说:“人类最奇妙的特点之一就是把负变成正的力量。”

爱迪生在发明电灯泡时,为了找到合适的材料,不断尝试,曾失败过1200次。有个商人讽刺他是个毫无成就的人。爱迪生毫不在意地说:“我已经取得了很大的成就,因为我证明了这1200种材料都不适合做灯丝。”

可见,失败其实也是成就。

人生常有不如意,想要的和得到的总有些差距。这个时候,我们就要学会化悲为喜,转负为正。危机后面有转机,转机后面是生机。

尽管眼下十分艰难,可日后这段经历会让你蜕变成长。人无论身处什么样的境遇,都不要轻言放弃。

凡事多往好的一面看,在绝处找到生机,在变化中发展自己。

当命运交给我们一个酸柠檬的时候,不妨试着去做一杯好喝的柠檬水。

宗合

