

微观点

接纳情绪

情绪就像水流,宜疏不宜堵。总是压抑情绪,反而可能会被情绪牢牢控制。学着接纳自己的情绪,是管理情绪的第一步。与情绪和平共处,承认它,接受它,在此基础上理清情绪的来源,才能找到化解负面情绪的方法。

收集快乐

我们的心就像一个杯子,里面的快乐装得多了,忧伤自然就没了空间。从今天开始,每天记录下让自己开心的时刻。过段时间你会发现,那些曾经渴望的幸福与温暖,其实就藏在每一天的日常生活中。

适当放空

工作压力一大,人就容易烦躁;明明有急事要做,可就是没法专注。再遇到这种情况,不妨先停下手中的事,闭上眼睛,放空10分钟,让大脑清醒一下,等待情绪重回正轨。

保持运动

运动不仅能帮助我们强身健体,还能让我们心情愉悦。心情烦闷时,你不如留出一个小时的时间,去跑步,做瑜伽,打球。运动后出一身汗,你会得到由内而外的放松,心情舒畅,活力满满。

学会倾诉

倾诉是一种有效的减压方式。心情不好时,你不妨找个信任的人把内心的痛苦、烦恼说出来。适当的倾诉不但可以让我们释放负面情绪,还能得到他人的建议,获得解决问题的新方法。

好好睡觉

告别烦恼最实用的方法之一,就是在忙碌了一天之后,把自己交给温柔的枕头,进入甜甜的梦乡。好好睡一觉,可以帮助我们过滤掉不必要的纠结,让我们恢复满满的能量。

换个角度

生活的道路并不总是笔直平坦的。路走不通时,绕行即可;想不通时,换个思路试试。很多时候一些看似无解的困局,换个角度、转个方向,也许就会豁然开朗。

如果撞了南墙,就掉头寻找别的方向;如果眼前的路无法通行,也许转弯就柳暗花明。思路决定出路,换个角度,天地自然宽。



智慧树

水深不语,人稳不言

■ 月月



生活中,人们越是没有,就越爱炫耀什么。所以,穷人怕别人知道自己穷,拼命“炫富”;没本事的人怕别人看不起自己,整天“咋呼”。其实,生命中的强者,往往是深藏不露的,就像饱满的麦穗一般,低调谦逊。

正所谓,“天不言自高、地不言自厚、人不言自能、水不言自流”,真正厉害的人,向来都是沉默的。

1 | 越炫耀,越肤浅

雪莱说过:“浅水是喧哗的,深水是沉默的。”这话一点也不假。生活中真正的智者,越在人前,就越是掩藏自己的锋芒。因为他们懂得,只有低调做人,才能够摆脱不必要的烦恼,成就自己。人经历得越多就越会明白:世界是自己的,与他人无关。

还记得那个关于《飘》的故事吗?在一次作家聚会上,有一男子拿着自己的作品得意洋洋地走在人群中。这时,他看到角落处坐着一位衣着朴素的中年女子,便跑去过去炫耀:“我是弗兰韦尔,写过30多

本小说。”女子礼貌地点点头,微微一笑。

他对于女子淡淡的反应有点恼怒,于是大声问道:“请问你又写过多少本小说呢?”女子回答:“我只写过一部。”男子顿时露出不屑的神情,鄙夷道:“哦,哪一部?不知有人听说过没?”女子答:“《飘》。”男子顿时语塞了。

正所谓,“虚心竹有低头叶,傲骨梅无仰面花”。浮躁张扬的人,不仅得不到别人的尊重和认可,而且还会给自己招惹麻烦。

2 | 真正的实力,不需要炫耀

《史记》有载:“胸有激雷而面如平湖者,可拜上将军。”越是有实力的人,越能沉得住气。他们遇事不慌,心中纵已翻江倒海,表面依然波澜不惊。

生活中总有这样的人:热闹的同学聚会上,别人都在侃侃而谈,他们却躲在角落里沉默不语;放松休息时,别人都在谈天说地,他们总是埋头做着自己的事情。这样的人不善言谈,但总能担起重任。别人解决不

了问题,他们总是第一时间提供帮助;上级交代的棘手任务,他们总是能完成得尽善尽美。“真人不露相,露相不真人”,就是对他们最好的诠释。

周国平老师曾说过一段话:“人生最好的境界是丰富的安静。安静,是因为摆脱了外界虚名浮利的诱惑;丰富,是因为拥有了内在精神世界的宝藏。”是啊,真正厉害的人,实力才是他们最好的证明。

3 | 沉默,是一种人生境界

一个人之所以沉默,不是无话可说,更不是假装成熟,而是经过历练之后的处变不惊。有这样一段话,“沉默总与深邃相连,总与浅薄无关。沉默,还生命以本色,还灵魂以明媚”。

沉默是一种人生境界,无言是一种人生修为。只有学会为自己留白,人生才能于缝隙处开出繁花。

电视剧《甄嬛传》有个叫夏冬春的人

物。她一出场,就自带张扬的气场,看不惯这个,瞧不上那个,言语之间皆是鄙夷。“聒噪”的她惹恼了华妃,被赐“一丈红”,香消玉殒了。

有句话是这么说的,“聪明人多敛藏,愚钝者常炫耀”。沉下心来静静地努力,默默过好自己的生活,才是明智之举。也唯有如此,才能在漫长的人生路上减少烦恼,越过越精彩。

加点料

怎样对待自己,就有怎样的生活

人生有苦有乐,会有顶峰,也会有低谷。真正可贵的是,无论处于何种境遇,都要认真对待自己。

直面自己,才能战胜困难

一个人若乱了,即使在安静的环境中,也难以平静下来,反之亦然。我们遭遇困境时,难免会紧张或是浮躁,若不能将心平复,可能会说出伤人之言,做出无法挽回的错事。待清醒后,已追悔莫及。

心累的原因,大多源于想得太多。想不通、看不开、放不下,只会让自己深陷其

中,无法自拔。只有直面自我,才能平心静气,战胜恐惧,排除万难。

调整自己,才能平衡心态

人的一生,会经历无数的磨难和考验。只有调整好自己,才能从容应对。

人生没有标准答案,每个人都有自己的立场和活法。不要太在意别人对自己的看法,也别勉强他人按你的意愿去做事。我们无法决定他人的行为,但可以调整好自己。若盲目与他人较劲,只会两败俱伤,得不偿失。

杂货铺

那些意难平

●我曾经捡到一束光,日落时还给了太阳。

●真正让人难过的,不是“我不可以”,而是“我本可以”。

●如果有多一张船票,你会不会跟我走?

●我心里有过你,我把这话告诉你也没什么,喜欢人不犯法,但我也只能到喜欢为止了。

●原来,我们已经和很多人见完此生最后一面了。

●后来我才知道,他不是我的花,我只是途经了他的绽放。

心感悟

好的婚姻

人年少时,总以为两个人相爱就足以幸福一生。很多人到了中年,走过岁月才惊觉,婚姻更多的是与一个人的缺点过日子。

对缺点的态度,决定了婚姻的温度。纪录片《幸福定格》中,有对结婚30多年的教授夫妻特别打动人心。李教授与先生是学校里公认的恩爱夫妻,但每每被称赞时,李教授总是笑着打趣说:“不过是会装傻充愣罢了。”

原来,他们岁月静好的背后,也曾有过风雨雷电。那时,他们的孩子尚小,两人的事业刚刚开始,父母又重病住院……心力交瘁的两人常常为琐事争吵不断。

有一次,两人吵得难解难分。哪曾想,平时斯文的先生竟抄起旁边的凳子,一把摔在李教授的跟前。

李教授懵了,意识到不妙的她赶紧深吸一口气,轻声问道:“刚刚那0.1秒发怒、失控的你,并不是在对我发怒,你只是在寻找一种方法向我求助,对吗?”

温情的询问如同一阵细雨,瞬间熄灭了先生心中的怒火。事后,李教授嘱咐先生:“谁都有情绪失控的时候。这次我让你,下次你让我,咱们互相理解体谅吧。”

生活就是一个不断解决问题的过程,没有谁能做得事事完美。能够白头偕老的夫妻,不是没有矛盾冲突,而是他们学会了容忍和理解。正如作家蒙田说的:“‘瞎’太太配上‘聋’先生,将是世界上最完美的婚姻。”

彼此宽恕过错,看淡生活小事,日子才能过得诗意芬芳。

互相包容瑕疵,呵护情感,婚姻才会变得幸福绵长。

