

# 人一辈子最无奈的是在瞎忙活

今天,我们总是很浮躁。这种浮躁源自我们本身的太过着急,还有现实的无奈,也有他人的恐吓。

有人说“出名要趁早。”还有人举例说:“爱因斯坦26岁的时候,已经写出《狭义相对论》了;米开朗基罗26岁的时候,已经雕出大卫了;诸葛亮26岁的时候,刘备已经三顾茅庐请他出山定天下了”……

再看看自己26岁在干嘛?怎能不精神紧张、惴惴不安?于是我们产生了一种错觉,仿佛唯有拥有一种“快”感,不停歇往前冲,我们的人生才有希望。

但疲于奔命的仍是大多数,反而越忙碌越迷失,越迷失越焦虑,继而怀疑自己,怀疑人生。

财经作家吴晓波曾在央视《开讲了》做分享时谈及焦虑的原因:

一是不确定性。我们面对一个不确定的未来,不知道以后去往什么地方,不知道自己喜欢什么。

二是比较。人与人之间一旦比较,自然会出现心理不平衡,这种心理不平衡,在亲密的朋友之间更加强烈。一个乞丐,不会嫉妒百万富翁,但会嫉妒一个比他乞讨更多钱的乞丐。

三是选择。人生当中有很多岔路,每次岔路都面临选择,有选择必然会纠结,有纠结就可能产生心理的焦虑。

越急功近利,越躁动,越焦虑。

我们太着急,所以给自己定下了很多不切实际的目标:比如40岁前要买房、买车,还要拥有事业和家庭,仿佛这才是人生赢家。但在很多西方人的观念里,30岁其实是人生刚刚开始的地方。

越着急,定的目标越不容易实现,就

会越焦虑,这是一个恶性循环,容易让我们的生活走上一种畸形状态,活得苦不堪言。

假如你连活下去的权利都被剥夺时,你还会焦虑吗?

复旦大学教授于娟确诊患乳腺癌后,在日记中反思生活细节:“回想10年来,基本没有12点之前睡过,学习、考GT之类现在看来毫无价值的证书,考研是堂而皇之的理由,与此同时,聊天、BBS灌水、蹦迪、K歌、保龄球、吃饭、一个人发呆填充了没有堂而皇之理由的每个夜晚,厉害的时候通宵熬夜。”

直至自己的身体给生命下了病危通知书,才发出“在生死临界点的时候,你会发现,任何的加班(长期熬夜等于慢性自杀),给自己太多的压力,买房买车的需求,这些都是浮云。如果有时间,好好



陪陪你的孩子,把买车的钱给父母亲买双鞋子,不要拼命去换什么大房子,和相爱的人在一起,蜗居也温暖”的感叹。

于娟的存在,是作为一个悲情人物,让我们看到了普通生命的真实价值。

所以,没有必要总是抱怨生活的不顺遂,或许只是我们太过着急而已。

生命很短暂,也很脆弱,我们需要保持从容的步伐,允许自己慢慢成长,我们想要的,时间都会给到。

岁月是最好的酿酒师。生命正如佳酿,经久弥香。

天涯论坛 文/国馆

# 让自己快乐是一种能力

人生在世不如意事常八九,依靠别人给予快乐,往往是不快乐的开始。怎么去快乐,是需要学习的,别等着天降好事,或者遇到好人,因为快乐是一种能力,不靠别人而靠自己。

不要假装“没事”。一个人心情不好,周围的人其实是能感受到的,强忍着于己于人都没有好处,不如适当暴露,甚至倾诉,给情绪一个出口,这样你才可以获得更多正能量的帮助。

多倾听内心的声音。如果只依赖别人的赞许来肯定自己,那不快乐的心情可能随时出现,因为我们会敏感地因为别人的一句话、一个行为就胡思乱想。而当我们多了解自己,对自己有客观评价,知道自己哪里好、哪里不好时,就有了自我支撑的力量,外界的种种已不能起到决定性

作用,快乐也不会被人左右。

**施比受更让人幸福。**有研究表明,“给予”能给人更深刻、持久的幸福感。获得物质满足、享受可填补一时的空虚,得到一时快乐,但通过给予,与他人建立更深入的联结,获得他人真诚的感谢,能让自己内心充满激励、感动与幸福,得到更持久的快乐。

**接受不确定性。**美国心理学家拉扎勒斯提出,如果你认为遭遇是有害的或是有威胁的,就会身心紧张,快乐就会大打折扣。也就是说,问题不在于发生了什么,而在于我们如何对待它。接纳不确定性,会让我们面对瞬息万变的世界更从容,心情不会随变化大起大落,而更平静、愉悦。

注重生活体验。扩大生活空间,培养

兴趣爱好,让自己的生活丰富起来,从不同的方面体味人生的美好。人在接受新鲜事物时,大脑会释放快乐激素,愉悦度骤增,而在这种状态下,人看世界的眼光也会更明亮。

**多挑战并超越自己。**获得快乐,通常是从消极到积极的过程。谁都会经历不愉快,此时会经历三个认知阶段:消极、威胁、挑战。有一些人在消极阶段就迟迟站不起来,就此颓废压抑。到了“威胁”阶段,有些人因消极思维联想到对自己有害的事,因为没有信心战胜而停留在这阶段,最后抑郁。而能到达“挑战”阶段的人,往往能获得真正的快乐。“挑战”是一种战胜自我的、积极的认知方式,只有从消极顺利过渡到积极,才是真正获得快乐的过程。

其实,快乐是一个自我了解、发现与超越的过程,一个能持续让自己快乐的人,拥有不断调整自我认知能力,并且能意识到怎样使自己积极快乐。

《当代健康报》2016.11.3文/张海玉

桑桑跟前男友分手是因为当初的他万分幼稚。他俩时常不在一个频道。他听不懂人话,更听不懂她说的话。跟他交谈,她要使出浑身解数,可即便如此,他仍旧不听劝阻,不为所动。时间一长,她就有种不理解的失落感,不想再与他多说一句话。

## 感谢前任 见证成长

她是爱他的。只是,他没能与她一起交上一份完美的答卷。

桑桑后来遇到了一位大叔。

他沉着冷静温润如玉,温柔体贴事无巨细。他从来不生气,也不刻意去说些甜言蜜语。她生气的时候,他就点燃一根烟,静静地听着、看着,然后递给她一块毛巾。

她以为他生来如此。直到有一天,她翻看到了他与前任的照片。一帧帧,一幕幕,犹如电影在眼前浮现。原来,每个人都有遗憾,每个人都有一段支离破碎的过往。

桑桑才意识到,她之所以能够在大叔面前做自己,是因为大叔不跟她吵,也不跟她闹。他对她的包容,是照片中的女孩教会他的。

如果没有她,就不会有现在的他。

突然想起一位结了婚的朋友对我说过的一句话。她说,遇见我先生时,我和他都已经是打造完毕的成品,但我从未怀疑过他对我的感情。前任于他而言是一所学校,他在那里成长、学习,最后毕了业,来到我这里。早三年五年,我都不喜欢他。我们都很感激相遇。

我想,这便是前任存在的意义。

前任教会我们珍惜,教会我们如何去爱。

不是每个人生来都是成品。

时光一点一点地打掉我们的棱角,让我们不至于在今后的感情里横冲直撞。

曾经,我们都像仙人掌般锋芒毕露地活着。后来,在一次次的碰撞、摩擦与刺痛中,我们学会了交流、表达,学会了如何关心一个人。

那些彻夜流过的泪啊,它们是变好的痕迹。那些最早与我们相爱的人啊,让我们明白自己适合跟什么样的人在一起。

谢谢那些陪伴过我们的人,是他们见证了我们的成长。正是有了前任,才有了更好的我们。

《当代健康报》2016.10.27文/宿雨

# 学会担责

## 离婚不该成为恨的开始

丈夫出了轨,陈苇和他离了婚,原本安静不爱说话的陈苇变得刻薄、自私、爱发牢骚。她经常在女儿面前讲前夫的坏话,总把人心描述得很险恶,满腹负能量,时间长了,女儿觉得很烦。她还常常跟同事、朋友抱怨命运的不公,觉得连个理解、支持她的人都没有。可她不曾反思,满腹怨恨和牢骚是换不来快乐人生的。

因第三者插足、婆媳关系等外因所致的离婚,受害一方很容易陷入仇恨心态。他们会把离婚的不幸全部归咎于另一方,甚至把离婚后人生中遇到的所有困难都归因于失败的婚姻,于是前任就成了失败人生的始作俑者,自己最终活成一个真正

的“受害者”。“受害者”心态会让当事人看不到自己的责任,因为他们认为自己是唯一受伤的人,自己总是对的,应当被理解 and 同情,由此渐渐失去反思能力,变得越来越喜欢抱怨。

离婚已成事实,如果一直在怨恨的漩涡中挣扎,只会让未来的日子继续暗淡。别让自己成为惨兮兮的“受害者”,怎样做才能不让离婚变成恨的开始呢?首先,换个角度看离婚。可以问自己:“离婚将给我带来什么好处?”比如不需要再苦等一个不回家的人,可以再次拥有新的恋情,也不用每天在争吵中度日。总之,结束一段不幸福的婚姻,是一种身心的解脱,应该感到庆幸而不是遗憾。

《生命时报》2016.11.11文/马健文

# 现代人四大奢求

而给别人增加烦恼。

**奢求二:立刻有好心情。**现在,各大媒体上总会刊登一些文章,教人们如何开心起来;一些商家也把“快乐”作为一大卖点。在经受打击时,我们总是想方设法让自己快速快乐或兴奋起来。然而,若我们只一味追求单纯的快感,意识不到自己对他人的贡献与价值才是最大、最深层次的快乐,纵情之后必然换来更大的空虚。当被生活压得透不过气,我们可以忙里偷闲看看电影、逛逛街,有修复心情的作用,但切勿沉迷于纯寻求感官刺激。

**奢求三:与人亲近。**“置身‘钢铁森林’,人群熙熙攘攘,内心却独孤无比”,这是许多人的心声。有时候,真想身边有个亲近的伴儿,或者来个大大的拥抱,让自己感受温暖、安全。

肖震宇说,人是群居动物,需要通过维持人际关系,与他人亲近来找到支持与温暖,若把一个人完全与他人隔绝,那将是极大的惩罚。忙于俗务,加上虚拟网络的发达,人们越来越觉得与人建立、维持关系“费事”。其实,你需要的“亲近”,就在自己手上握着,付出一点,就会收获一些。

**奢求四:得到“高人”指点。**信息化时代,世界瞬息万变,面对生活中的万千选择,不少人越来越迷茫。这时,人们就特别希望有“高人”、“智者”给予生活、工作、感情、心理等方面指点。肖震宇说,人除了不断获得直接经验外,还可以从他人那里学习间接经验。当自己遇到困难的时候,也会希望别人指点迷津。其实,“高人”不是天上掉下来的,即便没有他人指点,只要自己能勤于思考,勇于探索,也能拨开迷雾,看清自己的位置,摸索出属于自己的道路。

人民网文/王珠珊