

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,因为我们会敏感到因为别人的一句话、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,如果你认为周遭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

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,因为他们自己是唯一受伤的人,自己总是对的,应当被理解和同情,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。

积极地计划未来生活。不爱你的另一半就像人生的包袱。离婚后,你会重新变成独立的个体,再次拥有对人生的支配权和选择权。恋爱、事业、娱乐、作息,你完全可以根据自己的需要做全新的规划。记住,你有很多更有意义的事情可忙,别再沉浸于无谓的仇恨。

还有,遇到任何挫折,提醒自己不要再把任何问题都归因于离婚,每个人都应该为自己遭遇的一切承担责任。遇到困难时,找找自己有什么可改进的地方;获得成功时,找喜欢的人分享。上一段婚姻是一份宝贵的人生经验,你将带着它开始一段未知而新鲜的人生旅途。

《生命时报》2016.11.11 文/马健文

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、心理等方面的指点。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

现代人四大奢求

如今,对生活不满意的人越来越多,人人都想有所改变,心里总有各种各样的奢求。

奢求一:逃离现实。“世界那么大,我想去看看”,说出了很多人的心声。面对繁杂的公事、家事、人事,很多人想就此“消失”,把一切抛在脑后,来一段“说走就走的旅行”,或是过上离群索居的生活。中国科学院心理研究所组织与员工促进中心研发部主任肖震宇解释说,人类有不断向外扩展生活范围的本能,离开当前状态,探索新世界就成了很多人的愿望。

但“逃离”需要很大勇气,甚至背上“不负责任”的骂名。因此,肖震宇建议,大家要张弛有度,对工作、休闲时间要有规划。如果要离开,也应事先安排好家庭、工作等事宜,不要因自己的突然离去

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。

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,我和他都已经不是打造完毕的成品,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,我都不会喜欢他。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,它是我们变好的痕迹。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