

行色匆匆、爱发牢骚、缺少信仰,让国人的心失去生命力

心静,决定幸福的品质

白岩松写过一篇文章《不平静,就不会幸福》,在各大网站被转载,让人感触颇深。他眼中的幸福,与金钱、地位无关,而在于内心的宁静。生活中,正是以下三个原因会打破这份宁静。

1.行色匆匆。现代人干啥都着急,匆忙吃饭、睡觉,过马路闯红灯,没时间看书、休闲……有句话说得好:“人生的终点都一样,谁都躲不开,可中国人怎么就那么急着往终点跑呢?”白岩松翻阅与梁漱溟先生有关的一本书《这个世界会好吗》时,很有感触。梁老认为,人面临三大问题,顺序错不得:先要解决人和物之间的问题,接下来要解决人和人之间的问题,最后一定要解决人和自己内心之间的问题。想想我们的成长轨迹,也在遵循这个法则。从小求学到三十而立,有了学历、工作、房子、车子,解决了人与物之间的问题;而后为人丈夫、妻子、父母、朋友……又是人和问题。但随着人生脚步的前行,我们发现自己越来越不敢面对自己的内心,因为它被不安、焦虑、怀疑、悲观所充斥。苏州荣格心理咨询中心高级督导王国荣分析说,处于社会转型期的中国,



国民幸福感下降的根源在于,我们进入了一个“物性时代”,“人们将主要精力都投入到竞争中,比职位、比房子、比财富,关注心灵少了,结果我们的心变得没有生命力了。”

2.爱发牢骚。白岩松说,30 多年的改革给生活带来了翻天覆地的变化,但幸福并没有随着物质的丰富如约而至。整个人群中,充满着抱怨之声——官高抱怨,位卑抱怨,

穷的抱怨,富的也抱怨。有调查发现,不幸的人平均每天 1/3 的时间都用来发各种有声无声的牢骚,这种心理上的消极暗示让人们被各种情绪折磨得焦虑不堪。在抱怨和不安之中,幸福早就溜得没了踪影。

3.缺少信仰。白岩松曾说过:“有信仰的人不一定都幸福,但是没有信仰一定不幸福。”他走在人群中,会习惯性地看周围人的

手腕。他发现,越来越多的人都会戴一个手串。其中,有人仅仅为了装饰,更多的是追求一份祈福与安心,手串停留在装饰与信仰之间。但信仰不是简单地带上手串或是去寺庙拜佛,而是发自内心的力量源泉。你要把它当成人生理应遵循的规则,督促自己前进、自省。这个过程不仅是对心灵的洗礼,而且有助健康,因为世界上有 1000 多项研究证实,信仰与长寿之间存在关联。

普希金曾说过:“世界上所有的幸福,都以内心的宁静作为基本特征。”北京师范大学认知与神经科学研究所副教授李君说,如果你整天被工作和生活搅得头昏脑涨,时时为名利和钱财绞尽脑汁,何不试着让心平静下来。心静是一种豁达自信的品质,是一种恬然的悟性。让内心平静,不是不屑一切,而是让我们少了焦躁和匆忙,多了从容和淡定;少了抱怨和功利,多了感恩和信仰;少了痛苦和彷徨,多了豁达和自信。

李君说,比如身旁疾驰而过的车溅了你一身泥水,不要破口大骂,只需轻轻擦去泥水;看着同事升迁,不要嫉妒或愤愤不平,只需继续做好自己。习惯抱怨,可以像记日记一样,每周抽几个睡前时段,列举出之前几天中 5 件值得感激的事情,让心洒满阳光。走出去,静下来,感受自己的心跳,触摸我们灵魂深处的宁静。心若无物,便可一花一世界、一草一天堂。

(据《生命时报》)

别再放大痛苦

农妇不小心打破了一个鸡蛋。她马上想:鸡蛋孵化后是小鸡,小鸡长大后成了母鸡,母鸡又能下很多蛋,蛋又能孵出很多母鸡……“天哪!我失去了一个养鸡场!”农妇痛苦地大叫。

生活中,总有人沿着这样的痛苦思路往下想,结果越想越痛苦。但卢梭说过:“除了身体的痛苦和良心的责备以外,一切痛苦都是想象出来的。”俗话说:生活像面镜子,你哭它就哭,你笑它就笑。并不是生活中幸福太少,痛苦太多,而是我们看到的总是不顺、不开心,牢记的总是自己还没有什么,而不是已经得到了什么。

晚年遭受贬谪的苏轼面对挫折,平和地

吟出“一蓑烟雨任平生”,最终成就一代豪放派词人。身受腐刑的司马迁,生,遭尽世人的白眼;死,无颜面对已逝宗族。但平静的心境使其由一介匍匐于地的殿臣,站立成一个为民写史的华夏史官。因此,不开心时,不妨想想自己已经得到了什么。也许,你的烦恼自然会烟消云散。

(人间智慧)



四招巧妙化解尴尬

与同事、朋友发生冲突,往往会让人尴尬。下面 4 个妙招能有效化解尴尬,缓和矛盾气氛。

1.假装不知道。宋朝政治家富弼年少时,有人骂他,他就像没听到一样。有旁人好心指出,富弼却说:“可能是骂别人吧。”那人又说:“他指名道姓地骂你呢!”富弼说:“怎么就知道天下没有同名同姓的人呢?”人生难得糊涂,很多事情装作不知道、没听清、不太懂,就可以避免很多正面冲突。

2.以柔克刚。我国古代哲学家老子把弟子叫到床

边,张口指指嘴巴,问弟子看到了什么?弟子都回答不上来。他说:“满齿不存,舌头犹在。”尽管牙齿比舌头坚强很多,但在多年的互相碰撞里,前者无一幸存。柔软的舌头懂得避开锋芒,因此生命更强。这也正是老子说的“天下之至柔,驰骋天下之至坚”。发生冲突时,不妨用微笑、谦和的态度,以柔和、婉转的语言,达到以柔克刚的目的。

3.理解对方。客人和服务员起争执时,老板的第一句话往往是认同客人的话,承认客人有道理,这通常能使客人的情绪迅速平复下来。人被怀疑和挑战时,会更容易上火;被认同时,情绪才会平静。所以,起冲突时,哪怕你有道理,也不要急着说“可是”,而要先说“对,我理解你”。先处理好“心情”,才有可能处理好“事情”。当别人感受到被理解之后,才有可能冷静下来,听你的道理和解决方案。

4.自嘲。自嘲往往是化解尴尬的最好方法。英国作家杰斯塔东是个胖子,他在被人嘲笑后自嘲道:“虽然我比其他男人重三倍,但在公交车上让座时,足以让三个女士坐下。”自嘲看似是自我贬低,实际上却能拉近人和人的距离,获得尊重和认可。

(余淑君)



喜欢敌人的理由

人人都希望自己招人喜欢,但跟我们作对的人仿佛处处都有。美国心理学家乔娜·兰博尔说:“要容忍人与人之间的不同,接受不是所有人都会喜欢你这个事实。”而且,有个“冤家对头”还有不少好处。

1.让你工作更努力。虽然不应视职场为赛场,但竞争观念会提高工作效率。“一旦看到有人领先于我们,我们通常会尽全力迎头赶上。”兰博尔说。不过有时候,你想要的并不一定单靠争就能获得,比如爱情。当你凡事都要去争的时候,就该反思一下了。

2.让你更有自知之明。你是否曾被对手的一句挖苦给击垮?敌人尖刻的话语会让我们时时保持头脑清醒,帮我们谨言慎行,保留某些观点。

3.给你中肯的建议。当你问“我穿这件衣服会不会显胖”时,爱你的人会仔细斟酌,甚至

说出善意的谎言,但敌人就没有这样的顾虑。“他们反馈给你的大部分信息可能很不中听,却能帮你客观看问题。”兰博尔说,尖刻的话语即使只有一分事实,你也应该把它作为提高自己的动力。

4.给你一个全新视角。“每一次以别人的眼光看世界的机会,都应珍惜。”兰博尔说。特别是那些和你意见相左的人,他们会有不同的经历和认识。“得到的见解越多,看问题就会越全面,从而学会宽容和接纳。”兰博尔补充说。

5.教会你坚定立场。温斯顿·丘吉尔曾说过:“如果你有敌人,那就意味着你有了自己的主见。”兰博尔说:“我们很难在亲近的人面前坚持立场,而敌人是我们实践坚持立场的绝佳伙伴。”我们不会太在意敌人怎么看我们,而且面对冲突还会增强自信。

(王小雷)

