

试想一下,等你耄耋之年时,有哪些事会让你遗憾和后悔?近日,美国畅销书《幸福的人对1000件小事的不同做法》中总结出了人生中最容易留下遗憾的26件事,这些看似平常的小事,在不经意间就会触动你的内心。西南大学心理学院应用心理学系主任杨东和亚洲积极心理研究院首席研究员汪冰为大家逐一解读,希望大家看完此文后,尽早改变,以免人生留下遗憾。

不够努力,忽略健康,懒得旅行,没时间与亲人相处……

容易留下的二十六个遗憾



1. 没时间与亲人相处。忙碌压缩了多数人跟亲人团聚的时间,等到失去才后悔莫及。从今天起,多把时间分给真正需要你的人,为他们带去快乐。

2. 在必要时没有及时开口发言。正因如此,你的工作和生活才会停滞不前。在时机面前,我们应该勇敢一点,大胆说出自己的想法和感觉,很可能就会得到另一种结果。

3. 总与他人比较。我们太过在意他人的评价,习惯把自己置身于对比的擂台。其实每个人都是独一无二的,我们要做的,只需比昨天的自己更优秀。

4. 在别人的议论中放弃梦想。陷于别人的议论中,我们就会失去判断的能力,怀疑自己,失去自信。但事实上,每个人都有自己的优势,坚持一下没准就能成功。

5. 浪费太多时间。你是否将大把时间浪费在看手机、电视、电脑上?如果是,请你立刻改变,除了工作学习,把时间多用在陪伴家人上。

6. 习惯为自己找借口。遇事找借口,是错误的外因,对于个人成长没有任何帮助。相反,从自身找原因,并找出解决方法,这种内因更有益于进步。

7. 没有足够努力。如果想达到一个目标,就要为之奋斗。遇到困难时,不妨告诉自己“我还可以”,积极的心理暗示能给我们创造动力和勇气。

8. 害怕承担风险。在风险面前,我们习惯于选择最安稳的方法。在能力允许范围内,多给自己一些勇气吧,不要怕离开“舒适区”,很多成功都是在勇敢之后发生的。

9. 满足现状。满足是快乐的前提,如果心中不满,就不会快乐。但当你有机会到达更高层次时,千万别因满足而停在原地。

10. 容易急躁。急躁的人易为自己确立各种目标,最后在高速旋转中迷失。耐心不等于等待,沉下心来才是人生最好的修行。

11. 没有对他人伸出援手。调查发现,这一条让很多人后悔。因此,在有能力帮助他人的时候要尽量伸出援手,无论是物质还是精神,这会让你收获更多的快乐。

12. 忘记曾经帮助过你的人。在你遇到困难时,那些帮助你的人本可以选择不帮你。所以,事后不要忘记你曾经的痛苦,更不要把那些帮助当做理所应当。

13. 拥有时不珍惜。每个人的一生都会得到很多幸福,

但在幸福的时候,往往都不懂得珍惜,只在乎最终的结果。却不知道,人最宝贵的是一路走来所经历的事和不一样的心情。

14. 忽略健康。健康是一切的基础。从现在起,丢掉不正确的生活习惯,开始运动、戒烟。

15. 让自己充满负面情绪。人生会充满诸多不顺,应该学会把振奋人心的口号喊给自己,遇到困难时,仍然选择微笑并热爱生活。

16. 不承认错误。聪明的人会在错误中受益良多,愚钝的人拒绝承认错误,并一次次地错下去。

17. 不能做出改变。承认自己需要改变要有很大勇气,做出改变则需要更大的勇气。

18. 太在意他人看法。每个人都有价值,要相信自己足够优秀,不要因他人的评价而烦恼。

19. 不太相信直觉。当你产生直觉时,其实是以往的经验积累、掌握的知识在发挥作用。因此,在某些时刻要把自己放到旁观者的位置上,相信自己的直觉。

20. 在无意义的事情中浪费生命。生命有限,不值得用来争吵。面对无意义的事情时,要大胆拒绝。

21. 难以做出选择。人生虽然会有很多路口,但是把它变得更加难以选择的却是我们自己。你只需要决定一件事,接下来就是要做什么、怎么做,其他的不用多想。

22. 在能解决的问题前止步。不是所有问题都有解决的办法,但不去面对永远不会解决。想要解决问题,就要努力寻找方法。

23. 被消费欲望左右。消费欲望可以让你变得勤奋,也会因膨胀的虚荣心毁掉你,应该学着控制欲望,减少超出你能力范围的消费开支。

24. 懒得去旅行。旅行会给你全新生活,每年都应去一个没去过的地方。

25. 容易放弃。期盼结果时的焦虑和纠结,让很多人在成功前一秒放弃。别管失败的次数,重要的是保持耐心、乐观向上,重新开始并继续努力。

26. 说得到,做不到。每个人都想说到做到,可现实往往相反,说到底还是怕自己不能胜任,这是让你停滞不前的阻碍。因此,有了想法和目标,就要大胆去做,迈出成功的第一步。

(据《生命时报》)

