

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件小事的不同做的26件事》中总结出了人生中最容易留下遗憾经意间就会触动你的内心。西南大学心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. 没有足够的努力。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当然。

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,愚钝的人会拒绝承认错误,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。人生虽然会有许多路口,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》)

