

和积极的人同行, 是最好的“养生”

不知你是否听过:鲶鱼效应。

在挪威,人们喜食沙丁鱼,但由于沙丁鱼喜好群集、生性懒惰,捕到活鱼往往不是一件容易的事情。渔民们想尽一切办法想让沙丁鱼活着到渔港,但常常事与愿违。

然而有一条渔船却总是能捕到活鱼,直到后来大家才得知其中奥秘。

原来,这位船长每次捕鱼时,都会在鱼槽里放几条生性好动的鲶鱼。沙丁鱼受到影响后会加速游动,促进空气的流通,捕到活鱼的几率就大了很多。

人也是如此,靠近怎样的圈子,就会成就怎样的人生。

生活之中,和正能量的人在一起,很重要。

1

作家史铁生在20多岁时,因腰腿病重导致双腿残疾,从此以后只能依靠轮椅度日。刚坐上轮椅的那些年,他整日郁郁寡欢,对人生路充满了迷茫。

直到有一天,他听到了朋友柳青诚恳的一番话:“你为什么不多写点东西呢?我看你是有能力写点什么的。”

史铁生听后,陷入了思考,慢慢走出了阴霾,没过多久便开始动笔,记录下自己对于生命意义的探索。

随后,写出了影响无数人的著作《我与地坛》。

每当柳青去北京时都会看望史铁生,并鼓励他尝试写电影剧本,创作小说。

正因为一次次的肯定,让史铁生多了一份自信,也让他的生活一次次重燃希望。

后来,史铁生在书里写道:“柳青,是我写作的领路人。”

正能量的人,就像黑暗中的曙光,让你明白生命的价值。他们的积极向上会帮你找回方向,伴你走向更大的世界,看到更广阔的天地。

正能量的人,总能让人看到好心态,纵然人生多苦难,也可以自有一份力量。他们的从容淡定,是前行路上难能可贵的良药,让内心多一丝安宁。

与智者同行,路自然宽;与高人为伍,走

得更远。与凤凰同飞,必是俊鸟;与虎狼同行,必是猛兽。

2

人这一生中,要遇到形形色色的人。总有一部分人怨生活不顺、怨他人不帮、怨家人不好,就是不怨自己。

消极的人,生活里阴云密布,少有生机。

朋友之前生病住院的时候,隔壁床有位病友每天都蒙着被子哭。原本她的病治愈的可能性很大,但因为她的心态实在太过消极,导致身体状况越来越差。

她平日里不是躺在床上哭,就是对家人大发脾气。偶尔和大家聊天时,挂在嘴边的都是:“花钱买罪受,还不如不治了。”“为什么别人都活得好好的,只有我要受这些罪……”

时间久了,其他人也或多或少受到她的影响,病房的气氛变得沉重起来。

沉浸在负面情绪中,不仅消耗自己的能量,也在消耗别人的光亮。远离负面情绪,不消耗他人,同时也要远离消耗你的人,如此才是明智之举。

世界是一面镜子,照耀着我们的内心,内心是什么样,世界就是什么样。选择抱怨,内心就会充满痛苦、黑暗和绝望。选择感恩,世界就会充满阳光、希望和爱。

和优秀的人在一起,彼此成就,互相照耀,是最正确的选择。和积极的人同行,是最好的“养生”。

3

古语云:“向内寻求于心,向外寻求于道。”所谓“心”,便是改变心态,戒掉垃圾情绪,学会自我调节;所谓“道”,便是走近正确的圈子,潜移默化改变自己的生活。

正如卢思浩曾提到的那样:你是什么样的人,就会听到什么样的歌,写出什么样的字,遇到什么样的人。

接下来的生活,愿我们靠近正能量的人,成为正能量的人,听到治愈的歌,看到温暖的文,写着倔强的字,遇到正好的人,会相信那些信念、温暖、梦想和坚持。

七七



悦纳自己

小欣是我的好友,个子不高,脸上有雀斑,因此她很自卑。大学毕业后,她应聘到一家公司,由于敬业和努力,八年后,升为公司主管。现在的她变得自信了,虽然她的外表并不比年轻时漂亮,但越来越有气质,从内到外闪着干练的光。有人问是什么改变了她,她微笑着说:“悦纳自己。”

没有人是完美的,但比不完美更可怕的是你不懂得悦纳自己。一个年轻人认为自己的缺点是胆小。一天,他去看心理医生,医生说:“你的胆小分明是优点,怎么是缺点呢?你只不过太谨慎罢了,而谨慎的人总是很可靠的,很少出乱子。”年轻人疑惑地问:“这样说勇敢是缺点?”心理医生摇摇头说:“不,谨慎是优点,而勇敢是另一种优点。如果你是位战士,胆小显然是缺点,因为害怕冲锋和牺牲的战士不是好战士;如果你是司机,胆小就是优点,不争道不超速,谨慎驾驶,会保你出行平安。”人总是太关注自己的缺点,而忽略了自己拥有的优点。

人的思维模式很重要。当你对自己说,周围人很好,对我有许多帮助,我心怀感激,于是你的人际关系会越来越越好。但是,在遇到窘境时,我们的心常常轻而易举地被负面想法充斥,陷入纠结、忧虑、担心、恐惧、难过中。有个弟子问师父怎样才能成为成功人士,师父说,为什么非要成为成功人士呢?能做一个合格的普通人,就是一个相当不错的成就了。

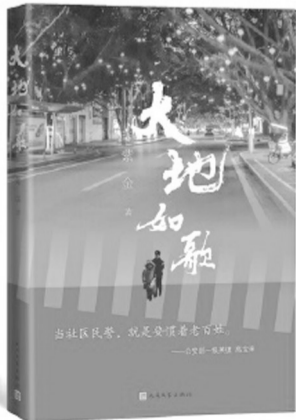
许多时刻,我们总想拥有完美,但学会悦纳普通的自己,才能为自己打开束缚的枷锁。要知道解决痛苦的方法,不是抗拒而是悦纳。如果着手悦纳伤痛,顺其自然,伤痛就会减轻。

心理学家荣格说:“对于普通人来说,一生最重要的功课就是学会接受自己。”其实人终其一生真正要做的并不是让所有人满意,也不是让所有人都认同你。当你学会悦纳自己的不完美,离一个真实的自己就不远了。

逸阳

点亮心灯

照亮前程



我们国家的辽阔大地上,有着无数了不起的人,因为他们的存在,我们更加感觉到世界的美好,生活遍洒阳光,也让我们觉得,来这个世界生活,所有的美好都是不可辜负的。紫金在《大地如歌》写的就是这样一个人,他叫高宝来,是北京的一个普通民警,他在平凡的岗位上以自己的高尚情操,诠释了一生的精彩,他的故事让我们联想起很多美好的情感与事物。

平凡的人匹配平凡的岗位,高宝来没有一句抱怨,没有一点抵触,他干过的工作都很普通,五十四岁的时候,他被安排为驻区民警,一头扎进了社区,这是警察最基层最平凡的岗位,他也扎进了人民群众的广阔天地里。他坚守在四平方米的办公室中,像雷达一样接收着来自周边的大事小情,只要人民群众需要,他随时冲到最后一线——治理无照摊贩、反盗窃、疏通交通,不惧繁难,不解决问题绝不罢手。在社区民警的岗位上,大事小情记满了他的9个笔记本,这种踏实而忘我的精神,让大家感动。

《大地如歌》把这些难得之处写得娓娓动人,就像作者紫金与主人公日夜相处一样,其实作者生活在大连,与远在北京的高宝来本不相识。同为警察,她以这个老警察为榜样,以他的精神搞创作。作品由主人公的童年写起,但并不拖沓、沉闷,而是很流畅很吸引人。书里写到的那些人物,无论是高宝来的战友、妻子,还是七八岁的小学生,八十二岁的老知识分子,每个人出场都能够带来关于高宝来的感人故事。

作者还为作品营造了一个很好的意象,那就是高宝来心中的“灯”,这个意象在作品中屡次登场,当主人公最困难的时候,最需要勇气和力量的时候,“灯”点亮主人公的内心,升华人物的精神世界,不愧为点睛之笔。

一个平凡而崇高的高宝来已经逝去了,紫金用自己富于文学张力的真诚笔墨,为我们树立起了一位把生命华章写在大地上的人民警察,让我们热爱,也让我们深思,我们该如何点亮自己的心灯,以平凡照亮周遭。

梁鸿鹰