



改变自己, 从管理情绪开始

● 不对家人发怒火,控制脾气

你有没有经历过这样的时刻:和朋友相处时,你会为了维持关系忍受怨气,可回到家,父母的一句唠叨却让你大发雷霆;工作压力大时,你会为了公司利益忍气吞声,可回到家,妻子的一句调侃却成为你恼怒的理由……

我们常常不自觉地把自己在外面受到的怨气带回家,却忽视了家人也在努力生活着,他们并没有比我们轻松多少。我们的每一次发火,都是在拉开与家人的距离;我们的每一分怒气,都是刻在家人心上的伤痕。对待家人,遇事不责备,平常多宽恕,是一个人最基本的修养。

● 不让自己生闷气,稳定心态

情绪就像洪水,宜疏不宜堵。越是身在低谷迷茫时,越要学会腾空自己,不生闷气、放下负担,稳定心态、见到阳光。有句话说得好:“心态始终保持平衡,情绪始终保持稳定,此亦长寿之道。”

人生偶遇的失意并非没有希望。顺境固然可以助人获得成功,但逆境往往才能够激发出更好的自己。一条路走不通时,就换另一条路走;一件事想不明白时,就换个心态解决问题。当一个人扛过了所有黑暗就会发现,曾经以为的苦难早已变得不值一提。

● 遇事别太情绪化,戒掉冲动

事情发生了,解决的关键在于我们自己的心态。有人为一些小事纠缠不休,从微不足道的口角,演变成拳脚相向;也有人遇到急事就脾气暴躁,把小事酝酿成大祸。然而情绪发泄之后,一切后果终究需要自己来承担。

遇事太过情绪化,日子只会是阴雨连绵,不见晴天。正如一句谚语说的:“一怒之下踢石头,只会痛着脚趾头。”伴随岁月积累的,不应只有年龄,还应该有控制情绪的能力。戒掉冲动,减少戾气,才能让生活多一点风平浪静。做人冷静,做事理智,才能掌控自己的人生。

● 处世莫要太消极,保持乐观

诚然,生活有时并不那么美好,但生活就是这样,有黑暗,也会有光。与其用消极的态度处世,不如积极地面对生活。对于可控的事情保持谨慎,对于不可控的事情保持乐观。不论身处何地,都别忘了守好心中的明月,照亮人生的一片天地。

很喜欢一句电影台词:“人呐,得自个儿成全自个儿。”管理情绪,是处世的智慧,也是改变自己最好的方式。愿你以平常心对待无常事,迎着阳光,温暖前行。

洞见

琴弦上的变奏人生

杨岚的《琴人》,是一部让我意外的作品。

意外之一,这是作者的首部作品,从书中得知,作者初中毕业后就浪迹各地,而作品文字之优秀与沉思的品质,着实让我惊讶。

意外之二,我读过几部琴之书,大多侧重于古琴的文化论述,而杨岚那种来自民间的自发性学习,不仅就学艺而言,在更大的范围内让我有共鸣。

杨岚的老家在贵州一个县城,父亲是矿区安全的监管人,日常工作就是在各处山地穿梭行走,父亲对杨岚的影响很大,序言致辞:“这本书献给爸爸。”开篇描写父子在山中的情景,是父亲从小将这种对自然的亲近之心灌注在他的心里,父亲也理解杨岚休学的决定,任他以十六岁的年纪就独自在全国各地游走,就这一点,没几个爸爸能做到吧。

河北石家庄,河南嵩山、洛阳,江苏扬州,浙江杭州、宁波、安吉、雁村……杨岚背着一把古琴,走走停停,偶尔在某地休驻一段时间,一年半载,留不长,又走了。一般来说,大多数学艺经历的书籍作者都会凸显自己的辛苦和认真,但是,杨岚的状态有很大的差异,他并没有强烈学琴的渴望,他仿佛不太清楚自己想要的是什么,仅仅这种游离的状态就成了他生活的意义了。

这也是古琴吸引杨岚的起初原因吧。我以为,琴之道,根本在“独”。它是一项一个人的活动,抚琴人仿佛自处于独特的空间,是与心灵中深奥的一些东西的交流。古琴之特别,还在于它不仅是乐器,每首琴曲都有故事,牵涉悠久的历史与往昔景象,琴曲是丰富的叙事文本,琴之声,是出世的,又常常是忧愤的、不平的鸣响,所以,琴,最得文人喜爱,它本身就有象征意义,琴棋书画,琴在首位。

琴,是复杂的。杨岚也是复杂的。他并非刻意地去复古、追古,他要的是追寻自己的内心。他有种特殊的本领,每到一个陌生的地方,他结识朋友的速度好像都很快,很容易就与周围的人融洽相处,得到各种帮助和人们的信任,接纳他成为一员,也能得到当代名家如成公亮

先生的指点,但是,更多的时候,杨岚沉浸于自我的摸索,他聆听许多古曲,钟爱管平湖先生的演奏,在根本上,他最爱的仍然是那种“独”的状态,那种自然发生、随心而动的生活。

他学琴是这样的,后来开始斫琴,他还是这样的,没有明确的目的,想做那就做做看吧,弄来一堆木头,也没人指点,也不懂木头的质地、做琴的要旨,就上手去做了,觉得不满意、不像样,就劈了当柴火,另换一批、一种制法。他又是能忍耐的,大漆之痒之难受,我在赤木明登的《漆涂师物语》里也读到过。杨岚慢腾腾地斫琴,一把琴,从年头到年尾,也没能完成。偶尔,赶在秋光之前,想要合着时节,就几天的时间,他却没日没夜地赶了出来。他说,斫琴人,也是琴斫人。我想,斫琴于他,要紧的正是“斫”,他只要那剩下的、适合的那么一些,琴面和琴底合上,轻轻拨弄,乐音低而回鸣。

这本书,慢慢转向了厚沉,那些有关琴的感受,从个人经验走向了文化体验,像一棵树从土里长了出来,自然地葳蕤成了自己的风景。

林頔



努力做个极简的人

1

生活中,常有人感叹:“拥有的越多,越烦恼。”交往的圈子越来越大,彼此的包容度却越来越小;拥有的东西越来越多,内心的幸福感却越来越少。

与其盲目追求纷繁复杂,让自己活得疲惫沉重,不如回归简单,体味平凡琐碎的美好。

正如有句话所说:“一个人,只要满足了基本生活所需,不再汲汲于声名,不再汲汲于富贵,便可以更从容,更充实地享受人生。”人生下半场,不囿于物,不困于形,不萦于心,努力做一个极简的人。

每个人都有欲望,那是支持我们向上奋斗的动力,但如果欲望过大,没有节制,人往往会迷失自己,身心俱疲。当前进的目标变成无法实现的欲望,当前行的旅途填满数不清的名利,人就会迷失方向,迷茫思绪,慢慢地走不动了,目光所及之处尽是喧嚣。

生活,不过是一日三餐,一年四季。只有减少不必要的欲望,回归简单,才能越活越自在。

2

有句话说:“朋友之间,越简单越好,这是一种交际的至高境界,是另一种深刻,是另一种清醒。”君子之交淡如水,那些安静恬淡的友情,反而能沉淀出真味。

很多人年轻时拼命向外拓展,希望和很多

的人产生联结,恨不得认识全世界的朋友。

后来才明白,通讯录上的名字越来越多,深夜可以联系的人却没有几个。为了维系所谓的朋友关系,还要被迫抽出大量的时间,由此荒废了其他领域。

其实,朋友不在多,而在于真心,每一段前行的旅途中,能相逢一两个知己,能相伴一程,就是莫大的幸运。简单生活之下,人际关系反而更加长久,我们不腻歪也不纠结,只要想到对方,就觉得踏实而笃定。

3

生活简单就迷人,人心简单就幸福。

如果把一切东西都邀请进家来,那么,再大的房子也会变成储藏室,和“温馨”二字无缘。

如果把一切需求都邀请到心里,那么,再大的能量也会被慢慢消耗,和“清爽”二字无关。

人生想要过得快乐和舒心一点,不妨简单一点。简单生活之下,我们和更加豁达的自己相逢,每一步都走得愈发从容。

一位作家说过:“清欢是生命的减法,在我们舍弃了世俗的追逐和欲望的捆绑,回到最单纯的欢喜,是生命里最有滋味的情境。”

真正有滋味的人生,从来不是拼命做加法,而是要适当做减法,舍弃一些不必要的东西,努力做个极简的人。真实的幸福感,从来不是珠宝满身和锦衣玉食,而是当下的简单和内心的安宁。

许小猫