

开启2023年的三把钥匙: 接受、改变、放下

凡是过往皆是序章,所有未来皆为可期。

不知不觉,2022年已经悄然翻篇。在过去的一年里,我们可能有许多力不从心的时候,遇到许多不遂人愿的事情。但没关系,一岁有一岁的味道,一站有一站的风光。

在新的一年里来临之时,让我们接受必须接受的,改变可以改变的,放下应该放下的,满心欢喜地开启2023年。

第一把钥匙:接受

已去之浪不回流,已去之时不再来。

2022年,有人说是最难熬的一年,有人说是遗憾最多的一年。

也许是突如其来的天灾,也许是猝不及防的人祸,一次次抡起重锤把我们砸进低谷,一次次吹灭了好不容易攒起来的希望。可能因为山高水远,或是抽不开身,许多约定未能践行,我们就这样错过了许多人和事。多少人为此牢骚满腹,觉得命运喜欢捉弄自己。多少人盯着往事懊悔,走不出自怨自艾的牢笼。可这就是人生,少的是如愿以偿,多的是事与愿违。

有些事,你再不甘心、再不情愿,也都木已成舟。有些人,你再不舍、再想挽留,也难破镜重圆。一味纠结强求,最终伤害的是自己。

很喜欢作家马家辉在《圆桌派》里说的一句话:“生命无非就是,苦来了,我把它安顿好了。”

把自己浸泡在痛苦中,不如坦然接受命运所安排的剧本。狠狠跌倒后,无需大喊大叫,拍一拍灰尘,请继续马不停蹄地向前行。感情上无疾而终,无需大伤大悲,你要相信各自会遇到更好的人。

2023年,我们同样会有各种喜、各种愁。但生活的真谛,就在于幸福时有一颗惜福之心,珍惜那

点滴欢愉;忧愁时一颗达观之心,仍然能把日子过得有滋有味。

第二把钥匙:改变

三毛曾写过一句话:“偶尔抱怨一次,可能是某种情感的宣泄,也无不可,但习惯性地抱怨而不谋求改变,便不是聪明人。”

遇事怨天尤人,是人的本能。突发事件打乱生意上的计划,我们埋怨老天爷跟自己作对。工作上有些许不如意,我们责怪他人刁难自己。但越是抱怨,烦恼就会离自己越近,幸福离自己越远。

诉苦,既解决不了问题,也疏导不了心情,只会让热情渐渐磨灭,让负能量慢慢滋长。

水随形而方圆,人随势而变通。及时改变,才是一个人的真正的救赎之道。要逼自己读很多书,拓宽知识边界,那些变优秀的密码都藏在每一页里。要沉下心打磨好技能,凡事追求极致,有了一技之长,才有立身之地。你所洒下的不为人知的汗水,熬过的大把无人问津的时光,都会有开花结果的一天。

人生从来没有所谓的穷途末路,全力以赴,便没有攀不过的高山,没有过不去的河。

2023年的路,就在我们的脚下。想要幸福就去追寻,想要成功就去努力。你今天积蓄的所有力量,一定会成就明天更好的自己。

第三把钥匙:放下

《肖申克的救赎》里有一句话:“心若是牢笼,处处为牢笼,自由不在外面,而在于内心。”

人生浮沉,生活起落,快乐与否,不在于外界,而在于心境。与烂人产生争执时,有的人苦闷得久久无法平复,有的人却一笑置之。碰到烂事时,有的人纠结得迟迟不能释怀,有的人却能轻轻放下。



执于一事,便会困于一事。在千回百转中,一味咀嚼痛苦,心情会不断受到牵累,快乐被冲刷得无影无踪。其实啊,生活中的破事如那玻璃碴子,握得太紧,最终扎疼的是自己。放开手,再念兹在兹的重要事,也会变得举重若轻;敞开心扉,再心如刀绞的伤心事,也会变得云淡风轻。

日子好坏都在自己的一念之间,这世上没有过不去的事情,只有过不去的心情。那些夜不能寐的难题,拿起千斤重,放下就二两轻。那些耿耿于怀的烂人,不请进生活里,自然就不会被搞得乌烟瘴气。

如《开心谣》里唱的:“日出东海落西山,愁也一天,喜也一天。遇事不钻牛角尖,人也舒坦,心也舒坦。”人生很短,不过晨暮与春秋,每一天都是新的,每一年也都是新的。放下昨日的伤怀,清空明日的忧虑,才能拥抱今日的幸福。过去一年里,无论你为什么事处于内耗中,无论因为什么糟糕经历而愁容满面,都不要放在心上。生活这一本书,翻过这一页,才能书写下一章。新的一年,愿你照顾好自己,不为事烦,不为人忧。

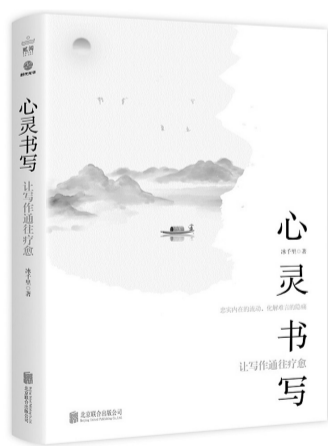
生活就是一场残酷的突围,没有谁身上不带伤。但时间,是治愈一切的良药。不管过去经历过什么,我们终究会迎来曙光。

2022年,好事坏事,都已成“下酒”的故事。

新的一年,走好脚下的路,圆了心中的梦,每天心如花木,活得灿烂恣意。

洞见

用文字寻找真实的自我



写作并非作家的专利,普通人可以写,只要发自内心,写出真情实感就行。这十多年来,我一直坚持写作,不少文字见诸报端。有人问我,是什么原因让你十多年如一日,坚持不懈写作的?说实话,我觉得写作跟钓鱼、养花、玩牌一样,就是一种习惯。当它让我们从中体会到快乐时,你自然就会爱上写作。写作绝对是一件有益身心的好事,除了给我们带来快乐外,还能引发思考、利于工作、充盈内心、增强自信、提高能力、远离孤独等。

心理学作家冰千里认为,流淌自内心的文字可以疗愈痛苦。所谓痛苦,一方面指抑郁、焦虑、恐惧的情绪,另一方面指糟糕的关系、过往的创伤。“写出来、读出来”能使人有所依靠,长期实践则可以使人自我修通。在心理干预方面,“心灵书写”大有可为。“心灵书写”也叫“疗愈书写”,可以让人们通过写作,揭开潜意识隐藏的真相,看到自己真实的需要、纯粹的情绪。

冰千里所著的《心灵书写》分为“坚持书写,珍惜当下、回归自由”等五章,将心理咨询与写作结合起来,透过“给三十年后的自己一封信”等一个个练习,使读者在书写的同时,能够体验自己的真实内心与感受,获得释放、宣泄与疗愈。这本书以了解“心灵书写”为起点,由探索负面情绪到探索内心深处的需求,再到面对过去、与过去和解,后以珍惜当下、回归自由结束。不仅能帮读者解决负面情绪,更能引领读者“体验感受、体验自己”。

作者指出,如果把“心灵书写”等同于学生时代坐在教室里的书写,只会死板和无聊,你会被很多声音干扰,被条条框框束缚,那就不是真正的“心灵书写”了,也无法体会从心灵深处流淌出来的感受,有的只是大脑的逻辑思维。因此,在心灵书写时,我们需要“丢掉规则,让文字失去控制”,在拿起笔写下字的那一刻,要记住你是自己的主人,你是自我世界的王。在写作过程中,你要一口气写完,让情绪、情感集中释放。作者认为,有时候你看自己的文字会有陌生感,因为你写下这些文字的那一刻只有一次,那一刻的你、你的字、你的情感只存在一次。因此,无论是书写还是日记,写的时候都别回头看,因为回首之际,爱已远走。

作者指出,有大量阅读和书写经验的人,其意识会无限拓展。把心灵交付给文字,文字就是心灵,会让你突破狭小的自我桎梏。对“心灵书写”来说,写下的每个字都是有生命、有灵魂的。其中所有文字都在模拟心理咨询的功能,譬如宣泄、外化、倾听、忠于内心等。作者甚至认为,心灵书写可部分替代心理咨询师的功能,但前提是:养成习惯。写作可以伴随我们一生。让我们每个人都动起手来,记录生命中的点点滴滴,书写出人生的精彩华章,创造更加美好的生活。

彭忠富

坦然面对伤痕

我16岁时痴迷篆刻,每日刻呀刻,有一日右手大拇指肿胀起来。去医院一查,说要做小手术。

一晃近30年过去了,我的右手大拇指上,那道手术后的伤痕仍可见,这条伤痕可能陪伴我到永远了。可那又如何呢?随着时间的流逝,我坦然接受了手上的不完美,就像中年后能慢慢地接受生活中的不完美,若有人问起这伤痕,我还能欣然聊起少年时那些用功的时光。

伤痕有在身上的,也有在心里的。伤痕二字,包含着很多无法言说的滋味。我想起几年前曾经和一个好朋友有过一次争执,后来彼此还有联系,但始终没有如初的感觉,打电话时,彼此的语气都变得异常客气,失去了往日的自然,双方心中存着芥蒂。我知道,我们之间的“伤痕”仍清晰可见。

身体上的伤痕可能无法去除,我们可以选择接纳,心理上的伤痕,则有可能通过努力去弥合。而要弥合平复伤痕,最好的药剂是调试自己的内心,学会宽容。让自己从斤斤计较的泥潭中拔出来,睚眦必报不但于事无补,反而给伤口撒了盐。

还有,当感情出现裂痕时,要想弥合伤痕,最好的办法就是尽量让自己冷静下来,冷静就好比药撒在伤口上,那或浅或深的伤痕便会在丝丝阵痛中慢慢愈合。有一句诗“安心是药更无方”,在这里不妨将“安心”改成“冷静”,想来,还有什么比“冷静”这剂药方更管用的呢?

坦然面对伤痕,也许是我们毕生学习的人生智慧。

常朔