

最好的情绪管理:

止怒、止虑、止怨

古语有云:“性躁心粗者,一生不济。”很多时候,情绪冲动不仅解决不了问题,反而会让事情朝着与预期相反的方向发展。一个人只有控制得住自身的情绪,才能作出准确的判断。

1
止怒

古人云:“愚妄人怒气全发,智慧人忍气含怒。”

如果遇事不问缘由,动不动就生气,结果往往是伤人伤己。有智慧的人,善于收敛脾气,理性应对。

战国时期,蔺相如在渑池之会上立了功,被赵王拜为上卿,地位在名将廉颇之上。

廉颇对此心生怨恨,直言道:“我为赵将,屡立战功,相如不过是个依仗口舌的舍人,我见相如,必辱之。”蔺相如得知后,便有意躲着廉颇,不与他争位次高低。外出时,他远远看见廉颇的车子,便迅速掉转车头回避。

蔺相如的门客们,都觉得他畏畏缩缩,难成大器。有一天,门客忍不住问他:“大人身份高贵,何以如此胆小,处处躲着廉颇?”蔺相如则说:“他自己在气头上,一时没想开罢了,我何苦与他计较?”

廉颇听说后,也意识到了自己的狭隘。上门负荆请罪,之后便有了“将相和”的一段佳话。

王阳明有言:“心狭为祸之根,心旷为福之门。”心胸狭小的人,总感到被人冒犯,偏要争一时输赢,辩当下是非,最终泥潭深陷。心宽之人,懂得“忍”和“退”的修养,沉得住气,不轻易被事情所激怒。

人生在世,很多事情不过是鸡毛蒜皮的小事,何必太过在意?

2
止虑

《时间之书》中有言:“年轻人,你的职责在于平

整土地,而非焦虑时光,你三四月做的事,八九月自会有答案。”

人生自有规律,唯有放下焦虑,才能专注于事,结果自然水到渠成。

一天,徒弟向师父请教学问。

师父先是拿出一块粗盐和一个葫芦。他让徒弟给葫芦里装满水,再把盐放进去,并说:“盐一溶化,我自然教你知识。”

徒弟迫不及待地照做,可没过多久,他就哭着说:“师父,这盐块总是化不了,我拿筷子去搅,葫芦口又太小,根本搅不好。”师父接过葫芦,倒掉了一些水,轻轻摇晃几下,盐自然就化开了。

徒弟目瞪口呆。师父说:“你满脑子执着于结果,不留一点空隙,不正像这装满水的葫芦,摇不动亦搅不开,又如何化开盐块呢?”

一个人的脑子越满,就越一事无成。做人做事,少一些私心杂念,保持一颗平常心就好。我们常常因为事情还没怎么做,就已经各种担忧、恐惧,自然生出诸多烦恼,虚耗大好光阴。

汪曾祺曾说:“不纠结、少俗虑,随遇而安,一颗初心,安静地慢煮生活。”

心胸豁达些,别太执着结果好坏,把心思都用在做事上,自然能远离忧愁。体验感悟才是人生的意义,过好当下便是最好的人生。

3
止怨

荀子说:“自知者不怨人,知命者不怨天;怨人者穷,怨天者无志。”一个人对待低谷时的态度,决定着



他的人生高度。

唐代诗人刘长卿是个宽容豁达之人。

一天,他到南溪去找好友常山道人,好友却迟迟未开门,刘长卿吃了个闭门羹。但他的心情,却完全没有受到影响,而是“过雨看松色,随山到水源”,一路走一路赏景,在人生的转弯处,觅得生活的诗意。

三毛曾说:“偶尔抱怨一次人生,可能是某种情感的宣泄,也无不可,但习惯性抱怨,而不谋求改变,便是不聪明的人了。”

人生是一次可以选择的旅程,我们无法把控环境和他人,但我们始终都可以把控自己。

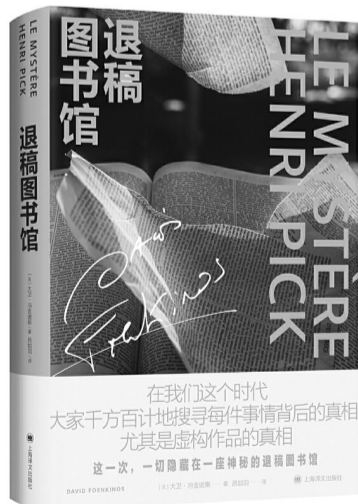
面对世事无常,我们要做的从来都不是抱怨,而是接纳,然后改变。人这一生,谁不想奔个好生活,但过程中总会有得有失。而被情绪牵着走的人,很难寻找到快乐。

不满、抱怨、矛盾,根本解决不了问题,反而会让我们的吸收大量的负能量,影响健康和心情。不妨试着当面对生活中的一些困难、挫折时,不抱怨,不逃避,迎面面对,直接去解决它。

生活中,情绪稳定的人总能做到:面对人言,不怒;面向未来,不忧;直面苦难,不怨。

沉下心气,对人宽容,对事用心,对生活微笑,日子自然就顺了。

贤九



看到《退稿图书馆》这个书名,我想,作者写的或许是心理慰藉小说,这个图书馆中发生的关于被退稿作者们的故事;或者是讽刺小说,作者早年被退稿的作品,在作者成名后又被追捧;或许是一场逆袭,其中有作品被发现,并且成为爆款。

打开这部法国作家大卫·冯金诺斯的《退稿图书馆》,一页页地读下去。开始和我设想的一样,是一个逆袭的故事。出版界的编辑新秀黛尔菲和她的未婚夫,在探访退稿图书馆时,偶然发现了一本叫做《爱情故事的最后时分》的作品。凭着职业的敏感,黛尔菲认定这是一部不可多得的优秀作

隐秘角落开出灿烂的花

品,出版后肯定会热销。

要出版这本书,首先要找到作者“亨利·彼克”。经过调查走访,黛尔菲发现作者是一位已经过世的披萨师傅。而作者在他的遗孀和女儿的眼中,不仅和写作没有任何联系,书也是几乎不碰的。但是黛尔菲并没有因此放弃出版这本书的努力,她还是和作者的家人签订了出版协议。

出人意料的是,黛尔菲发掘出来的这本书引起了轰动效应,以往无人问津的退稿图书馆也变得热闹了起来。但是人们更加关注的是作者是如何创作这部遗珠之作的,他又是如何瞒过家人的。

当然也有人怀疑作者另有其人,因为除了书上的署名以外,没有任何的证据证明作者就是披萨师傅。他为什么瞒着家人呢?如果不想让人知道他在写作,为什么又会写上自己的名字,放进图书馆呢?还有退稿图书馆规定,必须作者本人提交退稿,而披萨师傅亨利·彼克根本就没来过这里。

记者卢歌经过追查,发现作者可能是退稿图书馆的创始人让·皮埃尔,因为他不仅有过写作经历,还有神不知鬼不觉地将书稿放在这里的条件。至于他把作者的名字写成披萨师傅,只不过他们比较熟悉,亨利·彼克也绝对不会来图书馆,绝对不会知道自己被“冒名顶替”了。

故事写到这里好像可以结束了,但是作者突然来了一个巨大的反转,作者竟然是黛尔菲的未婚夫,原来这朵废墟里开出来的艳丽的花,是移播

的。至此我们有了新的疑问,黛尔菲作为一名图书编辑,完全可以光明正大地出版她未婚夫的书啊,她为什么要策划这样一场骗局呢?原来,她曾经出版过未婚夫的一本书,虽然她认为那本书写得非常精彩,也非常认可这个青年作家的能力,但是出版后那本书却反响平平。当她发现了退稿图书馆的存在时,就突发奇想策划了这么一个营销事件。至于披萨师傅的出现纯属偶然,这只是他们偶然发现的名字罢了。然而事情的发展,超出了他们的可控范围,这本书竟然成为现象级,她无法再把未婚夫是原作者的真相公布于众了。

大卫·冯金诺斯在这部作品中步步设问,在揭示问题答案的同时,又提出新的问题,让读者亦步亦趋一起探索真相。问题的答案即在情理之中,又出乎所料,尤其是最后的真相,完全颠覆了想象,但又并不违反常理。

大卫·冯金诺斯在叙述故事的过程中,把一个人物的性格特点,悄悄地刻画在了读者心中。年轻出版社编辑黛尔菲营销手段的老辣,披萨师傅家人对意外财富的迷茫失措,师傅女儿前夫的贪婪,退稿图书馆创始人让·皮埃尔对遭遇退稿作者的呵护,记者卢歌对真相的执着探索以及这本书热销后,各出版社和写作者的跟风等等。正是这些人的存在才构成了生活的丰富多彩,把生活的真相写出来也正是作者写作的初衷。

何争鸣