

听过这样一个故事:杂技演员张师傅脚耍大缸已多年,可谓驾轻就熟。决定改行时,他请了许多人来观看他的告别演出。然而,正当人们为他精湛的技艺啧啧称赞时,意外却发生了:因一脚挑偏,笨重的瓷缸重重地砸在他的鼻梁上,他当场昏了过去。事后谈起失误,张师傅说:“那天,我心里总在想,这是自己杂技生涯的最后一场演出,千万不能出错。谁知表演时一走神,就出事了。”

其实,张师傅的失误,正是源于一种普遍的心理现象“穿针效应”。

心理学家曾做过这样一个实验:在给小小的缝衣针穿线时,人们越是全神贯注地努力,手越容易抖,线越不容易穿入。这种现象被称为“目的性颤抖”,心理学上也叫“穿针效应”,或者“穿针心理”。

太在乎输赢的人,往往会一败涂地。唯有放平心态,才能行稳致远。

1

泰戈尔说:“当鸟翼系上了黄金,就再也飞不远了。”

人的想法太多,背着沉重的包袱不放,就像脚上戴上了枷锁,寸步难行。很多时候,人活得累,并不是遇到的困难有多大,而是想得太多。一个人最可怕的,就在于本该一心向前走的时候,却被各种思绪绊住了脚。

美国著名演讲家约翰·琼斯年轻时,曾参加过一次重要的演讲比赛。他想凭借这次机会进入演讲界的圈子,因此对这场比赛十分重视,并不断告诉自己,只能赢,不能输!但是,参赛者来自全国各大名校,可谓高手如云。特别是在见识了他们的实力后,约翰更是压力倍增。巨大的压力使他夜不能眠,喉咙痉挛,约翰只要一拿起演讲稿,就心跳加速,大段大段地忘词,有时甚至脑袋一片空白。

他的状态越来越差,整个人处于崩溃的边缘,最后,约翰几乎要放弃比赛。但当放弃的念头一闪而过时,约翰突然振作起来。他暗暗告诫自己,无论如何都不能放弃,就算被淘汰,也得全力以赴。慢慢地,约翰不再害怕被淘汰。当他面对现实时,变得不那么紧张了。就这样,约翰放下沉重的心理包袱,专心展示自己的专业技术,最终顺利进入决赛,并取得了好成绩。

当一个人的心境稳定了,他自然会冷静下来,放慢脚步,他的状态会越来越精彩。

英国哲学家洛克曾说:“你担心什么,什么就控制你。”多数人掉队,不是因为不够努力,而是因为害怕失败,担心太多。担心多了,就成了包袱,在顾虑重重里裹足不前,在患得患失里停滞后退,无缘成功,也在情理之中。状态不对,起步就是后退。

日本茶道大家森下典子在《日日是好日》里写道:“一定要舍弃这些包袱,让心净空无一物,才能无所障碍地容纳任何事物。”丢掉包袱,不是让自己变得一无所有,而是让自己变得海纳百川。

不纠结于短暂的得失,我们才更有机会将胜利收入囊中。

原来,这就是「穿针效应」



2

英国作家狄更斯说过:“一个健全的心态,比一百种智慧都要更具有力量。”

一个人只有拥有好心态,才能有好状态。面对生活的种种挑战,我们都要适时地调整自己,放平心态,其实,每一个看起来似乎熬不过的困境,往往都藏着令人欣慰的转机。

与其在忐忑不安中出错,莫不如轻装上阵慢慢做好。

想起了尹冠淇的故事。她就读于中戏播音主持专业,从小爱好唱歌、跳舞,并持有钢琴十级证书。

在《最强大脑》一期节目中,尹冠淇被清华大学博士陈丽莲选为对手。挑战的环节是色块谜踪,主要考察多维空间力,选手需要运用大脑的想象,来完成多面体所走的路径,谁的速度更快,谁便能获胜。

前几轮表现一般的尹冠淇,排名比较靠后,跟排名18的陈丽莲一比,明显处于劣势。面对如此悬殊的情况,尹冠淇很快调整好自己,表现得很淡定。

正如尹冠淇在台上说的:“我是个容易满足的人,作为一个艺术类院校的学生,能站在60强以内,我已经非常满足了。能和全国这么多脑力顶尖的选手在一起比拼,无论怎么样,我都会在这一轮奋

力一搏。”

比赛进行不到一分钟,当陈丽莲还在计算立方体的翻滚轨迹时,尹冠淇已经率先按下了抢答按钮。根据屏幕上显示的结果,尹冠淇三个色块全部正确,秒胜对手,成功晋级32强。

确实,越是心浮气躁,越容易自乱阵脚;如果能放平心态,专注过程,见招拆招,往往能赢得一切。

每个人的人生,都不可能一路坦途,难题接踵而至至是常态。我们能做的,唯有积极调整自我,坦然地迎接一次又一次的挑战。诚如自媒体作者李意外所讲:“真正活得优雅的人,任何时候,都有前进一尺的勇气,也有后退一尺的从容。”

放平心态,方能进退自如。

3

作家马德说:“我慢慢明白了为什么我不快乐,因为我总是在期待一个结果。”

不可否认,我们每个人总希望自己的人生之旅一路欢畅,可是现实中生活除了圆满,还有太多的不遂人意,所以凡事随缘就好。失败了,坦然面对;成功了,泰然处之。

上世纪70年代,一个在矿场干活的少年怀揣着作家梦。那时的他,文化水平不高,才认识三千多个汉字。周围的人都不看好他,纷纷劝他不要做白日梦。

他苦心写的稿子,满怀希望地寄出,又一叠叠地被退回。他成了大家的笑料,当地邮政员一看到他的信,隔着一条街就开始大喊:“稿费(废),稿费(废)。”但他毫不介意,继续笔耕不辍,读书和写作已经成为他生命中最重要的一部分。后来,《人民的名义》热播,他也跟着出名了,他就是该剧的作者兼编剧周梅森。

有句话说:“用平常心对待人生得失,做自己力所能及的事情就是一种幸福。”确实,一个人能心无挂碍地专注做事,不管成或不成,都是值得的。

人生路上,历来七分用心,三分随缘。我们能做的,只是尽力而为,对于结果,则不强求、不执着。

时刻保持一颗平常心,得到时欢欣,失去时不馁,凡事想开些,生活会更加从容。毕竟,所有的得与失,都只是不同阶段的境遇而已。就像林语堂在《人生不过如此》里提到:“我们最重要的不是去计较真与伪,得与失,名与利,贵与贱,富与贫,而是如何好好地快乐度日,并从中发现生活的诗意。”

不太在意结果,多花时间去用心生活,更能心生喜悦。

凡事随缘,一切都会是最好的安排。

常言道:“安于得失,淡于成败,顺其自然。”

生活中,许多问题之所以困扰我们,都是因为我们的得失心太重。担心得多,行动起来自然就束手束脚,结果往往把事情弄得一团糟。

我们真正的对手从来不是别人,而是我们自己。扔掉过重的心理包袱,才能更好地开疆扩土;懂得适时地放平心态,才能更好地登高望远。

来源:人民网

用心灵与大自然对话

《黎明的云朵》是鲍尔吉·原野的散文集,全书分为九辑,分别从不同角度描绘了大自然之中常见的现象,让人体会到不一样的世界。

鲍尔吉·原野的语言张力十足,把不同的春夏秋冬,不同的雨、云、风、阳光、火、雪、冰呈现在我们眼前,真是让人惊叹。在我们印象里,春天就是大地复苏、百花盛开、燕子南归。去年的春与今年的春没有什么不同,只是人的岁数在增长而已。雨、云、风、阳光、火、雪、冰不就是大自然常见的现象吗?没有什么特别的啊!

但是,鲍尔吉·原野笔下的春天与众不同,春天不再是一个符号,而是变成了鲜活的生命。比如:“春天喊我”“不要跟春天说话”“春天是个改革家”之中的春天,都具备了表情,被赋予了生命,能够与人交流。这样的文字当然非常吸引人,让人忍不住与春天亲近,拥抱春天。

作者的笔力所及,雨、云、风、阳光、火、雪、冰都有了生命,这是一件多么愉快的事情。人类能够与大自然对话,就能够更加了解大自然,从而减少对大自然的伤害。

作者没有用十分优美的词语去形容它们,却让它们在我们心里留下了深刻的印象。雨看不惯世界太脏,挥动着灵巧的手,把马车擦干净了,把石子擦亮了,把小鸟的羽毛理顺了,最后清洗了河流。雨不再是冰冷的,而像一个可爱的孩子。云是迎接太阳的锣鼓队,敲打着有节奏的音乐,迎接太阳升起。等太阳升起之后,云就排列在太阳身后。这样的描写,远胜于我们去描写云有多美,有多艳,我们的头脑中马上能够清晰地吧云的美丽展现出来。

鲍尔吉·原野的写作复活了太多细碎和孤单的事物,让世界充满了动人的细节和可感触的时光,我想,散文的意义或许就在于此吧。

来源:光明网

