

抱怨现状是本能 解决问题是本事

1

发人深省的“乌鸦定律”

森林里,一只乌鸦快快乐乐地跟朋友白鸽道别,说自己要搬家。白鸽不解:“你为什么非得搬走呢?”

乌鸦答道:“这里的人对我太差劲了,他们嫌我叫声难听,一见面就捂着耳朵,我实在待不下去了。”

白鸽沉默了一会儿,反问道:“可你有没有想过?倘若不改变自己的声音,你搬到哪去都不会受到欢迎的。”乌鸦听完后,顿时哑口无言。

这其实就是著名的“乌鸦定律”:行有不得时,比起抱怨别人,更应反求诸己。日子过得不如意,怪完出身怪父母,却从没问过自己够不够努力;看别人升职就吐槽自己怀才不遇,工作真来了又开始推三阻四;明明背后爱嚼舌根,出口就伤人,却埋怨同事们抱团孤立自己。

抱有这种心态的人,凡事爱从外界找原因,总是抱有一种“受害者心态”,那既改变不了现状,也无益于自身。

2

遇事不怨,受挫不责,是种大格局

有些人经常无意识地抱怨,心中有怨气,周遭的气场肯定不好。不仅让自己逐渐丧失斗志和信念,还会让别人对自己敬而远之。怨天者无志,怨人者心穷。总怨天尤人,是对自己责任的逃避,更是一种不作为的提前放弃。就像走路时一直留意硌脚的沙子,滚进一粒就抱怨一次,而不是琢磨如何走好脚下的路。老子说:“大道之行,不责于人。”有格局的人,遭遇挫折时,不会推责于人,而是反躬自省。高尔基说:“反省是一面莹澈的镜子,它可以照见心灵上的污点。”

从别人身上找原因,欺骗了自己;从自己身上



找问题,明亮了内心。遇事不怨,受挫不责,吞下委屈,咽下抱怨,这些都会无形中撑大你的心胸格局。

3

从失败中获取经验教训,成就更好的自己

问题,是弱者抱怨的托词,却是强者的修炼场。真正成熟的人,往往能直面自己的过错,认清自己的处境,于失败中得教训,化不足为优势。

就像瑞·达利欧在《原则》一书中提到的那个公式:痛苦+反思=进步。

所有刮骨疗伤的痛楚背后,都暗藏着新生的潜能。那些反思后的领悟,都会成为你日后进阶的路。

如何走出抱怨的怪圈,聚焦于解决问题、自我进阶?无非是两点。

改变心态,常自省。工作不顺利,可能是自己的工作态度和方法出了问题;孩子在校表现不好,或许你是最近太忙忽略了陪伴;和伴侣感情出现问题,也许是某些沟通和细节上没做到位。调整自我,把自己从“受害者心态式”调整成“责任者心态”。

改变思维,先行动。只会抱怨的人,思维模式就是“固定型思维”:面对问题,一味推卸责任,消极被动。而拥有“成长型思维”的人,则会向内探求,反躬自省,以积极的心态提升自己,解决问题。从固定型思维转变为成长型思维,是一个人走向成熟的开始。

来源:中新网

所谓好运,并不是偶然,而是藏在一个人的思维和生活方式里。积极对待生活,日子才会一路向上。不妨养成下面五种生活方式,为自己积蓄能量、升级思维,遇到更好的自己。

早起,给精力充电

早起,能让我们拥有更充沛的时间来安排工作和生活,从而拥有更好的状态。习惯早起的人,往往都拥有好身体、好状态。当你能从容地度过每一个清晨,便能从容应对生活的种种挑战。

运动,给身体充能

锻炼好身体,才有体力去对抗生活的多变。无论什么形式的运动,只要持之以恒,就能给身体带来积极的变化。

坚持运动下去,你就会发现,自己比想象得更加强大。

读书,给情绪滋养

有人说:“读书,不能解决所有问题,却能让你更全面地看待问题。”书本,会滋养我们的精神,让我们变得坚强。很多时候,我们之所以被情绪左右,是因为只站在一个角度看问题,而书本,却能帮我们打破禁锢,找到不同的答案。

冥想,给心灵减负

人的许多负面情绪,不是来自过去的经历,而是来自我们的大脑,那些恐惧、焦虑,实际上是大脑营造出来的。要想摆脱这些失落心情,就要通过冥想训练自己的大脑。

掌控好自己的意识,带着正念去生活,才能获得真正的身心自由。

写作,给思维升级

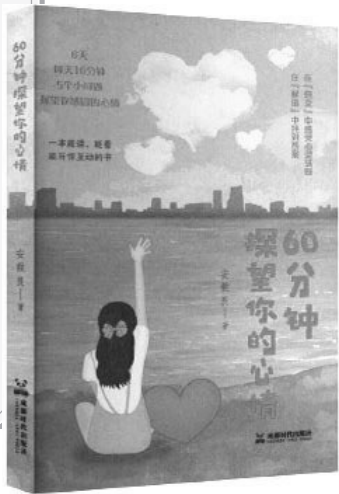
只有学会用自己的话将学到的东西表达出来,才能得到真正的知识,最好的方法就是写作。它会倒逼着你去思考、整理、归纳学到的东西,让你的思维变得更加清晰。

学会用写作来提升自己,不断给自己的认知和思维升级,便能更好地应对未来的变幻无常。当你变得积极主动、充满能量,便能吸引到想要的一切。

来源:新华网

五招让你拥抱美好生活

悦纳日常「情绪起伏」



在快节奏的现代社会,人们为工作、家庭与诸多目标不停奔走,忙碌似乎成了一种常态。而人生理想的遥不可及、现实生活的纷扰繁杂、工作压力的如芒在背,编织成一张无形的网,经常会让人感到焦

虑。安载良的《60分钟探望你的心情》一书,聚焦30个具有共性的心情问题,试图在时间被碎片化、很难利用过多时间进行深度心理调适的情况下,引领读者逐步深入内心世界,为困于负面情绪迷障中的心灵找寻到舒缓出口。

与传统意义上的心理学书籍不同,此书没有冗长的理论与晦涩的术语,更像是一本饱含灵动故事与幽微情感的诗集。它以一种具有人性温度、直抵灵魂深处的方式,让人们明了情绪的起伏恰似偶尔患上感冒,只需心绪平和,与内心坦诚相契,便可安然无虞。这本书里所呈现的每一个问题,皆配有“愈文”和“解语”。“愈文”运用简洁而富有诗意的笔触,描摹生活本真,借情境之妙唤醒心底幽情;“解语”则并非径直抛出出现成的答案,而是巧施引导,启发人们在自我叩问中驱散情绪阴霾。

无意间触动,常源于对内心疑问的深度探索。你的心事是否无人问津?“无人去问云的心事,即使它默默停留在盛夏的晴空,即使狂风吹着它幻化成汹涌的海浪。”书中先是描绘出一种无人理解的落寞感,随后给予温柔抚慰:如果有那么一刻,你感到自己的心事无人问津,请不要难过,我希望你知道,云的心事终究会幻化成美丽的彩虹!而对于“梦想也需要自己去呵护吗?”这一问题,作者把梦想比作种下的小小花,“等待像一双蒙住眼睛的小手,明天就有惊喜吗?怀着忐忑的心情默默憧憬,日升月落时拱起头顶的泥巴。”一个人如果曾种下梦想的种子,就别忘记呵护它,鼓励它努力生长,努力开花。

人生路漫漫,真诚的肯定与热情的鼓励,是途中

的明灯与炉火,给予我们跨越坎坷的力量。为什么你的想法和别人不一样?“我愿跋山去看那挺拔入云的雪岭云杉,坐看成群的马鹿与翱翔的苍鹰,我愿追寻雪豹的足迹踏过汗腾格里冰川,在托木尔峰之上感受冻彻世界的极寒。”原因就在于,别人未曾领略过你所见到的独特“风景”,这些经历塑造了你与众不同的思维。不肯放弃只是因为固执吗?“连日的阴雨,一路的泥泞,脏了裤脚,湿了新鞋。尽管回头的路更宽,我们走得还不是太远,可谁又甘心放下那积攒了多年的期盼?”当我们无法欺骗自己的内心时,那就唯有昂起头,坚定地大步迈进,去追逐心中的憧憬。

此书视角独特,把探究内心情绪类比为探望生病挚友。在内容设置上,将“关心、安慰、倾听”“回忆美好过往”“真诚的肯定”“热情的鼓励”“温馨的希望”“畅享幸福生活”等主题,有序分布在六天时间里,层层推进。其目的在于让读者每天仅用10分钟,面对5个心情疑问,触动内心的柔软角落,感受被理解的温暖。作者还巧妙地融入互动元素,依托原创绘画与摄影,塑造出“视觉阅读”“互动阅读”的体验。譬如借回忆童年折纸、第一辆单车等美好往昔,重拾起岁月尘封的快乐与温馨,进而以全新视角审视当下生活,发现遗忘的幸福角落。

当我们悦纳日常生活中的“情绪起伏”,心灵便似有了铠甲。愿我们如书中所启示,用一颗平和之心拥抱情绪、拥抱自我,让人生在坦然接纳中寻得永恒的宁静港湾,无惧风雨,笃定前行。

来源:中华读书报