

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，一只乌鸦快快不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。”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”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

五招让你拥抱美好生活

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

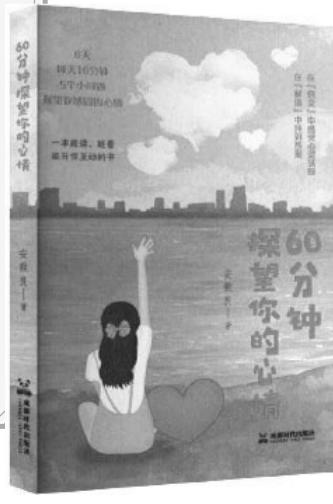
的明灯与炉火，给予我们跨越坎坷的力量。为什么你的想法和别人不一样？“我愿跋山去看那挺拔入云的雪岭云杉，坐看成群的马鹿与翱翔的苍鹰，我愿追寻雪豹的足迹踏上汗腾格里冰川，在托木尔峰之上感受冻彻世界的极寒。”原因就在于，别人未曾领略过你所见到的独特“风景”，这些经历塑造了你与众不同的思维。不肯放弃只是因为固执吗？“连日的阴雨，一路的泥泞，脏了裤脚，湿了新鞋。尽管回头的路更宽，我们走得还不是太远，可谁又甘心放下那积攒了多年的期盼？”当我们无法欺骗自己的内心时，那就唯有昂起头，坚定地大步迈进，去追逐心中的憧憬。

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”“畅想幸福生活”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

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

人生路漫漫，真诚的肯定与热情的鼓励，是途中