

調整生活狀態的四種方法 (外一篇)

1. 收回分散的精力

很多時候,我們常習慣于把注意力放在外界的諸多人與事上。要么盯着別人的成就與所得,在攀比中日漸失衡;要么太過在意別人的看法,從而心生種種焦慮。人的能量場是一個整體,若你的心思不在自己身上,能量就會無形中流向別人。特別在自信不足的情況下,分散的精力容易讓人的狀態不斷下滑,變得越來越消極。有句話說得好:“世上只有三件事,自己的事,別人的事,老天的事。”分得清這個界限,自會消除很多煩惱。

當你不再把寶貴的精力浪費在不必要之處,不再過度關注別人的動態,你會發現,原來生活可以回歸簡單自在的模樣。

2. 整理好自己的情緒

在生活中,我們會遇到有違心意的事,會做錯一些事,或者錯過一些重要的機會。但是,沒有任何一種選擇,會帶來一個十全十美的人生。既然總會有遺憾,也總會有缺陷,就不必去糾結那些已經無法回頭和重走的路。

調整好自己的情緒,做到“有事心不亂,大事心不畏,小事心不怠”。別讓壞情緒毀了我們用心珍惜的關係,也別讓壞情緒拖累了你的人生。

3. 管理好自己

自我管理是多個方面的,包括對外在形

象的管理,對作息節奏的管理,還有對思維方式的管理。這都體現了一個人自我約束的自律能力,而自律是治愈一切的良藥。

正如有句話所說:“人生是一連串的難題,解決人生問題的首要方案,乃是自律。”

有時候,不是生活不會變好,而是你沒有給自己變好的時間和機會。所有令人羨慕的成就背後,都是不一般的自律。當你能夠做到高度自律,你的生活將更加健康,靈魂將更加充實。沉下心來管理好自己,你會從中慢慢找到生活的掌控感。等心態變樂觀了,心胸變開闊了,即使面對再複雜的問題,也能從容有餘。



4. 去做你一直想做的事

如果有些事是你一直想做卻沒有付諸行動的話,大概是因為你害怕失敗。那何時適合開始呢?一個可供參考的答案是,在你對生活感覺迷茫找不到方向的時候。有句話說:“身陷低谷時,往往就是人生轉折點的開始。”人在低谷時,可以嘗試主動去迎接挑戰,尋求改變。很多事,你不試一試,都不知道自己可以有多優秀。人生起起伏伏,很多現實的事情我們無法改變,但可以改變自己從而改變結果。無論你面臨什麼樣的困境,只要堅持自我調整,就不會被困

在原地。好的生活狀態是失意時扛得住,得意時穩得住。願我們都能積極樂觀地面對生命中的風雨,勇往直前,活出最好的自己。

作者:念念

寬容的幸福

寬容別人,也是給自己的心靈讓路。只有活在寬容的世界里,才能奏出和諧的生命之歌。原諒,不過是將傷痕悄悄掩埋,忘記,才是最深刻徹底的寬容。

寬容就是忘卻。忘卻昨日的是非,忘卻別人先前的無理和冒犯,過去了,就讓它真正成為過去,時間是最好的良藥。因大肚能容的雅量,使自己生活在和煦的陽光里。

生活于塵世,我們慢慢發覺,一些沉睡已久的純真在逐步甦醒,一些誘惑你、糾纏你的欲壑正日趨剝離。以前不能寬恕的人與事,現在已經能夠容忍與接納;昨天還在抵觸與抗拒,今天卻懂得了釋然與笑對。歲月如書,時間是藥,教會我們許多無字的真理,治愈我們許多精神的頑疾,讓我們身心俱安。

努力做一個溫暖的人,不卑不亢,清澈生活。生活如海,寬容作舟,泛舟于海,方知海之寬闊;生活如山,寬容為徑,循徑登山,方知山之高大。

維護他們的尊嚴

“日出”是美國最大的老年生活輔助護理公司,經營了多家老年公寓和療養所。公司允許老人們在公寓和療養所里從事諸如飼養寵物等個人行為。從開業的那天起,創辦者特里·克拉克森和保羅就將“日出”的服務原則定為老人們永遠是對的,任何情況下的勸說,都要“維護他們的尊嚴”,尊重老人。

一天剛下班時,一個員工找到了特里,稱有住戶賴在公寓的酒吧里不走,怎麼勸說都不行。特里於是趕了過去,然後他看到了自己最熟悉的一名住戶。此人退休前曾是常青藤大學里的知名教授,獲得過諾貝爾獎,雖然現在患有早期阿爾茨海默症,但舉止依然很有風度。

特里看到教授穿著考究,裝扮得體,里面的襯衫燙得得非常平整,胸前打着完美的溫莎棕色領帶。他已經在酒吧里待了很長時間,也沒完沒了喝了不少酒,負責照看護理他的日出陪護人員,已多次勸說他回到自己的房間里去,以免他繼續喝酒傷害到身體,可是他就是不願意,越勸他越堅持不回去。

在瞭解情況後,特里想了想,然後對教授說:“我有一件事需要您的幫忙,今晚我有一個非常重要的約會,但我不知道該穿什麼才能給對方留下深刻的印象,您可以去我的房間幫我搭配一下衣服嗎?”教授聽後馬上變得驕傲自信起來,他非常開心地跟特里走了。

之後,這位教授開始認真地幫特里搭配衣服,整個過程花了一個多小時,然後愉快地答應了回到自己的房間里去。

“日出”還遇上過一件非常棘手的事,他們的療養院里有一個患有幻想症的女人,叫瑪利亞,她總喜

歡跑到白宮附近的拉法葉公園里溜達,往往一待就是一整天,連中午飯都不願意吃。她覺得自己有一天會成為總統夫人,所以不願意錯過任何一次接觸到總統的機會。

保羅得知此事後,想到了一個既尊重且又能說服她的辦法。一天,他帶著瑪利亞來到白宮警衛室,警衛認得瑪利亞,想跟她打招呼,但保羅卻偷偷朝他做了不要說話的暗示。

然後他對警衛說,這是總統夫人!警衛愣了一會兒,但隨即反應了過來,連忙向瑪利亞敬禮。

“總統夫人準備和我共進午餐,能否給我紙筆,夫人需要給總統留個紙條,好讓他放心。”保羅朝警衛擠了擠眼。

警衛會意,立即取來了筆和紙,瑪利亞當即給“總統丈夫”寫了留言,然後高興地跟著保羅回到了療養院。之後,在療養院請來的高級心理治療師的幫助下,瑪利亞漸漸治好了幻想症,不再去白宮了。

在36年的發展歷程中,類似的故事在日出公司有很多很多,如今,日出已經有4萬多名員工,在全球4個國家,為超過10萬老人提供了500處居住的公寓和療養社區。在特里和保羅看來,公司的成功秘訣就是懂得如何去維護老人們的尊嚴。

“維護他人尊嚴,需要花費時間、精力和智慧,在這方面投入的每分每秒都是值得的。”



供盒飯。

阿琴呢,不吃黃瓜。她和黃瓜之間,有着一段不堪回首的往事。

她憶述,父親早逝,母親在公廁當看管員,她的零用錢少得可憐,每天上課時,肚子里好像平白長出了七八只手,一下一下地掐着她空空的胃囊。放學後,阿琴走在路上,氣勢

磅礴地吞食着空氣,試圖給那空曠如大漠的胃囊注入一點東西,然而,她敏感地感受到的,是胃囊空無一物而帶來的痛楚。

有一天,上學途經菜市場時,她注意到,有一個攤販把黃瓜放在一個角落的木箱里,當攤販忙着做生意時,這個角落沒人看管。阿琴起了歹念,伸手偷拿,一得手,便快步走開。到了學校,在休息時間,她躲進廁所,大口大口地吃。有將近一年的時間,她每天都去偷黃瓜吃。後來,母親給她的零用錢增加了,她這才停止了偷竊的行為。然而,這件事,一直是她心里一道滴血的傷口。

一年後,阿琴攢了足夠的錢,鼓起勇氣找到那個攤販,向她道歉、還錢,萬萬沒想到,那個攤販居然說:“我早就注意到你了,你穿着校服,每天偷一根黃瓜,倒也不貪心多拿。我知道,如果不是深陷困境,你是不會出此下策的,所以,我任由你偷,沒戳穿你,更不抓你現行,就權當是幫助你了。今天你回來找我,那就證明我當初沒有看錯人啊!”瞬間,一股暖流涌遍阿琴全身,她淚流滿面。原來,“不動聲色”也是一種助人的美德和方式。

如今,從事教職的阿琴,總在暗地里向貧寒學生伸出援手。

不幸的經歷,不是人生道路上的蛇蝎,它是心房里的一顆種子,只要有愛的澆灌,便會開出芬芳的鮮花來。

作者:(新加坡)尤今

蛇蝎與鮮花

許多人都有被食物“傷害”的經歷,這些不愉快的記憶,多半與家境拮据有關。

一提起豆腐,阿薇便雙眉緊蹙——就算是米其林餐廳的大廚烹制的豆腐佳肴,也無法勾起她的食慾。

“我吃傷了。”她說,“我7歲時,當建築工人的父親在工地跌傷,腿落下殘疾,他一直找不到工作,變得十分消沉。自此,撫養5個孩子的擔子,便沉甸甸地落在母親身上。她在家里為他人照顧襁褓中的嬰孩以維持生計,收入低微,捉襟見肘,常常三餐不繼。鄰居張大嫂是豆腐攤販,她賣的豆腐都是自家做的。張大嫂知道我家的窘境,每天都把賣不完的豆腐送給我們——長大後回想,興許她是刻意多做一些來送給我們的。這些豆腐對於當時缺糧的我們來說,等同于及時雨。豆腐營養豐富,易於烹調,蒸炸煮炒,燻燒炖煨,鹵燴烤燙,無一不可。此外,豆腐可冷吃,也可熟食;可當菜肴,也可做成甜食。於是,我們的餐桌上,便天天有豆腐。每天的食材貧乏而單調,漸漸地,母親也無計可施了,於是,同樣的菜式一再重複。後來,一看到豆腐,我就沒有任何胃口。當然,和飢腸轆轆相比,有得吃,就算再厭、再膩,也還是幸福的,只是長大以後,我的胃囊便和豆腐勢不兩立了!”

現在,不吃豆腐的阿薇卻有着一顆比豆腐更為柔軟的心,她成了別人的“及時雨”——每個月都出錢出力,為多戶貧寒人家提

害怕後悔



開心一些,只是太賣力地討人歡心。無論男人還是女人,都後悔沒有敞開心扉向別人表達自己的情感。

其實我們每個人多多少少都假想過自己臨終前的感想。臨終感懷這件事對我們生活也產生了強烈的影響。這樣的心理被稱為“後悔效應”,也就是害怕後悔。我們害怕回首人生時覺得自己虛度了光陰,所以才會拼命學習工作;我們也會害怕沒

有好好陪家人,所以才一有時間就和家人在一起。

臨終那一刻雖然從時間上說非常短暫,但對我們卻實實在在會產生影響。

不想後悔的觀念,對於人的決策影響甚大,

例如你想從股市取出一筆資金,那麼你是會賣掉賺錢的股票還是虧錢的股票?每一個有類似經歷的股民,答案大多是拋售那些已經賺錢的股票,仍然持有那些虧損的股票。其原因就是人們總是害怕後悔,一旦虧損的股票拋售後上漲,人們會感到極度後悔,而上漲的股票拋售後繼續上漲,後悔的感覺則沒這麼強烈,因為這只是賺多賺少的區別。

害怕後悔影響著我們生活的方方面面,人們懊悔的事情也隨著時間的流逝會有很大的不同。人在短期內對於自己的失敗會有強烈的懊悔感,可是從長期來看,卻經常懊悔自己沒有做某件事。在短時間內(幾天或幾星期),人總會深深後悔自己作出的錯誤選擇,做了不該做的事。可是經過長時間的沉澱之後(幾年甚至十幾年),人們反而會比較後悔自己“錯失良機”,後悔當初怎麼沒有做自己該做或想做的事。

如果有人問你,最近幾個月內最令你感到後悔的是什麼事情,你可能回答自己已經做了但結果卻不如預期的某件事,比如你去了一個門票昂貴但沒什麼特色的景點;如果有人問你,人生中最讓你感到後悔的是什麼事,你應該會

遺憾自己當初沒有做的某件事,例如沒有在身體好的時候去多看看這個世界。

短期內我們會後悔選擇了一個自己不喜歡的興趣班,但從長遠來看我們更後悔沒有為自己當初的愛好去堅持和努力;短期內我們會後悔剛買的房子物業不好、環境太吵,長期看,我們會更後悔十多年前沒有在價格更低的時候買房;短期內令我們感到心痛的是被喜歡的人拒絕了,可是回首人生,我們會更懊悔當初沒有盡力去追求自己愛的人。

我們會對自己已經做的事情敞開心扉,慢慢釋懷,但是隨著時間的推移,沒做成或沒去做的事造成的悔意,卻會像雪球一樣越滾越大。

因此,年輕人在遇到自己真正喜愛的人時,無論覺得自己配不配得上對方,至少表白一下,爭取一下,以免餘生沉浸在後悔中——我當初應該告訴她(他)我愛她(他)。

害怕在回首人生時感到碌碌無為,恐怕是人類特有的思維。人生不易,我們還是要努力讓自己活得更主動、更精彩,敞開心扉對待家人和朋友,這樣在回首整個人生時,才不會感到後悔。