

沈從文:最好的教養是情緒穩定

沈從文先生筆下的世界是這樣描繪人生教養的:人的一生命運需要擁有多種素質,其中最重要的一點就是情緒穩定;情緒像水,穩定的情緒是涓涓細流,滋養萬物;不穩的情緒則是咆哮波濤;有人曾說“一個失落的靈魂能很快殺死你,遠比細菌快得多”。人生路上,我們遇到的最大敵人,不是能力,不是條件,而是情緒。

一、情緒不穩定是缺乏自控力

在《危險人格識別》一書中,情緒不穩定被視為危險人格。情緒不穩定的人往往缺乏控制情緒的能力,一點點刺激就能讓情緒成為他的主人。這就導致他們性情多變,且極端跳躍。這類人可能上一秒喜笑顏開,下一秒就會因受某種微小細節的影響變得偏執暴躁。

情緒化的人往往精神高度緊張,他們依賴愛與安全感,但又像個孩子一樣沒有能力去經營維持一段健康的關係。他們敏感、控制欲強、渴望得到別人的關心與注意。在西南聯大時,一日遇飛機轟炸,師生們都往外跑,教莊子的劉文典看到沈從文也在人群中,奚落道:我跑是爲了莊子,你什麼用都沒有,跑什麼呢?沈從文笑笑不語。

二、情緒不穩定更容易傷害人

情緒不穩定傷害自己。情緒不穩定的人總是在脾氣上來的時候口不擇言,或者還會伴有肢體衝突,但情緒一過,又會感到後悔。人們都是追求安穩平靜的,沒有人喜歡在驚嚇中度日。你過度的憤怒與抱怨,只會讓朋友、機會離你越來越遠。周而復始形成惡性循環,你的工作你的生活都可能受到影響。

情緒不穩定傷害親人。人們在心理上都會更依賴家人,因而情緒不穩定的人,往往選擇像親人發火。關係越親越容易受到傷害。與愛人生活在一起,分享彼此的情緒,疏導彼此的心理無可厚非,但這種分享與溝通是相互的,沒有人喜歡永遠做一個垃圾桶,也沒有喜歡成爲情緒的宣洩口。

小吵怡情,大吵傷身。一個人在感情生活中總扮演同一個角色,那這份感情

就會變成負擔,會失去吸引力。當爭吵成爲家庭生活的常態,壞情緒傳染太多,不論是親情還是愛情都會在反復無常的“變臉”中消磨殆盡。

父母情緒不穩定更容易給孩子帶來了情緒或心理上的折磨,影響孩子心理健康及三觀形成,導致孩子畸形成長。沈從文脾氣好,爲人謙和,就像他自己所說:“就我性格的必然,應付任何困難,一貫是沉默接受,既不灰心喪氣,也不呻吟哀嘆”。

三、最好的教養是情緒穩定

生活不是一帆風順的,每個人都會有情緒,這很正常。但情緒就像水,宜疏不宜堵。學會控制情緒要輕拿輕放,不要把情緒看的過重,也不能一味遏制情緒的產生,要學會疏導。聖嚴法師說:“有德即是福,無嗔即無禍,心寬壽自延,量大智自裕。”

學會控制情緒,做一個情緒穩定之人。要把心放宽,遇事多想想好的方面。人生再艱難,明月清風也不要錢。

學會控制情緒,做一個情緒穩定之人。自己愛自己,沒有人能給你百分之百的愛與安全感,安全感不是別人給的,而是自己拼出來的。

學會控制情緒,做一個情緒穩定之人。沖動上頭時,給自己三秒鐘,去火降溫,在心里問問自己是否真的考慮清楚。

情緒穩定,是一個人最好的教養。控制好自己情緒,不要讓情緒控制了 you。



『無聊』的小事

一個安安靜靜的下午

在有陽光的房間里,不要看書,也不用聽音樂,就這樣看着陽光從窗戶外面照射進來。空氣中有飛舞的塵埃,樓下有人在聊天,有人在跑動,還有小孩的笑鬧聲。

這是一個夏天或者冬天,無所謂,誰在意呢?反正有陽光和一小段可以讓我們肆意浪費的時光。

不知道從什麼時候開始,我們就被時間一刻不停地追趕着,鞭策着。快點,再快點!

就讓我好好揮霍一下這個只屬於我的下午,讓走得太快的自己停下腳步,等等還在後面瘋狂奔跑的靈魂。

遇見就很美

在路口等紅綠燈的時候,我才發現街角那家很喜歡的麵包店沒有了。它在大白天關着門,上面寫着兩個很大的字:招租。再也吃不到好吃的蛋黃流沙包了。我不甘心走了過去,店面在鬧市中可憐巴巴地立着。

生命中總有一些離別是毫無聲息的,不知不覺,它已經走遠。於是,在今天,我們舉辦一個儀式吧,目送它離開。

沒有關係,遇見就很美!

知夏知秋

日子不知從什麼時候開始過得飛快,青春根本來不及倒帶。懵懵懂懂一天又是一天,偶然抬頭才驚覺季節的變換。找那麼一個時間,讓自己脫離所有煩心事,放下工作,放下功課,走出去。

如果是夏天,陽光灑在皮膚上略微有些熱,知了叫個不停,微風擦過樹葉,彷彿情人的低語。伸開雙手,深深呼吸。如果是秋天,那麼應該有大片銀杏葉,整個街道變成黃金的顏色,映襯着蔚藍的天空。

這一分一秒,是只屬於你一個人的季節。

照片牆

自從告別了卡片相機,我就很少去沖印照片了。大概是因爲我是一個很懷舊的人,所以總覺得放在手機裏和電腦裏的照片沒有拿在手上的質感好。有一天,我花了一個下午時間挑了100張特喜歡的照片,沖印出來,然後一張一張挑選,將它們很慎重地貼在牆壁上。

於是,我們家這面牆變成了家里最漂亮的一處風景。朋友來我家都會駐足欣賞很久,如果找到自己的照片,更是開心得不得了。這面牆印上時光印記後,變成了最有故事的牆壁。

讀筆記

我的書頁旁邊空白的地方總是密密麻麻寫了很多字,其實有的跟內容本身沒有多大關係,純粹是當時的一種情緒宣洩。

很多年以後,當我再次翻開這本書,彷彿還能回到當時寫字的時空里。原來那時我是這麼想的啊!

作者:肖肖



讓自己愉悅

期待,但想到那種不能天天洗漱的日子就提不起勁。在這種狀況下,要振奮自己的心情,得靠準備工作。

這趟行程中最重要的工具自然是登山鞋。我特地提前搭飛機到舊金山,又租車在山上開了三個小時,找到鞋子做得很好的店鋪——有鞋製鞋鋪。店主法蘭克先生是我的朋友。我告訴他我的行程,他用石膏爲我製作了腳模。之後,登山鞋由他全程手工製作,一個月才完工。

有人笑我太瘋狂,但這雙絕無僅有、與我的腳掌完全貼合的登山鞋成了我這趟艱辛行程的護身符。此外,我還做了一項功課。

在山上吃飯一般使用鋁制或鐵制餐具。一旦接受這種安排,對吃飯就不會有所期待,因此我決定帶個輕巧的好碗上山。

我曾聽人說,以前真正高級的碗都是以榿木製成的。然而,加工榿木需要手藝具備高超的技巧,如今坊間販賣的碗,就算是高級品,也是以榿木製成的。我努力查找,總算找到一位堅持延用古法製作榿木碗的師傅。我懷着要“用一輩子”的心情請師傅幫我做了一只上好的榿木碗和一把湯匙。果不其然,後來在山中使用這只碗和湯匙喝湯時,湯的風味絕佳。

越是處境艱難,越應該製造一些讓自己愉悅的契機,從而克服生活爲我們設置的種種障礙。用不着特意上山,在每一天的日常生活中,這樣的機會應該俯拾即是。

作者:(日)松浦彌太郎

做人當學楊絳,以平和對人生;做事當學林徽因,以堅韌對萬千困局。她們傳奇的一生,煉出世之心得自在,行人世之事全己名。面對人生的困局,讀她們,獲得精神的力量,在紛繁的當下點燃一盞心香。

一、學楊絳,自在做人

人生在世,不如意八十九。

楊絳說:每個人都會有一段異常艱難的時光,生活的壓力,工作的失意,學業的壓力,愛的惶惶不可終日。

挺過來的,人生就會豁然開朗。挺不過來的,時間也會教你,怎麼與它們握手言和,不必害怕的。

被生活折磨得遍體鱗傷的我們,不妨來學楊絳,學她修持己心,淡然處之。倘若生活黑暗,就把自己變成一束光;倘若世界喧囂,就把自己活成一片淨土。

楊絳出身於名門望族,本應擁有順風順水的一生。但偏偏生逢亂世,在她讀小學時,父親楊蔭杭被誣陷,辭官,舉家搬遷;嫁給錢鍾書後,也幾度經逢戰亂,入不敷出。在上海淪陷的那段日子里,楊絳與家人擠在法租界一間逼仄的房子里,日子異常艱辛。她先就職的學校被迫停辦,錢鍾書剛回上海,沒有找到工作。不得已,楊絳去做家庭教師,爲了三斗白米,每天輾轉一個小時去離家很遠的一所小學代課。

每天風里來雨里去,在搖晃的公車上,她經常因的睜不開眼。生活不易,但她始終保持着內心的平靜與從容。

有人問楊絳:生活在淪陷區的上海,何以讓淚和笑、悲和喜只隔了一張紙。她的回答是:“我們還年輕,有的是希望和信心,只待熬過黎明前的黑暗,就能看到雲開日出。”

在渡過前半生的苦難後,楊絳也沒有獲得安寧。1997年,肺癌晚期的女兒錢瑗與世長辭。1998年底,錢鍾書撒手人寰。耄耋之年的楊絳接連經歷了喪女、喪夫之痛。

人民網評論曾說:“讀過《我們仨》的人,當忘不了里面漫長得揪心的夢。”

這個百歲老人的一生,前半生嚐盡生活的苦,在戰火中顛沛流離;後半生嚐盡人事的苦,面對生離死別的錐心之痛。但她還是熬過來了,熬盡了生活的苦楚,熬盡了悲歡離合之後,在人淡如菊中安然老去。

夏衍先生贊她“無官無位,活得自在,有才識,獨鑄偉詞。”

做人悟楊絳,做事林徽因

人生在世,總要經歷各種煩惱和痛苦,面臨一次次生離或死別,蘇子說過:此事古難全。《菜根譚》里寫道:“衆人以順境爲樂,而君子之樂自逆境中來。”說到底,想要活得自在,活得通透,無非是修煉出身處困境時的一顆平常心,與挫敗握手言和,不必害怕。

修行自己的內心,養成內心的強大,才能從最低的境遇里,修出最高的境界。

二、學林徽因,他是做事

很多人都感慨當今社會急功近利的浮躁氛圍。工作後總想飛黃騰達,看着“畢業五年,年入百萬,全款在市中心買下一套房”的標題期待命運的垂青。

越來越多的人想要在雲端跳舞,沒有人再安心貼地步行。可人生需得下的苦功夫,踏踏實實、穩扎穩打,才能成就真事業。

在世人眼中一直浪漫遙遠的詩人林徽因,實際上卻是一個埋頭做事的實幹家。

看過林徽因的一張照片——身形消瘦的她手拿紙筆,對着中國內地古建築的梁、碑和石礎專注記錄。

清華大學建築學院教授朱自暄說:現在的人提到林徽因,不是把她看成美女就是把她看

圖叫“我們走過的一圈路”,她用自己用雙腳丈量過中華建築史的瑰麗和偉大。

這種踏踏實實的風格貫穿了她的一生。林徽因無疑是個聰明人,正是因爲她的聰明,她沒有在自己的人生走任何捷徑,每一處真迹都要自己親自去考察。

大智若愚,下苦功的都是聰明人,愚笨的人反而處處耍小聰明。不再蹈空凌雲,不再高談闊論,才能懂得堅持的意義。

真正能做出一番事業的人,不會去追求一把絕世好劍,而是打磨自己,沉澱自己,進行個人的修行。等到功力深厚,即使是一把很鈍的重劍,依然可以“恃之橫行天下”。

三、以出世之心,行人世之事

著名文化學者費勇說過:當你忘掉名利的時候,恰恰你的身體就會成爲你自己的。

通俗一點說,就是當你淡泊名利的時候,你就越接近自己。

無論處于什麼樣的環境下,都能以一個旁觀者的角度抽離思考,保持一顆隨遇而安的平常心,是爲出世。軀體在紛繁複雜的社會關係之中,通曉人情世故,腳踏實地地做好自己的事,是爲入世。

只出世不入世,軀體會在生存的壓力下身陷混沌。

只入世不出世,心靈會在現實的泥淖中不得自由。

千年帝師張良有句名言:以出世之心,行人世之事。就是要人有超然物外的心態,也有立足現實的思考。

楊絳百歲修心,擁有了內心的平和、堅定、豁達、安然。林徽因躬身行萬里,親身去丈量山河大地,是對自己人生和事業的負責與擔當。修心之行,可以塑造一個人的價值觀,而踏實點做事意識,幫助人走好每一步。

身心俱疲時,去讀楊絳,去發現她內心的淡定與從容。

心浮氣躁時,讀林徽因,踏踏實實走好人生的每一步。

