穩定的情緒,是最好的教養

能調控情緒的人,才能控制自己的人生。古德言:“有德即是福, 無嗔即無禍, 心寬壽自延,量大智自裕。”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,不能把情緒看得過重,也不能一味遏制情緒的產生。

人生不是用來發脾氣的

拿破侖說過:“能控制好自己情緒的人,比能拿得下一座城池的將軍更偉大”。

胡適學識淵博、風流倜儻、儒雅溫和;而妻子江冬秀相貌一般、識字有限、性格潑辣。按理這樣的夫妻是無法生活在一起的,可善於控制情緒的胡適每當遇到妻子“母獅怒吼”之時,他就藉口到厠所漱口,故意把牙刷擱進杯子里,把聲音弄得很響,從而避免了正面衝突。他們最終攜手一生、白首到老。張愛玲還夸獎說:“他們是舊式婚姻罕有的幸福的例子”。

佛家認爲,發脾氣叫做火燒功德林,一把怒火會把一切福德燒盡。俗話說,“脾氣人人有,拿出來是本能,壓下去才是本事”。情緒平和是一種自行消化負面情緒的能力,不僅會讓婚姻的小舟避開各個暗礁,而且婚姻的幸福指數還蹭蹭蹭的上昇。

控制情緒,最能體現一個人的人品

誰都有情緒的時候,而生活的高手,一定是能控制自己情緒的人。

國學大師季羨林和臧克家曾在小飯館吃飯發生的一件事:季羨林因爲幫忙扶起一個摔在地上的孩子,而被孩子媽媽誤以爲欺負小孩,還被罵成:“一個大人干嘛欺負小孩,要是我兒子受傷了,跟你沒完”。幸好周圍的顧客看不下去,指責女人蠻不講理:“是孩子自己摔倒了,這位先生好心幫你扶起他, 你不問青紅皂白就罵人呢?”事後,臧克家問季羨林:“你明明被人誤解了,她罵你,你爲何不還嘴”?季羨林笑笑說:“大家都看着呢,我何須解釋”。情緒見人品,正如老話所說:宰相肚里能撐船。你的情緒里,藏着你的氣度和人品。

惜命最好的方式不是養生,而是管理情緒

羅伯·懷特曾說:“任何時候, 一個人都不應該做自己情緒的奴隸,不應該使一切行動都受制于自己的情緒,而應該反過來控制情緒”。

中醫也常說:過喜傷心,盛怒傷肝,悲痛傷肺,思慮傷脾, 恐懼傷腎。這正說明瞭:人的情緒,和身體健康密切相關。

比如工作壓力大的人多半有腸胃疾病;好強而不如意的人一般有頭痛;過度焦慮的人容易脫髮;經常生氣的女性容易乳腺增生。人的身體是一切的根本,脾氣不好的人,一般身體也不會太好。眞正的養生,不是住好房子,不是吃保健品,而是管理好自己的情緒。

學會調控自己的情緒

美國社會心理學家費斯汀格有一個著名法則——生活中的 10%是由發生在你身上的事情組成,而另外的 90%則是由你對所發生的事情如何反應所決定。能調控情緒的人,才能控制自己的人生。

清代作家李漁的方法是寫字:“予無他癖,唯有著書。憂籍以消,怒籍以釋”。

鄭板橋是畫畫。當他受官場擠壓、鬱鬱不得志時,就提筆畫竹,畫完以後,心理舒坦了。

同時,轉移注意力、聽音樂、跑步等,也都是調控情緒的好辦法。

那怎樣克服不良情緒的侵擾呢? 有幾個小方法,幫助你調控負面情緒:

1、尋找原因

當你悶悶不樂或者憂心忡忡時,你要做的第一件事就是找出原因。

2、睡眠充足

匹茲堡大學醫學中心的羅拉德 達爾教授的一項研究發現,睡眠不足對我們的情緒影響極大。他說:“對睡眠不足者而言,那些令人煩心的事更能左右他們的情緒。”

3、親近自然

親近大自然一直被認爲是放鬆心情,撫慰情緒的好辦法。著名歌手弗拉卡斯特說:“每當我的心情沮喪、抑鬱時,我便去從事園林勞作,在與那些花草林木的接觸中,我的不快之感也煙消雲散了。”

4、積極樂觀

我們心情的不同往往不是由事物本身引起的,而是取決于我們看待事物的不同方式。水雖柔和,卻能滴水穿石;人若平和,定能春風化雨,劈山鑿河。讓我們給負面情緒加固上一道堤壩,讓自己從情緒的奴隸升華爲情緒的主人,有一個幸福快樂的人生。

心靜,能百毒不侵

心動,則萬物動;心靜,則萬物靜。老子說:“靜勝燥,寒勝熱。清靜爲天下正。”

深以爲意:爲人處世,清靜好過躁動,從容勝于慌張。生活不易,前路有時迷霧繚繞,誘惑挑戰總是接踵而至。唯有內心寧靜,始終保持平和安定,才能擁有一身正氣,百毒不侵,活得順心如意。

心靜,自身不迷茫

每個人的人生,或早或晚,或長或短,都會有這樣一個時段:事業失意受阻,人情變化難測,未來茫茫無望,仿佛跌入了一個黑洞,看不到光亮出口。

儒學著作《圍爐夜話》中有言:“心靜則明,水止乃能照物。”越是迷茫時,越要保持內心的平靜,才能看明方向,走出迷霧。

主持人白岩松就有長達兩年多的迷茫期。剛進入央視,面對着身邊諸多優秀的人,工作的壓力,精神的困惑,讓他一度脫髮失眠,常常獃坐一整夜,甚至嚴重到不能和家人正常說話。後來,他研讀聖賢經典、練習書法、冥想來讓自己恢復平靜。當內心時常歸于寧靜時,他慢慢認清了自己,找到了方向,最後走出迷茫,感受到了生活的樂趣和意義。《格言聯璧》中說:“有才而性緩,定屬大才,有智而氣和,斯爲大智。”

很多時候,人的身體里仿佛住着一頭野獸,極易被外界迷惑牽引, 而自己內心就是指揮師。眞正的強者總是氣和心靜,理智從容,從而能指引自己走上光明大道,穩步篤定前行。心靜,是一個人最難得的修爲。

心靜,遇事不慌張

《大學》中有言:“靜而後能安,安而後能慮,慮而後能得。”生而爲人,每個人都是本自具足,富有智慧的,其實貴人就是自己,答案就在心中。遇事不急不躁,向內探求,便能思慮周全,從而發現事物規律,游刃有餘的解決問題。

聽一位作家講過一則故事:一年,作家搭船經過大西洋,沿途遭遇了暴風雨。浪頭一個接着一個撞擊船身,船只劇烈搖晃,衆人紛紛慌了神,有人抱頭哭泣,有人埋怨後悔,唯有船長格外鎮靜。安排大家穿好救生衣,拿出救生艇,發信號求援,最後大家都安然無恙,無一人遇難。事後,作家感概道:“其實,登船之前大家都受過應急訓練,只是遇事時過于慌亂,才沒了主意。”

心亂則萬事難,心靜則萬法生。《弟子規》中說:“事勿忙,忙多錯。”遇事與其焦慮驚慌,不如沉下心來,冷靜觀察,行所當行。最終你會發現:暴風雨已然過去,心靜便是解決問題最高明的做法。

平和安靜,是人生最好的狀態

《論語·述而》中說:“君子坦蕩蕩,小人長戚戚。”生活中,那些眞正厲害的人,往往看上去平和安靜,坦蕩自然,擁有強大柔和的磁場,吸引好人好事的靠近,在不經意間成就了自己。

楊絳先生就是這樣一個人。女兒出生時,錢鍾書不小心把檯燈弄壞了,墨水打翻了,楊絳總是平靜地笑笑說:“不要緊,我會修”;年過半百時,被人在大庭廣衆之下批評,處罰下地幹活、清掃茅厠,楊絳不予辯駁,而是不慌不忙的繼續上街買菜,認眞鋤地,一切收拾的乾淨整潔。人生暮年時,女兒病逝,先生隨後也離世了,她沒有痛苦傾訴,反而是安慰來看望自己的學生,一間小屋,一只素筆,幾叠書紙,整理完了書稿。正是這份從容淡定,讓她走過人生的風霜,扛過命運的摧殘,活成了衆人敬佩的模樣。

曾國藩說過:“人心能靜,雖萬變紛紜亦澄然無事。靜在心,不在境。”人生是一場經歷,靜下來,慢下來,才能體會其中的各種滋味,才會在無常變化中,活出最好的狀態。

古語有雲:“心動, 則萬物動; 心靜, 則萬物靜。”世界是一片影像,而我們的心就是投影源。任憑世事變化,若是內心如如不動,安定平靜,便會擁有祥和美好的天地。

所以說, 心靜不僅是人生幸福自由的秘法,也是我們最重要的修行。獨處時,摒除雜念,活在當下,才能堅定不迷茫;遇事時,專注問題,行所當行,才可理智不慌張;說話時,慢下半拍,換位思考,才會清醒不後悔。

餘生, 願你我都能時刻保持心靜的狀態,于己精神內守,自在輕鬆;與人出言有理,相處和諧,從而擁有順意、好運的一生!

新三觀論

越走越長的是道路,越走越明的是智慧。華發潛生,皺褶暗長,不再有鮮妍的容顏。精力漸衰,思慮繁多,生活只有負重前行。然而褪去了青澀,打磨了莽撞,中年何嘗不是人生最好的年紀。

經過時間的洗禮,智慧而清醒,成熟而穩重。見過許多人, 行過許多路,逐漸明白了生活的本質。

中年以後,“三觀”比五官更重要。除了世界觀、人生觀、價值觀,我還總結了以下這“三觀”,分享給朋友們。

年齡觀:心若不老,歲月無傷

導演王潮歌有篇著名的演講, 每次聽來都感觸頗深。“12 年是一個輪回,到了 36 歲,家庭、工作、生活都趨于穩定,人也截然分成兩種:一種是重複着 36 歲;另一種就是開始尋找新的人生。絕大部分人死于 36 歲,不是肉體的死,是倦怠、焦慮、沉默,對於生活沒有熱望。”

人生的下半程,越走越多的是年紀,越來越少的是勇氣。太多人用年齡“框”住了自己,不敢嘗試新鮮事物,逐漸喪失生活熱情。覺得人到了某個年紀,就只能俯首稱臣,混吃等死,再也沒法兒從生活的大山下翻身。而有些人,卻從未被年齡限制對生活的想象力,把日子過得一直熱氣騰騰。

藝術大師黃永玉, 被稱爲 “現實版的周伯通”。50 歲學駕照,70 歲出國游學,80 歲拍封面,90 多歲了,還開着輛霸氣的紅色法拉利去飆車。在別人看來早該頤養天年的年紀, 他卻一路突破,越玩越嗨。90 歲那年,黃老爺子還畫了一副自畫像,樂呵呵地稱自己爲“90 後”。

很喜歡竇文濤的一句話:“老不是一個年齡問題, 也不是一個生理問題, 而是一個認知問題。”時光使面容起皺,但人只要心懷熱忱,就永遠年輕。

49 歲北漂,80 歲登上國際時裝周的王德順大爺說:“眞好,我才 80 歲,如今我仍在不斷追求自我。”76 歲學畫畫,93 歲登上《時代周刊》的摩西奶奶也有句名言:“人生永遠沒有太晚的開始。”

眞正高級的年齡觀,是無論多少歲,都對生活充滿熱情,對事物保持好奇,永遠不乏從頭開始勇氣。電影《重返二十歲》里,70 歲的奶奶沈麗君,機緣巧合下恢復了 20 歲的容貌。想起一生顛沛流離,含辛茹苦,她決定重新做一回自己。玩樂隊、談戀愛、追夢,她在“偷”來的 20 歲里,活出了自己不敢想象的模樣。

人生不是電影,時光無法倒流。但這不妨礙我們活好每一個當下,不斷爲生命注入驚喜。《殺鶴鶉的少女》中寫道“不管我們幾歲,只要信仰年輕,就依舊年輕;人老了不是最慘的,心老才是下坡路的開始。”

所謂青年、中年、老年,都不過是種概念,過好自己的生活,才是正解。心若年輕,每一天都是黃金時代,每一刻都能搖曳生姿。

健康觀:人生過半,學會認慫

《圓桌派》有期節目,談到了“年齡”的話題。有位嘉賓的一番話,讓我深有感觸:“人年紀一旦上來,身體已經明顯感受到了變化。你會開始羨慕年輕人的精力,有時候也不得不向年齡低頭。”

人到中年,身體上的種種力不從心,身邊人的來去無常,無一不在提醒我們:生命是一張有去無回的單程票,到了人生後半場,你我拼的都是健康。

有網友分享過自己的一段經歷。入行十多年,他一直是公司里最拼的那撥人,爲了項目,加班熬夜簡直是家常便飯。有一回,連續通宵一周後,他突然兩眼一懵,暈倒在自家浴室。幸虧搶救及時,他才僥倖從鬼門關撿回一條命。醒來以後,看到哭成淚人的母親和滿眼通紅的父親,一陣愧疚涌上他的心頭。從醫院回來,他給自己立下了凌晨前必須睡覺的規矩, 還翻出落灰的健身卡,報了個私教班。以前喜歡的濃油赤醬鮮少出現在餐桌上,朋友的酒局也是能推就推。

人生過半,最好的保健品就是“認慫”。學會“認慫”,不是懦弱,只是明白了再多的名利成就,都比不過好好活着。

知乎上有個問題: 有哪種投資穩賺不賠?有個回答獲贊頗高:“第一,養一個好身體;第二,眞的要養一個好身體,它是你最大的本錢;第三,有機會再干點別的吧。”

一個好身體,可以讓你的家庭不必因爲一場疾病而陷入窘境,讓你能夠長久地陪在家人身側,讓我們任何時候都能擁有和困難抗衡的底氣。就像那句話說的:“你必須精力飽滿, 才能經得住世事刁難。”人生下半場,保持身體無病,心中無憂,是永恆的課題。一日三餐,定時定量;少油少鹽,少煙少酒;早睡早起,適度運動。生命並不總是來來往往,在每一個平常的日子里,要學會善待自己。

生活觀:物質至簡,內心豐盈

《簡而美地活》中寫過一段話:“想要的東西越多,心就越不容易滿足。即便你最後如願得到了所有, 心情也會倍感壓抑。本該爲你帶來快樂的東西,反而成了壓力的源頭,在你的心頭蒙上了一層陰霾。”人這一生最好的狀態,莫過于樸素與簡單。

讀林清玄的故事,曾爲他筆下的那句“人間有味是清歡”深深動容。年輕時的他,在台灣文壇聲名斐然,30 歲之前獲得了台灣文學界幾乎所有的獎項。整日周旋于與報紙、記者,與燈光和掌聲相伴的生活,雖然風光,但不快樂。在事業走向巔峰之際,他毅然辭去所有工作,到山上閉關清修,中斷了和外界的所有聯繫。“清歡是生命的減法,在我們捨棄了世俗的追逐和慾望的捆綁, 回到最單純的歡喜,是生命里最有滋味的情境。”

山中的生活雖然清苦, 他卻自得其樂。遠離了世俗的觥籌交錯, 他反而達到了新的創作高峰。

很喜歡一句話:“生命應該是個刪繁就簡的過程,任世事搖曳,心始終如蓮,安靜綻放。”試着丟掉那些囤積如山的物品, 捨棄形形色色的慾望,剔除圈子里那些無關緊要的人。培養一些無關功利的愛好,學習一些早就想試水的技能:

去旅行,用腳步丈量世界,用相機收藏美好;去讀書,在書中品味人生百態,和作者碰撞思想去思考,在獨處中學會跟自己的靈魂對話。

大曾老師寫過一首打油詩,讀來發人深省:“生命到頭終作古,繁華歸塵身歸土。多少追名逐利客,一世經營又何苦。”生活的眞諦,終究不在物質幾許,而在內心的厚度。活在這紛紛擾擾人世間,刪繁就簡,才輕鬆自在;靈魂豐盈,才舒適安然。

正所謂,越走越長的是道路,越走越明的是智慧。擁有高級的年齡觀,敢嘗試,敢熱愛,任它時日馳去, 心中毫無歲月。養成正確的健康觀,學會認慫,養身養心,更好地與生命的無常相抵。守住極簡的生活觀, 在清淨的生活中感悟生命本眞,豐盈自己的內心。餘生不長,把視線收回到自身,傾聽內心的聲音,養成良好的“三觀”。

六個漢字拆開念,道盡六種人生

“劣”:少出了力

人生的優劣,不是先天決定的,而是後天形成的。漢字“劣”的搆造就很有意思:什么是“劣”呢?“劣”就是比別人“少”出了“力”。

你比別人差,不是本質就差、生來就差,而是後天懈怠、懶惰,不肯比別人付出更多努力的結果。上天是公平的,你的付出和努力,決定着你人生的優劣。

“路”:就在各自的足下

“路”字的左邊是一個“足”,右邊是一個“各”——人生之路,就在我們“各”自的“足”下。所謂“千里之行,始于足下”,說的就是這個道理。所以,每個人都能走出一條人生之路來,但要自己走,不能指望別人。

“舒”:捨得給予別人

“舒”字,左邊是捨得的“捨”,右邊是給予的“予”,就是捨得給予的意思。所謂“舒心”,就是“捨得給予別人,自己就能收穫快樂”。

“福”:有衣穿有飯吃

“福”,左邊是“衣”,右邊是“一口田”。古人造字時,認爲一個人有衣穿有飯吃,就是“福”。

與古人比較起來,現代人的物質生活不知要豐富多少,他們普遍有衣穿有飯吃,普遍實現了溫飽;不少人還達到了小康,有的甚至大富大貴。而很多人卻是整日愁眉苦臉,一臉的不快樂。這是因爲現代人的滿足已經不再停留在有衣穿有飯吃,不再是知足常樂。他們有更多的慾望,一時得不到滿足,就會痛苦煩惱,甚至嫉妒仇視別人。幸福,不是擁有了,而是滿足了。

“道”:首要的,是邁開腳去走

“道”字,由一個“走”字底和一個首要的“首”字組成。這告訴我們,要走出一條人生之“道”來,首要的,是邁開腳去走。理想很重要,信念很重要,毅力很重要,堅持很重要,機會很重要……但如果你不邁開腳去走,不去行動,這一切都將等於零。

“患”:心多,不是好事

“患”字,上面是一個“串”,下面是一個“心”,連起來就是一“串”的“心”,也就是心多的意思。

一個不能“一心”對待得失的人,這也想要、那也想要,這也怕失去、那也怕失去,怎么不會心生憂慮呢?

一個不能“一心”對待做事的人,這也想做,那也想做,三心二意,怎么可能做成事呢?一個不能“一心”對待別人的人,對別人總是多疑、猜忌,不做坦蕩蕩的君子,而做長戚戚的小人,怎么會是一個健康的人呢?