【心灵探索】

你的状态，取决于你的心态

（医工谢宗凤推荐，2017年7月1日）



推荐理由：这段时间内心起伏比较大，本来以为将要尘埃落定的一个决定突然更改了，之前所有做好的规划都被推翻了，对别人的影响更甚。为了留在这里他放弃了所有，本以为能留下却被告知不能再留了，不难过是假的，更为他遗憾和可惜，毕竟可能对他的未来规划发生比较大的影响。最近看到一句话，难过啊，但难过又能怎样？生活还是要继续啊。人生不能只有one plan，你要随时做好plan A，plan B甚至是plan C，当plan A被打破后迅速调整到plan B的心态。难过要有一个期限，过了有效期就不要再沉溺了。无论是失恋还是其他沮丧的事情，都不要自暴自弃，暴饮暴食，甚至影响到其他定好的计划。因为那样子不但让你的状态没有往好的方向发展，反而会引起蝴蝶效应。所以调整好自己的心态最关键，即使你今天工作不如意，你还是得按计划去锻炼身体。

1

上个月，孩子留给老公带，我们几个好姐妹跑到山里租了个院子小住。美其名曰重拾属于自己的时光，实际上就是找个由头，换种方式放松下。

夜里，听山间的竹林松涛；白日，换下高跟鞋，穿上运动装，爬山登高，极目远眺。

当然，姐妹们聚在一起最大的主题是嬉笑怒骂，骂各种看不惯让自己烦心的人，笑天下可笑之事，也叹息自己那些未曾实现的愿望和憧憬。于这烟火人间，开辟出这样几日放纵的光景，醉着酒唱山歌，光着脚跳热舞，演绎着暂时由自己写的剧本，人生得意须尽欢。

任何事情都是有期限的，悲伤有期，欢乐也有期。时间一到，我们重新化好妆，从清净的山间回归欲望都市，再次绷紧了神经努力赚钱，努力应付人际关系，努力习惯家长里短，努力让自己一年进步一个新阶梯，以强大的自制力，把握悲伤和快乐、烦忧和洒脱之间的界限，懂得什么时间该做什么、什么场合该说什么，懂得自身所背负的责任，以及自己所扮演的角色。

人生太过漫长，不可能有一成不变的岁月静好，也没有永久的幸福。它的真实状况是一会儿希望一会儿失望一会儿绝望又一会儿希望，周而复始。

我们所能够做的，就是不断调整自己的心态，将烦嚣不断乏味不堪拉回到朝气蓬勃的状态，苦中作乐，自得其乐。

2

人与人的性格特征毕竟不同，但生活总有类似。

家庭里琐碎的争吵，婆媳大战，同事间不露声色的勾心斗角，职业生涯中怎么也绕不过的瓶颈，创业失败，周遭总有几个小人对你使绊子……这些最常见的场景，才是生活的真相。

气馁吗？想放弃吗？

自暴自弃之后，你就会发现，你把世界让给了那些讨厌的人和事。

你夜间苦熬不睡暗自垂泪，皮肤就会不好；你屡屡大喊大叫，一点鸡毛蒜皮也如临大敌，家庭氛围就会不好；你暴饮暴食吃得毫无节制，发胖很容易，身材就会不好；你迟到早退不思进取，工作的前程就会不好……

等到有一天，你突然发现，所有人都迎着朝阳向山顶攀登，只有你自己站在山脚下，怎么也动不了。旁人有旁人的成功和圆满，而你却仿佛被施了魔咒，毫无变化。

其实，你本可以的。你没办法掌控命运宏观制造的天灾和意外，但你可以调整自己的内心。

如果熬夜伤害了皮肤和身体，那就去做一个自律的计划，早睡早起，跑步运动；如果烦恼很多，那就分散下注意力，去见能让你笑的人，去寻找能让你开心的事；如果工资实在很低，那就提升些专业技能，没有天赋，勤能补拙，不一定大富大贵，但最起码可以让你的工资一年比一年高；如果围着锅碗瓢盆转腻了，不妨把孩子老公暂时抛在脑后，找几个知心好友，说说笑笑聊聊。

你无法改变现状，那就去尝试不同的生活方式，总能找到一个点，把悲愤发泄出来，把注意力转移掉，甚至忘记某些不愉快。时间久了，那些恼人的，渐渐就变得不那么重要了。

3

其实，我们终其一生，拼的都是心态。

我也曾对自己的焦虑无法自控，杞人忧天地把未来几十年的路都从头到脚想了一个遍，发现除了更大的焦虑和困惑之外，一无所获。

三毛说：心之何如，有似万丈迷津，遥亘千里，其中并无舟子可以渡人，除了自渡，他人爱莫能助。

于是，我想尽办法自助，不断调整自己的心态。

生活不是一袭华美的长袍，它的内里有很多不为人知的裂缝和补丁。

我们都在自我斗争的这条路上往前，最终不是东风与西风的较量，而是要在一地鸡毛的生活里收集蕴藏点能量，积攒着，囤积着，才好应对那些颓丧的想不开的岁月，才能支撑自己在太阳升起的时候，拿起针线，缝缝补补，重新开始。

（推荐者注：本文来自搜狐-文化2017年6月25日，原注来源：人生指南成功励志网，作者：卡西）

（注：学校关工网站刊发时间：2017年7月4日）