

乐活新主张

习得性乐观,做自己心态的第一责任人

面对人生不如意,我们是选择积极主动的“乐观”还是消极的“悲观”?科学实验证明,乐观的人免疫力高。而且,乐观的情绪状态会调动周围一切有利因素,让我们收获更多的友谊和帮助,也会让我们在挑战面前更加自信,这也是一种无形的生产力。而“乐观”不是完全天生的,它是可以后天习得的,这就是“习得性乐观”。我们可以通过学习实践,积蓄生命能量,最终获得乐观的人生。

■ 胡杨

前一段时间,大S和汪小菲的离婚大战在网上闹得沸沸扬扬,对明星我并不感兴趣,倒是汪小菲的母亲张兰引发了我的关注。这个自称“北京大姐”的女企业家快人快语,随手拈来汪小菲与大S之间的梗和素材,就变成了直播间的“流量密码”,然后转化成她的带货战绩。有人说,在张兰身上看到了“中国第一代女企业家和创业者”的智慧和韧性。

人生没有“如果”,只有“结果”

“你如果老站在那儿,就容易听见闲言碎语。如果跑起来,耳边全是风声,根本听不见。”12月1日,张兰对某媒体记者这样说。当记者问:“如果这波流量过去,你打算下一步怎么办?”张兰说:“没有‘如果’这一说,在我生命里没有‘万一’、没有‘如果’——这些词早就删去了。你为什么不想那9999个机会,老是万一万一,就这么一想万一就实现了,就是想的那危机就来了。”

“如果跑起来,耳边全是风声。”“人生没有如果,只有结果。”说得好好啊!很多时候,就是因为我们的脚步,让满脑子充满“如果,万一”的杂念,才丧失了前进的动力。不得不说,张兰可谓营销高手,在她儿子与大S的离婚大战中,她一边游刃有余地帮儿子“出拳”,一边因势利导一跃成为直播带货的顶流。在64岁的张兰脸上,完全看不到沮丧和焦虑,更看不到任何悲观情绪。最近几天,张兰也“阳”了,但她马上开始带货N95口罩、营养素……有网友说:“张兰卖卤蛋,治好了我的精神内耗。这个60多岁的老牌企业家连续一个多礼拜没日没夜地在直播间说段子、整活儿,那么从容淡定,在热骂榜居高不下,硬是把这场原本的家族丑闻变成了立人设、变现‘双赢’的好机会。”张兰自己也说:“猫有九条命,我想我也有九条命,置之死地而后生。”

转危为机,似乎一直都是张兰的“天命”。创业28年,从2万元起家到身家数十亿,从“俏江南”风光无限的老板娘到与资本对赌失败彻底出局,张兰的创业之路可谓充满了坎坷和曲折,但她眼神却一如既往地坚定,嘴角一直上扬,张兰也因此被网友们称为“战兰”。

人天生容易悲观,后天要主动修炼成乐观主义者

常言道:人生不如意事十之八九。我们越长越大发现生活中有很多不遂人愿的事情,面对这些不如意,我们该何去何从?是选择积极主动的“乐观”还是消极的“悲观”?

人天生是悲观者。积极心理学之父、美国心理学家马丁·塞利格曼在《活出最乐观的自己》中写道:“人,天生是悲观者,而后天我们要主动修炼成为一个乐观主义者。”的确,从出生到死亡,就这一结果看人都是悲观的。根据人类进化学的解释,人天生是悲观的,或者说习惯性地对坏事的关注会比对好事要多,这就是所谓的“负面偏差”。比如,孩子该放学回家的时间没有到家,妈妈的心里七上八下,总想着各种不测。生活中,我们也常常比较容易被人烦恼的事情占据太多的意识和情绪空间。人类的大脑似乎天生就易吸收“负能量”,换句话说,“负能量”更能刷“自我存在感”。如果我们不能认识到这一点,也就不能有意识地把“乐观”吸纳进自己的意识流中,从而习惯性地被“悲观”套牢。

乐观是一种“免疫力”。现在大家都知道这句话:我们是自己健康的第一责任人。科学实验已证明,乐观的人免疫力高。人体内有NK细胞和T细胞,这两种细胞对免疫力非常重要。研究表明,当人悲观无助时,这两个细胞就被抑制了。人的身心是一体的,悲观情绪如果不及时排解,最终都会在我们的身体上留下印记。美国一所大学曾就人类脑电波进行测试,人在一般状态下脑电波处于240毫安左右,在伤心、愤怒等消极情绪下,毫安数水平会低很多(特别是抑郁状态)。同时,研究者们也调研了那些数值超过240毫安的人,他们大部分都慈眉善目、身体健康,且有以下几个特点:懂得感恩和付出,觉得生活有意义,十分积极乐观。

乐观也是一种“生产力”。不管发生了什么事情,乐观者一定会往好的方面想,悲观者一定会往坏的方面想,两种看法都讲得通但结果迥异。这就像一个形象比喻:桌子上有半杯水,悲观主义者想已经喝了半杯水了,乐观主义者想还有半杯呢。虽然悲观主义者通常比较容易看清事情的真相,但他们往往优柔寡断,缺乏行动力,因此“悲观者或许正确,但乐观者更容易成事”,所以大家都希望自己能乐观一点。

我们常说“尴尬人总遇尴尬事”,而“乐观的人也总遇高兴事”,这就像是一个“自我



实现的预言”,生活往往会朝着我们向往的方向前进。乐观的情绪状态会调动周围一切有利因素,让我们收获更多的友谊和帮助,也会让我们在挑战面前更加自信,自信地看世界,也更自信地面对自己,这也是一种无形的生产力。

养成“习得性乐观”,需学会记录 and清理

然而,“乐观”不是完全天生的,它既受我们成长环境的影响,又受自身思维方式的限制;它既是一种对世界的解释系统,又是一项可以增强心理免疫力的技能。最重要的是,它是可以后天习得的,这就是“习得性乐观”。

记录美好,叠加乐观。《活出最乐观的自己》里讲到修炼“习得性乐观”的方法——每日记录3件好事。每天晚上,思考并记录今天发生的3件好事;可以是同事不经意间的一句让自己感动的话,欣赏的一部有趣的电影,听到的一个好消息,做的一件好事,尝到的一道佳肴……当笔尖流淌下这些文字时,我们的内心也会同时温润起来,生发起暖暖的小确幸。

当我们把更多注意力放在“真善美”上,放在积极的“人事物”上,那些看上去平凡琐碎甚至偶尔有些糟心的日子,就会转变成积极的正能量,久而久之,身在其中的我们也会变得更加积极乐观。

我自己不但喜欢文字记录,还喜欢自

拍,每次出门走到路上,看到美景就想把自己“嵌入”,结果不但自拍技术越来越好,而且每天都能充满好心情。这大量的生活自拍照,让我在每个平凡的日子里都闪闪发光、别具一格,即使多年后随手翻到,相信都是一次美好的充电。而对于大部分人来说,我们才是自己最大的伯乐,要善于发现和调动自身的优势,让它们发光发热。

清理“不当”信念。心理学家认为,情绪通常不是由于事件本身引起,而是由我们对事件的看法引起的,不良情绪往往是因为不合理的信念引发的。马丁·塞利格曼曾说:“乐观是一种积极的解释风格。”比如,同样是被新冠病毒感染,悲观者的解释可能是:我被感染了,我一直以来免疫力比较低,运气总是那么差,是谁传染了我……乐观者的解释则是:我以为我不会被感染呢,哈哈,还是中招了,这下靴子终于落地了,既来之则安之吧。

所以,当我们遇到事情时,首先要提醒自己不要被僵化的信念“绑架”,更不要放纵自己的悲观情绪。试着放下“总是,必须,一定,永远”这些词儿,增强自己的心理弹性,这是培养积极的思考模式和认知风格的过程。

当然,这里讲的是一种富有弹性的“乐观”,而不是盲目乐观,因为所有的情绪都是“过犹不及”。“习得性乐观”告诉我们:乐观或者悲观的心理状态并不是绝对的,我们可以通过学习实践,积蓄生命能量,最终获得乐观的人生。

宫粉羊蹄甲,先生叹息的“美中不足,是陪衬的绿叶,岔分双瓣,不够精致”。在我眼里,那躲在明艳花朵后面不起眼的叶,仿佛是羊蹄踏在春泥上留下的一串串纷杂的蹄印,也有一种不张扬的美……

一年四季,花开不败。只要知道美丽的花树在世界的某个角落,独自花开花落,我就会穿上跑鞋继续上路,只为在某一地、某一时遇见你,在你最美丽的时刻……

漂亮的深红纹路,美得不可方物。台湾诗人余光中余先生说他看那“艳不可近,纯不可淡”的宫粉羊蹄甲花时,总是要看到绝望才肯离去。余先生笔下这惊心动魄的“绝望”二字,的确恰如其分。树下铺了一层紫色花瓣,仿佛是一地凋零的心,凝结着那一朵朵前世的期盼。我不能无视,一步步回头,一次次回望,那是我与之今生不可重逢的遇见……

宫粉羊蹄甲,先生叹息的“美中不足,是陪衬的绿叶,岔分双瓣,不够精致”。在我眼里,那躲在明艳花朵后面不起眼的叶,仿佛是羊蹄踏在春泥上留下的一串串纷杂的蹄印,也有一种不张扬的美……

一年四季,花开不败。只要知道美丽的花树在世界的某个角落,独自花开花落,我就会穿上跑鞋继续上路,只为在某一地、某一时遇见你,在你最美丽的时刻……

宫粉羊蹄甲,先生叹息的“美中不足,是陪衬的绿叶,岔分双瓣,不够精致”。在我眼里,那躲在明艳花朵后面不起眼的叶,仿佛是羊蹄踏在春泥上留下的一串串纷杂的蹄印,也有一种不张扬的美……

宫粉羊蹄甲,先生叹息的“美中不足,是陪衬的绿叶,岔分双瓣,不够精致”。在我眼里,那躲在明艳花朵后面不起眼的叶,仿佛是羊蹄踏在春泥上留下的一串串纷杂的蹄印,也有一种不张扬的美……

乐活态度

以前我把幸福理解为“有”:有车有房,有钱有闲;现在更觉得幸福是“无”:无病无灾,无忧无虑。疫情3年来,我练就了3项本领:记录生活、加强锻炼和节俭过日子。屏蔽掉坏心情,凡事往好处想。与其抱怨黑暗,不如学着拥抱光明。这些生活里的“微掌控”,帮我过上了令自己满意的生活。

■ 梁爽

岁末又是盘点之时,张惠妹有首歌《缓缓》似乎在提醒我们:慢下来,整理思路再出发。“缓缓地,要我们等等,匆忙的敷衍的,都停了,不急了。唉唉,这个需要透气的我,世界说你该有新的步调往前走……”

人生:学会接受大起大落

12年前,我大学刚毕业,想一腔热血去一线城市拼搏,深圳给了我一个机会;工作几年后拼得身心疲惫,想换个安逸点的城市生活,大连向我伸出了橄榄枝。随着事业的不断打拼,这些年我也进入婚姻,有了一个可爱女儿。现在想来,工作、结婚、生女,这些看似普遍的生命里程碑,其实没有一件事不需要按捺着心性,还要加上毅力和运气。现在的我经济独立,已从忧伤愤怒的文艺女青年到脚踏实地、认真生活的职场“浪姐”,从务虚到务实,我更欣赏现在的自己。

5年前,我妈妈患癌,我陪她手术恢复,陪她熬过化疗。“挺过5年生存期”是我们全家这5年来的小目标,而我妈也靠着乐观心态一直坚强地生活着。屏蔽掉坏心情,凡事往好处想,这是我从我妈身上看到的闪光点。

因为前几年事业的顺风顺水,我本以为日子永远会蒸蒸日上、收入同比增长,但没想到一个问题可能会带出很多问题。疫情3年有时信心会受挫,未来或好或糟,都希望自己能在必要时忍受,在可能时创造。与其抱怨黑暗,不如学着拥抱光明。

幸福感认知:从“有”到“无”

以前我把幸福理解为“有”:有车有房,有钱有闲;现在更觉得幸福是“无”:无病无灾,无忧无虑。

有人问我:心情不好怎么办?我的回答是:“自己主动找事做。不开心的人都习惯等着事情来找你,而来找你的好事比例很少。”所以,要学会给自己找乐,哄自己开心,这是我们人生重要的KPI(绩效指标)。有时你不把坏情绪及时扔出去,久而久之整个人都会腐烂掉。所以,当你情绪不好时,不妨打开全民K歌狂唱几首老歌;当你垂头丧气时,就假装走T台抬头挺胸齐步走;当你心怀悲愤时,开始做运动,让家里布满“降噪工具”——椭圆仪、健腹轮、弹力带,化情绪波动为肌肉力量。

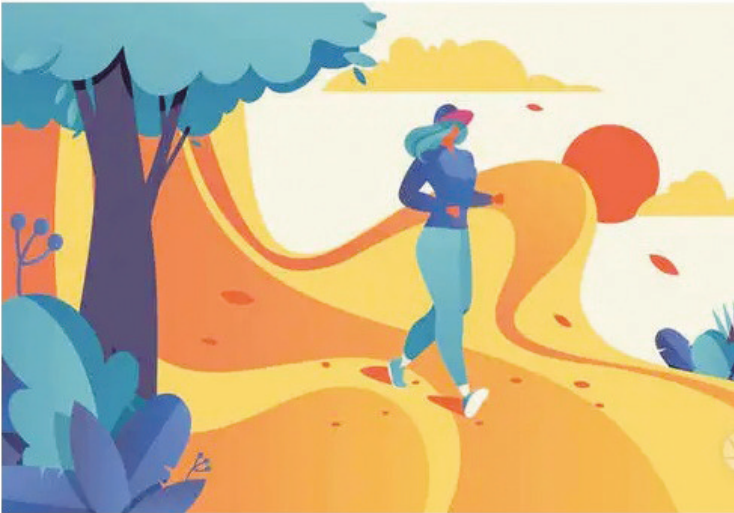
当妈妈后,我最大改变是重视睡眠了。有时我在心里对女儿说:“你若睡着,便是晴天。”尽管我可能需要独处或娱乐,但补偿式熬夜、缺觉式带娃难以持续。所以我给自己定下铁律:女儿上床睡觉1小时内,我也要入睡;女儿午睡半小时内,我要躺下。我很珍惜和女儿同行的每一天,也在认真过好每一天。我希望永远和女儿一起幸福生活,但如果她要飞得更高更远,我也会义无反顾地支持。

孩子是纽带,夫妻更应成为亲密战友。我和老公都不太擅长表达内心情感,于是我和女儿说:“你爸爸腰疼,不要老让他抱,你尽量自己走。你爸爸很棒!”我老公也经常和孩子说:“你妈妈工作忙,你不要太闹腾。你妈妈真好!”我们虽然没有老人和阿姨帮忙带娃,虽然辛苦但乐在其中。有时夜里我俩的手同时伸向孩子的小肚子,检查她有没有踢被子,那一刻我们的手会碰到一起,简直比第一次牵手时更让人爱意升温。

米兰·昆德拉说过:“生小孩的前提是,你已经证明了人生是快乐的。”但我觉得现在的当务之急是:生完孩子后,我更要主动让自己的人生更快乐。

疫情3年来,我练就了3项本领:记录生活、加强锻炼和节俭过日子。这些生活里的“微掌控”,帮我过上了令自己满意的生活。

乐活日子



■ 母德勤

“如何让你遇见我,在我最美丽的时刻。”台湾诗人席慕蓉在《一棵开花的树》里这样发问。我的回答是:“跑步遇见你”——在厦门偶遇花开两季的风凰木;在

穿上跑鞋,遇见花树

成都巧逢一日三变的木芙蓉;在广州邂逅灿若锦缎的木棉花;在昆明碰见美到忧伤的蓝花楹……跑步遇见的花树,我记忆深处最难忘的有两棵。有一年春天在重庆,我独自在幸福广场环湖跑步,成片的梨树形

成白色花海,跑道两旁蜿蜒的行道树形成一条熙攘的花廊,身着白色婚纱的美丽新娘挽着帅气的新郎,在花下拍摄婚纱大片,空气里都弥漫着甜蜜的味道。

我跑过一段栈桥,转过一个山坳,眼前

一亮:隔着一湾湖水,见一树梨花远离花海飘逸于然立于湖边。那是一片葱绿景色中唯一的一树白花,白衣胜雪,好似一位卓尔不群的白衣剑客临湖独立。白色的树影清晰地倒映在水里,风一吹,花瓣就飘飘洒洒地飞扬,轻轻落在湖面,引来鱼儿嬉戏,水面冒起一串串涟漪。当我跑过树下时,抬头仰望,阳光下白色花瓣仿佛透明一般,娇嫩得让人不忍触碰。我忍不住赞叹到——“那么美的一棵树,如果它有眼睛,也会爱上自己的倒影吧。”

还有一年深秋出差广州,我在中山大学的校园跑步。我跑过中大著名的大草坪,跑过乙丑进士牌坊,不期而遇了一株在风中摇曳的宫粉羊蹄甲,满树繁花不见叶。晨曦中,一束光刚好照亮了半树花冠,半树暗红半树绯红,有一种和灵魂共振的美。单朵羊蹄甲,花开五瓣,嫩心纤长,淡紫色花瓣上有