

乐活 新主张

2023 告别“无助感” 拥抱“掌控感”

面对逆境的不同反应，很大程度上取决于我们内心两种感觉的博弈——“无助感”和“掌控感”。“无助感”越强，就越容易放弃、躺平甚至崩溃；“掌控感”越强，就越容易复原。想要成为更有“掌控感”的人，恰恰要学会在生活中持续收集“小赢”。生活有时很难，所以更要大方地给自己点赞。

■ 丹尼尔

转眼进入新的一年。2022年是跌宕起伏的坎坷之年，它让我们深刻地体会到生活面临的困境和挑战。职场危机时，如何走出低谷？情绪失控时，怎么冷静下来？遭遇意外时，如何快速恢复？无数的难题都考验着我们应对逆境的复原力，即“韧性”。

韧性更像是为我们的心理加上一套免疫系统，不仅能够帮助我们从某次疾病中恢复，及时止损，还能持续地为健康保驾护航。因此拥有“韧性”的人，不仅能够面对逆境时快速恢复状态，还能从中收获成长，将逆境变成自我精进的机遇。面对生活中的各种逆境，每个人的反应都千差万别：有的人心态崩塌；有的人就此躺平；少数人能够快速复原；而真正的强者和智者，更能从逆境之中收获领悟和成长。

少一点“无助感”，多一些“掌控感”

走出逆境的过程中，有两个关键词：复原和成长。当身处困境时，想要快速恢复状态，首先在于能够从容不迫地应对，让自己的心态快速复原。因为面对逆境的不同反应，很大程度上，取决于我们内心两种感觉的博弈，“无助感”和“掌控感”。“无助感”越强，就越容易放弃、躺平甚至崩溃；“掌控感”越强，就越容易复原，也就是韧性越强。

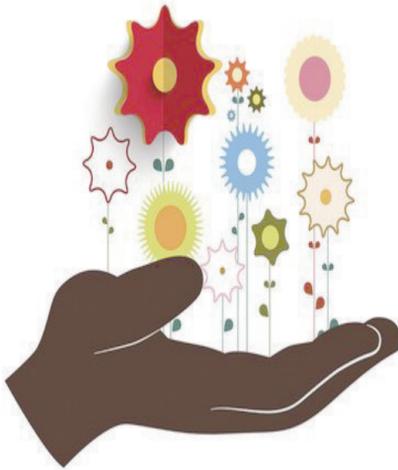
积极心理学研究发现：导致人们放弃挣扎的，并非外部刺激本身，而是我们内心“掌控感”的缺失。很多人在面临困境的时候，之所以选择放弃，是因为他们觉得，自己似乎无论怎么努力，都无力回天了。当这种“无助感”持续出现几次之后，就会固化为思维定式。一个人的韧性变得很弱，之后再面对新的困境之时，无论是否真的很难克服，都容易轻易选择放弃，或者情绪失控。

由于性格、经历的不同，每人内心的“无助感”和“掌控感”都不同，这就会导致他们在生活或工作中的表现很不同。如果你内心的“无助感”偏多，那么遇到变化的时候就会非常紧张。一旦事情有所偏离，就感觉正失去对整件事的掌控，情绪因而大受影响。但如果你内心充满“掌控感”，那么即使遇到状况也不会惊慌失措。因为你相信能够解决问题，事情还在掌控之中，情绪也会更加稳定。

内心“无助感”更多的人，面对外部不利变化和突然的变故，很容易陷入焦虑或者选择放弃；反之，内心充满“掌控感”的人，即使面对外界变化，也依然能维护情绪的平稳，努力寻找解决方案，这恰恰就是拥有韧性的重要表现。所以，我们要成为有“韧性”的人，最重要的就是提高内心的“掌控感”。

积累“小赢”体验，内化为“心灵养分”

想要获得“掌控感”，关键要建立稳固的



“内部评价体系”，通过内生的力量获取价值感。最有效方式是：收集生活中点滴的微小胜利，让其内化为自己的“心灵养分”。这听起来容易，但现实生活中，却很少有人能做到。因为我们总偏爱那些“重大时刻”，比如做成项目、赢得比赛、考下证书等等，往往容易忽略生活中的微小胜利，比如学会一项新运动、完成某份策划、养的蝴蝶兰开出第一朵花等等。想要成为更有“掌控感”的人，恰恰要学会在生活中持续收集“小赢”。就算只是清晨没有赖床，俯卧撑多做了七个，会议上积极主动发言，也值得在心里击掌庆祝。你可以选择在每晚睡觉之前，回想一下今

天自己发生的积极改变，或者达成的小成果。把这些“小赢”记录下来，作为自我疗愈的过程。坚持把这个习惯内化到每天的生活中，会带来两方面的益处：一方面，经历逆境的时候，我们很容易产生“支离破碎”的感觉，而记录幸福时刻的过程，就如同温暖的疗愈，让我们身心重归完整。另一方面，只有不断地把幸福的体验，和带来体验的行为关联起来，才能意识到自己的点滴付出都是有意义、能带来积极改变的。内心就会积累越来越多对生活的“掌控感”，这样就拥有更强的复原力。

觉察、连接、意义，三步打造“生命韧性”

在陷入危机的时候，如果能够快速走出低谷，甚至还能逆境中，让自己变得更强大，就需要借助三个步骤：觉察、连接以及意义。

觉察：遇到危机时，首先要有意识地分辨和觉察出，这到底是想象中的危机，还是真正的危机。面对无法掌控的局面时，我们很容易产生焦虑感。生活环境充斥各种噪音，加上随时可以获取信息，当负面消息不断涌来，焦虑压力也随之而来。对“不可预见性”的担忧让焦虑倍增。不得不说，很多“危机”其实都源自我们的主观想象。

想要走出这种危机，可以运用“拆弹思维”，在负面情绪爆炸之前，首先觉察出，哪些是我们能够及时掐灭的引火线，哪些又属于当下无法控制的因素。首先做好自己当下能够把控的事情，这是危机中成长的重要途径。

连接：很多时候，我们仅凭一己之力很难走出危机。此时他人的建议和安慰，很可能起到拨云见日的的作用，成为我们走出困境的

契机。这种彼此之间的连接就是“依恋关系”，这种紧密的情感联系是帮助我们走出困境的强大精神力量。因此平时有意识地主动帮助他人，随着时间的推移，善行的积累会逐渐内化为行为习惯和思维模式。这对于我们加强与他人的情感联系和亲密关系，提升自身韧性，都有益处。

意义：就是指那些我们真正热爱的，觉得是生活意义所在的事情。在时间投入上，除了“重要”和“紧急”的优先级，还应该关注“专注”和“兴趣”这两大维度，才能帮我们更直观地看到，有没有把时间花在真正热爱的事情上。

正如胡适先生所言：“人生的意义全是各人自己寻出来，造出来的。你若发奋振作起来，决心去寻求生命的意义，去创造自己生命的意义，那么，你活一日便有一日的意义，做一事便添一事的意义。”

觉察、连接、意义这三方面，其实是在教我们在危机中向三种关系借力——自我与自我的关系、自我与他人的关系，自我与世界的关系。“觉察”让我们认识到自我的成长方向；“连接”帮我们从与他人的连接中汲取力量；“意义”提醒我们去创造人生价值。这些都是我们在危机中保持韧性、收获成长的养料。

打造“韧性”是一个长久的过程，而持续的“小赢”，就是保证这个过程能够持续推进的动力源泉。生活有时很难，所以更要大方地给自己点赞。

2023又是新的一年，无论现在你多苦闷无助，只要希望尚存，就总会有“长风破浪”的一天。愿我们成为拥有强悍韧性的人，不仅能够逆境中快速恢复状态，而且还能从中吸收能量，获得成长。

“喜欢自己”是一件非常美妙的事。你会由内而外散发出一种自信，散发出一种自由。自信让女人拥有真正的优雅，而自由让女人充满不竭的灵感。香奈儿就如此定义优雅：“言行自如便是一种优雅。”世界上只有两件事很重要。第一，你好好活着；第二，帮助更多的人好好活着。

■ 黄莉

真正的正能量，不是我告诉你“你是最好的”“你是最棒的”，而是你活成了一个光源。只要接近你就是接近光，不管你愿意不愿意，你都能温暖别人，照亮周围。这才是真正的正能量。

当你身上充满负能量的时候，不管你说多少正能量的话，都是打折的。活得不幸福的人，能给人带来不好的人生的建议吗？显然不能。所以很多时候我们需要让自己活出真正的自信、自由，真正地喜欢自己，这时候你会散发出一种感染力，这份感染力才是真正的正能量。

不在乎你说了什么，事实上，你的存在本身就是一种光明。你想找什么样的朋友，你自己就得是什么样的。

一个人如果热爱自己，就一定会热爱生活。我爸曾经对我妈说：“当一个女人对镜子微笑的时候，这个女人就是在对全世界微笑。”这句话的潜台词就是：当你对自己很满意的时候，你会对自己生活的这个世界也很满意。因为正是这个世界成全了你现在的样子。所以一个人喜欢自己，就会喜欢这个世界和我们正在进行的生活。

一切厌世，其实都来自于自厌。你不喜欢这个世界，你不喜欢你的生活，其实追根究底都是你不喜欢现在的自己。所以一切自爱必会带来热爱生活，一切厌世追根溯源都是自我厌世。

一个人时刻对生活充满好奇心，灵感就不会枯竭。小孩子总是具有强烈的好奇心，是因为他们对生活没有企图，没有目的，毫不功利。我们在生活中处处可以见到快乐的孩子，却很少看到开怀大笑、无忧无虑的大人。孩子们跟大人真正的不同就在于，世界对于孩子们来说是灵感的源泉，而世界对大人们来说，只是谋生的渠道。世界对孩子们来说是“有趣的”，对大人们来说是“有用的”。

这世界上我最害怕两样东西。第一是，我害怕有一天，我不爱这个世界了，我不爱生活了，我丧失了爱的能力。第二是个是，我怕灵感枯竭。所以，我希望每个人都能了解这个真相和事实：不管你活成什么样，不管你多优秀、多完美，总有人喜欢你，也总有人不喜欢你。

让别人喜欢你，还是让自己喜欢自己，哪一个更重要？都很重要。但两者不能兼顾的时候，你更喜欢自己更重要。

因为“喜欢自己”是一件非常美妙的事。你会由内而外散发出一种自信，散发出一种自由。自信让女人拥有真正的优雅，而自由让女人充满不竭的灵感。

香奈儿就如此定义优雅：“言行自如便是一种优雅。”

请记住：世界上只有两件事很重要。第一，你好好活着；第二，帮助更多的人好好活着。

真正的正能量，是你活成了光源

乐活 日子

就像不记得自己去过多少目的地一样，也没有统计过这一年共读了多少本书。但我始终相信三毛的那句话：“许多时候，自己可能以为许多看过的书籍都成了过眼云烟，不复记忆，其实他们仍是潜在的。在气质里，在谈吐上，在胸襟的无涯，当然也可能显露在生活 and 文字里。”

阅读，是抵达也是愈疗

写的那些欧洲城市和小镇，居然跟最近追着纪录片《搭车去柏林》《文明》等撞了个满怀。我有一个阅读习惯，喜欢用柔软的2B铅笔在书上轻轻标注，生怕伤害了文字本身。重读到8年前用铅笔划过的细线上的句子，依然会回味一番，与过往共鸣。

“旅行写作并不是一件轻而易举的事。如果说世界是一座巨大的美术馆，国家就是一幅幅画卷。”“我更喜欢陌生人的善意和理解，那种没有附加条件的爱”“随着年龄渐长，尽可能有尊严地应付日常生活，已是足够有意义的事。”“说到底，旅行或人生，就是一次次解决如何抵达的生命过程”……8年前划下的这些金句，如今依然如炉火般温暖、慰藉着我。阅读，何尝不是一种人生摆渡？

“阳”在家里的那些日子，我手捧《午夜降临前

抵达》，再次跟随作者从柏林出发，一路东去，越过山丘、平原、河流、湖泊、城堡、酒馆、咖啡馆，遇见不同国家、民族的男人女人、老人小孩，品尝各种风味的美食饮品，洞察历史的痕迹。于是，在作者用文字作绳，将中欧大地美丽风景一粒粒串起的同时，我也像苏芮《请跟我来》中唱的那样，成为美丽的水晶珠链。“我踩着不变的步伐，是为了配合你到来……戴着你的水晶珠链，请跟我来。”

那天，抚摸着书的扉页上用铅笔写的那行字——京东送书于前门大街某号院，2015年10月26日。8年前我还在前门东大街东交民巷使馆建筑群附近办公。一栋旧式的青灰色5层小楼，房间虽然在阴面，环境却幽静清朗，感觉特别利于思考。

刹那的怀旧也是奢侈，回望过去无比庆幸今天的自己。无论什么样的环境，都可以选择做自

己。正如博尔赫斯说的：“一朵玫瑰正马不停蹄地成为另一朵玫瑰。你是云、是海、是忘却，你也是你曾经失去的每一个你。”

《午夜降临前抵达》陪伴我走过一周的“阳康”之路，也许阅读分散了注意力的缘故，我的症状真的就像一场感冒。就像不记得自己去过多少目的地一样，也没有统计过这一年共读了多少本书。但我始终相信三毛的那句话：“许多时候，自己可能以为许多看过的书籍都成了过眼云烟，不复记忆，其实他们仍是潜在的。在气质里，在谈吐上，在胸襟的无涯，当然也可能显露在生活 and 文字里。”

这个冬天，我发现自己从未像现在这样期盼春天的到来。我也时时告诉自己：“一个人，也要活成一个春天。在一朵桃红之上，提取甜蜜，让生活破土而出浓浓的诗意。”



■ 郭小虹

“旅行是一段沿着大地的褶皱，进入全然迷离之境的旅程。其最大的不确定性，不是抵达，而是如何抵达。”这是“80后”旅行作家刘子超《午夜降临前抵达》里的一句话，我感觉写到了心坎上了。

去年12月中旬，上班时感到不适，测了抗原，妥妥的“二道杠”。从单位离开时，顺手从书柜里抽出了这本湛蓝色封面的《午夜降临前抵达》。

8年后重读旧书，依然新意盎然，重温作者描

