

打开快乐之门的钥匙

一个快乐的人是懂得欣赏的人,每个人都有欣赏的能力,只是可能没有发挥出来。如何找到欣赏的能力,有两个关键。

你懂得欣赏快乐吗?想一想!为什么我们要出外郊游踏青?为了欣赏大自然。为什么我们会为别人庆功祝贺?因为欣赏他。

不要告诉我:你不会欣赏。每个人都有欣赏的能力,只是可能没有发挥出来。

如何找到欣赏的能力?这两个关键:

首先,你要相信它是存在的。这很重要,试着比较下面两句话的差异:“时间会淡忘一切”和“你相信时间会淡忘一切吗”?从科学的角度而言,时间本身没有意义,是人赋予它意义,所以时间不会淡忘一切,但你若相信时间会淡忘一切,一些事情就可能随时间而淡忘。同样的道理,每一个人内在都有其欣赏的能力,关键在于是否相信自己拥有。

其次,当它出现的时候,好好地珍惜它。如果你对它的出现不以为意或不喜欢,那它的出现可能会减少或消失。举例而言,即使过着粗茶淡饭的日子,如果你懂得欣赏,也会甘之如飴。反之,即使过着锦衣美食的日子,如果你不懂得欣赏,却也是索然无味。

欣赏是一种察觉、一种赏识、一种感激。一个快乐的人会扩展其不寻常的视野,善用积极的正面思考,并且常存感恩的心。

我最近碰到一阵忙碌和纷乱,让自己在身心上都感到有些疲惫。于是离开书桌,走到阳台去,当清凉的晚风吹醒困顿的心灵时,心里开始自问自答起来:

一问:“你这一阵子过得很糟糕吗?”

一答:“不是,虽然有点疲惫,但是过还舒坦!”

二问:“到目前为止,你想做的事还顺利吗?”

二答:“虽然事情很多,但能一件一件地完成。”

三问:“你觉得自己处理的能力如何?”

三答:“还行!”

四问:“有什么人、事物需要感谢

的?”

四答:“有!我要感谢有同事帮助我,还感谢……”

五问:“那么,你有什么不快乐

的呢?”

五答:“没有,真的没有!”

在一阵子自问自答之后,自己的心情豁然开朗起来。回顾前些日子确实有忙不完的事,但都按部就班完成了,展望未来也有不少事等着自己去做。那现在呢?何不放宽心情,放下忧虑,休息一会儿?

欣赏是一种察觉、一种赏识、一种感激。“察觉”是以不同的角度去看事情,因事总有顺逆、圆缺之分,端赖自己欣赏的观点。“赏识”是发现自己和周遭他人的价值,因人原有长短、优劣之别,端赖自己欣赏的观点。“感激”是肯定生命中发生的一切,因人生确有顺逆、明暗之际,端赖自己欣赏的观点。换言之,一个快乐的人人会扩展其不寻常的视野,善用积极的正面思考,并且常存感恩的心。

在做情绪管理或压力管理的讲座时,我常在结束报告前提供听众一个在日常生活中可运用的压力调适建议表,也是提供自己培养欣赏能力的一些方法,值得好好体会和实践:

1.每天固定做一些运动或身体放松活动。

2.学习耐心倾听别人的谈话,而不打断他们。

3.阅读需要集中心思的书籍和文章,但不要速读。

4.吃美味的食物时,学习慢慢地去品尝。

5.在家里或办公室准备一个安静的地方,作为休息或静思之所。

6.安排一些未经刻意规划的休闲假期。

7.有些事在做之前,先想想是否有必要此时此刻要做。

8.有些事试着放手给别人,也许他会做得很好。即使做不好,也没什么大不了。

9.除了工作外,找一个能集中精神的其他领域充实自己。

10.以天或周末来生活,而不要以秒表来过生活。

11.每次只专注一件事,不要花心思去想下一刻要做什么事。

12.避免与急躁、有竞争性的人打交道,他们会使另一个好强的人情况变得更糟。

13.不要喝太多的咖啡或酒类,试着以果汁和白开水来代替。

14.散步时不只欣赏风景,试着沿途交一些朋友,或和路旁小狗、小猫玩一会儿。

15.每天至少微笑五分钟。

好好地把握现在、活在当下,就会发现快乐、欣赏快乐,进而享受快乐。

欣赏快乐的同时,我们需要放下心中的忧虑,学习创造快乐。美国加州大学医学院早于1975年即证明了幽默对于治疗癌症有其意想不到的效果,并且与化学治疗是同等重要。举例而言,该医院某主治医师在治疗一位罹患癌症晚期的男士时,除了给予必要的化学和药物治疗外,还告诉病人和其家属有一个方法或许对病情有帮助,但必须全家都承诺做到,他才愿意说。为了家里男主人的生命,家人当然都毫不犹豫地答应了。之后,医生交代的作业是,要他们全家人在晚餐后,每个人必须讲一个笑话,而且每天讲的笑话不能重复。起初,他们都觉得这医生很无聊,怎么会建议这个与治病无关的方法。他们虽认为这项家庭作业毫无意义,但为不失信于医生,他们开始进行讲笑话的家庭作业,每天不断地搜集不同的笑话。不知不觉中,全家每晚都在相聚的欢笑时光中度过,而且每天都期待这个快乐时光的来临。治疗报告的结果是,这个病人原来预计可能只有八九个月可活,最后却活了八九年,而且每天都活得很快乐。

常有学生问我:“老师,你快乐吗?”虽然有时我会不快乐,但我在快乐时的答案一定是“我此刻是快乐的”。有些人喜欢缅怀过去,也有些人对未来感到焦虑,他们都不会快乐,因为他们遗忘了“现在”。

我并非只享受现在的快乐,不记取过去失败的经验,也非不计划未来,而是我努力把把握现在,学习活在当下。因为我明白,奢求每一时刻都快乐是不可能,期望永久的快乐是不实际。因为我清楚,不积极地活在现在,哪能积累过去的智慧?不快乐地活在当下,哪有迎向未来的力量?

好好地把握现在、活在当下,你会发现快乐、欣赏快乐,进而享受快乐。如果你仍要问:“要怎么开始?”先爱自己吧!欣赏自己的优点、长处,那你已拿到打开这扇门的钥匙了。

摘自《青年心理》

生气处方

说到治疗生气的处方,先让我们来试试下面的练习:

紧握拳头,开始数数直到60。如果你的指甲很长,最好剪掉,免得指甲伤害到双手。当你数到40之后,每数一声就用力握紧拳头;即使你的手已经握得很痛了,而且愈来愈痛,你还是要将拳头愈握愈紧,直到数到60为止。这时候你身体的痛正代表着你心里的痛,也正是伴随生气带来的痛。

然后,慢慢地让紧握的拳头松开,放松时注意到心里面快乐的感觉,想象你的疼痛和压力在这时候完全消失。

当你正松开双手时,就如同是

你有几个朋友?

美国一项最新研究显示,快乐是一种可以传播的情绪。住在离你1.6公里范围内的朋友,他的快乐情绪有25%的可能传染给你。

你可以试一下:以自己的家为圆心,以1.6公里为半径,画个圈,看看在这个范围内,你有几个朋友。

1.6公里,这确实是一个不远不近、充满了诱惑的距离。

吃过晚饭,一家人出门散步。

忽然一抬头,看见了那幢居民楼的三楼亮着橘黄色的灯光,这不是朋友的家吗?灯亮着,说明有人在家,也不用打招呼,直接上楼去敲门。

果然一家人都在家。孩子看见了孩子,勾肩搭背进了自己的房间;女人也一把拉过女人,去卧室看她刚刚买回来的一条裙子;两个老爷们儿

相对于男性,女性一生中受到轻度抑郁困扰的可能性更大。亲人去世、情感困扰,甚至是独生子女离家上大学,都可能造成女性生活目标丧失和情绪沮丧。此时靠什么来解决?服食抗抑郁药物,还是去看心理医生?美国威斯康星大学的专家给出的药方是:慢跑。一个人慢跑或找个伙伴

要让生气远离你,也等于是给自己自由,让自己不再受精神和情绪上的痛苦,如此才能够让自己真正敞开心怀,再次体验到生命的蓬勃和丰富。

没有管理的生气就像是蝴蝶在茧里面一样,它们被完全困住、受限,而无法展开双翅翱翔于大自然。同样的,生气也会使你无法发挥你的正面潜能。然而就像是蝴蝶破茧而出飞向天空一样,你也可以远离生气,带着全新的视野,重新出发,迈向人生的新旅程。当你听到有人说:“我无法忘记!”其实他是在说:“我不想忘记!”他们似乎为了表示珍视生命,所以坚持要留住生气,但事实上如果他们能够放开生气,

反而会让他们的生命更丰富。

然而有时候你可能会面对一些你无法原谅的事。这是因为我们每个人都有自己的忍耐力,也就是让自己感觉舒服的程度。

不管你的忍耐度在哪里,当你遇到你不能轻易原谅的情况时,你可以选择让生气主宰你的生命,你也可以选择忘记生气,放它走,让自己自由,不再受生气控制和束缚。

忘记生气,放它走的过程,对每个人而言都不同。你可以想象生气就在你的背包里,而你正背负着沉重的负担,然而每走一步你就一点一点地放下生气,减轻重量负担,直到生气完全消散,你的生气背包将不再成为你未来旅途的阻碍。这个想象的过程最重要的原则是,你选择忘记生气的想象,一定要能够让让自己感觉舒服和放松,那么就放它走吧!

摘自《生气处方》

多,但在1.6公里范围内,你一定需要这样一位或几位朋友。

他就在身边,生活在离你不远的地方,你可以随时给你帮助,让你感到安全和温馨;他能够认真而耐心地倾听你的诉说,分担你的忧愁;更重要的是,他是可以和你共享快乐的人,他感受着你的快乐,也总是把他的快乐毫无保留地传染给你。他像一盏灯,亮在你附近,照亮你,温暖你。

换句话说,在1.6公里范围内,你至少得有一位朋友,如果你不是太失败的话。当然,朋友不一定要厮守在一起,有的朋友,远隔天涯,却心心相印;有的朋友,多年不见,友情依旧。我之所以想请你带1.6公里范围内,是否有朋友,是想提醒你,人群之中,到处都有充满友谊、爱心和快乐的人。

因此,如果你身边暂时还没有朋友,为什么不立即行动起来呢?

摘自《家庭》

好转;3周左右,轻度抑郁基本消除。跑步在消除轻度忧郁症方面不仅可与短期精神疗法媲美,而且比

不限时间的长期精神疗法更有效。因此,在遭遇打击导致情绪消沉时,不妨试试:换上跑鞋,面向朝阳或夕阳,慢跑去。

摘自《知音》

非常男女

男女三大“剪刀差”

结婚3年,紫苹越来越困惑了。老公当初费了九牛二虎之力才把她娶回家,像公主一样呵护备至。她自己也投桃报李,人前人后无微不至地照顾老公。他们的幸福甜蜜有目共睹。然而,随着时光流逝,紫苹分明感觉到老公的“激情”在慢慢变淡、变凉。再联想起当年的师姐,“系花”冰冰如今被她老公一脚踢开的故事,更觉得心寒。

这个周末,老公又迫不及待地呼朋引伴去打牌了,紫苹一个人在家里百无聊赖,和大学时的同窗好友梅子煲起了电话粥。闲聊中,紫苹说起对婚姻的困惑。梅子笑言,傻丫头,你不知道吗?男女之间存在着三大“剪刀差”。

首先存在着一个“激情剪刀差”。男人的“激情曲线”就像熊市的股票价格,在爱情的最初阶段最为高昂,以彼此结合为高峰,之后不断下跌,覆水难收,直至对女人失去感觉,“就像左手握右手”;女人的“激情曲线”却像牛市,相识之初,对男人观察、迟疑,犹豫不定,一旦交心又交身后,就成了决堤的洪水,奔腾高涨,一发不可收。男人和女人的这两条“激情曲线”构成了一把张开的剪刀,以身体的结合为交叉点,你越是意犹未尽,他就越是兴味索然,结果背道而驰,

越走越远。冰冰显然没有意识到这一点,婚后,冰冰依然寸步不离地紧跟老公,以致她怪老公冷淡,老公怪她纠缠,陷入恶性循环。却不知道,这时候,适度的放松,反而能使老公放缓“离心”的脚步,冷静下来重新品味她的魅力。

男女之间,还存在着一个由“郎才曲线”和“女貌曲线”组成的“实力剪刀差”。无论我们喜不喜欢,都不得不承认:人们对男女两性的衡量标准至今没有跳出“郎才女貌”的窠臼。学历、才华、社会地位,决定了男人的底气和实力;身材、容貌、肤色,则是女人的武器和王牌。然而,“女貌”曲线犹如熊市的股价,在18~25岁之间达到顶点,之后就直线下滑,基本无法逆转;“郎才”曲线却如牛市的股价,随着岁月的积淀和发酵而日益走高。二者在短暂交会之后迅即背道而驰,“剪”断了年少轻狂时的多少海誓山盟。大学时代,冰冰青春靓丽,男生趋之若鹜;而她老公还是个一无所有的毛头小子,根本无法显示自己是一只垃圾股还是绩优股;婚后,随着老公的事业成功,“郎才”指数持续上升,冰冰却逐渐步入中年,“女貌”指数步步下滑。此时此刻,重提当年的“系花”历史是无济于事的。唯一的办法就是不断充实自己,用修养、气质、

内涵甚至事业上的进步来缩小剪刀差,弥补濒临失衡的魅力天平。

最后,由于男女各自生活重心的不同,又形成了一个“注意力剪刀差”。冰冰的老公就像大多数男人一样,以事业为重心,冰冰再好,也只是他人生的一部分而不会为此停下自己追逐的脚步;可冰冰却犯了女人的通病,把爱情、婚姻、家庭当成重心甚至终点,将心爱的老公和孩子视为人生的全部,一旦认定,便心满意足,别无所求。不仅如此,她还听从小公的安排,早早就辞职在家当全职太太,以致和老公越来越没有了共同话题。他们最后的分道扬镳,几乎是水到渠成。

遗憾的是,男人也罢、女人也好,往往并没有意识到这三大“剪刀差”的存在,还对婚姻爱情存有严重误解。

丈夫或妻子,从来就不是你理所当然应该终身拥有的东西。他(她)只是上天给你的礼物,而不一定永远属于你。身边这个人或许的确曾对你寤寐求之,或许现在还对你言听计从,然而,这一切都不是你当然应得的,你随时可能因为各种原因而失去他(她),没有理由不好好珍惜。

梅子走后,紫苹的心境豁然开朗平和了。是啊,因为误解,所以奢望,因为奢望,所以失落。既然我们无一例外地受制于这三大“爱情剪刀差”,那么,就应该调整自己:我追求,但不苛求;我向往,但不奢望。我想要一个使骨柔肠的爱人,一份甘醇若醴的婚恋,但与其焦急地索求,不如从容地努力。

摘自《家庭之友》

能宽恕人,体谅人,——我都得感谢我的慈母。”

幼年的经历,使胡适懂得了:尽量不给人看一张生气的脸。

历史学家何炳棣在其名著《读史阅世六十年》中曾这样写道:

“某日上午九点左右,我(何炳棣)刚要进城,厨子向胡先生(胡适)递上一张名片,胡先生相当生气地流露出对此人品格及动机的不满,但想了一想,还是决定接见。当我走出门时听见胡先生大声地招呼他:‘这好几个个月都没听到你的动静,你是不是又在搞什么新把戏?’紧接着就是双方带说带笑的声音。可以想见,这才是胡先生不可及之处之一:对人怀疑要留余地;尽量不给人看一张生气的脸。”

何炳棣感慨道:“这正是我做不到的。”

摘自《男视》

偷偷行善

一天中午,我和先生正在吃饭,门铃响了,原来是隔壁那位老太太。

她说:“让我在你家待5分钟,好让我先生给他弟弟钱。”

我问为何,她就说:“他老家

人在乡下,亲戚一大帮,他经常救济,又不想让我知道他总给钱。每当他的亲戚来我就出门躲几分钟,好给他这个面子。”

我问:“您不怪他吗?”

“我不会怪他,接济别人总比

好妻犹如万千资产

我和妻子爱娜完全是被绑到一起的,绑着我们的那根绳子叫“贫穷”。

剩下最后一个馒头,你让我、我让你;为了熬过没有暖气的寒夜,一人一口地轮流抿一小瓶二锅头取暖;为了让我吃一口热的,她把刚烤好的红薯摆在胸口跑回来;我半夜去敲药店的门,给她买感冒药……

我开始挣钱的时候,爱娜不像以前那样勤勤恳恳,也不跟着我到处瞎跑。我们换租了一套两居室带装修的房子,她每天在家洗衣、收拾、烧饭,俨然一个贤内助。我是那种觉得钱够用就好的人,也不觉得她不出去赚钱是什么错。只要吃的时候有肉、睡的时候有床,就没有什么好担心的。

我拍的第一部电影是《香火》,我把攒下的15万元钱全投进去,一边往外扔这些年积攒下来的血汗钱,一边心里很郁闷,我暗暗骂自己:“活该,谁让你喜欢这个。”

最后,《香火》获得东京银座电影节最佳故事片奖和第25届香港国际电影节DV数码单元金奖,除了这两个奖项外我没得到别的东西。积蓄没能拿回来,我相当于用自己的钱,换了两个不能吃不能喝的奖项。

我不死心,寻思着,既然我得奖了,也就应该算是名导了吧,再拍电影,资金应该好弄了吧。起码,我得

通过拍电影把那15万元给赚回来。于是,我又拍了《绿草地》。

结果,拍《绿草地》时,资金再次出现问题。我已经没钱了,是爱娜从她父母那儿凑了10万元,再加上制片人的10万元,才凑合着开机。

拍摄第三天,剧组送演员的面包车翻到深沟里,很多人骨折。小城镇上的骨科病房里住满了我们剧组的人,很多人哭了。爱娜坐在病房里,跟着牧民唱蒙古歌谣,声音悠长绵软,穿透人心,好像什么都没有发生。听着她的歌声,大家都慢慢安静下来。

爱娜和我后来总结,拍这部电影的最大心得就是:我们有了一个共同的认识——世上无难事。就像你到了一个四壁封死的空房间,以为无路可走,但是,能够想办法开出一扇窗。就是这样,我们不断地想办法,不断地解决问题。

制片主任走了,就请了一个司机当制片主任;副导演离开了,就请当地的教师当副导演。每个人都发挥了最大的能量。爱娜也没闲着,除了给大家鼓励充当心理辅导员外,她还挑上了编剧的担子。

《绿草地》后来获得了很多奖项,但我投进去的钱最终还是没拿回来,又亏了一笔。

后来,我用包单的方式接拍了《疯狂的石头》。制作费是固定的300万元,全剧组所有费用全在里面,有剩下的就是赚的,超支了得自己想办法填上。影片上映后,不管多卖座,导演一分钱也

别人接济自己要好。我十几年都假装不知道。”

我先生问:“阿姨,你们婚姻几十年,资助他家多少钱了?他瞒着你,你不生气吗?”

“我把青春与大半辈子都给了他,当初就没在乎他是富是贫,现在家境富裕了还来计较身外之物,总为这些生气,还过什么日子?”

其实快乐的婚姻容易得到,只要你从细节做起,放宽心胸。

摘自《番禺日报》

拿不到。

拿到钱后,我先挪出15万元放在一边,这是我要赚的钱,我必须用剩下的285万元把这部戏拍完,多一分钱都不行。我对着镜子发誓:“这次要是再贴钱,我就是孙子。”结果,拍着拍着钱就不够了,我把我的15万元导演费搭进去,还是不够。我又在拍戏的同时去接拍MV,来补贴拍电影短缺的资金。杀青以后,我觉得挺绝望,我这算是干的什么事儿?人家干活是赚钱,凭什么我卖一次力就亏一次钱?我忍不住问爱娜:“我能不能靠电影活下去?”她只说了一句话:“胡思乱想。”

爱娜的坚强让我有些羞愧,也正是她的淡然让我坚持下来。我们搬出了那套装修不错的租住房,又租了一套砖混结构的老房子。老房子的下水管有问题,我们住二楼,一楼的住户都家家外接了排水管,二楼接不了;于是,每次下水道堵塞就从二楼开始。经常是我们家的时候,远远就看见楼道像个水帘洞,打着伞上楼开门,就看见满屋子到处漂着鞋子和生活用品。

遇上这种情况,爱娜远远地就会让我别回家,去找朋友打发时间。等我在外边儿吃饱喝足后回家,家里已经被她搞得干干净净,而且喷了足量的消毒液,气味很清新。

现在,我依然靠拍MV赚钱,也照样接拍电影。我们现在的活已经有所改善,但仍称不上富足。不过,爱娜一点儿都不着急,她不急,我心里就好受多了。电影让我成名了,电影让我穷得叮当响,但起码我的后院巩固,爱娜从未因此跟我红脸白牙地闹上一出。虽然我还是很穷,但是,我穷得只剩下一个老婆,这个老婆是金钱所无法衡量的,这就够了。

摘自《商界·时尚》