

生活不简单 尽量简单过

社会文明日趋进步,生活条件越来越好,可发生公共事件的几率反而越来越多了。现代人生活节奏越来越快,越来越多的人习惯熬夜,对待压力,缺了坚忍,承受力变差;为人处世,稍不如意就情绪失控,戾气很重;感情稍有不顺,就自暴自弃;扛不住领导的批评,不是破罐破摔,就是冲动辞职;遇到他人需要帮助,冷眼旁观、态度冷漠……

的确,对于现代人来说,生活不容易。从家庭生活压力到工作压力,在公路上、在汽车上、在公司里,我们总可以看到忙碌的身影。形成这种现象的主要原因在于现在的竞争加剧。科学技术等带来了许多方便,但同时对我们的要求也越来越高。为了适应技术发展,让自己在竞争中处于不败之地,更多地学习其他知识是必需的。所以,现在人的时间越来越有限,紧张和焦虑也成了很多人的精神常态。

但生活中,每个人都会有烦恼;工作中,每个人都会有难题;人生中,每个人都有难事。如果,想得简单一点儿、眼光纯粹一点儿、心态平常一点儿,人与人之间多份善待,少一分攀比、多一分温暖,将会少掉很多烦恼。

生活不简单——

平心静气 不做“二倍速青年”

网友的一句吐槽掀起了广泛讨论:“当代年轻人时间有多紧张?看个剧都要开二倍速。”所谓“二倍速”,就是将播放速度调快至原来的2倍,一小时的剧在不遗漏内容的情况下,30分钟就能看完。因此,也就出现了一个新的名词“二倍速青年”。的确,这是一个争分夺秒的时代。生活节奏如此之快,时间紧张不够用。大街上每个人都步履匆匆,写字楼里的灯时常亮至凌晨。每个人都在殚精竭虑,唯恐进步得不够快,被时代落下。很多人说,自己开倍速通常都是因

为电视剧集拖沓重复的叙事节奏。另外,还有快速的生活节奏,浮躁的社会氛围,让人没有耐心去慢慢追一部剧,所以,短时间内获得更多的信息变成了人们的追剧需求。

社会快速发展的同时,一些人的心态似乎也跟着“飘飘然”起来。有些企业忙着开发市场,而不去提升商品质量;有些单位员工一心想着“另谋高就”而很少思考如何实现自身价值。浮躁,使个人的心理行为过分受到他人情绪的影响,容易被外界因素所驱动,不断地追逐利益和

潮流。

尤其是涉世不深的年轻人,是浮躁心态的最大受害者。不少“新生代”,把经济利益作为人生价值的唯一衡量标准,生活在无休止的物质攀比和虚幻变幻的热闹之中,每天只顾疲于奔命,最后失去核心价值观,失去内心安宁,变得惶恐不安,甚至失去了安身立命的根基。其实,开放的社会给我们提供了多元而宽容的舆论环境,完全可以在其中充分认识自己、探索社会,找到自身的特点和优势。我们应该学会取舍,试着在攀比中急

流勇退,才能经受住物质考验;同时,心境先踏实下来,深化生命感悟,活出自己充实而别样的精彩人生。生活中有虽然很多烦恼,但很多事情只要放平心态看待,海阔天空抑或郁郁寡欢,完全取决于自己的选择。随随便便对付生活,又怎么能真正享受到生活的美好呢?平心静气坦然面对生活中的困难,做个身心健康的人便是人生巨大的财富。而健康之于每个人的意义与价值,在于以什么样的状态去享受生活,为美好生活留出更多的时间和空间。

靠实力 不靠炒作

近几年网络炒作现象日益突出,有愈演愈烈之势。在网络空间中层出不穷的网络红人令人应接不暇,其中,大多网络红人是借助网络炒作而成名的。网站、企业或产品依靠网络炒作得以成功营销的案例也不胜枚举。网络炒作的日趋泛滥与网络媒体的快速发展、浮躁的社会心态有关。在社会大舞台上展示自己、推介产品,给不少创业者增加了途径和收入,原本是一件无可厚非、甚至颇具创意的

事情,然而,很多人却剑走偏锋、过度炒作,结果不仅倒了大家的胃口,自己也迷失方向。

海量信息时代,许多企业患上了注意力焦虑症。在传统媒体上做广告,不见得有多少消费者会注意,效果很不理想,网络炒作则是低成本、高收益的传播途径。商业利益的推动为网络炒作提供了催化剂。远到芙蓉姐姐、凤姐的怪异造型,近到“坐在宝马车里哭”的拜金言论、孙悟空的

“故里之争”,无不是在突破社会行为、伦理甚至个人隐私的底线,利用大众好奇窥视的心理,吸引大家的眼球。在这样不良的网络空间里,一部分人容易失去理性,没有耐性,都渴望一夜成名。很多人没有耐心去脚踏实地地一步一步努力等待成功,而是每件事情都必须立即达到目标,即便是精神生活也必须服务于他的短暂快乐。网络炒作的大众娱乐性迎合了网民摆脱工作、学习、生活的压

力和烦恼的愿望。道德下滑,网络炒作成了一种捷径和工具。在这样热闹炒作的社会环境中,坚守一份内心的宁静和目标显得那么宝贵。不妨像孔子那样,“吾十五而志于学”,试着甘于寂寞,不为外界的浮华所动;学会积累,争取厚积薄发;同时,相信自己的信念和选择,“仰不愧于天,俯不忤于人”。只有真正的依靠自身的实力去经营人生,才是人间正道。

怀揣温暖 丢掉“冷漠心”

在老一辈人中,都有过这样的记忆,读书的时候,站在门口,大声叫同学的名字,对方就听到了。然后,热热闹闹地去上学。去镇上的时候,路上总能碰到熟人,然后,一起走完那段羊肠小道,说说笑笑,时间倒也过得飞快。甚至,看电视的时候,都是几家人围着一个黑白电视,边看边议论,日子过得粗糙又温馨,没有大富大贵,就简单满足。年近60岁的陈大爷回忆说,那时候乘火车,旁边都有好几个座位,大家一上车,就会拉家常,上车到下车,

竟然聊的像是认识了几年一样。现在,科技越来越发达,联系越来越便利。电话、邮件、微信、QQ、脸书。但是,联系方式越多,人和人之间却好像没有以前那么近了。地铁上、咖啡厅,到处都是眼睛盯着手机的人,只关注手机上发生的大事,却不关心身边的人和事。在“小悦悦事件”中,一些人袖手旁观,明明只是举手之劳,却没有一个人伸出援手。社会环境开放自由了,可很多人也猛然发现,繁华的大世界透出无情的冷漠,外界的缤纷和内心的孤寂形

成巨大反差。一项调查显示,如今,一部分人不再愿意主动与陌生人说话。同事之间提防竞争多于温情合作;多年比邻而居,却互不相识;面对别人的痛苦,很多人选择当看客,以免惹是生非。冷漠是一种可怕的社会心态,日积月累会侵蚀人们的良知,让人心变得麻木。在很多一线城市,一些年轻人组成“抱抱团”,希望以拥抱冰释。

人生最美好的恰是交流时的温暖。时常问候和关心需要帮助的人,在给别人温暖的同时,也会

给自己带来喜悦和活力。事实上,感情需要培养、交流与增进,善良是人们内在的天性,交往是根本心理需要。要想融化冷漠的坚冰,首先,要提升自身修养,体会传统文化的精华,培养自己的“道德商数”,让自己彬彬有礼、温文尔雅。其次,关爱了解身边的人,积极参加社交活动。也许打个招呼、问候一声,人心之间树起的高墙就能无形中倒塌。也许今天,你一个微笑的眼神,让绝望的人看到希望。或许,明天,你无助的时候,也会有人对你温柔以待。

有善心无需炫富

人有攀比心很正常,毕竟一定的攀比心一定程度上能激励你前进,但是过度的攀比心,只会让你慢慢忘记自己,最后沦为欲望的奴隶。有一句话是这样说的:“过度的欲望能吃人”。只是不少人不明白其中的道理,觉得别人比自己,就会让自己“没面子”,为了维护表面的面子,不惜掏空自己的以后,在自己没有能力的时候,做一些超乎能力的事情。炫富和张扬也成了一些富

人,特别是“富二代”标识个人价值和身份的行为。他们炫名车豪宅、疯狂买名牌,甚至讽刺普通人,“你们一辈子见不着的东西,我买了几天就不喜欢了”。就如曾经在网络火爆一时的“炫富摔”,引起各行各业、各色人群竞相模仿,从考研摔、吃货摔,到医生摔、消防员摔……花式“假摔”令人目不暇接,用摔落一地的物品晒出生活的个性,晒出职业的特色。虚荣、炫富,在某种程度

上,是一种心理不成熟、不安全的表现,只能借助虚张声势填补内心空虚。露骨的炫富行为,暴露的不只是财富,还有炫富者的浅薄与粗鄙,看不出这一点的人,才可能对炫富者心生艳羡;如果是极度缺乏自信的人,则可能产生仇富心理。

但最近,在网上“炫富”跟哗众取宠差不多是一个意思,有时被群嘲,更多被无视,这说明越来越多的网友物质与精神

生活水平双重提升。其实,方向正确的攀比心,可以是对自己的激励,但是要脚踏实地。实际上,真正讲究生活品质的人并不是体现在表面上,也不是纯粹表现在物质这个浅层次上,而是创造自己的生活品质,清楚的衡量自己的能力和条件,在这个有限的条件下追求最好的生活。珍惜当下,享受平淡生活中点滴的快乐,感受生活中的美好。

尽量简单过——

六大原因让心态复杂

经济的快速增长和人民的消费水平提高以及物质的多样繁多,这一系列的欲望满足造成了一些人在生活中紧绷着一根神经,似乎分分钟就可以撸起袖子开工一样。同时,很多人背负着来自生存、来自家庭,还有来自自我要求高的压力,这些担子或多或少会造成一些焦虑、浮躁的心态。

1. 社会变化太快。改革开放以来,人们创造的物质财富大大超过以往,如此快的发展步伐,使得传统文化未被全面保留。信息碎片化的时代,人们面对铺天盖地的新闻,会抱着猎奇心理去看,也会不自觉地关注负面新闻,习惯了吐槽、否定,心态变得越来越挑剔。

2. 家庭教育改变。以前物质生活不富裕,孩子从小就学会帮父母分担家务、懂得照顾弟弟妹妹,养成了独立性格,有分享精神。而现在的年轻人多是独生子女,小时候生活环境优越,父母也溺爱呵护,缺乏忍耐力和分享精神,遇到不顺心的事,情绪容易过激。

3. 传统教育缺失。我们自古便重

视德行兼备,而现代社会,主要是靠知识、学历去衡量一个人的优劣,忽视了德行、为人处世能力的培养。这就是为什么有的孩子成绩优秀,却不懂人情世故的原因。

4. 喜欢比较。当今社会越来越浮躁,同龄人中总会有“富二代”“官二代”。看着别人开豪车、买名牌,自己心中落差很大,长期失衡感会让人心生挑剔,觉得被生活所“亏待”,抱怨“为什么就没有这样的生活”“这个社会太不公平了”。

5. 趋利避害。趋利避害是人的本能,衡量一件事要不要做,无害是底线。但是,趋利避害不该是自私的借口。有人说,现代社会“好人难当”,扶个老人都有被“讹”的风险,但如果人人都自私自利,这个社会将更冷漠。

6. “包袱”太多。当今社会是个人情社会,很多人都活在别人眼中,想成为别人口中的“好孩子”,难以选择自己想要的生活,就连找工作也要找个能让亲朋好友“刮目相看”的。别人的目光被过度放大,人心自然会变。

调整心态找回正能量

“任何事情都要一分为二”,虽说现代人有些不良心态需要及时调整,但还有一些看似和过去不同的观念,只要不伤害他人和自己,是值得肯定的。比如,攀比心和逆反心,这是社会进步的产物,也要让他回归社会去创造性发展。“人是立体的,需要有标签和特点,如果大家都一样,社会就没办法进步了。”至于如何调整不良心态,每个人都

需要学习和不断反省。明确生活意义。人生的目的不仅仅是名利,而是能为他人、社会作出自己的贡献。我们要对真实的生活有所追求,帮助、包容别人,体验生活中简单的幸福。多与“正”为伍,坏情绪会传染,消极的环境会让生活痛苦不堪。生活中,多跟正能量的人交朋友,一起共事、聊天,多接受积极因素。接受不确定性。如果你认为周边环境有害或有威胁,心情就会变得焦虑不安,甚至充满负能量。比如,同样是半瓶水,角度不同,得出的结论也不一样,人们要努力关注积

极、光明的一面。现代社会中,需要学习的是接纳不确定性,面对瞬息万变的世界,要修炼从容的内心。

灵活看待遇到的坎儿。遇到瓶颈或难处,换个角度考虑,可能会看到“坏事”背后的机遇。美国苹果公司前总裁乔布斯有一个妙招:当他面临巨大挫折时,要想,破釜沉舟后,总有新视角出现。

别过分在意别人的看法。想让每个人都满意,最终结果可能是自己不快乐。想得太复杂不但无济于事,而且可能会扼杀自己的快乐。生活不简单也要简单过。面对喧嚣的社会,层出不穷的“热闹”事件,我们要学会冷静分析、理智看待,辨识出一些过于情绪化的社会评价和偏激的言论,并从中脱身;不要随波逐流,恪守自己的做人做事原则,不要享受空虚的狂欢;宽以待人,从善良本真的角度出发,对人对事提出中肯的建议和建设性的意见,促进事物向好的方向转换。

本版稿件由本报记者 祝琪尧 采写
本版策划 戚凯慧

