

# 提高自身『免疫力』 跟压力焦虑『拜拜』 拥抱美好人生之一



编者按:

随着生活节奏的加快,社会经济冲击带来的影响和近几年疫情的反复不定,让越来越多的人感到生活工作压力增大,甚至一些人产生了焦虑情绪束手无策。怎样能让自己的压力缓解,进而用平静坦然的心态去面对生活给予我们的各种各样问题?这就需要我们用自身的“调节力”和“免疫力”去对抗影响我们身心健康的不利因素。

在网上看到这样一段话:在疫情到来时,在同一辆列车上,有人感染,有人安全,这是个人机体免疫力使然。同样的隔离,有人一年不愁吃喝,有人一星期就经济拮据,这是“财务免疫力”使然。同样在家,有人读书学习,空中课程学习很自律,有人玩游戏打牌,混沌沌过日子,这是“价值免疫力”使然。一样的困难,有人阳光向上、勇往直前,有人怨天尤人、手足无措,这是“心理免疫力”使然。不论遇到什么样的困难,人们都面临一个大浪淘沙的过程,都是对所有人的体质、阅历、认知、人性、良知、勇气、思想、道德、灵魂、理想、价值观等的考验。所以,战胜困难,我们要做的是——提高所有的“免疫力”。

提高“免疫力”,无外乎就是要调整好自己的心态,做自律、乐观、豁达、勇敢、坚定、积极向上的自己。调整好自己的心态,应对生活中突如其来一个又一个意外,即使各种困难接踵而至,也一笑置之,把精力和智慧用在解决问题上。人只要在低谷期蓄能沉淀,待“春暖花开”之时,才能扬帆起航!

## ——增强自信心

一个人缺乏自信,就容易对周围的环境产生怀疑和戒备。所以,良好的心理素质离不开坚定的自信心。增强自信心,可以从多方面着手,可以有多种方式方法。

**不断学习新事物**

生活就像河水,是不断流动的。站在岸边的人,只能停在原地,看水流过。乘舟而行的人,方能与时间同行。学习从来不是一件一劳永逸的事情,它应该是人生任何阶段都不可或缺的一种好习惯。一个人无论到了什么样的年纪,都要保持不断学习的习惯。现在,全国各地

夜校、老年大学比比皆是,这些学校的开设就是让更多的人用业余时间充实自己、发挥余热。学习一种新的乐器,学习一门新的语言,或者学习做一道新菜……只有当你不断学习新的东西,才能不断输入养分、增长见识,使得内心丰盈。这样,才能保持年轻的心态,不断更新自我,在不断地学习中,才会充实自己、愉悦自己。

**多参加体育锻炼**

一个人延缓衰老的秘诀,最有效的办法就是加强体育锻炼。运动不仅可以增强你的免疫力,还可以让

你保持良好的情绪。有专家指出,在运动过后,人体会分泌多巴胺,多巴胺是人体一种;良好的神经传递质,它会让人产生愉快的感觉和积极向上的乐观心态。同时也会增加大脑的活跃度,可以有效缓解压力过大的紧张情绪,还可以提高人的记忆力。

所以,不管是去健身房锻炼,还是在家附近散步,只要动起来,整个人的身心都是放松的、愉悦的,自然也就保持了年轻的体魄和活力。身体轻松了,自信心也会随之而来。

**保持积极乐观心态**

俗话说,人生不如意

事十之八九,但乐观的人总能发现那十之一二的如意事。生活是一面镜子,当你对它笑时,它就对你笑;当你对它哭时,它就对你哭。每天早上醒来,当阳光照射在床上时,代表着全新的一天已经来到。这个时候,不管你心情怎样,都要面对它。所以,舒展眉头、放平心态,用愉快的心情去面对,这样做起事情来也会更加从容。

我们是怎样的人,就会看见怎样的世界。相信美好,我们才会遇见美好;争取美好,我们才能成为美好。

## ——多加历练自己

日常的生活中不要回避自己不愿意去做的事情,尽量多去交际,多去参加一些活动。在这个过程中可能会遇到一些问题,要多鼓励自己主动地利用现有的资源去解决问题,这样才能很好地提升解决问题的能力,从而可以提升整体的心理素质。

**培养一项兴趣爱好**

能保持年轻心态的人,大多至少有一项兴趣爱好。没有兴趣爱好的人,往往都是混沌沌过日子,大

把的时间都被浪费掉了。但如果你有自己的爱好,不管是唱歌、跳舞,还是钻研美食,研究小物件,都会让生活变得多姿多彩,充实而有趣。当一个人做着自己喜欢的事情时,整个人就会焕发出一种别样的光芒。无论到了什么年纪,他们都会因热爱和好奇心而变得与众不同。

**注重仪表**

不管什么场合,是职场上,是和闺蜜逛街中,还是和老师见面时;不管你

多少岁,都要穿着整洁得体、落落大方,这不仅是尊重他人,也是取悦自己。不要因为年龄的增长或者忙碌的生活,就放松对自己形象的管理,放松对健康的自我管理。当一个人保持良好的身形,就会显得更加年轻。当你更加自律,岁月也会给你更多偏爱。

**敢于担当**

不同的年龄段有着不同的责任,每个社会角色背后也有着不同的要求。对自己负责的人,生活会

充满力量;对事业负责的人,会从容面对挑战;对家庭负责的人,能够收获幸福;对他人负责的人,终将

被温柔以待。勇于承担责任,并不容易。有的人被责任推着走,感到压力和厌倦。有的人挑起担子,带上直面挑战的勇气和敢于兜底的魄力。要做个敢于担当的人,不是一件容易的事,但正是因为这样的不容易才能让我们一路披荆斩棘,一路奋力成长。

## ——学会调整情绪

当你的情绪出现问题时,不管是在工作中、生活中,不管你面对的是领导,还是家人、朋友,都可以主动学习合理情绪疗法或者是一些放松训练,这样可以有效地改善不良情绪。

**保证充足的睡眠**

一项研究表明:保持充足的睡眠,与心血管健康之间存在因果关系。睡眠质量不好或睡眠不足,容易引发多种疾病。充足的睡眠,是让自己收获健康和幸福的前提。

作息规律,好好睡觉,是对健康的重视,也是对自己负责。保证充足的睡眠,让身体得到有效休息,自己才能在生活中更有冲劲地往前走。

**享受独处**

当你感觉生活的节奏超出了自己的承受能力时,适当地放慢脚步,试着给自

己留一点独处的时间,放下手里的工作,拿出一直没有读完的书,静静地阅读,放松自己的大脑,让整个身体都轻松下来。不要因为已经过去的事过分苛责自己,更别把时间浪费在懊悔和自责上。张弛有度,才能为自己增值不断蓄力。

享受独处的时光,在内心修篱种菊,于无人处静观云卷云舒,淡看花开花落。越简单的生活,越宁静的心,才能收获越多的幸福。

**学会思考**

学会思考,有时比努力重要。有的人看起来忙忙碌碌,到头来却是事倍功半、南辕北辙。这是因为脱离思考的方法,往往是机械重复的无用功。只有多思考,才能明白努力的方向,及时调整策略。

为什么有的人道理都懂,却依旧过不好这一生?

因为那些道理,是别人的道理。只有勤于思考,才能看清脚下的路,悟出适合自己的道理。

**多交志同道合的益友**

生活中,好朋友就像夜空里的星星和月亮,彼此光照、彼此增辉、彼此鼓励、彼此相望。好朋友的作用体现在默默的关爱中,不是“如胶似漆”,而是“不常联系、从不忘却。”我需要你时,你在;你需要我时,我在。好朋友之间也不用虚意逢迎,一个眼神、一个微笑、一个点头就能会意。我们与朋友分享愉悦,能让快乐加倍;与朋友倾诉心事,能使忧愁减半。

**多些陪伴**

“找点空闲,找点时间,领着孩子,常回家看看。”当年一首家喻户晓的《常回家看看》,道出了众多人的心声。面对生活、工作

和学习,我们与亲人的相处时间越来越少。幸福的人生,莫过于有人问你粥可温、有人为你立黄昏;有家可回,有人在等,有盏灯会为你守候。和家人待在一起,能让人在面临困境时,心底慢慢升起前行的勇气。多和家人在一起,你会感受到生活给予的幸福和温馨。

**常怀感恩之心**

有句话说,善良的人总是快乐的,感恩的人总是知足的。感恩是一种生活态度,是个人的品性,它源于我们对生活的热爱和希望。

感恩生活中的一草一木、一粥一饭;感恩家人、爱人、朋友的关爱和支持;感恩陌生人的善意和帮助。常怀感恩之心,学会以德报德,知恩图报,生活将处处是美好。

## ——自律、自省,会让你变得越来越优秀

所有看似风光的美丽背后,都藏着无尽的汗水;所有令人羡慕的成就背后,都是不一般的自律结果。成年人顶级的自律,不是一定要帮助自己做什么惊天动地的大事,而是约束自己脚踏实地做好眼前的每一件小事。

刚开始自律的时候,可能会很难。但只要坚持下去,就会因此拥有更多好的机会。千万不要放纵自己,不要轻易给自己找借口散漫。时间长了,自律就会成为一种习惯、一种生活方式。

一棵树苗需要定期修剪枝杈,才能长成参天大

树;一座花园需要定期清除杂草,才能芳香满园。人亦如此,定期自省,打理自己的精神园地,才能游刃有余地应对生活。

无论是处在顺境还是逆境中,我们都要学会自省。在顺境时往往不会自觉地漂浮,这时,我们就要

保持本心,不被环境左右。而逆境中的自省,则是为了调整自己,努力提高自己,然后更加积极乐观地面对人生。

“岁月极美,在于它必然的流逝。春花、秋月、夏日、冬雪。你若盛开,清风自来。心若沉静,浅笑安然。”