

學會轉換你的生活態度



人生如夢，歲月無情，人活着其實是一種心情。

窮也好，富也好，得也好，失也好，都是過眼煙雲。

記得在一本書裡，我看到這樣的一個故事，看後很受啟發。



一位教師給學生上課時拿出一只十分精美的咖啡杯，

當學生們正在贊美這只咖啡杯的獨特造型時，

教師故意裝出失手的樣子，咖啡杯掉在水泥地上摔成碎片，

這時學生中不斷發出惋惜聲。



教師指着咖啡杯的碎片說：

你們一定對這只杯子感到惋惜，可是無論你怎樣惋惜也無法使咖啡杯再恢復原形。

今後在你們生活中發生了無可挽回的事情時，請記住這只破碎的咖啡杯。

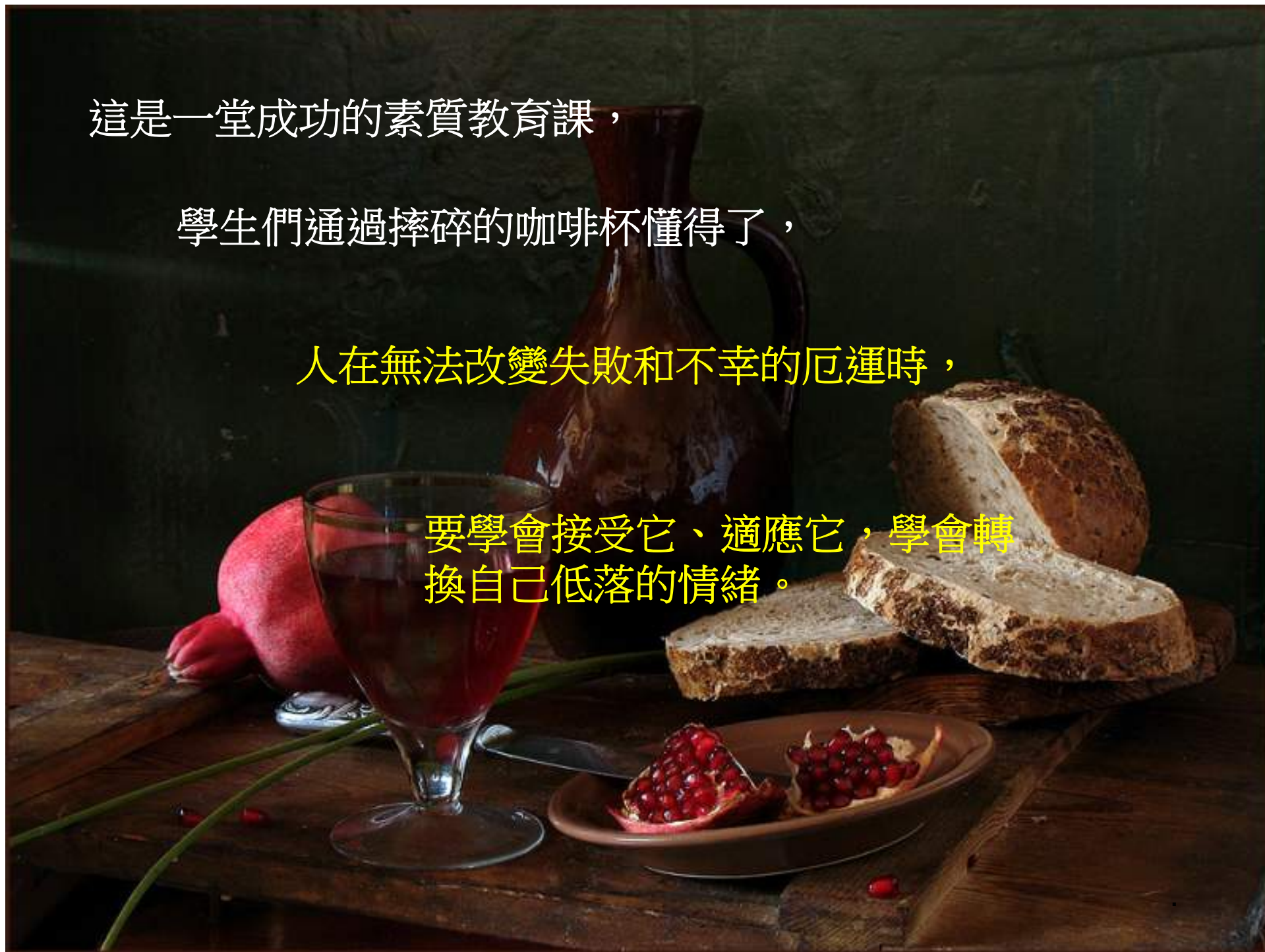


這是一堂成功的素質教育課，

學生們通過摔碎的咖啡杯懂得了，

人在無法改變失敗和不幸的厄運時，

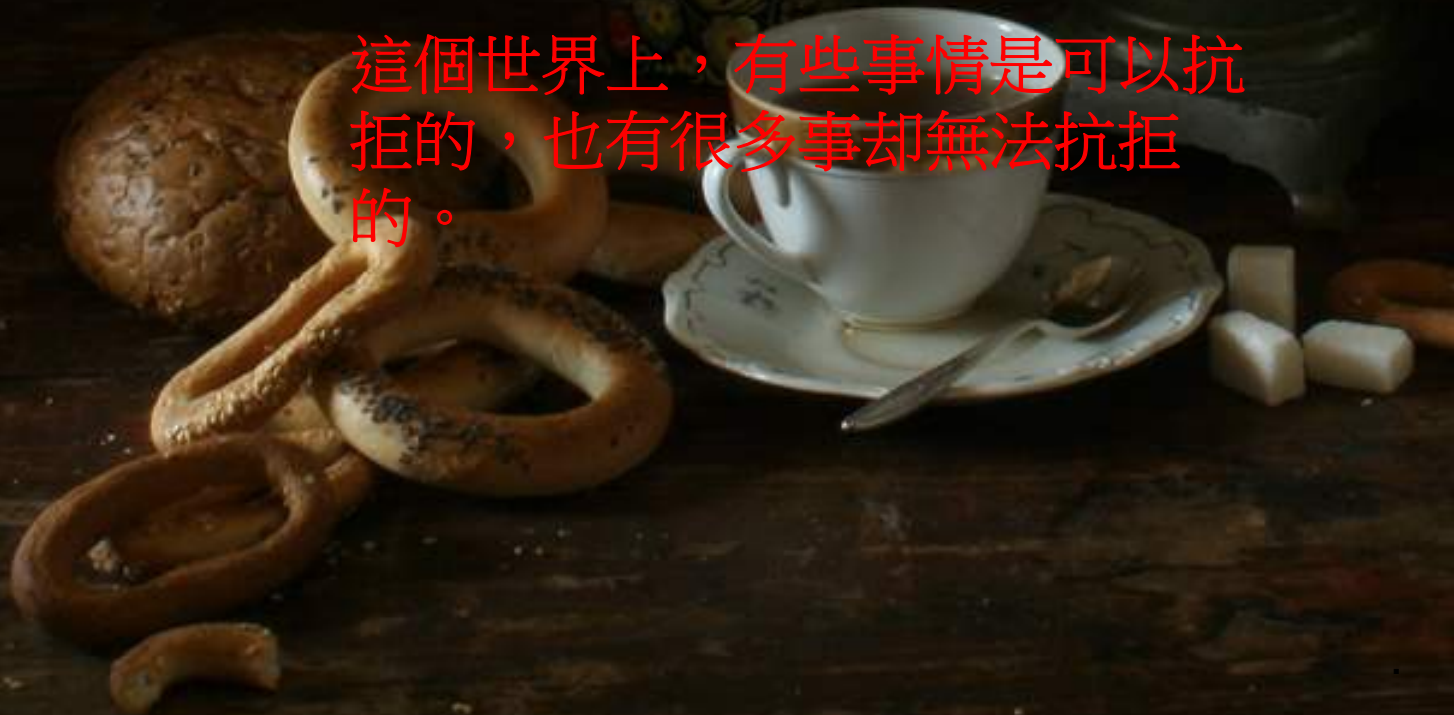
要學會接受它、適應它，學會轉換自己低落的情緒。



天有不測風雲，人有旦夕禍福。

人活在世上誰都難免要遇上幾次不幸或者難以改變的事情。

這個世界上，有些事情是可以抗拒的，也有很多事却無法抗拒的。



最后的结局是，你不能改变这些无法抗拒的事实，而是让无法抗拒的事实改变了你。

如親人的亡故和各種自然災害，
即已成事時，你該如何？

只能接受它、適應它。

否則，憂鬱、悲傷、焦慮、
失眠會接踵而來，

最後的結局是，你不能改變這些無法
抗拒的事實，而是讓無法抗拒的事實
改變了你。



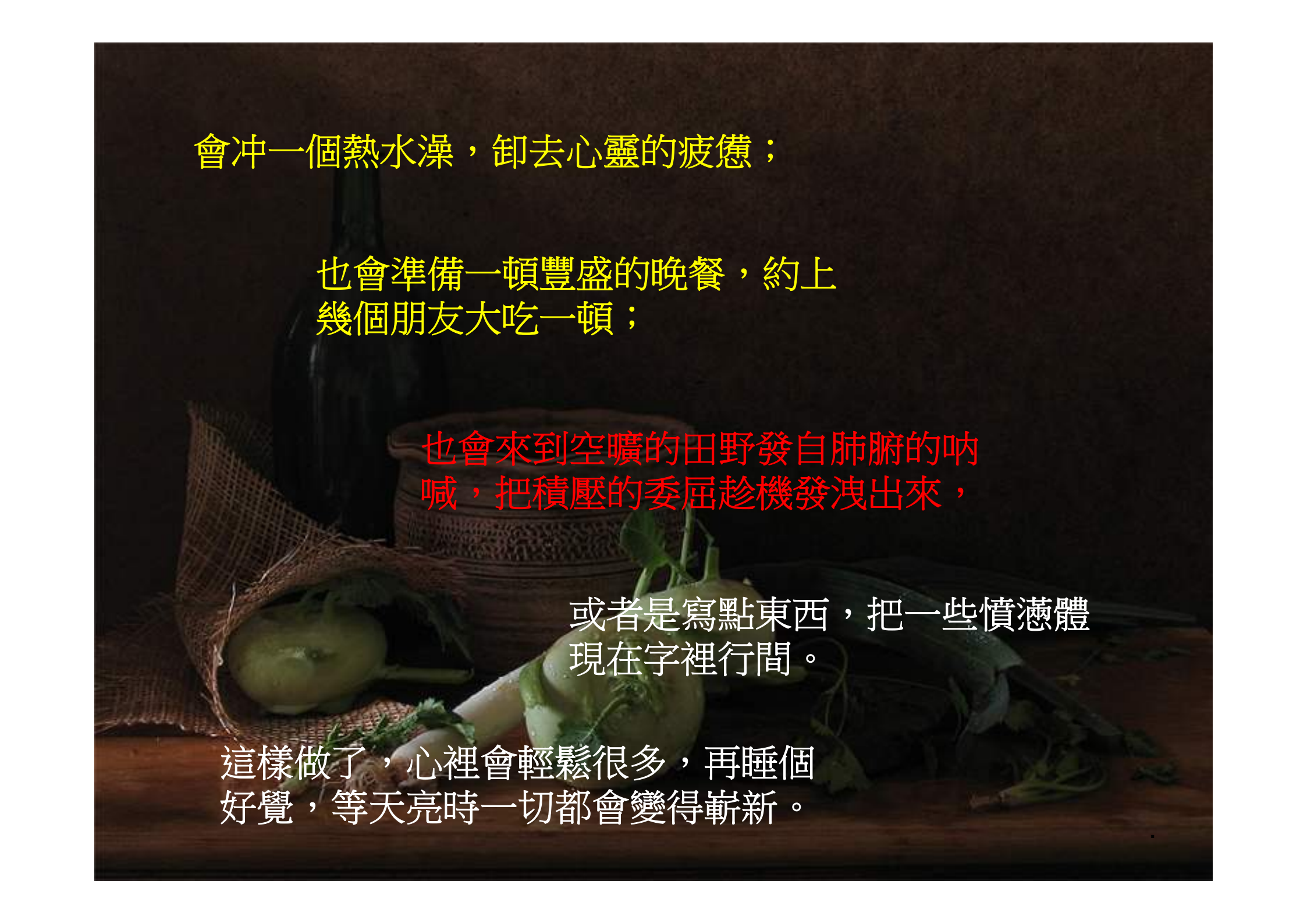


很多人問我：為什麼總感覺到你是快樂的？

其實，誰沒有煩惱？誰又可以抗拒各種情緒的困擾？

這個時候，我會把自己陷入短暫閉塞的空間，戴上耳機與天籟之音相吻；

會打開音箱，與歌手一起痴醉；



會沖一個熱水澡，卸去心靈的疲憊；

也會準備一頓豐盛的晚餐，約上
幾個朋友大吃一頓；

也會來到空曠的田野發自肺腑的吶
喊，把積壓的委屈趁機發洩出來，

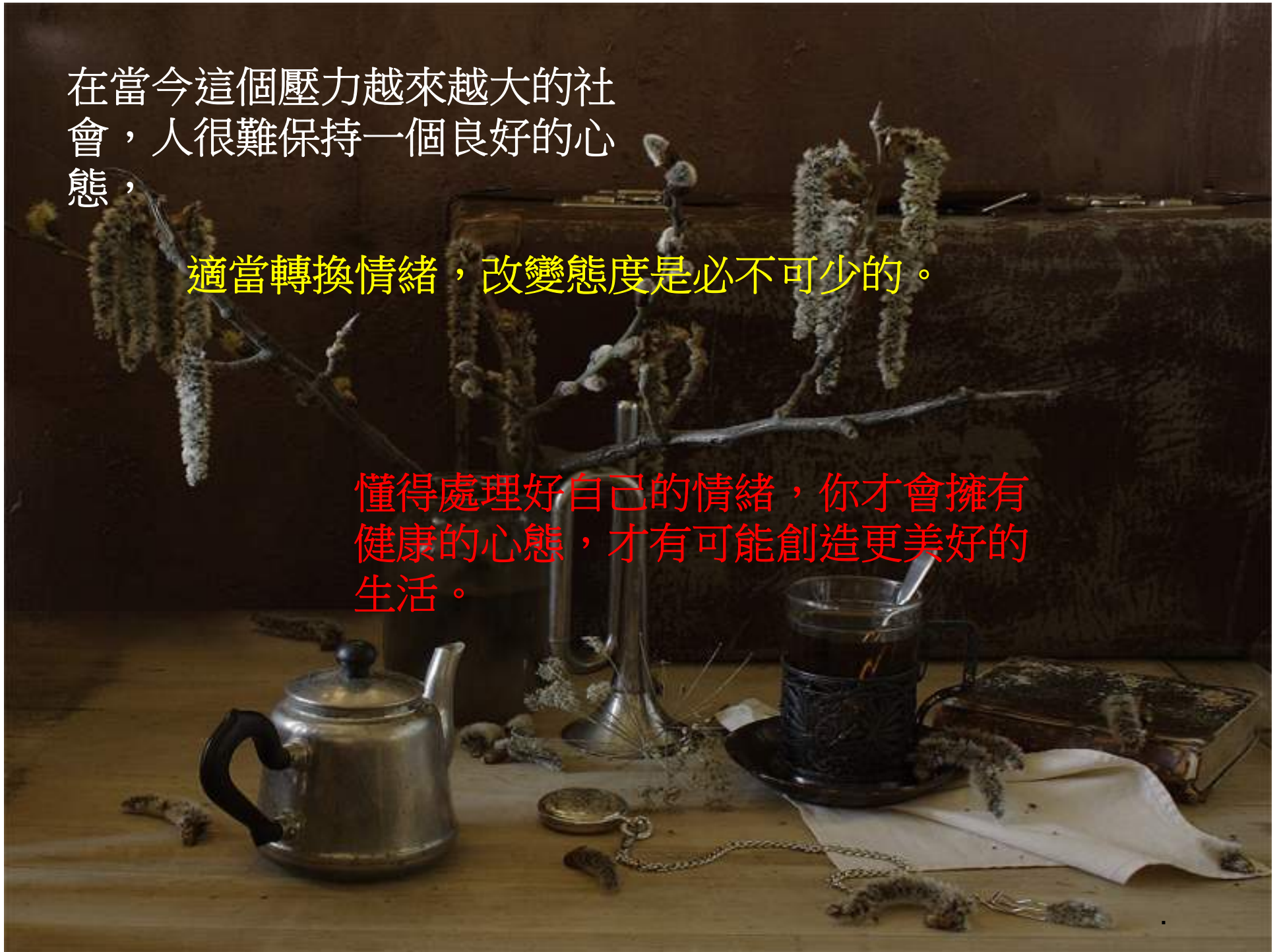
或者是寫點東西，把一些憤懣體
現在字裡行間。

這樣做了，心裡會輕鬆很多，再睡個
好覺，等天亮時一切都會變得嶄新。

在當今這個壓力越來越大的社會，人很難保持一個良好的心態，

適當轉換情緒，改變態度是必不可少的。

懂得處理好自己的情緒，你才會擁有健康的心態，才有可能創造更美好的生活。



正如伊斯蘭教的《可蘭經》所說：

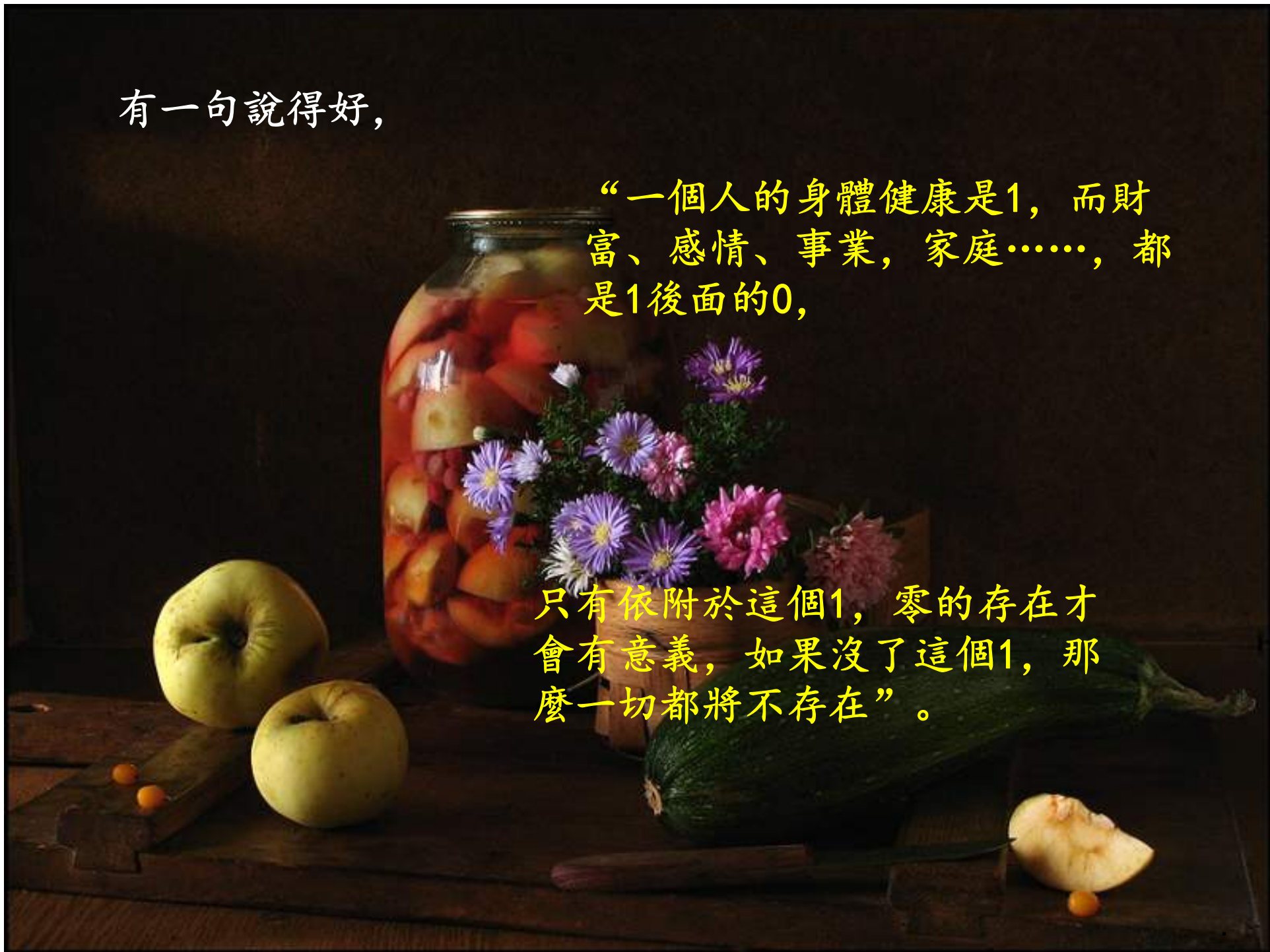
“如果你叫山走過來，山不過來，那你就走過去……”



有一句說得好，

“一個人的身體健康是1，而財富、感情、事業，家庭……，都是1後面的0，

只有依附於這個1，零的存在才會有意義，如果沒了這個1，那麼一切都將不存在”。



因此人生最重要的就是有一個健康的身體，

健康的身體靠什麼來獲悉得？

那就必須有一個快樂的心情，

所以，我們要學會釋放壓力，緩解疲勞，改變你的生活態度。

再見！

