



苦闷心灵故事

感悟多彩人生



一些人的眼睛有大有小，胆子也有大有小，其实人的心也有大有小。但笔者这里所说的心大心小，不是指生理的大小，而是指心理的大小。

所谓心大，是指一般人想不开的事他想得开，一般人不容的事他容得下，一般人烦恼的事他不烦恼，一般人担心的事他不担心。所谓心小，就恰恰相反，芝麻大的事情他都想不开，人家不觉得是事的事，他也看成了不得的大事，人家对他小小的得罪，他也睚眦必报。

这种心大心小，有性格的因素，有胸怀的因素，也有智慧的因素。但有一点可以肯定，就是由自身的修养、锻炼、克制，可以改变自己的心，使其变大。本文题目所说的“把心放大一些”，正是由此而言。

有句话说，退一步海阔天空——或者是同人争执的时候，不要一味争强好胜，不妨退一步；或者追求某个目标很难达到的时候，不要一条道跑到黑，不妨退一步看有没有另一条路。这都可能让你看到一个新天地。把心放大一些，更会海阔天空。有位智者就说，把自己的心放大了，自己的世界也就大了，路子也就宽了。而把自己的心缩小，自己的世界也就小了，路子也就窄了。

心小而使自己的世界变窄的事例好像很多。东汉末年的曹操、袁绍之间有过一场官渡之战。战前，袁绍的一个谋士一再劝谏袁绍改变策略，否则必败无疑。刚愎自用的袁绍不但不听，还把此人关进大牢，声言自己凯旋再与之算账。但此战曹操大获全胜，袁绍则一败涂地。袁绍因羞于见这个谋士(当然还有其他人的挑拨)，竟将其杀害了。心小，竟小到这个程度，也难怪袁绍的世界很快便小到消失了。

我们普通人，心小一些，只是自己烦恼多一些，快乐少一些；有点权力者心小了，就会危及他人，危及事业。把心放大一些，心大了，世界也就大了，连阳光也会更灿烂。



学会

沉淀自己

麦克失业后，心情糟透了。为了排解心中的苦闷，他找到了镇上的牧师。

牧师听完了麦克的诉说，把他带进一个古旧的小屋，屋子里惟一的一张桌上放着一杯水。 牧师微笑着说：“你看这只杯子，它已经放在这儿很久了，几乎每天都有灰尘落在里面，但它依然澄清透明。你知道是因为什么吗？” 麦克认真思索，像是要看穿这杯子。他忽然说：“我懂了，所有的灰尘都沉淀到杯子底了。” 牧师赞同地点点头：“年轻人，生活中烦心的事很多，有些你越想忘掉越不易忘掉，那就记住它好了。就像这杯水，如果你厌恶地振荡自己，会使整杯水都不得安宁，混浊一片， 这是多么愚蠢的行为。而如果你愿意慢慢地、静静地让它们沉淀下来，用宽广的胸怀去容纳

它们，这样，心灵并未因此受到污染，反而更加纯净了。

有趣的心理现象



甲去买烟，烟 29 元，但他没火柴，跟店员说：“顺便送一盒火柴吧。”店员没给。

乙去买烟，烟 29 元，他也没火柴，跟店员说：“便宜一毛吧。”最后，他用这一毛买一盒火柴。

这是最简单的心理边际效应。第一种：店主认为自己在一个商品上赚钱了，另外一个没赚钱。赚钱感觉指数为 1。第二种：店主认为两个商品都赚钱了，赚钱指数为 2。当然心理倾向第二种了。同样，这种心理还表现在买一送一的花招上，顾客认为有一样东西不用付钱，就赚了，其实都是心理边际效应在作怪。

变换一种方式往往能起到意想不到的效果！通常很多事情换一种做法结果就不同了。人生道路上，改善心智模式和思维方式是很重要的。

明天会更好

每个的人的生活方式各不一样，不要强加别人的意愿在自己的身上哪是负累的一种。人活着就得给自己一个理由为何活着，不要活了一辈子还不知道自己活着的意义在哪里。生命无常珍惜身边每一位爱你的人和恨你的人，因为哪是曾经给予你动力的人。不要告诉别人自己有多能干，哪是自吹的本能。活着你找到了自己想要的了吗？

我自信但我从不自傲，生活就得对着美好的一面看好，不因所遇到的单面的不快而忘记曾经所有人给你带来的快乐，痛苦只是生活当中的一小部分，而你能改变之后的生活是靠自己的双手与思想。有时候人总会感觉到无奈的意向，但不要忘记生活给人的意义是什么，活着就得要快乐活着寻求自己想要的。不管生活给予你曾经多大的灾难与苦痛，哪是过去的事儿，不要老把事儿往心里记着，因为我们的下一秒还得要走下去，不要给自己找哪不尽人意的借口，哪是弱者的行为。

闭上眼睛用心去感悟别人所不能用语言所表达出来的语意，站在别人的角度去思考，冷静从容面对一切的事情，也许你会学到更多意料之外的。生活当中少不了一点意外的点缀，不要以为哪是沉痛的表现，哪是生活给你一种考验，不管多大的事情，总有一个可以解决的方法，不要老往牛角尖里钻这样不会得到解决的方法。生活无而是一个考验人定力的场所，里面会出现种种的情景 不要感到意外或无奈，哪是上天早已定好的一种习惯。

反省自我，超越自我。要在别人的眼里找出一个不一样的自己，同时也得要找出一个属于曾经的自己去找出问题的存在性在哪里。找出自己过去的问题与现在的自我对比的进度是否有空间在调升。不要埋怨过去过得如何，现在要是过得如何。这是无法所比得出来的一种。学会反省自我，不要单从别人的嘴里知道自己哪些不足之处，要通过自己不断努力与改善去反省。生活有时候不能超越他人，哪就得要超越自我，寻找属于真正的自己，不要跟着他人的脚步去追寻不属于自己的梦想。了解自己所须要什么从而一小步到一步步慢慢向前迈进，不要害怕前方所遇到的，因为只有自信的人才会开拓一条属于自己的道路，那么前方就有你想要的在等待你。

你还在对生活的无奈而呐喊吗？我呐喊因为我知道活着就得要坚信一个理念，明天会活得更会更好。



大学生应如何防止焦虑

肯定自己

大学生焦虑症案例，当焦虑袭来时，可以反复地告诉自己，“没有问题。”，“我可以对付。”，“我比别人行”。这样可使你渐渐消除呼吸加快及手冒冷汗的本能反应，使你的智能反应逐渐表现出来。结果，你真平静下来了。

学会放松

大学生焦虑症案例，在面临每天的例行干扰之前，暂时放松数秒，可以大幅改善焦虑的程度。例如，当电话铃响，先做个深呼吸，再接听。养成这种蓄意放松数秒钟的习惯，它可充当有效的镇定剂。使你控制焦虑，而不是被焦虑掌控。周末假日，还可以开车兜风或到海边逛逛。尽量作一些有益身心的活动，抛开工作的烦恼。

转移注意力

大学生焦虑症案例，假使眼前的工作让你心烦紧张，你可以暂时转移注意力，把视线转向窗外，使眼睛及身体其他部位适时地获得松弛，从而暂时缓解眼前的压力。你甚至可以起身走动，暂时避开低潮的工作气氛。

发声大喊

大学生焦虑症案例，在公共场所，这方法或许不宜。但当你某些地方，例如私人办公室或自己的车内，发声大喊是发泄情绪的好方法。不论是大吼或尖叫，都可适时地宣泄焦躁。

保持睡眠充足

大学生焦虑症案例，多休息及睡眠充足是减轻焦虑的一剂良方。这可能不易办到，因为紧张常使人难以入眠。但睡眠愈少，情绪将愈紧绷，更有可能发病，因为此时免疫系统已变弱。



生活小贴士

- 1.洁净镜子：用蘸牛奶的抹布擦镜子，可使其清晰光亮如新；
- 2.常吃夜宵会得胃癌，因为胃得不到休息；
- 3.面包能消除衣服油渍：用餐时衣服如果被油迹所染，可用新鲜的白面包轻轻摩擦，油迹即可消除；
- 4.如果衣服和衣袖太脏，可以将衣服浸泡在溶有洗衣粉的温水中 10~15 分钟，再进行清洗，就容易洗干净；
- 5.远离充电座，人体应远离充电座 30 公分以上，切记放在床边；

心灵



百叶窗



不同颜色对情绪有不同影响

现在很多专家都发现，生活中的色彩是能影响到我们人的情绪的，不过由于每个人的生活经验、生活环境，传统习惯及年龄性格等不同，对色彩可产生的心理反应也自然不同。很多专家表明，如果你发现自己心情不佳时，就换件蓝色的衣服穿穿吧。

你心情沮丧吗?或许应该看一看蓝色的东西。英国的一项新研究显示，尽管长期以来科学家认为蓝色与消极因素有关，但这种颜色也能增强自信心、减轻压力和使人感到愉快。此外，这项研究还显示，蓝色能让人的思维敏捷。

英国苏塞克斯大学研究人员让志愿者置身于各类颜色的灯光中。结果显示，置身于蓝色中的志愿者完成测试的速度提高了 25%。他们的反应时间提高了 12%，手眼协调和回想单词的能力也有所改善。

研究人员每次让志愿者置身于一种颜色时，都会记录大脑活动、心率和排汗的情况。他们发现，蓝色有助于使男人和女人心态平和。紫色使人放松，但只限于女人。蓝色和绿色使男人愉快，蓝色、紫色和橙色则让女人的精神好。

这项研究显示，在建立信心方面，蓝色和红色对男人有帮助，蓝色和紫色对女人的作用最大。参加这次调查的志愿者共有 1000 人。尽管红色提高了男人的自尊心，但它使人感到愉快或放松的可能性最小。

不同颜色对情绪有不同影响

● 绿色

绿色是一种令人感到稳重和舒适的色彩，具有镇静神经、降低眼压、解除眼疲劳、改善肌肉运动能力等作用，自然的绿色还对晕厥、疲劳、恶心与消极情绪有一定的舒缓作用。但长时间在绿色的环境中，易使人感到冷清，影响胃液的分泌，食欲减退。

● 蓝色

蓝色是一种令人产生遐想的色彩，另一方面，它也是相当严肃的色彩。具有调节神经、镇静安神的作用。蓝色的灯光在治疗失眠、降低血压和预防感冒中有明显作用。有人戴蓝色眼镜旅行，可以减轻晕车、晕船的症状。但患有精神衰弱、忧郁病的人不直接接触蓝色，否则会加重病情。

● 黄色

黄色是人出生最先看到的颜色，是一种象征健康的颜色，它之所以显得健康明亮，因为它是光谱中最易被吸收的颜色。它的双重功能表现为对健康者的稳定情绪、增进食欲的作用;对情绪压抑、悲观失望者会加重这种不良情绪。

精彩推荐



电影推荐：当幸福来敲门

电影《当幸福来敲门》取材真实故事。故事的主角就是当今美国黑人投资专家 Chris Gardner。成功诠释出一位濒临破产、老婆离家的落魄业务员，如何刻苦耐劳的善尽单亲责任，奋发向上成为股市交易员，最后成为知名的金融投资家的励志故事。 虽然一路困难重重,但是他坚信,幸福就在前方,幸福就紧握在自己的手中...

当你处在苦难之中的时候，请千万不要放弃信念，不是幸福不来敲门，或许只是因为幸福还没有赶到，亦或是因为幸福赶路太急了，暂时错过了你的房门，但请你一定要相信，只要你不放弃，还在努力，你身上散发出来的光环一定会指引着幸福找到你，叩响你的房门的！

经典台词

Chris Gardner：You have a dream, you got to protect it.

克里斯·加德纳：如果你有梦想，就要守护它。

Chris Gardner：People can't do something by themselves; they wanna tell you you can not do it.

克里斯·加德纳：当人们做不到一些事情的时候，他们就会对你说你也同样不能。

Chris Gardner：You want something. Go get it！

克里斯·加德纳：有了目标就要全力以赴。

