

与自己和解，向阳而生

生而为人，就会有负面情绪，但如果长期处于负面情绪中，会影响我们的生活、工作、学习，甚至威胁到我们的生命。如何有效排解负面情绪，每个人都有自己的方法。有的人坦然接纳自己，不再纠结过往；有的人拒绝内耗，只做自己；有的人减少依赖，学会独立；有的人储蓄快乐，多多微笑……学会和自己和解，也许是每个人的终身课题。

何惧前路，肆意生长

我们存在于世上，不可避免地被三种关系围绕，人与世界、人与人、人与自己，而其中人与自己的关系，是这三种关系综合影响下的结果。人与世界的关系中，“人生不如意事十之八九”展现了物质世界的复杂与艰难；人与人的关系中，“有人的地方就有江湖，人就是江湖”展现了人际关系的复杂与不易；到了人与自己的关系中，“人最大的敌人就是自己”直接开启了地狱模式。在这样的三维世界中，人生

的真相就是残酷，也由此造就了我们内心的负面情绪。

于是，我们尝试用不同的方式，去消解负面情绪，或培养一个爱好，或出门旅行，或待在家里做个宅人……我认同的有效化解负面情绪的方式，来自罗素·罗兰的那句：“世界上只有一种真正的英雄主义，那就是看清生活的真相之后，依然热爱生活。”情绪与外部世界息息相关，认识世界、了解世界、理解世界，最终其实是面对和接纳

那个不完美的自己，这个过程即是成长。成长伴随着阵痛、苦难、纠结……但也因为有了些许的幸福快乐，变得有希望。生活中一丝丝的甜，恰恰正是我们愿意坚持并且拥抱世界拥抱自己的动力源泉。

负面情绪如影随形，即使我们走在最为平坦广阔的大道上，它依然植根在我们的内心，去感受去经历去哭去笑，蓦然回首，轻舟已过万重山。

费晓晓

活出自在风采

当代年轻人面临着种种压力，在校时的学业压力，毕业后的就业压力，走上岗位后的工作压力，结婚生子后的生活压力……成年后的每一个阶段似乎都充满着不易，有的人长期沉溺在负面情绪中难以自拔，生活变得一团糟，而有的人能及时抽离，与自己和解，拨云见日，活出自在风采。

学会与自己和解，要接受不完美的自己。尺有所短，寸有所长，人无完人，自己的不足之处要学会坦然接受。人生有许多乐趣值得探寻体验，不用苛责自己追求过分完美。我们要原谅

自己平庸，允许自己犯错，给自己放空和喘息的时间，带着遗憾拼命生活。因为，不完美才是我们每一个人最真实的状态，而我们也恰恰因为这些不完美而可爱。

学会与自己和解，要把握好自己的节奏。莫言在《晚熟的人》中写道：“焦虑、内耗的本质，其实是没有守住自己的节奏……其实，生活没有必要比较，守好自己的节奏，一步步脚踏实地往前走，生活就会慢慢明朗，你的生活，别人也同样羡慕。”

人生道路上可参考他人经验，但

是不能依葫芦画瓢，盲目攀比只会增加自己的焦虑和恐慌，要学会从自身实际出发，立足自身定位，找准适合自己的发展道路，才能找准做强自己的节奏，事半功倍。

学会与自己和解，要及时排解负面情绪。面对困难和痛苦，过激的行为很有可能造成更加麻烦的后果，一直压抑在内心只会让自己严重内耗。

很多时候，当时以为的“苦”“难熬”，过一段时间再回头细想，其实也不过如此。

徐慧敏

我喜欢“消极”向上的自己

傍晚时分，路上偶遇朋友，她问我干什么去，我扛着小胖狗，遥指远方，眉眼飞扬道：“我在追那片玫瑰晚霞！”爱说爱笑爱追梦，我很喜欢现在的自己。永远“消极”向上！

在我每天都热热闹闹的微信朋友圈上方，顶着四个大字——消极向上。何为“消极”，就是接纳有可能的失败，允许自己不开心；何为“向上”，就是拼尽全力，做到最好。初看，这两个概念放在一起有点矛盾，但这可是我生活的“独家秘诀”。

曾经，我一直迫使自己变得积极向上。在大学时期，我刷绩点、卷社团、拼竞赛等等，每个都要去做，时刻让自己

像一把拉满弓的弦。但显而易见，事事如意不现实，我的失败在所难免。那时候的我，不知道该怎么接纳失败，于是我开始焦虑、开始自我怀疑、开始对生活充满了失望……后来，在朋友和专业老师的帮助下，我明白了，真正的“积极向上”不会让我那么累、那么不快乐。

躬逢盛世，这是属于我们的时与势；万里路遥，这是赋予我们的担与责。在全力以赴的成长中，负面情绪很难避免，但我们可以选择欣然接受，与其让先入为主的恐惧和焦虑占据生活，不如在面对未知和不确定性时多一份坦然。人生嘛，总是充满了各种意

外和不确定性，这是属于人生的一种魅力。天气会变，情绪会变，但追求快乐的心情不要变！

其实，我觉得自己真的很棒！肤白个高、有点小才华、善于沟通、敢闯敢拼、学习能力强……这么棒的我，就算前路坎坷，我也坚信，一定可以靠自己的努力、毅力去征服困难。即使失败也无所谓，旅途中的风景已经让我收获满满。

“消极”向上的我，每天早上起来，都想给世界一个大大的拥抱，那天或许快乐，或许不快乐，但都是属于我的、崭新的一天！

鲁慧旒

不管怎样，生活都会好起来

生命有时真的很脆弱，脆弱到居然连我们自己都能亲手结束它。

33岁时，原本甜蜜美满的生活突然遭到晴空霹雳，我得了晚期血癌。一开始的我还很开朗，一边开导家里人的情绪，一边积极接受治疗。然而我吃苦头，散尽家财，辗转多家医院，放化疗好几十次之后，病情完全不见好转，而放化疗带来的身体上的痛苦和治疗无效带来的心理刺激，使我极其痛苦，生不如死。然而我却总要在家人面前装作若无其事，一切尽在掌握的样子。

命运总爱开玩笑，麻绳总挑细处断。更雪上加霜的是，就在我为巨额医疗费担忧的时候，先前的公司被合伙人卷走全部款项，顷刻之间，我变

成欠了一屁股债的穷光蛋，直到那时候，我终于知道，什么叫欲哭无泪。

那天阳光明媚，碧空如洗，路上的行人虽然都急匆匆的，但也都面带微笑。而我被关在医院的特护病房里，一步也不许外出。我只好趴在窗台上看看风景，好几次，我都想跳下去，和这个乱七八糟的世界一刀两断，从此再也没有悲伤和苦楚。直到那时候，我才知道，为什么医院所有的窗户都开不大。

在那段至暗的时光里，父母就是我最大的牵绊。我一想到他们含辛茹苦地把我养育成人，缩衣节食地供我读书，我就没有勇气草草结束自己的一生。我害怕失去他们，更害怕他们失去我时的痛苦模样。人生苦短，我一

天天长大，父母一天天老去，还没好好孝顺他们，我怎么能离他们而去？这大概就是短暂想要轻生的念头里，出现的并起了很大作用的“反对”声音。爱是牵绊，有时确实会压得人喘不过气来，但是，它绝对是我们的最后一根救命稻草。

我最终选择坚持了下来，卖掉房子继续治疗，并且奇迹般地缓解了病症。莫泊桑曾说：生活不可能像你想象中的那么好，但也不会像你想象中的那么糟。我觉得人的脆弱和坚强都超乎自己的想象。有时，我可能脆弱得因为一句话就泪流满面；有时，也发现自己咬着牙走了很长的路。不管怎样，生活都会好起来的。

郑圣乐

生活要有“沉思录”

周末午后，炽热的太阳烘烤万物，知了叫声没完没了，工作的困难让我心绪不宁，孩子们的吵闹声增加了夏季的烦闷。百无聊赖的我迈进卧室后，从书架上翻来一本旧书，喔，是多年前买的《沉思录》，古罗马皇帝马可·奥勒留的个人哲学思考录。泡上一杯黑咖啡，我缓缓地翻开发黄的书页，书的暗香迎面袭来，情绪也慢慢平复下来。

马可·奥勒留的思想都指向了同一个主题：拥有宁静、达观，又不乏道德与思考的理想人生。繁忙中怎样与生活“和解”？豁达是否等于放弃奋斗？《沉思录》给我们许多启示。工作不要瞎忙，要做有意义的事。虚度的人生不会快乐，“珍惜一切有限的时间，一举一动都应力求发挥最大的价值”，这句话含义丰富，人不能空闲、空乐，虚度时光，而应该去做事情。在马可·奥勒留笔下，有意义、有价值的事情不是靠金钱来衡量的，而是对国家、社会、公众有益的事情，这与中国文化“穷则独善其身，达则兼济天下”内涵是一致的，也与今天所讲的“胸怀国之大者”一致。在沉静中，梳理重要的事情，书

中说“学会放下，才能明白什么是真正有价值的”，喧哗无法获得正确的思路，人只有能够静下来才能找到前进的方向。当烦恼大多来自永不知足的诱惑，遵循金钱、名利标准，就很难静下心来，删繁就简，方能摘下自身的枷锁，认清方向努力前行。

乐观不是躺平，要勇于和困难斗争。“任何伟大的努力，都源于一次勇敢的启程”“勇于拼搏，才能出现种种不可思议的奇迹”……生活中的乐观、豁达能保持平和心态，作者多次表达“无论多么辉煌的生命，都将逝去，为琐事、一时得失而愁闷是最愚蠢的事情”观点。当然，乐观并不是对工作持有“无所谓”的态度，也不是躺平，而是要勇于奋战。

古诗有道：“花未全开月未圆，寻花待月思依然。”人生之路得失乃是常态。我可以从炙热阳光中看到温暖，从知了叫声中品味自然生机、从工作困难中激发斗争勇气、从孩子的吵闹中感受生命的活力，要在沉思中顺应自然，融入智慧，方能成全自己，获得真正境界。

王小满

七嘴八舌

每当觉得难过的时候，我会多看几页书、去运动、打扫房间、拥抱大自然，这些事情让我觉得生活是那么的美好。

——小溪

规律地生活，让自己的生活充实，不要给自己设定过多的目标，找到自己的爱好并坚持下去，情绪就会好很多。

——石斛军

如果感觉自己生活在一个破碎的世界里，那就鼓励自己成为荒芜废墟上勇于站起来的那个人。

——Camille

沮丧时，不要苛求自己，即使做不好也不要怪自己；学会冥想，让自己找到痛苦的根源，学会跟自己和解；有坚定乐观的信念，永不放弃。

——迪独

努力做共情能力高、不随意审视他人的那部分人。

——宇宙爆发

我们都曾有过情绪低落甚至失控的状态。与其对抗、逃避，不如直面情绪低谷，把它视为生命的一次转机。停下来，重新思考生命的方向和意义。

——程伟

