

放下紧张和焦虑,才发现生活有多美

A 工作中持续努力

我已经在职场上摸爬滚打了10多年。这些年里,我从一个青涩的新人成长为了一名能够独当一面的项目经理。然而,随着职位的晋升和责任的加重,我发现自己越来越难以在工作与生活之间找到平衡。

直到有一天,我开始尝试在工作中保持一种松弛感,我的生活和工作才悄然发生了变化。

记得那是一个特别忙碌的季度,我手头上同时管理着三个重要的项目,每天都要面对来自不同方向的压力和挑战。那段时间,我几乎每天都加班到深夜,周末也常常“泡”在办公室里。虽然项目最终都顺利交付了,但我也因此累得筋疲力尽,甚至开始怀疑自己选择这份职业的意义。

就在我几乎要被工作的重担压垮时,一个偶然的让我接触到了“正念冥想”。那是一个周末的午后,我在咖啡馆里等待一位朋友,无聊之中打开了手机上的冥想应用。跟随着引导语,我慢慢地放松了身体,将注意力集中在自己的呼吸上。那一刻,我仿佛忘记了所有的烦恼和压力,只感受到内心的平静和放松。

从那以后,我开始尝试将冥想融入到我的日常工作中。每天早晨,我会提前半小时到办公室,找一个安静的角落坐下,进行十分钟的冥想。这个简单的习惯让我在开始一天的工作之前,就能够调整好自己的心态,以一种更加平和和放松的状态去面对即将到来的挑战。

我不再像以前那样把每一分钟都填满工作任务,而是故意留出一些空白时间。这些空白时间就像是给自己的小憩站,让我有机会喘口气,喝杯水,或者简单地站起来走动一下,欣赏窗外的风景。我发现,这些看似无用的时间其实大大提高了我的工作效率和创造力,让我在繁忙的工作中也能保持一份从容自在。

同时,我也学会了在工作中说“不”。以前,我总是担心拒绝别人的请求会显得不够敬业或者不够友善。但现在我明白,只有合理地安排自己的时间和精力,才能够更好地完成真正有价值的工作。

当然,保持工作的松弛感并不意味着我不努力。相反,我更加明白了什么时候应该全力以赴,什么时候应该给自己一些喘息的空间。这种平衡让我在工作中更加游刃有余,也让我更加享受工作的过程。

我发现,当我以一种更加轻松和自在的心态去面对工作时,我不仅能够更好地完成任务,还能够享受到工作带来的成就感和快乐。

讲述您的故事 倾听您的心声

记者电话:
18164142920



面对繁重的工作,张弛有度;教育年幼的女儿,顺其自然;复杂的家庭关系里,拒绝内耗。肩负工作和家庭重担的羽菲,生活中很少一地鸡毛,充满了松弛感。

倾诉:羽菲
性别:女
年龄:35岁
学历:本科
职业:公司职员
采写:记者黄兰芬
时间:8月28日

B 育儿上顺其自然

我一直在探索如何更好地养育我的6岁女儿小悦。在这个充满挑战和乐趣的育儿过程中,我逐渐发现,顺其自然或许是最适合我的育儿方式。

小悦是个活泼好动、好奇心强的孩子,她总是对世界充满好奇,喜欢尝试新事物。

日常生活中,我尽量让小悦参与到各种活动中来,无论是烹饪、园艺还是简单的家务,我鼓励她去尝试、去体验。

当她不小心把面粉撒了一地时,我会笑着告诉她:“没关系,我们一起把它收拾干净。”当她兴奋地告诉我她种的花开了时,我会和她一起蹲下身子,仔细观察那朵花,花有几瓣?花瓣的形状是怎样的?分享那份来自大自然的喜悦。

我没有给小悦报各种各样的兴趣班,而是让她根据自己的兴趣去选择。我发现,当她对某件事情真正感兴趣时,她会投入更多的热情和精力去学习。

当然,顺其自然并不意味着放任自流。我也明白,作为母亲,我有责任确保小悦的安全和健康。但我会尽量以一种轻

松、愉快的方式去做这些事情。比如,当她不乐意吃蔬菜时,我不会强迫她,而是会尝试用不同的方式烹饪,或者和她一起种植蔬菜,让她在玩耍中感受到蔬菜的成长过程,自然而然地喜欢上蔬菜的味道。

养育小悦的过程中,我慢慢变得淡然。我不再为她一两顿吃饭少、偶尔晚睡等的小事而焦虑不安,而是学会了放手,让她自己去体验生活的起起伏伏。当她遇到困难时,我会鼓励她勇敢地去面对,而不是立刻为她解决所有的问题。

记得有一天,小悦在公园里摔了一跤,膝盖擦伤了。我并没有立刻冲过去扶起她,而是站在一旁,用温柔而坚定的眼神告诉她:“没关系,宝贝,你可以自己起来的。”小悦看了我一眼,然后慢慢地爬起来,拍了拍身上的尘土,继续笑着跑去追蝴蝶了。

如今,看着小悦健康快乐地成长,我感到无比的欣慰和自豪。我知道,我所选择的顺其自然、轻松养育的方式是正确的。我没有把小悦塑造成一个我期望中的样子,而是让她成为了一个真正的、独特的自己。

C 家庭里不争对错

曾经,在家庭中,我是一个总想在所有事情上都占据上风的人。但随着时间的推移,我意识到,这样的态度不仅让自己疲惫不堪,也让家庭关系变得紧张。

于是,我开始尝试改变,学会在家庭生活中放松自己,不再执着于争个是非对错。

记得有一次,我和爱人箫宇因为一件小事产生了分歧。按照以往的习惯,我可能会立刻站出来,试图说服他接受我的观点。但那一次,我选择了沉默。我深吸一口气,告诉自己,这不是一件值得争论的事情。然后,我换了个话题,轻松地聊起了我们最近的一次旅行。

起初,我试图避免争执,但箫宇却显得有些的不悦,他认为我在逃避问题。这让我意识到,家庭中的沟通并不总是那么简单,有时需要更多的耐心和理解。很长一段时间,我更加努力地实践着“不争对错”的原则。我发现,当我放松心态,不再执着于每一个细节时,我和箫宇之间的沟通变得更加顺畅。

过去,我会因为箫宇的某些行为或言语而感到受伤或愤怒,继而焦虑不安。现在,我遇到这种情况,会选择暂时离开现场,给自己一些时间和空间去平复心情。

现在,我在处理各种家庭关系时,拒绝精神内耗,即不再让内心的纠结和挣扎消耗我的精力。我明白,每个人的精力都是有限的,如果总是把时间和精力浪费在无休止的思考和纠结上,那么我就会失去享受生活的机会。

经过这么多年的学习、成长,我深刻意识到松弛的家庭关系,十分的珍贵。稳定、松弛的氛围,身在其中的每一个人,都能获得充足的安全感、归属感。这种安心、愉悦的感觉,滋养着每一个家庭成员,也会让整个家越来越好。

我也是朝着这方面去努力的,遇到事情时积极思考,尽量让自己情绪稳定,与家庭成员平和的沟通。

(文中人物为化名)

记者手记

告别紧绷感,拥抱松弛感

在现代社会的快节奏中,人们往往被工作和生活的重担压得喘不过气来,紧绷感成为了常态。然而,羽菲的故事却为我们提供了一种全新的生活态度——告别紧绷感,拥抱松弛感。

羽菲在职场上并非一帆风顺,她曾面临过职位晋升和责任加重带来的挑战,甚至一度陷入工作与生活的失衡之中。然而,她通过尝试在工作中保持松弛感,成功地找到了生活的平衡点。她学会了冥想,

通过留出空白时间来调整自己的心态,以更加平和和放松的状态去面对工作。这种松弛感不仅提高了她的工作效率和创造力,还让她更加享受工作的过程。

在育儿方面,羽菲也选择了顺其自然的方式。她鼓励女儿尝试新事物,体验生活的乐趣,而不是强加给她各种期望和压力。这种育儿方式不仅让女儿健康快乐地成长,也让羽菲自己变得更加淡定和从容。

在家庭关系中,羽菲也学会了放

松自己,不再执着于争个是非对错。她意识到,家庭是一个需要温暖和包容的地方,而不是一个争论的战场。通过改变自己的态度,她成功地让家庭关系变得更加和谐和融洽。

羽菲的生活哲学告诉我们,松弛感并不是一种消极的态度,而是一种智慧的选择。它让我们能够更加从容地面对生活的挑战,享受生活的乐趣。当我们告别紧绷感,拥抱松弛感时,我们会发现,生活其实可以更加美好和轻松。