

## 焦虑

■文/信息技术部 谭锐

焦虑是什么？为什么要谈及焦虑？我们生活中会时常感到焦虑，相信所有人都有不同程度的焦虑。焦虑是一种情绪，我们正常生活中经常会遇到的一种情绪反应，是当人们面对环境中一些即将发生的灾祸时，身体所产生的一种复合情绪反应。焦虑是大脑的过速本能，在早期人类祖先从林生存面对威胁时，大脑会在第一时间做出一种反应，叫战斗或逃跑反应，而主要负责战斗和逃跑反应的交感神经系统和与之拮抗的副交感神经系统，会控制人体对外界敏感警觉或放松警惕，这便是我们身体内的压力调节机制。到了现代社会，丛林的威胁消失了，黑熊和猛虎变成了项目、工作、社会关系，在面对现代压力下，我们无法通过战斗或逃跑快速解决压力源，慢性压力阴魂不散地纠缠，成为了我们产生焦虑情绪的原因。

当人处于长期慢性压力下，身体内的各种复杂激素分泌失调，逐渐形成了焦虑症。它逐渐演变成了不是简单的情绪压力问题，在当下社会是一个持久且不健康的身心状态，和一个人的性别、基因、个人经历、外界压力都息息相关。它成为了一种比较严重的精神内耗。

当焦虑并不能改变现状时，如何缓解焦虑，与自己和解成了关键命题：

1、调整认知。当某些人或事引起内心焦虑时，不妨告诉自己：尽力就行，无关结果。不是结果不重要，是我们无法掌控结果。我们的人生只有10%的事是可控的，剩余的90%都不会被主观意志发生改变。对于无法改变的事物，可以缓解焦虑的健康心态就是：尽人事，听天命。随着网络时代的到来，一台手机阅尽天下百态，大数据的精准推送，我们看到的大多数都是成功人士的岁月静好，人人都渴望成为屏幕中光鲜亮丽的它，内心的欲望被无限放大，再难以从网络的虚幻中回到现实。不要活在虚拟的世界，对于网络中的花花绿绿，我把它当做是另一个真实存在但是与我无关的世界。认清现实，收起膨胀的虚荣心，死要面子活受罪的道理大家都懂，大方承认自己不如别人，才是解决自己焦虑的良药。

2、运动。不管是从心理的角度还是生理角度来看，运动都是一剂缓解焦虑的良药。生活和工作的焦虑会导致我们长期处于战斗或逃跑反应状态，适量的运动可以给大脑释放信号，“已经战斗过了，威胁已经解除”，让大脑从放松下来，而且运动会让人变得更加自信，对意志力的磨练可以使人心智更坚韧，我特别喜欢彭于晏在采访时说过的

一段话：“跑步其实就是这样一件事，左脚比右脚前，没有什么难的，但是在我今天上班前哪怕做二十分钟的普拉达半个小时的跑步，今天做了什么计划，一项项的检查，我就会觉得今天不太一样，有点自信，我做了我该做的，我很强大。”用身体行动来暗示自己是与自己沟通最有效的沟通途径。

3、阅读。史学明鉴，哲学明辨。有人说哲学空大且虚无，是一门无意义的学科，但其实哲学是能让我们找到作为人的证据。在工业化高速发展的时代中，人类思维逐渐转变成机器，许多人性思维在社会劳动的压榨下变得麻木，人之所以为人，是因为还保持着对事物主观的判断和认知，当仅存的认知和思考时间被资本家榨去后，思维麻木，情绪低落，仿佛被驱赶的牛和马。所谓的金钱焦虑不过是资本家用于洗脑消费主义的骗局，多阅读给自己一个合理的借口，将注意力从外部的客观世界转移到观察自己的主观世界，从书中获取更多的知识，提升认知明白追名逐利不过是用于伪装浅薄的躯壳，摆脱金钱焦虑反而更能让我们找到生而为人意义，而非寻去心理或生理上的欲望满足。富贵如可求，如执鞭之士，吾亦往矣。如不可求，从吾所好。

4、积累成功情绪。失败积累经验，成功积累情绪。失败和成功同样重要，成功的经历能为类似经历提供足够的自信，能更好的处理和决策。但成功的经验并不好积累，焦虑源于你对某项事物的恐惧，使得你对这些事情有本能的抗拒，所以想要缓解焦虑的情绪，需要学会从小事开始累积成功的经历。适莽苍者，三餐而反，腹犹果然；适百里者，宿春粮；适千里者，三月聚粮，古人对成功的经验总结早有定论，真正要完成某项目标的人，目标定多远，路就要走多远。焦虑不会让你的困境消失反而痛苦折磨你，与其要上路，不如在路上。

我们的情绪有时候并不会随意志所转移，所有的情绪都有它存在的理由。很多时候我们会将坏情绪当作是敌人，应该反感或是消灭，但其实万物运行的规律本就是对立且统一，情绪与情绪之间也是相互依存相互渗透，就像我们的国家，痛恨资本却也要引进资本。我喜欢我自己，接纳我的懦弱，喜欢我的痛苦，喜欢我的失败，喜欢我的堕落，正是因为这些不完美组成了完美的我，感恩生命赋予我的一切。没有人是完美的，我们的身体都有病，也许我没能治好它，也许我应当学会与它共存。

## 《在草地上肆意奔跑》

■文/血源管理部 颜小芳

初次听到这首歌，是闷热的下午六点，我正为了释放生活的压力在跑步机上不停的奔跑，健身房里器材的塑胶味混着汗味，闻得直叫人心浮气躁。

突然耳机里的音乐从适合跑步的DJ神曲切换成了《在草地上肆意奔跑》，那欢快轻巧的音乐节拍瞬间让我觉得拂面而来的风都变得凉爽起来。别怀疑，这首歌真的有魔力，它好像有令人开心的魔法，让人瞬间就能够忘却疲惫和烦恼。

“要肆意奔跑白天到晚上  
直到我看见天空变微亮  
也想要变成鸟儿在飞翔

我想让你的笑容  
勾在我的心上”

除了主旋律，歌词里还充满了“天空、鸟儿、花瓣、阳光、草地、田野”这些轻松美好的意象，它们伴随着积极轻快的音调，光听着就让人仿佛置身于阳光万里、鲜花灿烂的大自然中间，可以不顾一切的肆意奔跑~

而且这首歌的节奏步步踩点，除了好听，它还非常适合用作跳绳歌曲。每当我累得跳不动的时候，听到它我又能再多跳5分钟。如果你也想快乐健身，《在草地上肆意奔跑》这首歌会为你不错的选择哦！

## 《平凡的世界》

■文/信息技术部 褚光耀

臧克家说过：“读过一本好书，像交了一个益友”。读了路遥的文章使人感到未来的希望，大学时我第一次读《平凡的世界》，工作以后在公司图书室看到这本书，再一次翻开二次阅读，每一次阅读都有一种心灵上的震撼。

《平凡的世界》这部小说谱写了一曲不屈不挠、充满活力、积极上进的生命赞歌，深刻揭示了人生自强与自信、奋斗与拼搏、挫折与追求、痛苦与欢乐的本质，告诉人们苦难与挫折只是个躯壳，真正的意义在于对生活的态度、对生活的信念、对生活的自信。

书中朴实而富有内涵的文字彰显出路遥深厚的文字功底。他描绘了多个人物的性格，不失客观地书写了那个时代和那个时代下各种小人物闪烁的人生光芒，使我最震撼的是孙家两兄弟和他们的恋人勇于打破阶级的桎梏，敢于冲破世俗的牢笼而表现出来的人性的真善美。孙少平和孙少安，两兄弟同为黄土的儿子，在平凡的世界里，他们以各自不同的方式，探索着自己的人生。他们相信自己的双手可以改变命运，并在一次次苦难中得到锤炼与升华。从一个个平凡的故事中，也引发了一个深刻的道理，就是我们对生活的态度：怎么对待生活，怎样去生活。

《平凡的世界》书中，路遥用不同的方式呈现了众多不同程度的苦难形态：有贫穷饥饿中挣扎的痛苦，有婚姻欲求的不幸，有特殊政治环境中人们的精神暗伤等等。作者认为困难是一种生存需要，苦难是必须的，注定会经历的。人们必

须在艰辛中努力奋斗，忍受煎熬困难，然后才能超越生活而存在。书中虽然写了那个时期的种种苦难生活，但字里行间却流淌出对土地、对父老乡亲的那份深厚情意。少安与润叶的爱情，少平与晓霞的爱情，润生与红梅的爱情，少平与金秀的爱情等等，书中使用最频繁的一个词语是：亲爱的。亲爱的大地，亲爱的双水村，亲爱的父亲，亲爱的朋友……总之，所有人世间的真情都在这里一一展现。也正是这些浓浓的爱，像巨大的力量，支撑着深受苦难的人们自强不息，不断前行。

在我们现实生活中，父母千里之外的一个电话、成功时朋友的一声祝贺、失落时爱人的一句安慰、烦恼时闺蜜的一杯美酒……，这些爱都值得我们深深珍藏，不仅是一个美好的回忆，更是内心的一份宝藏。这亲情、友情、爱情一起织成了一张温暖人心的网，时时刻刻给我们温情与力量，因为有了爱，世界才变得更美丽。

我读了《平凡的世界》，给我最大的感悟就是要懂得人生就是永不停止的奋斗，只有奋斗才能让生活变得充实、精神才会永远年轻；要懂得珍惜和感恩，只有珍惜和感恩，世间才会变得更加温暖与和谐；要懂得面对苦难时，只有不屈不挠地奋斗、勇往直前，才能获得最后的成功。同时也要懂得，我们的人生可能很平凡，我们的世界也可能很平凡，但不平凡、不简单的是我们自己平凡的世界。

## 《人生大事》

■文/血源管理部 颜小芳

其实真正的离别，并没有什么预兆，也许就是一个平常的早晨，有的人就留在了昨天……

《人生大事》是一部关于亲情和死亡的电影，它让人看到了每一个人在面对死亡时的真实反应，并从中品味人情冷暖。

影片的开头以小女孩小文的外婆突然去世为引，通过孩子最单纯的视角来审视人生大事。男主角莫三妹是一位殡葬从业者，他从小就看惯了生老病死，对他而言，“死亡”是日常，而活着，反而是浑浑噩噩。

当浑噩度日的莫三妹与失去至亲的小文相遇，他们彼此嫌弃又互相治愈。莫三妹起初对于殡葬师这份工作，没有敬畏之心并且充满抱怨，但是迫于生活的压力他不得不做。直到他遇见了单纯又执着的小文，他们便成了彼此在灰暗日子里为数不多照亮自己的光，相互温暖。他们共同经历了很多场死亡，对于那些逝者家属们的真挚感谢，莫三妹最终找到了殡葬师这份工作真正的意义，也最终成为了小文口中那个“种星星的

人”。

影片里有一个片段让我很受感动，看着本对生活毫无耐性的莫三妹，为了把小文手表面外婆的声音拷贝出来，不断的去奔走求人，只为了能成全小文想念外婆的心愿，那一刻我好像突然理解了信念对于人生的意义。或许有时候，我们生活的目标未必必要远大，但只要方向、有信心，就能支撑我们走得很远，并达成心愿。

电影里还有一句经典台词：“人生就像一本书，都会翻到最后一页，有的人最后是句号，有的人最后是省略号，名利都是过眼云烟，人生除死，无大事。”在生活当中，我们常常避讳谈“死”这个话题，但每个人都无法避免的要与这个字产生交集，所以面对死亡时，怎样“生”就变得尤为重要，谁都无法知道生命的尽头在哪里，所以我们唯一能做的，就是用心活好每一天。

珍惜当下，拥有的时候不要毁，失去的时候不要悔。

## 《恰如其分的自己》

■文/企划人力部 张子航

人生的每一个阶段都有范玮琪的音乐陪伴。少年时，孤注一掷，坚定追逐<最初的梦想>；青春期，懵懵懂懂，总有一段<到不了>的遗憾；暗恋中，小心翼翼，琢磨让人伤透脑筋的<是非题>；失恋时，安慰坦白，反复问自己<可不可以不勇敢>；独处时，回归本我，寻找<恰如其分的自己>；婚礼上，笃定美好，做出人生中<最重要的决定>……

出道22年的她，结合自己的人生状态，用温暖而有力量的歌声，用一首首脍炙人口的金曲，阐述着她对感情和理想所独有的见解，也抚慰着每一位幸福着或受伤着的听众的心。

今年三月，范玮琪发布了极有可能是她音乐生涯中的最后一张专辑——《恰如其分的自己》。唱过友情、爱情、亲情和梦想的她，这次终于把目光定格在自己的身上，忘掉那些别人的评价，重新审视自己，自省自修，在失序与挫折中寻找恰如其分的平衡与舒适。

整张专辑的曲风以城市民谣为基调，真实而不浮夸，用歌声最自然的状态穿透到听众的心中。专辑中的八首歌呈现出八个不一样的自己，或是追逐所爱，或是困惑，或是阴暗，或是受伤，或是释

然，这些不一样的自己独一无二，缺一不可，穿针引线，共同勾勒了丰富多样的人生。

在这张专辑中，人的内心就像是一个饼状图，各种不同生活角色或不同方面的自己占据着不同的比例和地位。在人生的功课中，每个人都要用自己的抉择和智慧，拿捏这些角色和自己的比重，去寻找它们的共存与平衡，去呈现不一样的人生样貌，去保持恰如其分的自在状态。

近几年，经历过多次网络霸凌，面对许多无情的诽谤和攻击，范玮琪选择一笑置之，坚持底线，坦然以对，认真过好每一个当下，用心经营好自己的生活。如专辑中的歌词所说“幸福代我回答了所有问题”，现在的她拥有美满的家庭和相互扶持的朋友，幸福替她有力的回击了那些质疑和误解。

如今的她，找到了恰如其分的自己，而你呢？

