

6个调整心情的方法 学会受用终生

走进自然,放慢节奏

穿梭于林间听泉水流淌,在林荫路上感受晚风吹拂,看看自由自在的鸭子在水中嬉戏,大自然能给人带来无与伦比的曼妙感。抽个空,与自然来一场怦然心动的邂逅,让美好的事物带给你全新的心情。

改变周边,转换心情

我们的家和工作的环境,都会影响我们的感知和行为。养一盆养眼的绿植、换一把舒适的椅子、把桌子收拾得清爽干净……栖身于舒心的空间里,我们会更加轻松自如,也会更有活力和创造力。

专注自我,专注当下

总是用别人的尺子来衡量自己的生活,陷入盲目比较带来的坏情绪里,失去的不仅是快乐和理智,还有继续努力的动力。专注自我,专注当下,那种全身心投入去做一件事的过程,会让你获得内在的力量。

养成爱好,舒缓情绪

如果没有舒缓自身情绪的能力,负面情绪就会如同紧箍咒,将我们紧紧套住。找到一项陶冶身心并让你感到愉悦的爱好,全情投入到喜欢做的事情里,便是释放情绪最有效的方法之一。

少刷手机,感受生活

你有没有这样的经历:为了排解压力玩手机,结果却在浪费了太多时间之后变得越发烦躁。试着放下手机,去读一本书、拼一幅拼图、给自己做一顿饭,这些从心底滋长出的充实感,更能滋养我们的心灵。

写下心事,理清思绪

写下心事,是一个和自我深度对话的过程。梳理出事情的脉络,找到让自己不开心的源头,想清楚接下来应该做什么。只有心情明朗了,日子才能过得自在洒脱,我们才能走好未来的路,奔向更高处。

(来源:人民日报)