给心情做一次减压SPA

倘若生命的过程是为了感受,那么旅行就是这种感受的丰富和深化。旅游,可以解除禁锢,轻身出门,纵情声色于山水,忘掉工作,忘记忧愁,放飞心情于自然。条件允许的话,旅游是消除日常繁杂工作的疲惫,放松自己,治疗抑郁的首选良药,给心情做一次减压SPA。

旅游分很多种,一有单位组织的,一般路途不远,耗时不多。大家一起出去,通过工作之外的沟通交流,增加了解,增进友谊,加深感情。同时促进一个单位的团结和增强凝聚力。这样的活动我非常愿意并积极地参加。第二,三五好友一起出去,对于旅游目的地一拍即合。好朋友,互相了解,脾气秉性相投,玩吧,不管什么地方都会玩的畅快淋漓,为什么呀,心情好!

第三,有共同爱好的一伙人。比如玩户外的,基于共同的爱好,临时组织一些出游计划,只要体力许可,意志坚强,就一定能玩好。既能饱览河山美景,又增强体魄,磨练意志,可谓一举多得。第四,几小伙人拼凑共同出行。这样的旅游很容易出现问题。人心不齐,秉性各异,大到花多少钱,走什么路,小到住什么宾馆睡哪张床,都有可能意见不统一,可又被捆在一起,合合不来,分分不开,一路吵吵闹闹,这样的心情,再美地方也大煞风景,暗淡无光。心不爽,情不悦。这样的旅游宁可在家里看书名茶也不遭那份洋罪。

我最喜欢的是第五种,假期家庭出游。或大家庭一起出玩,不需多远,只要走出去,去亲近大自然,拥抱大自然。尽管身边有许多人背负沉重的压力,但也有人总能轻松释压,以最佳心态投入工作和生活。专家调查发现,这些“无压”人士几乎无一例外地具备以下特征。

他们会认为“一切尽在掌握”,这种感觉本身就能很好地缓解压力。有选择地而不是被动地接受所面临的各种事情,或许使人感到轻松很多。最好的办法就是根据事情的轻重缓急列出清单,既能有一个整体规划,又能帮助将看似无绪的一堆问题分解成若干具体的小事,一件件应付起来就容易多了。完成一件,就在清单上划去一件,这样做带来的成就感足以鼓舞你将这一做法继续下去。

“无压”人士在感到困惑、棘手或难过的时候,总会毫不掩饰地寻求朋友的帮助。当事情变得非常困难或身陷焦虑的时候,向朋友吐露诉说,仅仅是倾诉本身,也能使人获得释放,或许还会得到好的建议。

“无压”人士深信,事情总能朝着所期望的方向发展。所以,总是以最乐观的心情想象最好的结果。需要做的所有事都已经在进展当中,即使遇到麻烦,也一定会以最快的速度重新调整状态。能在今天办完的事不会拖到明天,能在当时办完的事不要拖到数个小时之后。因为很多事情搁着未做,本身就能造成巨大的心理压力。

“无压”人士从来不会认为任何事都非得亲力亲为不可。分配任务,很多人都会认为是上司对下属的事。其实,除了对下级分配任务以外,还可以分配给自己的同事或合伙人、分配给其他服务性机构。日常的深呼吸能将感觉到的压力水平减半:挺直后背,两肩放松,由鼻将空气深深地吸入肺部,集中精力感受空气渗透到每个细胞,然后全力将空气呼出,想象体内的压力也随着气流一起排到体外。

用渡过这次难关以后的美好前景来鼓励自己。“一个月以后,我还会为这事而懊悔吗?”“一周以后,我还会为错过了这次会议而自责吗?”“5分钟以后,我还会为同事刚才给我难堪而恼火吗?”这种将情景推向将来的假设,一定能让眼前的压力逐渐释放。

“无压”人士感到力所不能及时,会坚定地说“不”。“我很想帮你,但我手头还有另外的事要办。”在分身无术或无能为力时,“无压”人士不会一味逞能。在拒绝别人的时候,不一定要把原因解释得一清二楚。

“无压”人士总能安排出一定的时间尽情去做和工作无关而又一直想做的事。娱乐方式各种各样,但效果却非常相似:让自己释放压力,领略到生活中美好的、值得享受的内容,从而恢复对生活和工作的激情和热爱。

有句酒场老话:“只要心情有,喝啥都是酒”,强调的是难得那一份心情。旅游更是如此,徜徉于旖旎迷人的风光基于一份愉悦的心情。我想说:如果心情不好,到处都是枯枝滥草,只要心情美丽,哪里都是旅游胜地。

去旅行吧,为了身体、为了心

也许祖先为了一个更好的生存环境,而进行的不定期迁徙的习惯还深深地植根于我们血液中。所以我们爱去另外一个地方游历以寻找新鲜感。一直觉得旅游不应该是完全的放松,而是将每一个细胞都投入一个新环境中的冒险。这些话未免有点夸张,姑且将它称为一折腾吧。

背包客一是多么惹人向往的字眼和航海一样,去往经历的未知。

人生就像一场旅行,不必在意目的地,在乎的是沿途的风景和看风景的心情。人生总是出人意料的演绎着酸甜苦辣,让我们时而处于幸福的巅峰,时而坠入痛苦的深渊。人们总是不停地想获得期望的,抓住拥有的,缅怀逝去的,在获得与失去之间反反复复,让心灵背上沉重的枷锁,疲惫不堪。

当我们遇上生活的挫折心灵受伤时,去旅行吧!

人生是一场华丽的淡定,我要过我向往已久的生活,就这样,开始背包客的旅行。一个人上路是风景,和自己心中的神独处对话。两个人上路是愉快,交换彼此心中的神。自己走或者和同伴一起走。

两个性格迥异的男孩,一个是泰国人,爱单车;一个是香港人,爱旅行。有一天,忽然异想天开,随意说:我们去西藏开咖啡馆吧。两个人立即骑着单车,用半年时间,由泰国骑到拉萨,傻乎乎地,只为心中的理想,就在西藏签下十一年之约,开起咖啡馆来。

这中间的过程并非顺坦,然而所有的艰辛和困难都一一扛过。在西藏,在这个天外绝境的阳光城里,他们认识了新朋友,开始了新生活,体验各种有趣的文化差异。而他们开的“风转咖啡馆”,吸引着五湖四海的背包客、单车旅人,还有那些正在追求梦想的、寻找自己的……

人来人去,他们在“风转咖啡馆”中写下数不完的人情故事。

平实克制的生活娓娓的描述着阿刚和小平经历的种种遭遇,让我有时莞尔,有时担心。好在到最后,一切都尘埃若定,像所有童话中一样,从此风转咖啡馆过上了幸福的生活……

有时候,我们在做一件事情时,总是会避免不了的左思右想,试图去平衡,害怕舍弃。可当我开始阅读到这本书时,最大的收获不是旅行攻略,不是常规西藏的风雨月,而是平静与简单。就是简简单单的两个大男生,抱着简简单单的心,做着常人来看简简单单的事情。没有太复杂,他们的简单,令到所有来店里的客人感受到最原始的快乐。这哪里是一个咖啡馆,这是一个心灵休息的驿站。

阿刚和小平这两个拥有纯净心灵的人在这个离天空最的地方实现着他们的理想……而我们这些生活在尘世中的人希望也能来看看这本书,慢慢学会放下,简单的生活。停下来,等等我们的心。

如果明天我从丽江醒来

曾经有一位在电影美学史上极具影响力的意大利导演安东尼奥尼,在生命即将消逝的时光里忍着病痛的折磨拍过一个著名的影片,名字叫《云上的日子》。我的解读是导演作为一个智者在人生的尽头对人类群体生命做出的一次回望与解读,而毫无疑问,他觉得人类在整个的一生最纠结最困惑最无解的事情莫过于情爱了,从这个意义出发,再结合电影的名称来阐释,即是“在云端俯瞰众生情欲”。解释一下为什么我会在遥想某日徜徉在丽江温暖的阳光中的时候想起这部片子。因为我跟大师的想法不谋而合,既然身处于生命中最惬意的时光里,那么好像没有什么能比我们来谈谈情说说爱这件事更有意义的了。

“丽江”这个名字,对许多人来说是“宁静”“古朴”“浪漫”的象征,它让我们想到小桥流水、雕栏画栋、巍峨雪山,以及交错纵横隐没在城市中写满岁月沧桑的宁静的石板街道。可以说,对这个美丽的江南古城的向往,甚至成了许多人难以释怀的一种情结,于是它被列为一个人一生中必去的几十个地方之一。

你一定期待过某天清晨在丽江醒来,推开窗子,看到眼前舒缓流动的溪水,想像着它们从雪山上蜿蜒而下,带着旅途中愉悦的气息穿越丽江的房前屋后;仰起头,感受从远方吹来的微风,它经过了玉龙雪山经年不化的皑皑白雪的过滤变成最清澈的空气,让你享受大自然最慷慨的馈赠;午后悠闲的时光里,放下心头所有的牵挂与烦忧,找一家树荫下的露天酒吧,泡一壶香气浓郁的玉龙山茶,静静地读一本书……此时,你几乎可以被称作此刻世界上最幸福的人,因为你拥有了当下最惬意的世俗人生。

于是我们看到了这样一本书——《明天在丽江一起醒来》,随着阅读,那些在每个人的记忆中都鲜活的爱恋与浪漫,此时会伴随着丽江的流水与清风在脑海里一一醒来,那时你就会明白,原来,生命里那些曾让我们微笑让我们悸动的爱情像是玄妙的谜题曾给我们带来了炫目的美丽。因为有了这些欢笑与泪水,平庸的生命才焕发出如此动人的光彩。我敢说,这些故事里一定有你的影子,从这些小女人敏感灵动的文字里,你会发现其实所有的爱情都是相似的。于是我们静下来,融进去,看到一个用文字搭建的喜怒哀乐的情爱世界,仿佛看着所有人的前世今生,以及未来无限的岁月,会发现原来一切都可以云淡风轻,爱过,便是生命最美的恩赐。