



# 保持平靜的心

文 | 黃詩錚

在現代忙碌混亂的生活中，又剛好遇到連日綿綿陰雨，常常會讓人不自覺的陷入情緒低落中。

若是沒有將情緒管理好，容易使人在生活或是工作上做出錯誤決定，從而使自己陷入憂鬱的情緒中而不自知。所以無論如何，保持一顆平靜的心，除了能讓自己成為更溫柔的人之外，也能讓心靈充滿正能量，不管是遇到多困難或是煩雜的事物，都能用智慧作判斷，迎刃而解。

下列幾個方式也許能幫助您找回平靜的心。

## 放下執著

當對自己未來的人生方向感到茫然無助時，應該讓自己的思緒平靜下來，把心思專注於當下的每分每秒，做好眼前的事情，不要太擔心未來，因為任何的擔心都是多餘的。在生活品質與身心健康方面，我們應該要求自己以少欲知足為主，這樣有助於提升個人的幸福感。因為執著有如一把鎖，人往往越是執著，越容易被自己的情緒綁住，同時讓您無法看清自己。唯有放下，才能讓自己的心靈通往平靜。執著與專注是兩個完全不同的行為，執著通常是指在乎某事結果的追求，而專注則是指認真專心於做這某事的過程。

## 靜坐片刻

當一個人的內心有雜亂的思緒時，容易對大腦產生關鍵性的影響，這時需要讓情緒穩定下來。而靜坐就是一個不錯的方法，它能斷除這些雜念，讓自己的心更平靜。常常練習靜坐能有效幫助自己快速進入狀況，藉由集中心念，能讓浮躁不安的心沉澱下來。同時，靜坐可以幫助您瞭解自己真實的生命內涵與價值，更能幫助自己建立強大的心智。



## 與寵物相處

貓狗等寵物的天真無邪是無庸置疑的，在牠們的身上看不到任何的擔心與憂愁。有多項的研究說明，撫摸貓狗能幫助人降低血壓，並能平穩心律。另外，與寵物互動相處，可以在十分鐘內緩解主人的壓力，減少皮質醇產生。當人有壓力時，不妨多撫摸狗兒和貓咪，可以讓您回復平靜的心。

## 做伸展操

一個人的身心靈都是可以互相連結的。當工作時間到一個段落時，可以做幾分鐘的伸展動作，讓身體放鬆，這樣也可提高工作效率。在做深呼吸的同時也能達到舒緩緊張的肌肉，讓身體的靈活性慢慢回復，同時能反饋給您更穩定與平靜的心情。

## 聽音樂唱歌

好的音樂能讓人的心情變好，也能成為支持的力量。在古代，音樂是用來做為疾病治療的一種方法。在音樂的神奇魔法下，我們能與之共鳴，感受自己真正的情緒。跟隨著音樂的節拍律動，人的呼吸與肢體會在無形中得到調整改善。所以當人的情緒狀態不好的時候，可以藉以唱歌的方式來改善心情，這也是最簡單且容易的方式。

## 舌抵上顎

舌抵上顎是常被運用在靜坐、練功等技術上。可以達到專心一致，讓人情緒放鬆，並能幫助呼吸順暢，感受更深沉的呼吸。同時能放鬆臉部表情，更能減少胡思亂想的思緒產生。這是一個人人都能隨時運用的技巧。假如上班時感覺焦慮，就可以將舌抵住上顎，會感受到呼吸變緩慢，並達到放鬆的效果。

## 手寫筆記

人在一天當中會產生非常多的思維，可以運用手寫筆記，將所有思維記錄下來。從中找出影響自己的情緒波動的原因，瞭解自己真正的煩惱，進而解決問題。用抒發的方式來處理自己混亂的思緒。另外，也可與好友分析原因所在，幫助自己找回平靜的心情。



整版圖片：ADOBE STOCK

## VISION TIMES

一杯咖啡，  
跟隨著濃濃的香氣，  
與我們一同進入閱讀時光。



全球電子報 e-paper.kanzhongguo.com  
全球網站 中文 www.secretchina.com | 英文 www.visiontimes.com

看中國