# 要记住一句话，要慢慢地活，哪怕现在不开心也没关系

来源：说说网 作者：说说网 更新时间：2023-09-24

*无论眼下是贫穷还是富贵，成功还是失败。也不管我们处于逆境还是顺境，都希望我们能够记住一句话：“要慢慢地活，哪怕现在不开心也没关系。”是啊！人生说到底其实不过就是一种体验而已。所以，有的时候我们不能够太*

无论眼下是贫穷还是富贵，成功还是失败。也不管我们处于逆境还是顺境，都希望我们能够记住一句话：

“要慢慢地活，哪怕现在不开心也没关系。”

是啊！人生说到底其实不过就是一种体验而已。所以，有的时候我们不能够太较真。也不应该太执着。

尤其是在面对人生达不到的目标，完不成的工作是时，我们都需要学会看淡。错过的东西我们就让它离开吧，失去的东西就让它放下吧。

(m.Taiks.com)

当然，这可能很难，并不是一句话就能够做到的，可是我们还是需要努力做到的。有些事情就需要学会放下。

不知道你在某天的黑夜里面，有没有想过一了百了。感觉自己在这个世界上就是最失败的那个人。好像在那一刻觉得自己什么都不配。

可是我想要说的是：‘在这个世界上还有很爱你的人，为了他们我们也应该要好好的生活。 并且这个世界还是很美好的。’

就像有一句话说的好，我们慢慢地生活，哪怕现在不开心也没有什么关系。不要对现在的人生失望，哪怕当下的人生坎坷，只有不断的往前走，总会遇到新的明媚春光。

是啊！越是在这样的情况下，我们越是要照顾好我们自己的情绪。正如《情绪革命》里面有这样一段话：“情绪生病，比身体生病更可怕。”

仔细想想，确实就是如此。

人生在世，我们很难做到事事顺心如意，有愉快的事情，也有不愉快的事情，这都是难以避免的。

那么如何面对这些呢？就是要掌控好自己的情绪。能够做到情绪自洽。不要总是把自己困在情绪的囚笼里面。

如果真的很难突破，不妨想一想这三个问题：

我是谁？要成为谁？（这是对于我们自身的角色定位）

拥有多大的能量？（能力矩阵积极地，或者消极的）

如何定义人生？（叙事结构正向的，或者反向的）

说得再直白一点，就是我们需要更多的情绪引导，就好像上面这三个问题一样，我们完全有不同的解读。

可能有的人在面对这三个问题会说：“我是谁，我是一个失败者。我的能量是消极地，无能为力的，我的人生是悲惨的、不公和苦难的。”

而有的人会说：“我是谁，我是一个普通人，我们的能力虽然平平，但充满希望，我的人生虽然有苦难相伴，但也有属于自己的精彩。”

显然前者是一种自我不自洽，后者属于一种自我自洽。要知道，自洽的根本逻辑就在于，我们需要对自己人生经历，赋予很强的可解释性，然后通过这样的方式来寻求内心的平衡。

也就是说，不管是什么时候，我们都能够用一种正向积极的去解读我们的情绪，管理我们自己的情绪。

更多的时候，我们需要做好情绪自洽，或许这样才能够更好的摆脱负面情绪的影响。当然，如果真的没有办法。

那么，我们就需要寻求外界更加专业的帮助了。毕竟，很多时候我们遇到事情并不可怕，可怕的是我们控制不了自己的情绪。

正如有人说的那样，事情不会压垮人，但是情绪会压垮人。确实，因为每一种情绪背后都代表了我们内心的需求。

因为我们很难不受情绪的控制。所以，我们要及时的认识到我们情绪背后的意愿到底是什么。

我们不应该一味地压抑自己的情绪，要学会疏解，并不是所有事情都是“缓缓就能够过去的”。或许只有这样，我们才能够让自己变得开心和快乐起来。

但是不管怎样，都希望我们能够管理好自己的情绪，别难为自己。要相信我们这一生也可以很好很长。

毕竟，这个世界上还有四时的美景和三餐的温暖。

文|说说网

图|图片来源于网络，如有侵权请联系删除。

本文档由撇呆范文网网友分享上传，更多范文请访问 撇呆文档网 https://piedai.com