# 这是热闹的精灵城的教案

[生活](http://www.duwenzhang.com/wenzhang/shenghuosuibi/)不如意十之八九，因此，我们总是不满意的多。人的满意分为两种，一种对自身的，一种是对外界的。外界我们控制不了，外界常常令我们促不及防的产生不愉快，如下班时今天没赶上末班车，早上上班时堵车，这些外界的不愉快不可避免的会影响我们自己的不满意，是不是我天生的命不好，倒霉事全占了，是不是天生就不行，为什么那么多的不如意？

　　这时，人就会产生自怨自艾的情绪，说到这个自怨自艾，能够暂时的让自己处于自我的境界，隔离与外界的不愉快事实，产生一种悲愤的情结。简单的说就是，让倒霉的事实转换成内在的一种情绪，不考虑事实本身，而是让自己与情绪感受在一起。

　　这能够让我们暂时忘记事实本身，而体验一种[痛苦](http://www.duwenzhang.com/huati/tongku/index1.html)的情绪，如果这时，你能够战胜自我，用强有力的[内心](http://www.duwenzhang.com/huati/neixin/index1.html)力量化解之，那么人迎来的就是“太阳依旧升起的明天”，可是有一部分人会沉浸在一种低迷的情绪状态中，自怨自艾，不能自拔。

　　这是一种很危险的情况，他们会怨天忧人，也会怨恨自己，一般的情况下，长[时间](http://www.duwenzhang.com/huati/shijian/index1.html)处于这种情结的人，并不是因为刚好那些倒霉的事引起的，而是他们以前曾遭受过巨大的[心灵](http://www.duwenzhang.com/huati/xinling/index1.html)创伤，长时间痛苦的经历，这些倒霉的事儿不过是个引子，他们遇上了，就会联想到以前那些痛苦的经历，这时，就很容易陷入心灵危机。

　　人一旦遇到这些情况，正确的做法，就是接受承认那些事实，不排斥不抗拒，既然往事已过，就让它们成为过去，和过去说拜拜，做好现在的自己，做好现在手头应做的事。顺其自然，为所当为，过去的不能改变，那就改变现在和未来。

　　这时，有人会说，那处于这种低迷的状态，到底怎么办呢？我要说的是，你的这种低迷状态是一种“想”的结果，你的注意力在于思考，而要把“想”的方式转换成“做”的方式，那么你注意力就转变了，你就会改变当下的感受，而进入另一种感受，这时的低迷情结就中断了，你可以处于另一个维度里，从而就改变了自己。

　　“做”就是做事的意思，你不停的做事，就没有机会也没有时间来思考体验那些不好的情绪了。曾有个男生[失恋](http://www.duwenzhang.com/huati/shilian/index1.html)后，处于深深的痛苦中，[父母](http://www.duwenzhang.com/huati/fumu/index1.html)建议他去找一份工作，他找到了一份程序员的工作，为了摆脱痛苦，他全身心的投入到工作中，双休也不休息，后来，被老板赏识，不仅加薪，还被提为技术部的主管。这个真实[故事](http://www.duwenzhang.com/)中的男生就是通过工作来转移注意力，摆脱失恋痛苦的[成功](http://www.duwenzhang.com/huati/chenggong/index1.html)例子，人一生总是有许多不如意，可是当自己面临不如意时，我们应当坚信，任何问题都是有解决的办法的，有时，在于我们转换一下思路，转变一种方式。

　　人的[生命](http://www.duwenzhang.com/huati/shengming/index1.html)实际上是一种能量的体现，当我们的这一能量在这一种方式受堵时，就换另一种方式，当我们的能量在这一时空受阻而不通畅时，不妨换一个地方从新开始。我们的不如意不舒服都是我们的生命能量不顺畅，没有[自由](http://www.duwenzhang.com/huati/ziyou/index1.html)流动，我们所要做的就是，遇到寻找对的地方对的时间对的人对的方式，让我们顺畅起来。

　　我们没有义务也没有办法让所有人满意，但是我们最应该让自己满意，让自己[幸福](http://www.duwenzhang.com/huati/xingfu/index1.html)，而通往幸福的道路，也是我们终生[奋斗](http://www.duwenzhang.com/huati/fendou/index1.html)的历程，我们必须[努力](http://www.duwenzhang.com/huati/nuli/index1.html)做事，让成功证明自己的实力和[价值](http://www.duwenzhang.com/huati/jiazhi/index1.html)。勤奋夯实做事，会让我们很少陷入心灵危机，会让我们成为[现实](http://www.duwenzhang.com/huati/xianshi/index1.html)主义者，当然了，也会让我们更快成功。