# 会放松者，智人也

高一3班 杨心颖

可否想过，为什么婴儿时期的我们无忧无虑？为什么幼年时期的我们会因小伙伴抢了我们的玩具而生气？为什么青少年时期的我们会与同学勾心斗角、为种种事情愁得整宿不眠？

是因为社会太复杂吗？是因为周围的人都是图谋不轨的吗？还是因为环境太糟糕、PM2.5乱了你的心？都不是。最关键的，是因为你没有一颗祥和的心。

这世界太大，你却每日三点一线地“公司——餐厅——家”，如同井底之蛙，难以“仰观宇宙之大，俯察品类之盛”。烦恼与忧思从你的血液中溢出，填满这口井，令你深陷其中、无法自拔。自然，压力不断地累积，形成了无形的洞口。长期的闭塞，令你无法承受。

这世界太美，你却只顾避开路上的碎石，却忘记了林荫小道两旁的俊树芳花，可以引领着你走完这段路。长期的躲闪、顽固，终究蒙蔽了你的双眼，让你奔波于假惺惺的上司之间，殊不知与自己共事的同事、关心你的家人更是你值得追求、珍惜的。

不要总认为时间还很久，路还很长，便放纵不满的情绪久居在体内。当有一天，你累了，倦了，不愿再奔波了，已经晚了。岁月早已爬上的你的肩头，在你稚嫩的皮肤上刻下皱纹，在你矫健的身体上悄悄地偷走你的元素，令你行动不便、身体不健。这个时候，你还有机会释放压力吗?你还有时间去挽回错过的种种美景吗?这个时候，后悔，还有用吗?

答案，当然是不。因此，趁着风华正茂，我们应当有一颗祥和的、宁静的心，它不受世俗羁绊，不为烦恼所忧，不为迷惑而愁。首先，我们应当学会放松。

放松是工作期间10分钟的小憩，是回到家后独享电视的30分钟，是周末在家与父母共同度过的、也许不连贯的2、3个小时……

不要为了赶完那一份与自己无关的报表而错过一个短暂的“小确幸”；不要因路上塞车而唉声叹气半个小时；不要让双眼沉溺于满是辐射的电脑桌，却无视了父母投来的期盼的目光……

在一个个“小确幸”里，你可以让屁股稍稍离开仿佛粘上了强力胶的椅子，走到窗边，俯瞰一下这座美丽的城市、放松眼睛，伸一伸懒腰、活动筋骨，拥抱一下朋友、感受温情；在塞车的时候，不要让眼神滞留在一个个“粤B”和一次又一次的红绿灯变化上，你可以摇下车窗，让新鲜的空气洗涤一下车内污浊的空气，让缺氧的大脑恢复思考，放松一下整日注视着电脑的眼球，看一看路边的树丛、放松一下身心；一周才回一次家甚至一个月、一年才回一次家的你，不要把全身心放在自己身上，也许与父母的小小聚会不仅能让你放松，还能促进家庭和睦……

当压力山大，令你喘不过气时，放松吧。用你的信念凿穿那盈斥着烦忧的井，打穿那井盖，看看外面的世界，释放你曾经认为难以承受的压力。也许，解脱，是一念之间的事。

当生活匆匆，你感觉世界不再是彩色而是被灰色的空气包围的时候，那是因为你紧皱眉头只看着脚下灰色的路。这时，看看周围的景色吧，放松你的身心，让彩色回归你的世界。也许，繁花嫩叶、青葱柳树，会让你恢复对生活的追求。

真正伟大的人，不是他做出了多少丰功伟绩，不是他受了多少上司表扬，不是他得到了多少奖金，而是他拥有一颗真正祥和、平静的内心，在压力山大时知道如何释放压力，在生活绝望时找到生活的追求。

首先，我们应当学会放松。