

→ 左岸读书，一如既往。



搜索

- [首页](#)
- [热文](#)
- [书单影单](#)
- [解忧杂货铺](#)
- [我可以](#)
- [关于左岸](#)

[Home](#) > [人生百态](#) > 散乱的心是不幸福的

散乱的心是不幸福的

2020-11-29 . 阅读: 291 views

文/文昌

昨天北京下起了第一场雪，如果还在北京，估计还会来次初雪登高，趁着雪景怡人到山里看一看。只是随着岁月流转，一年之后又到了新的城市飘荡。享受这份四处迁徙自由的同时，很多因时因地的活动，无法连续，曾经共同走过的同事朋友，也有些若即若离。怀旧终归是矫情的，也总是安慰自己，我们不要总是回头望，而是要勇敢的向前看。

此时的上海也下起了雨，雨水打在脸上有些冰凉。风儿吹着树，哗哗作响，枯黄的梧桐叶散落在湿漉漉的地面上，紧紧的趴着，不肯离开。路上的行人，裹紧了衣裳，缩着脖子往前走，南方的冷，果然是更加走心，凉凉的气氛忍不住让人想写点什么。

最近一段时间有点忙碌，倒也充实。周末会抽空爬山，平时还是德语课程要学习，“汽车信息安全”公众号的运营也开始走向了正规化，工作也因为新的项目而忙得分身乏术，时间紧张，同时也有新鲜知识

轻松保护您的数

免费试用 »

aws

的冲击。在这样的节奏里，总会不自觉的追求理性和效率，如此，也就少了些从容和淡定，整体还是比较充实精彩的。难得的周末闲暇时光，倒也不妨分享最近的体会。

散乱的心是不幸福的。自己和自己对抗怎么会幸福呢？当我们分心，无法为实现目标而努力，就会出现各种状况，这些状况有了各式各样的名称，如痛苦、恐惧、愤怒、焦虑、妒忌等。所有失序的现象都强迫注意力转移到错误的方向，不再发挥预期的功能。

在当下的时代，专注其实是很难的事情，我们总会不自觉的刷手机，朋友圈，微博等各类碎片化的信息分散着我们的注意力。所谓散乱，也许是迷茫，也许是抵挡不住诱惑，归根结底是我们目标不明确，也就是不知道自己想要什么。当我们无法安排好自己的时间，不能维护内心的秩序时，很容易就被外界所干扰，至于专注带来的心流和高峰体验，更是一种奢侈了。怎么办呢？

1.努力维护内心的秩序。

为了保持目标可见，每天上班的第一件事应该写下当天工作安排，每天专注做好一件事，也会很容易让人找到成就感，为了避免中途刷手机偏离航线，推荐Appforest，对我来说45min一堂课的节奏，中途停歇可以闲聊几句，可以打水，然后重新开始。一天集中注意力四五个小时，虽然会很累，但看到自己的进展，还是会有成就感，至少这种掌控自我的力感，会提高工作的幸福指数，不至于东张希望，让时间随意流走。

工作其实占据了我們每天生活精华部分，或者优秀的完成工作是为了更好的生活，那么对于生活呢？我理解享受生活也是需要秩序的，也可以说是良好的生活习惯，躺在床上一天或者没日没夜疯狂的刷剧，我觉得那不是生活该有的样子，只会在放纵中体会到动物本性。

每天早上起来，可以洗个热水澡，然后沉浸式的阅读一个小时，在书本里找到更大的可能性，或者跑个步，不一定十公里以上，简单的五公里，出身汗后洗个澡，开启一天的生活。下班之后，也可以买菜做饭，体会生活的日常，或者出门散个步整理简单的思绪。如此有条不紊的生活，久而久之，生活习惯和内心秩序建立起来之后，我们才可以在自己喜欢的事情有效的积累，并不定惊涛海浪，在时间的滋润下不断成长。

2.人和事情要分开。

总觉的人与人之间关系的建立，相对比较容易，我们可以海阔天空的聊天，可以长达数十个小时的聊天，可以一起吃着火锅唱着歌，但真正考验情感质量的还是事情，从对待事情的态度，解决复杂问题的能力，以及思路是否合拍都可以看出一二。

有感于此，在于青骥安全公益小组的队伍整顿，最早出于兴趣和热情，我们找了一些朋友和同事，试图站在行业的角度，为汽车信息安全行业提供共性的知识服务。为了更加有效的推动工作，以正式组织化进行，那我们就要进行人员筛选，从技术能力和参与意愿两个角度来考虑，经过综合的讨论和对比之后，必须有人要离开组织，或者降级处理。尽管只是民间社团，以组织的名义进行管理的时候，就必须面对本身能力的评估，尤其是纯粹从事情本身的角度出发时，事情变得异常的简单，同时又显得有些残忍。

当然现实工作遇到同样的问题，不管是领导，还是同事，每个人职责其实是清晰的，在既定的职责范围内做好自己该做的事情，这是本分，但由于背景原因，专业技术不深，而且本人也提不起兴趣，为了保住现有的岗位，只能做个好人，打感情牌，一旦组织变革，那份脆弱就像秋叶，随时可能被风刮走。当然各自工作的现实多有不同，但基本面还是存在的。

既然是做事，就有做事的套路和逻辑，既然是做朋友，那就有朋友的温度和方式，两者混到一起，最终感情谈不成，事情也做不好，那最终都不是大家愿意看到的。

3.我们不是职业运动员。

渐渐的从马拉松中的热爱中走出来，过去五年里，每年基本一到两次马拉松。可能是为了满足个人的虚荣心，也可能是挑战生活的平庸，愿意像战场一样对待马拉松战场，每次都是斗志昂扬的出发。今年因为疫情和工作变更的影响，热情有所衰减，有很长时间在思索，其实真正难得不是马拉松那几个小时的长途奔袭，而是平日经年累月的坚持，保持良好的跑步习惯，就很优秀，并不一定非要到马拉松赛场才能凸显自我。

马拉松终归只是爱好，跑步的目标只是为了保持良好的身体状态，如果平时五公里的基础训练就能达到不错的精神状态，我为什么非要强力的挑战，以证明自己本来就没有的运动员素质呢？如果有志，且有力，能够充分享受马拉松的乐趣，倒也不妨，就担心为了外界的评价，或者攀比，违背了跑步的初心，变成了个人的秀和表演，我想那就有点本末倒置了。

作为一名资深的普通人，承认自己的普通和平凡，然后在自己的喜欢的人和事情上，投入个人的热情和精力，做点力所能及的事情，尽可能的享受这个过程，如此也就不枉费这有趣的有生时光吧。



左岸记：现在的生活，不怕没事可做，就怕无心做事，或者左右开弓。事情也不怕多，就怕乱，顾此失彼。一团乱麻，顾此失彼的生活自然不会幸福。所以，要么理好事情，有条不紊，要么做好取舍，专注其一。高手可以一通百通，普通人最好简单踏实些，一样能很出色。