

《肖申克的救赎》影评读后感



故事发生在1947年，银行家安迪因为妻子有婚外情，酒醉后本想用枪杀了妻子和她的情人，但是他没有下手，巧合的是那晚有人枪杀了他妻子和她情人，他被指控谋杀，被判无期徒刑，这意味着他将在肖申克监狱渡过余生。瑞德1927年因谋杀罪被判无期徒刑，数次假释都未获成功。他现在已经成为肖申克监狱中的“权威人物”，只要你付得起钱，他几乎能搞到任何你想要的东西。每当有新囚犯来的时候，大家会赌谁将在第一夜哭泣。瑞德认为弱不禁风的安迪一定会哭，结果安迪的沉默使他输掉了两包烟。

长时间以来，安迪几乎不和任何人接触。一个月后，安迪请瑞德帮他搞的第一件东西是一把石锤，想雕刻一些小东西以消磨时光，并说自己想办

法逃出狱方的例行检查。之后，安迪又搞了一幅丽塔•海华丝的巨幅海报贴在了牢房的墙上。

一次查房，典狱长拿过了安迪的圣经，却没有翻开便递还给他，并告诉他“救赎之道，就在其中”，可是典狱长没想到，那“救赎之道”真的就在其中。随后，他被派去当监狱的图书馆管理员，为了争取图书馆的图书更新，他每周写一封信，为图书馆的扩大而努力着，六年后，他实现了愿望。之后，他开始帮助道貌岸然的典狱长洗黑钱，并且为监狱其他狱警处理其他事项所需文件。

一名小偷因盗窃入狱，巧合的是他知道安迪妻子和她情人的死亡真相，兴奋的安迪找到了狱长，希望狱长能帮他翻案。虚伪的狱长表面上答应了安迪，暗却用计杀死了告诉他这个事实真相的人，因为他一方面担心灰色收入曝光，另一方面他想让安迪留在监狱帮他做帐。安迪知道真相后，决定通过自己的救赎去获得自由！行动之前，他给瑞德留下了神秘的留言。安迪通过努力成功“越狱”，他的越狱工具就是那本圣经里面的“救赎之道”，那把小小的石锤。他领走了帮典狱长洗的那些钱，并且将典狱长贪污与谋杀的证据寄给了报社，典狱长在案发后绝望自杀。

影片里面，那个图书管理员老布在被囚禁了大半年以后，终于获得了自由。然而他在自由的世界中却不知所措，无时无刻不想回到那个剥夺他自由

却让他习惯了肖申克监狱，最后他终于上吊自杀了。于是，摩根•弗里曼演的阿瑞就发表了他对体制化这个词的见解，他将监狱说成一个体制化的场所，他说：一开始你恨它，它剥夺了你的自由；接着你会慢慢习惯它，熟悉它；最后你会离不开它，离开它你将会老布一样不知所措。

有些人就像阿瑞，差点沉沦了下去，可是命运对他不薄，他结识了安迪这样的朋友，最后终于获得了自由，肉体的以及内心的自由。只有极少数的人才像安迪那样，他有着坚强的意志和对自由的不死的向往，凭着自己的毅力和智慧，在监狱中做了许多别人不可能做成的事情。救赎，是电影所表达的结果，安迪的越狱成功将这二字发挥到极致。生命可以归结为一种简单的选择，要么忙于生存，要么赶着去死。安迪选择了前者，选择了救赎，从而赢得了自由的人生。

当然，希望仍为该电影的主导线。在这世上，有些东西是石头无法刻成的，在我们心里有一块地方是无法锁住的，那块地方叫做希望。懦怯囚禁人的灵魂，希望可以令你感受自由。强者自救，圣者渡人。希望是人的信仰，是每个人心中的一片心灵净土，是人得以坚持到底的力量，有了希望，人才能为其奋斗，从而感悟人生价值，实现自我人生意义。

肖申克的救赎，它的不朽必将影响更多更多的人感悟，为人们的内心筑起一道防护墙，给他人带来希望。

《有生命力的所在》林清玄

南部的朋友来台北过暑假，我带他去看台北两处非常有生命力的地方。

我们先去士林夜市，士林的夜市热闹非凡，有如一锅滚热的汤，只有台语“强强滚”差可形容。

二十年来，我去过无数次的士林夜市，但永远搞不清楚它到底有多大，只是感觉它的范围不断扩大，并且永远有新的摊贩到夜市里来。惟一不变的是，只要到士林夜市就可以看见很多在生活中努力的人，夜市的摊贩不论冬夏都在为生活打拼。

我看到卖炒花枝的三个女人，脚上都穿着爱迪达的跑鞋，她们一天卖出的炒花枝是无法计数的，一锅数十碗的花枝，总是一眨眼就卖光了。

我看到卖果汁的一对夫妇，两个人照顾七台果汁机，左手在打木瓜牛奶，右手却在倒西瓜汁，不论来了多少客人，他们总是一样准确、快速、有效率。

我看到卖铁板烧的人，脖子上缠着毛巾，汗水仍从毛巾流到胸前，实在是太热了，他每做一轮的铁板烧，就跑到水龙头去以冷水淋身，来消去暑气。

朋友问我说：“听说士林夜市的摊贩都是戴劳力士金表。开宾士轿车来卖小吃，既然那么有钱，又何须出来摆摊呢？”

我说：“有钱而能坐下来享受，是很好事。但有钱还能不享受，依然努力工作，才是更了不起的。”

大概是士林夜市中澎湃的生命力确能带给人启示吧！像如此炎热的夏天，气温在卅五度以上，还是有很多人走出冷气房，到夜市里来逛。

接着，我带朋友到忠孝东路去逛地摊。不知道从什么时候开始，忠孝东路两边的人行道，每到百货公司打

烺之后，就形成一个市集，从延吉街开始一直排到复兴南路，全部都是铺在地上的地摊。

这些摊贩有几个特色，一是摆东西的布巾，大约只有两个桌面大，非常简单轻便。放在布巾上的东西，样样都是整整齐齐的，与一般传统地摊堆成一团的样子完全不同。

一是摆地摊的人都非常年轻帅气，男生英俊，女生美丽，比逛街的人还要显眼。我对朋友说，这些年轻人有的是学生，有的是白天上班的上班族，夜里出来赚外快，所以摊贩的族群与传统为了生活而出来摆地摊的摊贩，是很不相同了。

“我从前生活感到郁卒的时候，就会一个人跑到夜市或忠孝东路，看到那些不管自己的心情好不好都努力出来工作的摊贩，就仿佛被他们撞击了心门，心突然打开了。”我说。朋友看着屋檐下的摊贩，也表示了同感。

台湾的经济发展其实没有什么秘密，是因为有许多充满生命力的人居住其间。

夜里从忠孝东路回家，想到不久前有几位年轻力壮的青年，绑架勒索杀死一位暴富的老农夫。他们做案的理由是：“从监狱出来后，因社会的不能接纳，赚不到钱，才铤而走险。”社会的不能接纳只是借口，我们的社会从来不会去问夜市的摊贩：“你有没有前科？”我们的社会也从来不会排斥或看轻那些为生活打拼的人。

听说士林夜市生意比较好的摊子，每个月可以净赚五六十万（在夜市摆摊的朋友告诉我），我听了只有感佩，觉得一个奋力生活的人不要有任何借口，因为“一技草，一点露”，“要做牛，免惊无犁可拖”。

助理风采

此时，此地，此身。

——魏紫娟

脚踏实地，仰望天空。

——王晨曦

成功不必在我而功力必不唐捐！

——夏雪

唯有热爱可抵岁月漫长。

——杨静涵

世上无难事，只要肯攀登！

——保梦茹

预测未来最好的方法就是去创造未来。

——张璐璐

生活的阴霾是暂时的，难熬的时间都会过去，我们值得所有的美好。

——赵琳

如果你认定所做的事情是正确的，那对这件事你要有一种“不疯魔，不成活”的态度。

——吴越

人而无信，不知其可也。

——丁晓辉

少年，我们的征途是星辰大海。

——阎春辉

精彩的心理电影推荐

1.《爱德华夫人》

心理看点：梦的精神分析理论

评价：该片结构严谨，结尾令人深思。

2.《异度空间》

心理看点：精神分裂

评价：主题明确，节奏纵横交错，将“心鬼”同现实社会中的情感困境与性格裂变结合起来。

3.《美丽心灵》

心理看点：妄想型精神分裂

评价：电影是根据真实人物事件改编的，简述对失败的恐惧，对孤独的无奈，爱情的迷惘。

4.《看不见的客人》

心理看点：心理博弈

评价：惊悚的情节、合理的逻辑、流畅的叙述、缜密的思维，不断反转的情节发展。

5.《雨人》

心理看点：自闭症

评价：影片反映了社会中主要关注的问题，自我封闭患者的不善交际，不善言谈。呼吁社会给予这样的人关爱与温暖，帮助他们成为乐观开朗的自信者。

6.《一念无明》

心理看点：躁郁症

评价：躁郁症的全称是“躁狂抑郁症”，又叫双相情感障碍，同时存在情绪异常高涨和跌落两个症状。影片将这种状态形象的展现出来，同时呼吁大家能关爱这一群体。

放飞梦想之翼
相约《心灵绿洲》



心灵绿洲官方微信公众号

心灵绿洲
XIN LING LV ZHOU

●主 办：心理健康教育中心	●总编：皇甫艳玲
●顾 问：陈广文	
●责任主编：周社刚 周婷 靳琳 程文娟 王富贤	●2019年11月15日 总第119期

文学院开展“新生活 心健康”大学生心理健康教育活动

为帮助同学们更好适应大学生活，促进个人发展，10月25日上午，文学院在崇文楼504会议室开展“新生活 心健康”大学生心理健康教育活动。学院百余名学生参加此次活动。

本次活动由我校心理健康教育中心教师、国家二级心理咨询师靳琳主讲。活动伊始，靳琳用减压八步操调动在场学生的气氛，同学们在互动中状态渐入佳境。靳琳结合自身经历及一系列的真实案例引导同学们关注心理健康问题，她教导大一新生在“如何正确面对新环境”“如何处理人际关系”“如何培

合力成拼图，解题显爱国——马克思主义学院举办心理健康宣传周主题活动

为帮助同学们加强沟通、增进友谊，提高人际交往能力，同时更加深入地认识和了解祖国，10月25日，马克思主义学院于崇智楼106室成功举办“合力成拼图，解题显爱国”心理健康宣传周主题活动，来自学院的21组参赛队伍积极参与其中。

活动伊始，主持人向大家详细介绍“合力成拼图，解题显爱国”的活动背景、目的和意义，并呼吁大家了解爱国知识，厚植爱国情怀。随后，她简单介绍了本次活动的各项规则，同学们认真聆听，积极响应，通过交流沟通和相互配合不断提高默契度，在游戏过程中表现出团队协作的强大力量。其中，在做题抢答环节中，各组参赛队员集技巧与智慧于一身，个人与集体完美融合，在问答中拓宽知识广度，在竞争中增强心理素质，在娱乐中感受爱国情怀，将活

影响人际关系的心理有哪些

一、自私心理

处处以自我为中心，只讲索取，不讲奉献。争名夺利，甚至损人利己。这种心理对于交际危害极大。它时时处处会伤害到别人，这种人永远也不会找到真正的朋友。

二、自傲心理

处处唯我独尊，“老子天下第一”，趾高气扬，轻视别人，甚至贬低别人、嘲笑别人，听不进别人的意见。这种心理对于交际危害很大，这些人也很难与别人相处。

三、猜疑心理

有猜忌心理的人，往往爱用不信任的眼光去审视对方和看待外界事物，每每看到别人议论什么，就认为人家是在讲自己的坏话。猜忌成癖的人，往往捕风捉影，节外生枝，说三道四，挑起事端，其结果只能是自寻烦恼，害人害己。

四、逆反心理

有些人总爱与别人抬杠，以此表明自己的标新立异。对任何事情，不管是非曲直，你说好他偏说坏，你说一他偏说二，你说辣椒很辣，他偏说不辣。逆反心理容易模糊是非曲直的严格界限，常使人产生反感和厌恶。

五、排他心理

人类已有的知识、经验以及思维方式等，需要不断地更新，否则就会失去活力，甚至产生副效应。排他心理恰好忽视了这一点，它表现为抱残守缺，拒绝拓展思维，促使人们只有自我封闭的狭小空间内兜圈子。

六、作秀心理

有的人把交朋友当作是逢场作戏，往往朝秦暮楚，见异思迁，且喜欢吹牛。这种人与人之间的交往方式只是在做表面文章，因而常常得不到真正的友谊和朋友。

七、互利心理

养办事能力”等方面应该如何做，以及无法及时疏导由相关问题引发的心理负担极有可能对新生的大学生生活产生不利影响，并给予专业性建议，表示同学们要善于分享、乐于合作，通过对性格的打磨搭建和谐的人际关系。

本次心理健康教育活动的开展，有助于维护学院学子的心理健康状态，帮助学生更好地适应大学生活。

（文学院 王菲 王璐璐）

动一次次推向高潮。最后，参赛各组与拼图合影留念，活动在轻松友好的氛围中圆满落下帷幕。活动结束后，同学们纷纷表示本次主题宣传日活动内容新颖丰富，形式轻松活泼，在参与活动中既舒缓了心理压力，放松了心情，又感受到生活的美好，激发出斗志昂扬的青春热情。

本次活动立足当代青年心理健康问题普遍存在的实际情况，一方面让同学们认识到互爱互助、团结协作的重要性。另一方面也在促进爱国教育和校园生活融合的同时增强了班级凝聚力，有利于营造和谐、友善、健康、向上的校园文化氛围。

（马克思主义学院 闫格 潘奕霖）

有的人认为交朋友的目的就是为了“互相利用”，因此他们只结交对自己有用、能给自己带来好处的人，而且常常是“过河拆桥”。这种人际交往中的占便宜心理，会使自己的人格受到损害，久而久之会失去知心朋友。

八、冷漠心理

有些人对与自己无关的人和事一概冷漠对待，甚至错误地认为言语尖刻、态度孤傲、高视阔步，就是自己的“个性”，致使别人不敢接近自己，从而也不能交到较多的好朋友。

九、嫉妒心理

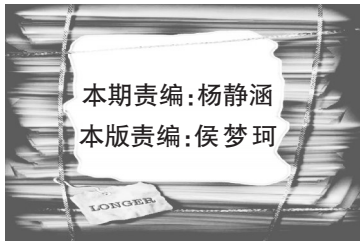
有的人嫉妒心理较强，看到别人的成功，不是为他们高兴，而是嫉妒。相反，当看到别人受挫时，往往幸灾乐祸。这种人不会自己背上沉重的心理包袱，也会受到身边人的反感。这也会使别人不愿与之交往。

十、自卑心理

有些人容易产生自卑感，甚至瞧不起自己，只知己短不知己长，甘居人下，缺乏应有的自信心，怯于表现自己，无法发挥自己的优势和特长。有自卑感的人，在社会交往中办事无胆量，习惯于随声附和，没有自己的主见。这种心态如不改变，久而久之，有可能逐渐磨损人。

以上这些心理不但不利于个人的身心健康，对于人际交往也都会产生不同程度的影响。使人不愿接近、难以接近。希望我们每个人都时常检查自己，预防产生这些心理，用热情健康的良好心理品质去接触身边的每一个人，去享受美好的人间之情。

良好的心理素质，是人们进行广泛社交活动的必要条件。相反，心理状态不佳，会形成某些隔膜和屏障，在一定程度上阻碍了人们交朋友结交和适应社会。因此，我们在工作生活中应该注重自身修养，努力克服以下种种人际交往中的不良心理。



克服自卑，你要戒除这3点

你有没有这样的感受，周围的人对你还不错，但你总是没法自我感觉良好。

很多时候，你的外在优秀其实是对内心自卑的补偿，你拼命地工作、学习来改善自己不好的感受，结果还是觉得自己不够好，为什么你明明很努力，别人也认可，却还是那么自卑？

这可能是因为你内心有着强大的惯性思维——只有优秀的人才有资格自信。

不信？回想一下，对那些不够优秀却很自信的人，你是不是有过这样的愤怒：为什么他那么差，还自我感觉良好？

如果我们对自己足够察觉，你就会发现，自己除了鄙视，还有一种隐藏的羡慕和嫉妒——为什么他可以那么自信，而我明明比他好太多，却无法心安理得？

而问题恰恰就出在这里，其实外在条件如何很难威胁到那个人的核心自我。

你之所以认为这是不合理的，是因为你的内心有个强大的假设——人只有足够优秀，才能自我感觉良好，不然凭什么？

然而，当你把自信的感觉条件化时，你就已经远离了真正的自信，因为自信本质上是自我接纳基

础上的信任感。

但自卑的人，因为核心自我体验太糟糕，总是过度依赖外部成就，他们认为只要自己优秀了，这个核心自我就会脱胎换骨，现实却总是事与愿违。

那怎样才能真正地走出自卑呢？

首先，自我接纳是摆脱自卑的关键。

自我接纳已经是老生常谈了，但是要真正做到不容易。因为直面自我需要一定的心理能量。自我保护的本能会让我们采取各种防御机制，来避免自己受到创伤。

所以当一个人直面自我时，如果没有足够的心理能量和安全感，他是很难做到的。

条件不足的时候直面自我，甚至会让人崩溃。

我们需要依靠建立一段稳定安全的关系，在安全感充满的情况下，才有力量去直面自己。如果你实在无法找到这种安全关系，建议去找咨询师。

接下来就要走出自恋，和完美主义。

我们理解的完美主义，通常是指自我要求过高。但其实，完美主义还有可能是由于自恋。

当一个人用不正常的高于常人的标准要求自己的时候，其实隐含了一个信念，那就是我不甘于做

一个平凡人，我必须做得比他们好。

但一个人的成熟，就是接纳自己是一个凡人的过程。当然，接纳自己的平凡，并不意味着忙碌无为。只是基于完美主义来苛责自己，往往造成大量内耗，导致在行动上裹足不前。

还有一点，就是更新自己的价值判断标准。

改变是一个艰难的过程，在之前两点的基础上，你还需要在思想行为中实实在在地不断觉察并更新自己的价值判断标准。

自卑的人大多意识不到自己在使用一套不易察觉的僵化标准来评价自己。

这些不易察觉的僵化标准可能表现为：拿自己的不足和别人的优势比较，或者只关注自己不够好的地方，完全忽视自己做得好的地方等等。

最好，要告诉你，这世上没有不好的自己，只有因为不被接纳而被定义出来的不好的自己。

所谓自卑，更多地是在按照原生家庭的信念活着，但这并不是在思维上懒惰的借口，我们早已长大，有能力去摆脱早年的惯性思维，成为一个独立思考的人。

（摘自壹心理，部分有删改）

趣味心理小故事

1.甲去买烟，烟29元，

但他没火柴，跟店员说

“顺便送一盒火柴吧。”店员没给。

乙去买烟，烟29元，他也没火柴，跟店员说：“便宜一毛吧。”最后，

他用这一毛买一盒火柴。这是最简单的心理边际效应。第一种店主认为自己

在一个商品上赚钱了，另外一个没赚钱。第二种店主认为两个商品都赚钱了。同样，这种心理还表

现在买一送一的花招上，顾客认为有一样东西不用付钱，就赚了，其实都是心理边际效应在作怪。通常很多事情换一种做法结

果就不同了。人生道路上，改善心智模式和思维方式是很重要的。

2.妻子正在厨房炒菜。

丈夫在她旁边一直唠叨不停：“慢些、小心！火太大了。赶快把鱼翻过来、油放太多了！”妻子脱口而出：“我懂得怎样炒菜。”丈夫平静地答道：“我只是要让你知道，我在开车时，你在旁边喋喋不休，我的感觉如何。”学会体谅他人并不困难，只要你愿意认真地站在对方的角度和立场看问题。

3.晚饭后，母亲和女儿一块儿洗碗盘，父亲和儿子在客厅看电视。突然厨房

房里传来打破盘子的响声，然后一片。儿子望着他父亲，说道：“一定是妈妈打破的。”你怎么知道？

“她没有骂人。”我们习惯以不同的标准来看人看己，以致往往是责人以严，待己以宽。



一个内向、安静的人，如何在社交场合“表现”出自信、自如的特质？

1、打扮要用点心思，不必出位，舒服得体就好，有助于给他人留下不错的第一印象。潜台词：我会打扮，也敢于打扮；

2、主动、但是不经意间选择核心位置，选择靠中间的、两边都有人的位置，有助于在视觉上突出自己，同时方便交谈。潜台词：我愿意和你们交流，我不喜欢被忽视；

3、如果没有做主角的能力，就抓住一个你认识的人，然后介绍给别人，帮助陌生人互相认识，简单而高效。潜台词：我跟大家很熟，能帮助你们结交新朋友；

4、语速放慢，吐字清晰，多用眼神交流，不要手舞足蹈，这是显得你自如的最好方法。潜台词：我拥有良好的谈吐，我尊重身边的人；

5、选择轻松的话题，不要询问隐私，不要谈论政治，更不要逼人站队，最重要的，不要钻牛角尖，遇到你不同意的观点，笑笑就好，千万不要辩个没完。潜台词：我的态度是友好的、开放的；

6、曲解、自嘲、轻度黑，坚持幽默，这是显得一个人自信、自如的最计巧的手段，适度的段子和一两句冷笑话会让更多人愿意主动和你聊天。潜台词：我能逗你笑，跟我聊天不会冷场。

能够一步一步做到这些，你在别人眼中，也许就是一个自信成熟的人了，但這些终究是技巧而已，真正的道，还需细细领悟，与你共勉。

用顺其自然的心态，过随遇而安的生活

一、时间太瘦，指缝太宽，岁月就这

样匆匆流逝，似乎年初许愿时的憧憬还在眼前，转瞬就快到了年尾。想起张爱玲在《十八春》里写的：“日子过得真快，尤其是对于二十以后的人，十年八年都好像是

指缝间的事”。时光有自己的轨道，不为谁停留，也从不肯放慢脚步，是我们行走在其中，是生活的过客，也是自己的旅人。经历相遇别离，感受酸甜苦辣，从懵懂到成熟，从单纯到沉默，总忍不住回首走过的路，怀念曾经的自己。当时只道是寻常，如今才知成长不易，一路走，意味着一路得到，却也一路失去。对已经过去人生说句再见吧，前路还长，要更加坚定和坦然，吃一堑长一智，以前犯过的错误就别再犯了，要成为更好的自己。新的十一月，愿你温暖纯良，不舍爱与自由。

二、冬天很冷，人也很懒，就不要烦心于那些恼人的关系和事情了，不想帮的忙就别委屈自己，你的善良很贵，不为难自己，是有锋芒的善良必须要执行的第一步。你得学着做个身上带刺的人，不伤人，也不怕人。爱和自由要先给自己再给别人，而温暖和纯良，要给同样在乎你、同样心里有你的人。生活如大浪淘

沙，没有终点，却满是路口，那些离开你的人，伤害过你的人，别总是放在心上，因为不值得。有时候你以为是现实的伤害，过一段时间再看，其实又何尝不是命运的馈赠，毕竟，只有离开了错的，才能早点与对的相逢。工作也好、爱情也好、生活也好，就将注定是无法长久的，如果对现状不满，就努力提升自己，当你变得足够优秀了，你才会有更多的选择权，你才会在人生的阶梯上更上一层楼，看到更广阔的风景，遇到更令自己舒服的状态。如果不能在一定程度上掌控生活，那一切梦想都是空谈。所以，请你时刻记住：没有什么比爱自己、提升自己更重要的了。不用羡慕别人的生活，也不用盲目地朝着别人的成就努力，要多想想自己想要的到底是什么，朝着大目标不断前进。

三、三毛在《岁月》中写：“我们三十岁的时候悲伤二十岁已经不再回来，我们五十岁的时候怀念三十岁的生日又多

么美好，当我们九十九岁的时候，想到这一生的岁月如此安然度过，可能快乐得如同一个没被抓到的贼一般嘿嘿偷笑”。时间流逝固然容易让人觉得空虚无力，但换个角度来看，也未尝不是一件难得的美事。不要沉湎于过去，也别太为未来担忧，得到是幸运，失去也是难得的成长。想不通的的事就别想了，看不透的人就别看了，什么让你开心，你就去做什么，和谁在一起舒服，你就和谁在一起。何必总是纠结，总是抱怨，总是后悔呢？活着就是难得的拥有，来人世一遭，怎么都不亏。既然如此，贪心不如安心。努力是好的，但也得记得，别让自己太累了。低头赶路，也别忘了休息，停下脚步，抬头看看夜幕下的星空。时光过隙，白云苍狗，愿你别委屈，别将就，也别回头，最好的生活就在当下，一切都是最好的安排，好好享受，比什么都重要。

那么，翻开新的篇章，陪你一起继续期待。愿余生，用顺其自然的心态，过随遇而安的生活。

（来源：微博 作者：茶茶）

成年人的欢喜，都是自己给的

人的一生看似很长，但细算起来，只有短短900个月。在这短暂的一生中，若是把太多的时间和精力，花在别人的身上，幸福反而容易从自己身上溜走。有时候，在乎的太多，烦恼就越多，日子也越发难过。我们活着，不是为了取悦这个世界，是为了取悦自己。

一、不和别人比，好好过自己。文学家歌德曾说：“人生的烦恼，一小半源于生存，一大半源于比较。”生活中的很多不满足，都是跟人家比出来的。这世上，总有比我们强的人，也总有我们难以企及的高度。生活的快乐，从来不是因为拥有的多，而是因为比较的少。在人生的长跑中，每个人的起点不同，赛道不同，又何必非要执着地在终点比个高低。就如作家易水寒所说：“比较，是一切悲剧的源头，是一剂让你永远无法快乐的毒药。”幸福是用来感觉的，而不是用来比较的，你有多知足，就有多快乐。

二、堵不住别人的嘴，但可以走自己的路。

在今年金球奖最佳女演员揭晓的时候，吴珊卓，这个很多人从来没听过的名字，一下子就上了微博热搜。大家一看吴珊卓的照片，都会不约而同地感慨：“长得和林永健可真像！”这个小圆

眼、塌鼻梁、八字眉的姑娘，当初本可以拿着四年全额奖学金，去就读加拿大卡尔顿大学，可她却选择了一所戏剧学院学表演。当时，全家上下极力反对，甚至以她要当演员为耻。经纪人也不看好，说她不是做女主角的料，劝她最好先去整容。导演故意刁难，在试戏时，让身为韩裔加拿大人的她，用带有中国口音的英语进行表演。就连她自己都曾坦言：“我当演员，有90%的时间，是要面对别人说no的。”几乎所有事都让她碰壁，几乎所有人都劝她放弃。可她却偏一意孤行，想要尽力一试。她每天醒来第一件事，就是对着剧本排练。为了演好外科医生，不放过任何一个上手术台的机会，每天最早到医院，最晚离开。病例背得最用心，动作记得最熟练。苦人心，天不负。十多年的执着，让她在好萊坞渐渐崭露头角，并一举拿了金球奖剧情类最佳女主角。成长的道路，并非总是一帆风顺。会有质疑的声音，也会有负面的评价。太在意别人的眼光，只会活得束手束脚；太关注别人的看法，只会过得畏首畏尾。或许我们堵不住别人的嘴，但可以选择走自己的路。别人的嘴，爱怎么说就怎么说；自己的路，想怎么走就怎么走。

三、可以不原谅别人，但一定要放过自己。

《奇葩说》节目中，马东和蔡康永曾有过一段经典的对话。马东说：“随着时间的流逝，我们终究会原谅那些曾经的伤害过我们的人。”蔡康永回答：那不是原谅，那是算了。不是所有的“对不起”，都能换来一句“没关系”。有些事，没办法风轻云淡地忘记，也没办法若无其事地释怀。只是，不要拿别人的错误，来惩罚自己。毕竟，当你在凝视深渊的时候，深渊也在凝视你。前半生的伤害，我们没必要为此，也搭进了自己的后半生。与其浪费心情在一件不值得的事，不如给自己找点乐子；与其挖空心思去恨一个不相干的人，不如好好过自己的日子。杨绛在《我们仨》中写：“人间不会有单纯的快乐，快乐总夹杂着烦恼和忧虑，人间也没有永远。”没有如意的人生，只有看开的生活。如果觉得日子无趣，就让自己变得有趣；如果觉得生活太苦，就自己给它加点糖。就像三毛说的那样：“每天吃一颗糖，然后告诉自己——今天的日子果然又是甜的。”

成年人的欢喜，都是自己给的。漫漫人生，我们都是自己的摆渡人。

（来源：微博 作者：洞见·夕夕酱）