

### 做一個不輕易垮塌的成年人

◎網路文章

前段時間我特別忙，除了要完成超額的工作，還惦記著每天要讀的書、要寫的文章。

有一天，我在辦公室加班，中途接到家人打來的電話。剛開始我還有說有笑，拿著手機視頻“炫耀”我奮戰的業績，可是快要掛電話時，家人說了句“工作再忙，也要注意身體”，讓我瞬間淚崩。我並不是一個敏感脆弱的人，但不知道為什麼心裡就是突然感到很苦澀。

想起電影演員成龍一次接受採訪的經歷。主持人問他：“拍電影累不累呀？”誰知道，就是這麼簡單的幾個字，居然讓一向以硬漢示人的成龍在節目中哭了整整15分鐘。

大概，每個人都有過短暫的崩潰時刻吧。許多時候，你已經硬撐了很久，但就是某一個不經意的瞬間觸及到了你的痛點，然後情緒就會瞬間失控。

其實，偶爾的發泄很有必要。畢竟弦繃得太緊，也需要適當地放鬆。但更重要的是，我們要迅速從糟糕的情緒中跳脫出來，才能以更加飽滿的狀態繼續輕裝前行。

有個讀者曾跟我講起這樣一件事。三年前，是他人生中最灰暗的一段時光。那時，他辭掉了穩定的工作，正處於零基礎創業的艱難期。每天為了開發產品、招攬客戶，忙得焦頭爛額。可就在這時，他的妻子跟他提出了離婚。

雖然他試過挽留，但明顯妻子鐵了心要走，後來兩人還是辦了離婚手續。那時的他，面對著不見起色的事業、需要人照顧的年邁的父母，以及正在讀幼稚園的兒子，可以說日子過得非常艱難。

有一天晚上，他拖著疲憊的身軀回家，可兒子卻突然哭著跟他說想媽媽。他一聲不吭，出了門，蹲在無人的牆角，一個勁兒地抽悶煙。他說，那一刻，感覺自己的整个人生都失敗透頂。可是隔了十來分鐘，他像個沒事人一般，又繼續去做該做的事了。

其實，成年人的生活中誰還沒點煩心事呢。可無論遇到再難的境況，在短暫的發泄以後，我們依舊要學會釋然、學會減壓、學會自我調節。只要我們足夠堅強，無論命運給予多大的暴擊，也無法真正將我們撂倒。

朋友王姐前兩年也遭遇了一次類似的變故。她的母親確診乳腺癌不久，父親也查出了頭部長有腫瘤，王姐幾乎不敢相信。但那個時候，抱怨、發怒，哪怕是絕望都通通沒用，她無法逃避，只能選擇面對。

為了給父母治病，那段時間她特別辛苦。因為丈夫在異地工作，家裡的所有事情都要靠她一個人去做。白天上班，心無旁騖地處理事情，下了班就趕到醫院，安慰和照顧父母。面對高額的治療費、各種雜事的牽絆，以及父母情緒的不穩定，她也有無數次感到撐不下去。

尤其是晚上睡在醫院的陪護床上，她連哭都不敢出聲。可第二天一大早，她還是打起精神，像一個戰士般去應對生活給予的所有刁難。

是啊，生活中難免會有坎坷不安，但我們終要學會長大，學會在風雨裡竭盡全力，保護我們想要保護的人，撐起我們應該撐起的天。作為成年人，我們必須扛得住事兒，經得起磨礪。

記得曾看過這樣一段話：“生活永遠不可能像你想像的那麼好，但也不會像你想像的那麼糟。無論是好的還是糟的時候，都需要堅強！”

當壓力壓得你喘不過氣時，不妨試著先鬆口氣；當痛苦讓你快承受不起時，不妨選擇暫時的逃離。當你感覺苦悶時，放聲大哭也沒什麼不可以。只是請記得，不要在悲觀的情緒里沉溺太久，也不要再在崩潰的邊緣停留太久。

不管怎樣，我仍舊希望，我們都能學會勇敢，學會堅強，學會做一個不輕易垮塌的成年人。

