好心态带来好状态

阅读提示

真实的人生没有不难的,拥有什么样的心态就会看到什么样的世界,面对前进道路上的坎坷、挫折和困惑,只有当好自己的心理医生,才能让生活充满阳光。

前不久,瑞安一对农民夫妻跳舞的视频走红网络。视频中,夫妻俩穿着普通的衣服,在房前空地,抑或田间地头,迈着简单却整齐的步伐,随着音乐跳着欢快的舞蹈。没有华丽的舞台,没有绚烂的灯光,但就是这样平凡又真实的快乐感染了无数人。

夫妻俩曾有过一段痛苦不堪的经历:丈夫意外发生车祸,患上了严重的心理后遗症,家庭的重担几乎都压在了妻子身上。为帮丈夫恢复健康,也为缓解自己的压力,妻子带着丈夫开始学习跳舞。随着舞动,慢慢地,心情终于从忧伤的阴影中解脱了出来,不再被曾经的痛苦困住,开始重新面对生活。

这对夫妻的故事旨在告诉人们心态的重要性。人生旅途某种程度上就是心灵跋涉的历程,需要不断调整心态。积极的心态像太阳,照到哪里哪里亮;消极的心态像月亮,初一十五不一样。积极的心态有助于人们克服困难,使人看到希望,保持进取的旺盛斗志。消极的心态使人沮丧、失望,对生活和人生充满了抱怨。心理学家做过“半杯水”的实验:面对同样的半杯水,有人看到的是“只剩半杯水”,有人看到的却是“还有半杯水”。相同的是杯中的“水”,不同的是识物的“心”。可见,拥有什么样的心态就会看到什么样的世界,即使是相同的处境,面对同样的问题,心态不同,作出的判断和采取的行动也会迥然有别。

真实的人生没有不难的,面对前进道路上的坎坷、挫折和困惑,只有当好自己的心理医生,才能让生活充满阳光。当你憧憬的目标难以实现的时候,不是悲观失落、心灰意冷,而是科学分析和调整目标方向并为之不懈努力,人生之路才会越走越宽;当你感觉工作生活压力大到快要“爆表”的时候,放下包袱,轻装前行,才能在享受工作生活的乐趣中拥有更多获得感;当你与他人出现矛盾或被人误解的时候,拿出谦让包容的雅量和气度,远离斤斤计较、耿耿于怀,才会让人生海阔天空;当你感到生活枯燥精神孤独的时候,静下心来捧读一本好书,让心灵和心灵交流碰撞,或是跟朋友敞开心扉畅谈一番,便能感受到无穷的人生乐趣;当你陷入窘境深感苦恼的时候,视困难挫折为垫脚石而不是绊脚石,越挫越勇而不是自暴自弃,便会突破困境迎来一片新天地……凡此种种,都需要自我心理调适,积极化解心理问题,缓解心理压力,保持健康向上的心理状态。

积极健康的心态是好状态的重要支撑,不具备良好的心态往往会让人“不在状态”。有的人心态好,状态经常是“满格”的,而有的人心态消极,状态常常处于“待充电模式”,随时有“断电”“停机”的危险。现实中,心态往往随着环境的变化而变化。当事业受挫、利益受损、个人或家庭出现困难矛盾时,人们的心态很容易发生变化,一些人会因此而心灰意冷、垂头丧气。随之而来的则是个人状态出现落差。越是这个时候,越考验一个人的意志品格、精神境界,越需要调整心态、振奋状态。

一帆风顺,显示不出水手的坚强。恰恰是在跌倒的时候,奋斗才更能凸显其意义。“没有比人更高的山,没有比脚更长的路”,能够阻挡你成功的不是前进路上的荆棘和坎坷,而是你自己的心态。扼杀你的潜能、摧毁你的希望的,往往是消极心态。所以在生活中,我们心中应始终装着阳光,用好心态带来好状态,如此一定会收获不一样的人生。

(市区 吴金亭 68岁)

中国体育彩票排列5第20163期开奖公告信息

开奖日期:2020年7月31日
本期全国销售金额:13,925,644元
本期开奖号码:23032

本期中奖情况

奖级	中奖注数	单注奖金	应派奖金合计
一等奖	54注	100,000元	5,400,000元
合计	54注	…	5,400,000元

404,071,160.30元奖金滚入下期奖池。
本期兑奖截止日为2020年9月29日。逾期作弃奖处理。
本信息若有误以公证数据为准。

中国体育彩票浙江省6+1第20070期开奖公告信息

开奖日期:2020年7月31日
本期销售金额:2,108,526元

	正选号码	特别号码
本期开奖号码:	038602	5

本期中奖情况

奖级	本地中奖注数	单注奖金
特等奖	0注	---
一等奖	1注	68,480元
二等奖	7注	19,565元
三等奖	220注	300元
四等奖	3,281注	20元
五等奖	43,351注	5元

86,533,548.10元奖金滚入下期奖池。
本期兑奖截止日为2020年9月29日。逾期作弃奖处理。
本信息若有误以公证数据为准。

中国体育彩票排列3(浙江省)第20163期开奖公告信息

开奖日期:2020年7月31日
本期全国销售金额:25,180,670元
本省(区、市)销售金额:1,839,966元
本期开奖号码:230

本期中奖情况

投注方式	全国中奖注数	本地中奖注数	单注奖金
直选	4,906注	353注	1,040元
组选3	0注	0注	346元
组选6	7,829注	498注	173元

15,632,674.08元奖金滚入下期奖池。
本期兑奖截止日为2020年9月29日。逾期作弃奖处理。
本信息若有误以公证数据为准

中国体育彩票浙江省20选5第20164期开奖公告信息

开奖日期:2020年7月31日
本期销售金额:150,052元
本期开奖号码:03 08 10 13 16
本期出球顺序:03 10 13 08 16

本期中奖情况

奖级	本地中奖注数	单注奖金
一等奖	2注	17,597元
二等奖	318注	50元
三等奖	4,486注	5元

0.00元奖金滚入下期奖池。
本期兑奖截止日为2020年9月29日。逾期作弃奖处理。
本信息若有误以公证数据为准。

中国体育彩票超级大乐透第20070期开奖公告信息

开奖日期:2020年8月1日 本期全国销售金额:294,678,230元 本期使用第1套摇奖球

	前区				后区	
本期开球顺序:	32	30	33	01	31	12	04
本期开奖号码:	01	22	30	31	32	04	12

本期中奖情况

奖级		中奖注数	单注奖金	应派奖金合计
一等奖	基本	2注	10,000,000元	20,000,000元
	追加	2注	8,000,000元	16,000,000元
二等奖	基本	47注	319,597元	15,021,059元
	追加	22注	255,677元	5,624,894元
三等奖		179注	10,000元	1,790,000元
四等奖		429注	3,000元	1,287,000元
五等奖		11,448注	300元	3,434,400元
六等奖		14,481注	200元	2,896,200元
七等奖		29,044注	100元	2,904,600元
八等奖		530,364注	15元	7,955,490元
九等奖		6,055,860注	5元	30,279,300元
合计		----	----	107,192,943元

本期一等奖出自:深圳,摇奖者22注,追加2注。
1,021,714,541.25元奖金滚入下期奖池。
本期兑奖截止日为2020年9月30日,逾期作弃奖处理。本信息若有误以公证数据为准。

中国体育彩票浙江省20选5第20165期开奖公告信息

开奖日期:2020年8月1日
本期销售金额:144,042元
本期开奖号码:01 03 11 12 17
本期出球顺序:11 01 17 03 12

本期中奖情况

奖级	本地中奖注数	单注奖金
一等奖	5注	5,079元
二等奖	385注	50元
三等奖	5,187注	5元

0.00元奖金滚入下期奖池。
本期兑奖截止日为2020年9月30日,逾期作弃奖处理。
本信息若有误以公证数据为准。

中国体育彩票排列5第20164期开奖公告信息

开奖日期:2020年8月1日
本期全国销售金额:11,422,598元
本期开奖号码:48420

本期中奖情况

奖级	中奖注数	单注奖金	应派奖金合计
一等奖	30注	100,000元	3,000,000元
合计	30注	…	3,000,000元

406,668,233.32元奖金滚入下期奖池。
本期兑奖截止日为2020年9月23日,逾期作弃奖处理。
本信息若有误以公证数据为准。

中国体育彩票排列3(浙江省)第20164期开奖公告信息

开奖日期:2020年8月1日
本期全国销售金额:22,779,008元,本省(区、市)销售金额1,753,258元
本期开奖号码:484

本期中奖情况

投注方式	全国中奖注数	本地中奖注数	单注奖金
直选	7,054注	483注	1,040元
组选3	18,252注	1,509注	346元
组选6	0注	0注	173元

15,519,934.24元奖金滚入下期奖池。
本期兑奖截止日为2020年9月30日,逾期作弃奖处理。
本信息若有误以公证数据为准

中国体育彩票浙江省6+1第20071期开奖公告信息

开奖日期:2020年8月2日
本期销售金额:1,666,012元

	正选号码	特别号码
本期开奖号码:	255366	6

本期中奖情况

奖级	本地中奖注数	单注奖金
特等奖	1注	5,000,000元
一等奖	0注	…
二等奖	12注	9,037元
三等奖	172注	300元
四等奖	2,713注	20元
五等奖	33,646注	5元

81,967,352.80元奖金滚入下期奖池。
本期兑奖截止日期为2020年10月9日,逾期作弃奖处理。
本信息若有误以公证数据为准。

中国体育彩票排列5第20165期开奖公告信息

开奖日期:2020年8月2日
本期全国销售金额:11,416,082元
本期开奖号码:05964

本期中奖情况

奖级	中奖注数	单注奖金	应派奖金合计
一等奖	39注	100,000元	3,900,000元
合计	39注	…	3,900,000元

408,362,113.50元奖金滚入下期奖池。
本期兑奖截止日期为2020年10月9日,逾期作弃奖处理。
本信息若有误以公证数据为准。

中国体育彩票排列3(浙江省)第20165期开奖公告信息

开奖日期:2020年8月2日
本期全国销售金额21,926,442元,本省(区、市)销售金额3,554,746元
本期开奖号码:059

本期中奖情况

投注方式	全国中奖注数	本地中奖注数	单注奖金
直选	7,486注	680注	1,040元
组选3	0注	0注	346元
组选6	16,765注	901注	173元

15,465,329.16元奖金滚入下期奖池。
本期兑奖截止日期为2020年10月9日,逾期作弃奖处理。
本信息若有误以公证数据为准

中国体育彩票浙江省20选5第20166期开奖公告信息

开奖日期:2020年8月2日
本期销售金额:146,348元
本期开奖号码:02 05 10 18 20
本期出球顺序:20 05 10 18 02

本期中奖情况

奖级	本地中奖注数	单注奖金
一等奖	5注	848元
二等奖	673注	50元
三等奖	6,764注	5元

0.00元奖金滚入下期奖池。
本期兑奖截止日为2020年10月9日,逾期作弃奖处理。
本信息若有误以公证数据为准。