

已经闭幕的巴黎奥运会还在被人们津津乐道着，大家不仅仅关注奥运冠军的动态，赛场上留下的遗憾，也被人们热议着。本届奥运会，由于胡尔卡奇的退赛，斯瓦泰克成为波兰网球项目唯一的金牌点，这也让斯瓦泰克压力倍增。巨大的压力最终让她在半决赛不敌郑钦文，最终获得一枚铜牌。这是应该高兴的结果吗？这应该是可悲？可叹？还是该为自己骄傲呢？

带着这样复杂的心情，斯瓦泰克写道：“人只能活在当下，也许未来，有一天，当我们回顾这一切过去时，才会发现：原来所有的遗憾都会成为新生的起点。我们无法比较，尤其是不能与他人比较，因为每个人的境遇、机会、心态、努力、宿命都不相同，我们可以做的仅仅是做好自己……”不少网友看完斯瓦泰克的发文忍不住泪奔，纷纷赞其为年度最有格局范文。

诚然，在人生的旅途中，遗憾总是不可避免地出现。然而，正是这些遗憾，让我们更加珍惜现在，更加努力地追求未来。我们到底该如何看待生活和学习中的遗憾？如何在遗憾中找到成长的力量？

A

## 学会接受遗憾是人生必修课

我们首先来认识遗憾。在学习和生活中，遗憾似乎如影随形，“遗憾产生的原因是复杂的。”广东省云浮市心理教研员陈蓉表示，产生遗憾常见的原因主要有以下几方面：

一是认知局限与信息不对称。首先，我们的认知是有限的，面对复杂多变的世界，我们往往难以作出完美的决策。在学习上，我们可能因为对知识的掌握不够全面、深入，或误解了某些知识点，导致学习效果不尽如人意或错过重要的学习机会而留下遗憾。同样，在生活中，由于信息不对称，我们难以预见所有可能的结果，作出选择后才发现并非最优解而感觉遗憾。

二是时间与资源有限。时间与资源对我们来说是很宝贵的财富，但它们是有限的。在学习和生活中，如果缺乏有效的管理，就容易拖延，导致重要任务不能按时完成，或错过重要的成长和进步的机会。此外，面对众多机遇和挑战，我们必须作出选择，而这些选择往往意味着放弃其他机会，遗憾也就随之而来。

三是情感与决策复杂。我们的情感是丰富的，学习和生活中的一些决定常受到情绪情感而非理性思考的影响，导致事后感到后悔或遗憾。如对人际关系处理不当，或冲动下作出决定，都可能成为日后难以释怀的遗憾。

四是理想与现实的差距。我们有自己的理想和追求，但现实往往与理想存在差距。在学习上，我们可能对自己的期望过高，当实际成绩与预期不符时，便会产生失落感和遗憾；在生活中，面对种种挑战和困难，我们可能会发现自己能力或精力有限，难以达成预期而心生遗憾。

五是社会期望与个人选择的冲突。我们每个人都不同程度上受到外界期望的影响。这些期望可能来自家庭、学校、社会等，有时与个人的兴趣爱好或价值观产生冲突。为了迎合社会期望，我们可能会作出一些非出于本心的选择，如果这些选择带来的结果不尽如人意，我们不仅会心生遗憾，还可能深深懊悔。

六是生活的不确定性。生活是一个充满不确定性的过程，我们无法准确预知未来，也无法完全掌控一切。即使我们作出了最周密的计划和最努力的尝试，也难免会遇到意外和挫折。这些不可控的因素，往往让我们在事后感到无奈和遗憾。

“总之，我们在学习与生活中因为种种原因而产生许多遗憾，但也正是这些遗憾，让我们学会了反思、成长、珍惜和完善自我。”陈蓉强调，学会接受遗憾，相信一切都是最好的安排，努力学习，热爱生活，以更加积极的心态面对挑战与未来，是我们每个人都需要修炼的重要课题。

# 人生总会有遗憾 我们要学会接受与释怀

D

## 把遗憾作为自我成长契机

既然遗憾是我们必须经历和体验的，我们该如何从遗憾中汲取成长的力量呢？“我们需要勇敢面对遗憾，坦然接受遗憾发生的必然性，利用遗憾带来的情绪动力，把它作为自我学习和成长的重要契机，这样才能更加成熟、有智慧地生活。”杨柳给出了以下化遗憾为动力的方法。

1. 直面遗憾，开诚布公地跟自己或他人表达遗憾。情绪上的自我觉察和表达，能有效减轻心理负担，带来心灵的慰藉。表达最好有时间限制，比如半小时，避免陷入重复和焦虑。反思的时候可以问自己：“这个遗憾是什么原因造成的？它想要通过这件事告诉我什么？如果再次遇到类似的情况，我可以怎么做？我从中学到了什么？今后我可以怎么做来减少遗憾？”而不去反复美化未曾走过的路。

2. 承认遗憾是自己过去的一部分，接受它不能被改变的事实，这有助于减少不必要的痛苦和自责。相较于内疚和抱怨，和解与自我关怀反而更能增强自我责任感，促进问题解决。放下内疚和自责，我们才能够冷静且理性地思考“事情为什么会不尽如人意，接下来怎么做更好”，而不是简单地责怪自己无能或他人有错。接纳不完美，同时肯定自己即使有遗憾也已经在努力，会让我们更有力量带着遗憾前进。

3. 与采取行动的遗憾相比，人们更容易对当时没有行动感到遗憾。所以，要让心中的遗憾释怀，最好的办法就是行动。我们之所以感到遗憾，更多可能不是因为过去，而是对当前现实存在不满。那么，就将遗憾转化为行动力，把过去未竟之事做了来弥补遗憾，或把当下事情做得更好来改变现状。就像斯瓦泰克那样，活在当下，做好自己。

据《羊城晚报》

C

## 从遗憾中我们能收获很多

“遗憾让我们感到痛苦和失落，同时它也是一种自然、正常甚至健康的情绪反应，它能够促使我们去审视和监督自己，以更想要的方式改变生活。”东莞中学专职心理老师、东莞市名师工作室主持人杨柳表示，有遗憾并非坏事，相反，从遗憾中，我们能收获很多。

1. 对自己有更高的要求。遗憾的产生，是因为我们将不满意的现实，与过去有可能发生的另一种较理想的情况作比较。我们遗憾未能做好某件事，这恰恰体现了一种更高的自我要求与期待，以及对自己或他人的责任感。通过遗憾的经历，我们可以学会承担责任，保持积极向上的进取心。

2. 从过去获取人生智慧。我们在遗憾中会后悔、难受，但如果带着向前看的意图回首过去，就能将遗憾转化为前进的动力。遗憾不是终点，我们可以把过往的经验教训化作人生智慧，作为今后成长的基石。正如斯瓦泰克所说，所有的遗憾都会成为新生的起点。

3. 懂得珍惜与感恩当下。遗憾能够提醒我们反思自己的人生观与价值观，学会做更有益、有意义的选择，来减少再次出现遗憾的可能性；让我们更加珍惜眼前的人、事、物，更懂得把握当下去完成未竟之事。

4. 学会宽容自己与他人。经历遗憾，让我们更深刻地理解了世事的无常、生活的不确定，承认自己与他人的局限；进而学会包容与接纳，能够以豁达、开放的态度拥抱不完美的生活，与自己和世界和谐相处。

B

## 用适合自己的方式应对遗憾

面对遗憾，不同人有不同的反应。“面对遗憾，最直接且常见的情绪反应是悲伤与失落，还有自责和内疚，有的还会不甘和无奈。”陈蓉指出，这些反应都是人之常情，要允许自己有这些情绪表达，关键是情绪表达完之后，要以积极的心态去面对。

陈蓉表示，遗憾往往会促使人们进行自我反思，思考导致遗憾的原因，以及如何在未来避免类似的情况。还有一些人会尝试与他人分享自己的遗憾和感受，寻求家人、朋友或专业人士的支持和建议，以帮助自己更好地应对。“面对遗憾，只要我们能保持觉察，正视遗憾，找到并运用适合自己的方式来应对遗憾，在遗憾中总结经验、获取积极力量并继续前行就可以了”。

