

# 心海导航（卷一）

二零一八年二月

佛学感悟文摘 .....	1
读《静心》札记一：平和由心而生 .....	1
读《静心》札记二：心头的纷扰都是杂草 .....	2
读《静心》札记三：静下心来思考，沉下心来做事 .....	4
读《静心》札记四：万念起于内心 .....	6
读《静心》札记五：好心态是一种定力 .....	7
读《静心》札记六：相信因果并非消极认命 .....	10
读《静心》札记七：七分理性三分情感 .....	10
读《静心》札记八：培养善根积累福德 .....	12
读《静心》札记九：活出生命的真谛 .....	13
读《舍得》札记一：舍的智慧 .....	14
读《舍得》札记二：舍掉欲念回归自性 .....	16
读《舍得》札记三：常知足身心自在 .....	17
读《舍得》札记四：精进是心灵的修行 .....	19
读《舍得》札记五：放下自我学会宽容 .....	20
读《舍得》札记六：明理能生智慧 .....	21
读《舍得》札记七：释放自己的心 .....	23
读《舍得》札记八：恭敬别人就是庄严自己 .....	24
读《舍得》札记九：抱怨让你得到的只会越来越少 .....	25
读《舍得》札记十：只有慈悲才能化解仇恨 .....	26
读《舍得》札记十一：多植善因是大爱 .....	28
读《舍得》札记十二：以孝心对天下父母 .....	29
读《舍得》札记十三：留个通途给他人，留条后路给自己 .....	30
读《放下》札记一：佛陀说布施 .....	31
读《放下》札记二：放下自私知恩图报 .....	33
读《放下》札记三：良言一句暖三冬，恶语伤人六月寒 .....	34
读《放下》札记四：适可而止戒除贪心 .....	35
读《放下》札记五：嫉妒之心不可有 .....	35
读《放下》札记六：断掉贪嗔痴远离烦恼根 .....	36

读《放下》札记七：忍辱，豁达忍让化解烦恼 .....	37
读《放下》札记八：放下争执让人三分 .....	38
读《放下》札记九：逆境是生活的常态，忍耐失败放下纠结 .....	39
读《放下》札记十：在痛苦中努力成长 .....	41
读《放下》札记十一：只有放下才能内心坦然轻松自在 .....	43
读《放下》札记十二：感恩是种大情怀大智慧 .....	44
星云大师：谈对治“贪嗔痴”的方法 .....	45
弘一法师：心不妄念，身不妄动，口不妄言，君子所以存诚 .....	51
弘一法师：识不足则多虑，威不足则多怒，信不足则多言。 .....	52
弘一大师：遇事强求，徒伤感情 .....	52
圣严法师：真正的快乐来源于奉献，来源于施舍，来源于付出（一） .....	54
弘一法师：真正的快乐来源于奉献，来源于施舍，来源于付出（二） .....	55
弘一法师：不为情绪所动，你才能修得一颗宁静之心 .....	57
弘一法师：要想心灵不荒芜,唯一的方法是修养自己的美德 .....	59
慧律法师：放下执着烦恼,才能得到快乐 .....	60
弘一大师：剔除心中的恨,恨谁就把谁供养起来 .....	61
弘一法师：逆境顺境看襟度，临喜临怒看涵养 .....	62
学诚法师：笑对病苦(感悟人生).....	63
学诚法师：行孝在当下（感悟人生） .....	65
原谅别人，释放自己 .....	66
一念生而烦恼来 .....	68
不为外物所累 .....	70
一日禅：眼内有尘三界窄，心头无事一床宽 .....	70
无忧便是佛 .....	71
修行之要：吃饭时吃饭，睡觉时睡觉（一） .....	72
修行之要：吃饭时吃饭，睡觉时睡觉（二） .....	74
话说心宽体胖，和尚为什么都长的肥头大耳？ .....	75
放下包袱，轻松前行 .....	76
人生的一切烦恼，归根到底就是在生活中没有学会放下 .....	77

不同态度的人对同一件事往往会产生不同的情绪表现 .....	79
稻盛和夫文摘 .....	82
稻盛和夫：理念这种东西，如果本人不相信,镶进画框挂到墙上毫无意义 .....	82
稻盛和夫：每天都要心怀感激之情！ .....	83
魏延安读稻盛和夫《成功的真谛》 .....	84
稻盛和夫：六波罗蜜磨练心志、净化心灵 .....	87
稻盛和夫：敬天爱人，以利他之心经营企业 .....	88
稻盛和夫：人生的意义和价值就在于提升心性，磨炼灵魂 .....	92
稻盛和夫：心态决定命运,改变心态的瞬间,人生会出现转机 .....	93
读稻盛和夫：动机至善，过程至善 .....	96
吴玲伟读《成功的真谛》：动机至善，过程至善，唯谦受福 .....	97
稻盛和夫：离了谁地球都照样转,我只是偶尔扮演了一次主角 .....	100
稻盛和夫：想好事、做好事可扭转命运 .....	101
稻盛和夫：人生在世最重要的在于利他之心 .....	103
生命时报文摘 .....	103
生命时报：灾难大不过人心 .....	103
生命时报：幸福“三件宝”，夫妻牵手好（牵手） .....	104
生命时报：生气 1 小时=熬夜 6 小时（心理医生手记） .....	106
生命时报：孝道和友情，值得一生维护 .....	107
生命时报：性格也是致病原 .....	108
生命时报：幸福生活十大法则 .....	109
生命时报：在等待中品尝幸福 .....	112
生命时报：从最难的工作做起 .....	113
生命时报：牵挂也是一种幸福 .....	114
生命时报：老是不满足，幸福会溜走 .....	114
生命时报：尊重不喜欢你的人 .....	115
生命时报：为别人就是为自己 .....	116
生命时报：感恩是种大智慧 .....	116
生命时报：全面提升你的人格魅力 .....	117

生命时报：幸福家庭的 26 个关键词 .....	120
生命时报：麻木会偷走幸福 .....	122
生命时报：怎样获得真幸福 .....	123
生命时报：烦恼多是自寻的 .....	124
生命时报：爸妈的关心不能拒绝 .....	125
生命时报：心理健康，工作才快乐 .....	125
生命时报：幸福家庭要会让步 .....	128
生命时报：幸福就在当下 .....	128
生命时报：幸福来自心灵的淡定宁静和家人的和谐相处 .....	129
生命时报：让烦恼“随它去吧” .....	133
生命时报：追求 3 件事，换来好情绪 .....	133
生命时报：别为自己造压力(独家报道).....	136
生命时报：8 种心态成就人生 .....	139
生命时报：痛苦少点，快乐多点（感悟人生） .....	140
生命时报：用心享受生活（感悟人生） .....	141
生命时报：宽恕是快乐生活的关键 .....	142
生命时报：情绪困扰对健康和寿命会产生负面影响 .....	144
生命时报：9 种朋友值得交往（专家推荐） .....	146
广州日报：压力是把双刃剑 .....	148
阳光心态与幸福 .....	150
《阳光心态》：人生最大的敌人是自己 .....	150
阳光心态产生正向的影响力 .....	153
《阳光心态》：生命是一个过程，重在追求幸福，寻找快乐 .....	154
《阳光心态》：心态影响身心与事业健康 .....	156
阳光心态促进健康 .....	157
心态与健康 .....	158
心态与健康（续） .....	159
保持一颗健康的心态 .....	160
境由心造：生活能否快乐，关键在于心态。 .....	161

心态是最大的本钱 .....	163
幸福是什么? .....	165
如何拥有阳光心态? .....	166
关于心理问题的等级划分 .....	174
压力是把双刃剑(附十种减压方法) .....	177
心态决定状态, 读于丹《庄子》心得 .....	178
压力与情绪管理 .....	186
“复旦投毒事件”给我们怎样的反思 .....	189
学会知足, 懂得感恩, 收藏幸福人生 .....	192
关于金钱和幸福 .....	193
幸福是什么? 幸福其实真的就是一种感觉 .....	195
幸福是一种主观的感受 .....	198
读“水至清则无鱼, 人至察则无徒” .....	201
承认不完美, 心灵才自由 .....	203
真正伤害你的, 往往不是事情本身, 而是你对事情的看法 .....	203
男人也需要倾诉 .....	205
保持心情舒畅, 远离疾病困扰 .....	206
巧施心理护理: 移情易性 .....	208

# 佛学感悟文摘

## 读《静心》札记一：平和由心而生

没有欲念心才宁静

你生活的每一天都有很多琐碎的事情发生，如果你一直将这些琐碎的小事放在心头，那这一天的烦恼就会延绵不断，你的心很难与宁静相伴，只有放下烦恼心才能得以宁静。

很多萦绕心头的烦恼，不是因为它本身有很多烦恼，而是因为我们总把它放在心里，世间烦恼都由念想而生，放下欲念是一种内心境界。若放不下便饱受烦恼折磨，放得下内心才能坦然宁静。（p2-3）

追求外在的浮华是一种诱惑，人在诱惑之下就会离自己的内心越来越远，所以，我们只需要将内心的灰尘擦拭干净，才能感受到真实的自己，用真实和坚定筑起的心灵之屋才是内心疲惫时的栖息之地。（p5）

别人帮助我们找到了方向，但是真正要行走，还得靠我们自己的脚。所以，面对善恶，要有正确的是非观念；面对诱惑，要有正确的价值取向。内心坚定，心存善良才能心安。（p8）

平和由心而生

平和是一种心态，拥有这种心态是一种幸运，更是一种气度。修一份平和之心，内心才能多一份淡雅之情。

当每天的太阳照常升起，我们并不感觉到这是一种多么大的赏赐，而只有我们失去光明、失去温暖的时候，才会真正了解此刻是多么的幸福。

内心一旦失衡，心底的宁静就会瞬间失去，人们就再也找不到心灵的归宿。面对生活的种种劫难，我们也许觉得自己太过渺小而无法改变现实，既然无法改变，那就从容面对，从容至少还能让人保留内心的安宁与简单，不至于让心随劫难而流浪。

生活就是个五味瓶，生命中的每个挫折、伤痛、打击都有它的意义，我们应该坦然接受，要磨砺自己、接纳自己，给自己成长的空间，只有从容走过生命的磨砺，眼前才是一片新天地，生命的真谛其实就在日常生活之中。（p12-15）

心很累、人很忙是吧？但你最大的累却来自心头的重负，每天背着沉重的负担匆忙地走，顾不得静下来想一想，你怎么能不累。请静下来，卸下你的重负，在宁静的心灵之地好好歇歇。

人们常常开玩笑说，别用别人的错误惩罚自己，然而我们还是很在意。我们会对某些人恨之入骨，其实这种恨是对自己的束缚，对自己的伤害，你恨他与否对他并无影响，但恨却在心里，所以剔除对别人的恨实际上是剔除自己心中的恨，剔除对自己的伤害。没有了恨心境才开阔，心境越开阔你就越从容，胸怀越大，越体现你的人格魅力，你自己也会感觉到生活越来越幸福。

脚下的地势不同，人的眼界就会不一样。六根清净，心中全是佛，心中有污秽，看啥都不干净。（p16-23）

## 读《静心》札记二：心头的纷扰都是杂草

心头的纷扰都是杂草

只有除去心头的杂草，播种美德和智慧，你才能收获一份宁静。除去心头杂草就要约束自我，佛家称之为戒。受戒容易，得戒为难，持戒不犯更为难。人们想要培植美德成就自身，就不要让外界环境成为你的绊脚石。

禅定不是打坐，而是一种状态，这种状态宁静、清明，可以让你的身心都非常放松，现代人有时称作冥想。冥想是种神奇的力量，它能帮你排除一切外部的杂念，回归最原始的内心世界。冥想就是尽量让你的思想减至最少活动状态，头脑空空，一念不想。

很多时候人之所以会迷失自我，是因为受到了外界的干扰，让心灵蒙上了灰尘。想让心灵不荒芜，就要修养美德，除去心中的杂草，就要耕种美德。因为除掉杂草的最好办法就是种上庄稼。

与人为善，要留一颗清净心。

心怀善念做善事是不求回报的，那是发自内心的真善美，是人性中退去贪婪后的一种质朴。人在善恶之间做选择的时候，要留一份善心给他人，留一份质朴的人性之美、一颗清净之心给自己。

如果我们所做的善事中包含着执着和妄想，那就不是真正的行善。我们必须要有无私

地关爱那些需要帮助的人，无欲无求，有一个清净心。这种善才是人性中最光辉的善，才是人们在灵魂深处做出的最质朴最真实的选择。

打败你的是内心的浮躁

躁动总是让人做出错误的决定，所以，当遇到事情想要发作时，先控制一下自己的情绪，只有不急躁保持冷静克制才能应万变。

只要我们心中无鬼，世界也不会有鬼。人的思想和观念对人的行为有很大的影响，只要心中淡定当然不会躁动不安。

人的魅力来自于真诚和善良。在真爱自己的时候，同时也会获得别人的尊敬；爱别人的同时也会获得别人的爱。所以能不能快乐，能不能被别人爱戴完全取决于你自己。生活就是一面镜子，你怎么待它，它就会怎么回报你。赢得他人的喜欢，靠的是自己的内涵，靠的是你的人格魅力。

自负容易让人迷失自我，做人应该保持谦虚躬行，不要太过自负。自负的人锋芒太露，容易遭到别人的攻击和排挤，带来不必要的麻烦。

生活中，我们要善于利用自己的智慧解决出现的问题，变被动为主动，不要坐以待毙。车到山前必有路，船到桥头自然直，只要肯想办法，就一定能克服暂时的困难。

人生几十年只在瞬息之间，纠缠于蝇营小事中却忘了生命无常。其实，有时候生命很脆弱，脆弱到没有任何的准备去承受它的生死，所以，在活着的每个瞬间，就要活出真正的自己。

顾念人情世故是一种外在的心态，人有时候就会被这种外在的心态所束缚而让自己的决定左右摇摆，苦累其心。世情常常牵扯着人们，让人们左右难舍、举棋不定。世情浓一分，心就沉重一份，所以在生活中要懂得培植轻松的心情，把世情看淡一些。

不为情绪所动

人如果让自己的情绪牵着鼻子走，世情必然会纷扰不断。情绪就如生长的杂草，时时刻刻吸收我们的能量和智慧，改变我们的生长方向，因此，只有克制自己不为情绪所动，你才能修得一颗宁静之心。

人生在世不称意的世情十有八九，祸福无常，无论遇到什么危险和困难都要处变不惊，不为情绪和外物所动，只有这样才能抓住更多化险为夷的机会。

人们每天都纠结于是是非非中，其实给自己的空间并不多，这些让人头大的是非对错总是搅扰着人们的心智，让人们很少有时间去思考自己、还原自己。当你遇到是非对

错的争执时，要学会看透纷扰、超越是非，做最真实的自己，这样才能获得安心。

想要了解自己的心，要学会时常反省自己、了解自己、矫正自己，只有这样，才不会被欺骗一生，才会懂得自己的所想所要，才会明确自己心中的最终愿望和理想，才会鼓足勇气一直坚持和努力下去，才能在纷扰繁杂中超越是非找到真我。

### 读《静心》札记三：静下心来思考，沉下心来做事

智慧来源于生活，又作用于生活。人只有对人对事看的清楚，才能增加处理事情的能力，从而生活的更简单更宁静。修禅是为了获得心灵的宁静和思想的开阔，但是若参禅悟道脱离了现实生活，也就失去了最本质的意义了。

劳动是生活中最为常见的一种打理生活的方式，以一颗平常心去做生活中的每一件琐事，这种劳动就变成了一种修行，能让你安心，给你智慧。

凡事自己动手去做，不可依赖别人。凡事依赖别人，就会养成懒散的坏毛病，从劳动中培养心性、滋养智慧，你才能在真实的生活中活的踏实。

智慧来源于不断地学习，不断地思考，不断地自省。只有沉下心性，懂得思考才能更快得提升自我。

参禅悟道如果完全依赖师父就会失去自我，这个道理同样适用于我们的工作和生活，如果光靠他人的指点和帮助，就会失去自己的判断力，当然如果没有前人的指引，我们就会浪费很多宝贵的时间。

人应该有自己的信仰和目标，要修炼和确立自己的价值观和处世准则。人生的好坏成败，关键在于自己如何定位和把握。

人们要时时闭目自省，所谓一份耕耘一份收获。如果一个人经常反观自身，并信心十足地朝着目标迈进，终究会获得成功。

我们总是习惯于将眼光投向远处，看向别人，有时候这样反而迷蒙了双眼。因此，如果你有一双慧眼，不但要向外看，还应该在安静下来之后向内看，看到自己的不足、虚浮，这样才能更清醒更坚定更安心，更快得提升自我。

若心有挂碍，内心就不能宁静。人若为外物所牵绊就会动心起念，备受煎熬。当我们面临多重选择时，总是左右衡量，反复对比。其实当你权衡不下时，必定是在为取舍

而烦恼。能放下是非比较，即能远离人与事的煎熬。

很多人看似平静的外表下都承受着内心的煎熬，想要远离内心的煎熬，就要放下愤怒、远离贪婪，沉下心来体验生活，在生活中获得智慧，悟得菩提。做人不要太计较，不要为一些小事动不动就发火，不要为一句话耿耿于怀，不要为一件小事而困坐愁城，这样你就会少一分伤害，多一分快乐。

贪婪会让人见利忘义，其实这利只是蝇头小利，根本不是我们追求的理想，只是沿途诱惑我们的风景，所以，即便是再诱人的风景我们还是要清醒地赶路。

修行就是要在日常生活中，处事待人接物中。逞口舌之快，显示和炫耀自己是最愚蠢的做法。人一出名，嫉妒、障碍、陷害、诽谤全来了，所以修行的人不要知名度。到处卖弄自己，对事物却一知半解的人是没有真才实学的人。正所谓满瓶子的水是没有响声的，只有半瓶子的水才会发出响动，所以，要学会谦虚学会躬行。

有些事情不用解释不用炫耀，成功是属于你的，美好是属于你的。如果你拥有近乎完美的一切，很少有人能不生嫉妒之心，这时你只需要简简单单做好该做的事情就是大智慧。读书学到的多是知识，而智慧多是自己领悟、总结、提炼出来的。

聪明人遇到问题会先沉静下来，总结和反思。愚钝的人遇到问题第一反应就是情绪浮躁，然后发泄情绪。有些时候，问题恰恰出在自己身上。所以，人们在遇到问题的时候要以理性的态度看待问题，先反思自己，这样既有利于问题的解决，又有利于自己的成长。照镜子看见自己鼻子上有一个墨点，很讨厌，擦镜子一定没有用。所以，观察自心，反思自我，即能觉悟。

能说不能行，不是真智慧。

生活中有很多人很有才华又聪明，但总是一事无成。看似有智慧为何一事无成呢？原来是心没有静下来，行动没有跟上去。所以，凡事不能只是说，只有沉下心来去做才是真智慧。

能说不能做到，或者做事的时候不知思考，都是愚钝，只有静下心来思考，沉下心来做事，才是最大的生活智慧。

## 读《静心》札记四：万念起于内心

万念起于内心，又消除于内心，一念生而烦恼来。想要消除烦恼，必须任何时候都保持理智清醒。

人在遇事时要懂得遏制自己的情绪，心平气和地去处理，做事不三思，听凭失衡，失去对情绪的控制，只能让事情变得越来越糟糕。

高傲地昂着头，认为自己这也行，那也行，他永远不会看到真相，只有低下头，以一颗虔诚的心去看待万事万物，才能看到自己的短，看到世界的长，然后你才能感受到内心的安静与坦然，才能不断提升自己，修炼自己。

人生在世不称意的时候很多，但一定要记住，只要你可以选择，就不要违背自己。如果你违背了自己的内心，你就背上了沉重的包袱，从此心无宁日。

我们在做事时，一定要讲究方法，不能埋头蛮干，要把握好自己的方向，用最简单的方法解决最复杂的问题，这样才能少走弯路，达到事半功倍的效果。

怨起于心，结于心，所以当了于心。以一颗宁静的心去面对一切惹人烦恼的事，以一种低姿态与那些惹你烦恼的人擦肩而过，抬手相让只为求一份简单，不要沉迷于那些繁杂的小事儿而忘了自己真正想要什么，不要迷失了一路走来的方向。

世上本无事，庸人自扰之，所有的烦恼都来自于嗔心未断。嗔心不起，心灵就不会迷失，这是大智慧。

欲望是人的一种自然之性，也是最大的诱惑。儿女情长的欲望让人承受心智的折磨，金钱利益的欲望让人迷失原有的目标和方向。欲望可以是推动人们向上的力量，也可以成为主宰人们堕落的源头，所以，一定要克制自己，不要为欲望所驱使，这样内心才能清静。

性情是一种修养和内涵，人的修养越高，就越克制从容，也就不会轻易发作，发脾气是一种情绪的发泄，发泄情绪并不能真正解决问题，反而阻碍了真正的智慧，阻碍了事情的顺利解决，所以，想要不失智慧，就要提高境界，保持理性。

极乐世界和地狱就在每个人的心里，一念之间，你可以身处极乐世界也可以身处地狱，关键是看你怎么对待人生。

如果人人能够处处忍耐克制，消除自己嗔心的劣根，善待他人，与人和睦相处，我们生活的世界就是极乐世界；如果斤斤计较，事事与人为难，相互攻击陷害，我们的世界就只能是地狱。所以，我们一定要以一颗善良的心来面对世界。

沉醉于别人的拥有，却忽略了自己本身的优势终将是一败涂地，无论得意失意，无论任何时候，只要能静下心来，客观评估自己，自己的特长和优势才能得到最好的发挥。

塞翁失马，焉知非福。很多时候，表面上虽然有所损失，但这并不意味着就是坏事。当你成功时，不要得意忘形，因为说不定挫折就在下一刻等着你；当你失败时，不要怨天尤人，因为这或许就是成功前的黎明。只要你坚定你朝前走，就一定能看到明媚的春天。

你觉得损失掉什么的时候，不要把心关在失去的痛里；你觉得得到的时候也不必得意。只要转身回头，珍惜拥有的，你就会获得真正的快乐。

丝毫不争，己对人错，是很多人对某些事情的第一反应。但有时候吃亏是福，这是一种大智慧、大气度、大胸怀。人只有大气度才能心境通达，心境通达是一种通透的智慧，这种智慧能让你摆脱心灵上的束缚。何必在乎别人怎么看，何必去跟别人解释，修炼心境就是修炼人生。

做人不能太自私，如果总是从自己的角度出发，不去考虑别人的感受，人与人之间永远不可能和解，所以，我们在为人处世的时候，不要看别人的罪恶和过错，要多审视自己的言行。

路是要一直往前走，但走了一段时间，我们是需要回头看看的，回头看时，我们会看到自己成长的脚步，会看到自己走的冤枉路，也会从中发现很多我们一直求索的东西，也会发现哪些东西是我们心里真正想要的，哪些是多余的，哪些决定是正确的，哪些决定是错误的。人生之路，智慧者会时刻记得回头自省。

## 读《静心》札记五：好心态是一种定力

逆境顺境看襟度，临喜临怒看涵养

成熟饱满的谷子总是低着头，越是真正有内涵和能力的人，越是低调、沉着、安静从容。我们需要学会从容地面对这个世界，用知足和宁静的心去面对一切得失。

喜怒哀乐原来是由自己的心情而定。快乐的大门只为聪明的人打开，心中充满怒气和疑惑则永远无法获得真正的快乐。

当我们痛苦时就想想往日的美好；当我们付出没有得到回报时，就想想曾经自己也

得到过别人的帮助；当我们认为自己一无所有的时候，不要忘了还有一个高贵的灵魂。

心不妄念，身不妄动，口不妄言，君子所以存诚。内不欺己，外不欺人，上不欺天，君子所以慎独。以虚养心，以德养身，以仁养天下万物，以道养天下万世。

在我们过河的时候，船对我们来说非常重要，但是过了河，我们就要丢下船赶路，否则它就成为我们的负担。同样，孤独和寂寞以及痛苦和眼泪，使我们的生命变得丰富多彩，但是，如果我们老是纠缠在这些不快乐当中，它们就会成为我们生活中的负担。

生活中，我们不要给自己太多的思想压力，其实有很多压力都来自于我们内在身心。所以要懂得及时放下，只有这样，才能接受新的东西，才能健康快乐的生活，才会真正感受到生活的美好，才会真正感受到人生的幸福。

你们要先改变思想观念，有了金钱就要学会布施才有快乐，有了爱情要学会奉献才有快乐，有了名誉和地位要用来给大众服务才会快乐。事实上真正的快乐来源于奉献，来源于施舍，来源于付出。

#### 化解内心的痛

心是身体的主导，心里怎么想，身体就怎么行。人要降伏自己的身心，使自己成为自己的主人，但首先必须降伏自己的心，能够降伏自己的心，身自然就听话了。

如果心念被打扰，就像石块落入水中，必然引起内心的层层波澜，当人被迷了心窍，一切纷扰就会纷至沓来。

水绕山而行，遇海而入，遇到分水岭就分流开来，遇到汇合口就汇聚一处，它的不固执，它的筋骨柔顺让它川流不息，永远充满生机。为人处世之道就是不要刻意地去强求，去改变任何人或者物，正所谓“遇事强求，徒伤感情”。当然，这并不意味着就要当一天和尚撞一天钟，而是要顺其自然，不抱怨、不燥进、不强求、不悲观、不慌乱、不忘形。这是一种大觉悟。

#### 心如止水才能抵抗诱惑

人们为了自己的理想一路奋斗，但当你置身于名利场上时，当你面对孰轻孰重的抉择和金钱的诱惑时，只有心如止水才能不被诱惑俘获。世间人要经受得住生活的各种诱惑，坚定自己的信念，加强自己的定力，不要轻易为欲念、利益俘虏。只有坚守操守，坚持原则，才会使你的道德得到提升，人格得到升华，成为一个更加受尊敬的人。

#### 修一颗通灵之心

人生在世总是要经受很多考验，纸醉金迷的生活容易迷惑人的心智，让生命中那颗

通灵的自然之心沉睡。在繁忙过后的瞬间，我们要学会卸下疲惫的重担，让心灵回归通灵的自然之性。

有时候人们无法让自己的内心保持通灵，是因为无法放下心中的负担，放下即是佛，放下就是回归原始的自然之美。人生中我们该放下的东西太多了，金钱、荣誉、地位。。。但是“放下”并不是任何人都能够做到的，也正是这样，很多人过得很痛苦、很累，所以，必要时“放下”其实是通向幸福、得到解脱的最好捷径，也是通向心灵自由的桥梁。

好心态是一种定力

心态决定人的行为，人若想有超然的定力，必然要有超然的心态，好心态是一种定力，是来自人们内心的超然和宁静。

天冷的时候，总想着夏天好过；天热的时候，又想冬天多么好，总没有舒服的日子，如果这样想，那你天天没有好日子，天天没有好心情。你要顺应自然、适应社会，如果去掉妄想，心就安定，心安才会没有烦恼。

人活得就是个心态，有的人年纪轻轻，但是心力衰退，心早已老了；有的人虽然年事已高，但是心力旺盛，精神饱满，老当益壮。心老人必老；心童人年轻，所以要以年轻快乐的心态，对待生活，对待工作，对待周围的一切。好好地活，争取多吃一些有意义有价值的事。

人如果迷失在金银财宝中，就失去了其他直觉，若不回头反省，就会做了金钱的奴隶，永远找不到真正的自己。

对稍纵即逝的东西不要有太多的欲念，应该把心思花在对真理的追求和探索上。金银珠宝不能吃不能喝，反而带在身边是累赘，人光着身子来，光着身子去，什么也带不来，什么也带不去。

世事无常，人生难料。有时候你觉得黯淡无光时，却峰回路转，重见光明。有时候你春风得意马蹄疾的时候，却忽然发现前面是悬崖峭壁。无论是得意还是失意，只有把心态放宽，人生之路才会通达无阻，人生才过得幸福、轻松。

一个人的理想和信念是绝对不能丢弃的东西，只有自己的梦想不破灭，生活就会有激情，有希望。任何时候尤其是危难之时，一定要将心放宽，内心的豁达将帮助你走出困境，改变人生。

## 读《静心》札记六：相信因果并非消极认命

对于世人来说，相信因果并非消极认命，而是在确定了目标后，将目标当成一粒种子，想要让它生根发芽就要给它施肥浇水，有耕种必有收获，有付出必有回报。有因必有果，有怎样的付出必有怎样的收获。

真正的佛法需要潜心修行，认真领悟，不是通过一些简单的文字就可以诠释出来的。

意动则心动，念由心生，心念平和才能智慧过人，人要心念平和，不张扬不外显。真正修行的人最要观察自己的心念，所作所为是否与佛的教诲相应。少批评人，少说是非长短。身口意三业，口业最易犯，往往障碍了自己与大众的修学。少发议论，心中自然清净慈悲，即古人说的大智若愚。

有些人爱玩儿小聪明，其实真正聪明的人总是很低调，因为他们知道，自作聪明只不过是哗众取宠而已。真正有智慧的人重来不过度虚荣和过度表现。

一个有大智慧的人，不会无聊地去和别人做没有任何意义的纠结。人应该多花点时间修正自己，提高自己，让自己的生命得到释放和解脱。

滚滚红尘，能拥有一颗慈悲心尤为可贵！多一份慈悲心，世间就多一份温暖。

对待眼前的事情诚心诚意的处理，不推脱不懈怠就是良好心态的体现。心态能左右你的一切，包括成败。不要忽视自己的心态，更不要因为心态而使你成为失败者。

同一件事情，抱有不同心态的人取得的结果可能截然相反。改变自己的最好方法是拥有积极健康的心态，抛弃那些消极危险的心态和想法，将自己的弱势变为优势，或将自己的优势充分发挥。

健康是无价之宝。身体是我们最大的资本，是一个人从事工作、学习和生活的有力保障，有健康才有希望，有希望才有一切。如果失去了健康，就算得到了全世界的财富也无福消受。

## 读《静心》札记七：七分理性三分情感

七分理性三分情感

情感太盛容易冲动，太理性容易决绝，没有人情味。七分理性三分情感，是刚刚好

的温度。人们要学会控制情绪，理性地看待问题，人生就会不断向前走。

每一种创伤，都可以让我们萎靡不振，也可以让我们变得更加成熟，关键是我们用什么样的态度去对待。

无论现实多么残酷，生活多么窘困，我们都要积极地去面对，靠自己的双手和头脑去创造美好的未来，一个不动手永远等着别人施舍的人是不会找到自己的方向和活着的价值，更别说实现自己的理想。

在付出中最关键的是要控制好自己情绪，清醒理智地看待面前的问题，只有这样人生才能不断攀援。

人大多数喜欢以别人为参照物来检验自己的成果如何，其实我们自己才是衡量成就的标尺。无论谁走在你面前，或者你走在谁前面，这都不重要，重要的是，静下心来问问自己，我距离心中的目标还有多远。

佛家修行是修自身，只要明白了这一点，便是修行中的开悟。我们在心里将自己塑造成什么样，往往就能成为什么样的人。无论做什么事，一定要敬业，只要真诚修行，一心向善，终成正果。

当事情的最终结果还未知的情况下，不要急着下结论，人的双眼没法与真理和事实抗衡。有时候亲眼看到的未必是真实的，有图未必有真相，更何况世上的事时时刻刻都不停地发生变化。因此，要多一份耐心等待和观察，而不是过早地贴上标签，打上烙印，下了结论，以免留下遗憾和悔恨。

很多事情在未实施以前，看上去很困难，很难办，但事实上你若成心要去解决，办理的过程也未必像自己想象中的那么艰难。有些事情看上去很容易办，但在实施过程中很可能会坎坷不平，羁绊多多，所以办理任何事情难办也罢，容易也罢，只有去做了实施了才知道具体的过程中会有什么困难、有什么惊喜。办理任何事只要你觉得可能，而且你努力了，那么即使办不成，也不会遗憾后悔；但是你若不尝试，不努力，不动脑子，则事情肯定办不成。

人生的意义不是享福，而是经历实现梦想的过程，经历通向幸福的过程。所以，有梦想、有创造、有挑战、有目标的人生才是幸福的人生。一切被烦恼所扰，被诱惑所蒙蔽的选择都是离自己越来越远的选择。

低调本来就是做人的一种智慧，得意不张扬，失意不自卑。这样的心境能让人回归平静，这样的做法也为今后任何可能保留了几分余地。

一个人如果对自己认识不够，心中不能自主，就会经常受外境影响。自己的喜乐忧苦都被人左右，便失去了自己。

不要太注意别人对你的想法和看法，你活着就是为你自己，把外界的印象看淡一些，你会生活的轻松。只有顺着自己的路向前走，你才不会在乎别人怎么说。低调智慧才是由内而外，凡事只有真心从内心出发，你才能给自己留足了可以发挥的空间和可以回旋的余地。

学不在多，贵在力行。行为是由内心决定的，心有所想，必有所行动。不管你多么用心隐藏自己的心迹，你的言语、行为将把你的所想展示给众人。

如果一个人只知道醉心于功利，便会被名利束缚住；如果一个人斤斤计较别人的褒贬，必会患得患失。贪欲和名利哪一个不是伴随着烦恼、焦虑、嫉妒和猜疑？遇到问题，重要的是自我解脱，而不是求人解脱。平心静气就会心安，就不会有恐惧和担心。

## 读《静心》札记八：培养善根积累福德

广行善事，积累福德。没有善良之心，美好生活就会受到伤害。宽容博大是善是福，让人敬服，让自己心安，让世界温暖。

做人不可贪图一时的享受或利益而迷失自己，从而毁了美好的生活。

你的心可以自由伸缩

世间人本来就活得不容易，既要承受种种外部压力，又要面对自己内心的困惑。为了缓减这种压力，排除内心的困惑，人就要修行自己的内心，给自己的心一片自由的天空。

心宽世界就宽，心有多大，舞台就有多大。心的大小，是完全可以掌控的。如果我们把心收缩的很小，那么只能塑造毫毛；如果把心无限地扩张，跟宇宙一样浩瀚，我们的心就会变得无穷无尽，就能承载任何事物。

如果你能把心扩大到无穷无尽的时间空间里，那就是修行了，但是要切记，扩大心胸，构筑人生，必须靠自己的努力去实现。

宁静的心境能使人冷静处事，心平气和能化解一切矛盾。人生道路上总会遇到许多不如意的事，是否能心平气和地化解，这取决于一个人的心境是否宁静。

生活容不得半点儿马虎，要想在生活中占据主角地位，就要有真才实学，还要有一颗宁静淡泊之心。一颗宁静平和的心能征服外物，说服众人，它才是人们所具有的最大力量。

其实人根本就没有什么身价，一切都只是虚幻的光环而已。物质条件、权利、地位都是外在的东西，它们能抬得起你，就能摔得痛你。

天然无饰，便是本性

清水出芙蓉，天然去雕饰，这是人们追求的一种自然之美，这种美在生活中也被人们追捧，质朴的天性总是让人感动。

春有百花秋有月，夏有凉风冬有雪，若无闲事挂心头，便是人间好时节。

不要为生活中失去自己的心爱之物而悲伤痛苦，不要为生活中的悲欢离合而喜怒无常，只有这样，我们的生活才会越来越轻松，才会越来越有滋味。

人与人之间应该坦诚一些，用真心换真心，才能建立起和谐的人际关系。欺骗别人是对别人人格的侮辱，一个不尊重别人的人，怎么可能得到别人的尊重呢？

## 读《静心》札记九：活出生命的真谛

生命无常，人生几十年看似很长，其实只在瞬息之间。面对生命，我们无暇置身于争斗，无暇顾念左右逢源，只在乎是否活出了生命的真谛。

我们不要把事物看的过于复杂，真理往往是简单而朴素的。我们应该用一颗平常心去面对生活，把握生命的每一分钟、每一时刻，精进前行，好好珍惜自己的生命，活出生命的真谛。

现实是客观的，但因为很多人的心中化解不开，所以他们的内心会有一份重负。这负担让他们无法走出过去，无法面对现在。

人本该抓住现在，这样烦恼才会少。在现实生活中，我们也会像小和尚一样困惑，企图把所有的事情都做完，把所有的烦恼都解决掉，而实际上，很多事是无法提前完成的，过早地为将来担忧，于事无补，新的一天总会遇到新的问题。不要试图透支明天的幸福，踏踏实实做好今天的事情才会留住本该属于自己的快乐和幸福。

心平气和来自人的内心，但修身和修心一样重要。人只有不断地认识自己，不断地

重新审视自己，克制自己的弱点，不断修正自己的言行，让自己不断完善，才能让自己的内心不断净化和清洁，才能获得社会的认可和尊重。

很多时候，我们都把思维限制在固定的模式中，死钻牛角尖，死死地拽住约定俗成的东西，认为那是不可更改的真理，循规蹈矩，无法解脱自我。事实上，如果我们换一个角度去思考，你会发现，原来的事情并不是自己想的那样。

人们有时候不愿意舍弃原有的认识，所以才不会有新的开悟。

生活中的一些东西，该舍弃的一定不要留恋，一个人的承载能力是有限的，不要被自己的贪念所累。只有放弃了该放弃的东西，才会有机会争取更加有价值的东西。

做真实的自己

敢于顺从内心的人是真实的，敢于承认错误的人是勇敢的，有一颗真实而勇敢的心，你才是真正的自己。

如果要获得内心的清凉，回归真实的本性，做真实的自己，除了忏悔外，还要懂得原谅，不懂得原谅的人总是纠缠于一些小事儿，从而错失了快乐生活的时机，也背离了自己的本性。

莽撞自然不应该，但是不接受道歉同样不对，能够相互包容对方的过失，寻找自己的缺点并诚心接受别人的道歉，才是智者之举。

贪婪是人的本性，只是对于不同的人来说，贪心的程度轻重不相同。很多失败在贪念初起时就已注定，所以去除贪心是为了让你的内心更纯净，内心越纯净目标越明确，因此你想要的真正价值，无论是精神上的还是物质上的，都将来到你的面前。

人生在世，不能够贪恋任何事物，要学会放弃，只有学会放弃，生活才会更加轻松。

很多人总是容易在生活中患得患失，为过去的所作所为后悔，为将来的生活和目标愁苦郁闷。其实只有抓住当下才能投入生活，只有投入地生活才能真正体会生活的幸福所在。

## 读《舍得》札记一：舍的智慧

舍的智慧

凡事不必死执，只需要学会判断，什么是该坚持的，什么是该放下的，做到该坚持

的坚持到底，该放下的不再执着。

舍是放下，放下的是烦恼，是痛苦。能做到放下有两个要点：一是要明白为什么要放下，二是要知道怎么放下。放下两个字说起来简单，但是真的要做到，需要参透烦恼的根源所在，如果要做的彻底，甚至要修习一生。

无论富贵贫穷，无论职业年龄，每个人都有痛苦烦恼，每个人的心底都有那么一丝难以断除的牵扯、牵绊。人们不想有这些痛苦、烦恼和牵绊，人们想自由自在，快乐幸福，所以要学会放下。

很多人会想勇往无前地坚持，以为只有克服这些障碍，做到这件事情，烦恼就解除了，但是如果客观条件确实不允许的话，你在执着坚持的过程中会得罪很多人，或者把自己累的身心疲惫很受伤，事情也会出很多偏差，最终不但事情没做成，反而烦恼更多了。

所以在遇到障碍的时候我们不要逞强，先分析一下，这件事到底是不是能有进展，如果能进展，那好啊，找到方法，认真执行就行了。如果确实不具备完成的条件，那就得放下了。

一个人想做什么，不是被胁迫的，而是发自内心的，只有从心里愿意去做，那这件事才能很好的顺利的完成。

工作生活当中，我们也有不少烦恼，这些烦恼从哪里来？都是从人和事当中来，烦恼从是非生起，这烦恼的源头是是非。

烦恼源于贪心，要舍掉烦恼，就要把贪心一起舍掉，断了烦恼的根源，烦恼就不会来了，你就从是非非当中解脱出来了，就自在多了。

钱财如流水

既然富贵无常，那么就不能以一个人拥有财富的多少来决定对待一个人的态度，要知道财富如流水，流动变化，你恭敬是人不是财。财富本无常，舍掉做财奴的心态，恭敬谦虚地对待每一个人，才能够在顺境或逆境中做得了自己的主人。

穷时不自卑，能从容坦率不觉低人一等，富有时不骄傲，能谦虚大方真诚待人。挣的钱总是要花，就看什么时候花？花在什么地方？花的值不值？有意义否？

留一个通途给彼此

处理任何事情，都不要把人逼到死角，给彼此留个通途，与人方便，自己也方便。

学佛并不一定要住寺庙、做和尚、敲木鱼，如果能在社会中时时以佛法为规范，日

进于道德化的生活，就是学佛。我们要让自己的思想行为渐渐合理，彼此相互谦让、仁爱，无论谁是谁非，留一个通途给彼此，这样才能与这个无常的世界好好相处，让无常的世界多一点温暖和美好。

世事多变迁，生活多磨难，每个人都有自己的不容易，处理事情的时候不要把人逼上绝路，给他人留一个通途，也是给自己的心和未来铺了一条温暖的路。

## 读《舍得》札记二：舍掉欲念回归自性

### 舍掉欲念回归自性

一个心念就是一个欲望，一个心念生起，一个欲望就逐步变成行动，行动开始之后，欲望没有得到满足，愁苦郁闷，欲望得到满足，欢喜忘形，无论这愁苦这忘形，都是回归自性的障碍，只有舍掉欲望，不生心念，才能回归自性。

自性是指一切众生本来平等清净的德行。在这个世间，人的欲望大多是钱财、名利、情色，这些欲求从心念里生起之后，我们就会有所行动，也就是我们常说的追求，凡是与私利相关的追求，一定会生出更多的烦恼纠结，这些烦恼纠结会使我们迷失自性，在烦恼的大海里漂流。

舍掉欲求就是放下欲求，一个修行人的工夫深浅，就在于他能够放下的有多少，悟与修是相辅相成，二者缺一不可。假如你今天放下，明天却放不下；口头放下，内心仍放不下；心猿意马，放下之后又舍不得，如此辗转反侧，始终放不下，终是误己之行。

### 找到自己的人生位置

一个人想做的事情太多，反而是一事无成，如果我们舍掉那些不适合我们的欲望，就能得到一个美好有意义的人生。首先我们要梳理自己的内心，看看自己的欲望有多少，都是什么，然后把不是善的欲望都减掉。我们只留下善的、正向的欲望，然后在这些善的欲望中，分析一下那些可以作为生命目标去追求去执行的，这就叫找准自己的位置，给自己定好位后，人生就变得简单、单纯多了。

把自己放在合适的位置，然后知足心安地好好做事情，这样你的一生都会感到快乐满足。可见，舍掉欲望不是要我们什么也不做，而是要我们舍掉杂念，给自己的人生一个正向又合理的位置，这样不但能减少人生中很多不必要的痛苦和烦恼，也能更好地实

现自己的人生价值。

我们要懂得节制和舍掉欲望，给自己的人生定好位，然后要学会欣赏和感受自己的成就。舍掉欲望和给人生定位，找到自己的人生位置后，耐心、用心地在这个行业里努力，一定会有成就，这种成就不以获得金钱的多少来论，人生只要不缺用度，人只要不贪心，财富就是第二位的，够用就行。大多数人都从事平凡的工作，工作虽平凡，但是其价值和意义不可小视。

在某方面看似缺陷的不完美的东西，我们应当用正确的心态去对待，换个角度会有不一样的感觉。谁也不必为自身的缺陷感到郁闷，有时候缺陷是一个美好的开端，能激励人在另一方面有所成就，所以，无论自身是否完美，只要你能放得开，在自己选定的人生位置上放手努力，做好自己，就能感受到一路花开的快乐。

身处逆境心也自在

逆境最容易让人们生起烦恼，这烦恼是抱怨，是欲求没有得到满足的不如意，舍掉这抱怨，也许不能改变逆境，但却可以让人获得自在的解脱，然后平心静气地去对待所处的逆境，心气平和了，对待境遇的方法就不同了，境遇也会随着心境慢慢好起来。

生活中有一些人正经历着天灾人祸病业，他们被灾难、病痛折磨着，烦恼层出不穷，无法解脱，无法快乐。这烦恼也是欲念，而且是最该断掉的欲念。境随心转，只有舍掉这忧郁抱怨的心态，客观地面对眼前的灾难和困苦，积极地改变境遇，心里就能感受到阳光，感觉到温暖，感觉到幸福。世人都应该以佛的心态来面对人生，这样世间便能常知足安乐。

可见，人生的幸福快乐不在于处境，而在于心境，只要懂得舍弃烦恼，就能够处处感受到快乐和温暖。

### 读《舍得》札记三：常知足身心自在

常知足身心自在

快乐不是在欲望得到满足之后，而是在舍掉欲望之时，舍掉心头的欲望，便看到了眼前的幸福，便有了知足常乐的感觉。

越是不知足，越是想获得更多，越无暇反思。无暇反思，就看不到身边的幸福和快

乐。世间的快乐并非都在远处，能够看到自己的拥有，能够脚踏实地生活，也一样快乐。

人的贪婪没有止境，假如自己不加以控制，就会不停地想拥有更多，但即便每件事都如所愿，不断得到想要的东西，他也不会快乐，因为人们一直怀着贪心走在追求的路上，怎么能感受到自己的拥有呢？怎么能体会到快乐呢？只有觉悟到这一点，懂得知足，才能快乐长寿。

不要总是把心放到不幸里去感受遭遇，要懂得知足，要看到自己拥有的快乐。快乐其实就在我们身边，只是我们总觉得快乐应该在很远的地方，应该费一些周折才能得到，这是因为我们习惯了周围的环境和自身的拥有而不懂得珍惜。心念一转，你便能看到自己拥有的快乐，你便会懂得，快乐原来不在远方，它就在你的举手投足之间，在你的衣食住行之间，在你的亲人朋友的关怀里面，在你努力工作后获得的成就感里面。看到自己拥有的快乐，你便成了一个快乐的人。

人只有懂感恩，能知足才不会有怨恨之心。生活总有意外，不会朝着你定好的方向顺延下去，人们要看到每一个经历中的收获，有一颗知足心，这样才能从疲乏的内心中走出来。

人是否知足就在一念之间，不懂知足，得到的再多也愁眉苦脸，懂得知足，得到的再少也高兴。

安于淡泊得自在

生活也是修行，在这场修行中，你要能敢于淡泊，敢于寂寞。不敢寂寞的人才会觉得寂寞，敢于寂寞的人永远不会寂寞。非淡泊无以宁静，非宁静无以致远。不能敢于寂寞的人永远无法进入修行的境界。

有一些天然的因素，天生的因素，我们只能被动地接受，比如相貌、出身，我们无法选择。这种情况下，反倒不如放弃内心的不平衡，安心随顺。

只要心念变了，你的感觉就变了，那颗不知足的心便会懂得随顺。没有太迟，也不必死执，得到了就要知足，得不到就顺其自然。随顺生活的变迁不是随波逐流，而是懂得舍，舍掉欲望，让心归属到现有环境，以一颗坦然之心与环境相处。

## 读《舍得》札记四：精进是心灵的修行

精进是心灵的修行

对待事物的态度就在一念之间，心里若计较，到哪里都计较，心里若清净，到哪里都清净，能舍计较而得清净才是超人的智慧。

清净心是对治烦恼的良药，无论是生活中的琐碎烦恼，还是工作中的人际烦恼和压力，只要我们用一颗清净心来对待，这烦恼便能不起冲突，不生碰撞地化解。而清净在心，不在外物，外物是迷惑干扰，只有看透这些迷惑干扰，才能六根清净。（六根：指眼、耳、鼻、舌、身、意。佛家以达到远离烦恼的境界为六根清静。比喻已没有任何欲念。）

清净心对学习来说很重要，心净心专，环境稍微嘈杂但也能学习进去，不会影响；心不净，即使环境安静，也无心学习。

实实在在的生活中，我们不可能去改变外界的一切，让外界来适应自己，唯一可以做的是改变自己的内心，让他变得清净安宁，以此来远离烦恼。

舍掉心里的阴霾，烦恼就散去了，阳光就出来了，这阳光是智慧，是我们精进修行，转变心境后的美好和快乐。

烦恼究竟是怎么来的呢？烦恼是心随境转的结果，在平顺中忽然出现一件不如人意的事情，这与我们的预期不一致，我们的烦恼就来了，所以，烦恼是外境发生变化，而且是发生不好的变化时候生起来的，所以对治烦恼，先要把心情转过来，哪怕是阴雨的天气，只要心里阳光明媚，这阴雨也不会给人太多打扰。

我们应当知道，太阳每天都会升起，就算下雨天也不会例外，现在只是被乌云遮住而已。我们想要见到太阳，让我们心中充满阳光，就必须拨开遮挡在我们心头的乌云。其实生活中美好的阳光从来都不曾远离我们，只是被烦恼笼罩，没有被发现而已。我们应当为自己的心灵做清洁大扫，让我们的内心永远保有一片净土，让烦恼远离。

生活中的美好温暖并没有抛弃我们，只是被我们心中的杂染遮掩覆盖，只有经常为自己的心灵清洁减负，它们才会永远的显现于我们的面前。

财迷心窍，烦恼自来

要修一颗清净心，要善于改变心境，让心里的阳光照亮环境，这清净心、这阳光是治愈和驱散烦恼的良药。人生短暂，切不可让种种欲望所迷惑，直至死亡都烦恼缠身，早日精进修行，断除烦恼。

## 读《舍得》札记五：放下自我学会宽容

### 放下自我学会宽容

不要以为让是失去，让是一种宽容，宽容是在遇人遇事的时候修习出来的美德和智慧，让了别人，不只是对别人的宽容，也是对自己的宽容，让了别人就放下了对自我的执着，得到是大气量、大度。度量越大，心逾自在。

越不懂宽容，烦恼也就越多，如果认清了这两个字带给我们的危害，应当在日常生活中努力修习，以求精进，舍掉对自我的执着，对人对事学会宽容，这样才能断除烦恼自在安心。

人的我执越深，烦恼越多，宽容是对治我执的方法。人贵宽容，我们应当学会宽容，无论别人怎样的坏，甚至伤害过我们，我们都应当给与宽恕，这其实也是自己的一种解脱，否则将对自己的身心构成伤害。

愤恨会让人们变得面目丑陋，心生狭隘，不得思考。只有心胸坦荡，宽容大度，才可能拥有无比快乐的心境。

对别人心胸宽广，宽容大度，其实这也是对自己的一种安慰与解脱。生活在愤恨中的人们其实是最痛苦的，能够早一天的放下我执，化解愤恨，自己就能早一天获得解脱，早一天放下心头的重担，千万不要让宽容来的太迟，让自己后悔不已，遗憾终生。

### 信心是最好的疗伤药

无论是生活还是工作当中，有好多的事情我们都需要信心去相信，一旦失去了这种信心，烦恼就会随之代替，心伤会不请自来。所以我们要舍掉怀疑，增长智慧，增长信心。

信心是做一件事或坚定某种信念的精神根基，没有了信心，做事情便没了动力，只剩下形式。没有了信心某种信念和信仰就会崩塌。当你伤心的时候，要找到伤心的源头，然后舍下那些虚幻的悲伤，生起对生活对未来的信心，它可以治疗，也可以为你铺就更宽的路。

烦躁是烦恼，心伤也是烦恼，心伤的烦恼比其他烦恼更难医治，但是只要能看透内心受伤的源头，舍下所求，心伤就能得到医治。

一个对自己没有信心的人，不需要别人有伤害他的行为，他就会自己伤害自己。一个对别人、对自己不会宽容的人，不需要别人有伤害他的行为，他就会自己伤害自己。很多时候，坏情绪伤害得自己很深很长，但相关人根本都不知，全是自己在糟蹋自己。

### 烦恼催人老

愁一愁白了头，笑一笑十年少。烦恼能丑化人的表情，使我们咬牙切齿、皱纹密布，面露不悦之色；烦恼能染白你的头发，甚至脱发，它还能破坏生理平衡。如果不停止烦恼忧虑，还会患上其他并发症。只有保持内心平静，才能免于精神崩溃。焦虑、挫折、仇恨、厌憎、恐惧这些不良的负向情绪会不自觉得摧毁自己的身心，加速衰老。

### 平等让人不生烦恼

人们的烦恼，往往来自心里的区分，而不是来自外界。舍掉心里的区分，烦恼的根就断了。烦恼都从心上来，人心里若充满着烦恼，好像屋子里住着许多毒蛇猛兽，怎么能平安快乐。

人们往往凭地位、身份、财富，把人分成几等，以不同的方法对待，这样做也常常引起他人的不满，徒生事端，陡增烦恼，所以，平等待人是为人处世不生烦恼的好方法。

## 读《舍得》札记六：明理能生智慧

### 明理能生智慧

遇事若是太顺着自己一时的情绪走，难免会走错，所以应该先保持清醒，排除诱惑和情绪，想明白其中的道理，舍了情绪和诱惑便得了智慧的支持。

春有百花秋有月，夏有冷风冬有雪，若无闲事挂心头，都是人间好时节。真正的悠闲是身心时时处处都悠闲自在，这悠闲来自于明理。

自省是一种高贵的品质，是一种自我剖析，舍得善恶的方法。我们要懂得时时自省，去掉贪欲，增长智慧，安定身心。自省是精进成长的一种方法，善于剖析自己，帮助自己成长，帮助自己受教育即自我教育。

生活中，我们也要时时自省，不要被外界的东西诱惑而产生出贪欲，一旦贪欲起来，就要找到合适的对治方法，这是用智慧安定身心的良药。

### 小事之中见真知

行动比想象重要，点点滴滴比轰轰烈烈真实，舍掉那些不切实际的想法，舍掉那些让人负重的贪心，从小事做起，身心就会轻松而知足。

不要追求的太多太远，有时候做好眼前的事情才是最重要的，就好比一顿早餐，它远比小和尚问的那些问题要实在的多，一件小事一件小事的去完成，比想很多更重要。

心中感到痛苦，只是修养不够

痛苦是一种病，是一种需求得不到满足时的情绪，然而要化解这痛苦，我们还是要提高智慧，增加修养。

除了用定力和智慧战胜困难，我们也要学会化解痛苦。人生在世不如意的事总要占到十之八九，我们也常常因此而痛苦不堪，追其根本不过是我们的自身修养未到而已。

人们总是如此，自己对别人的伤害，往往是寻找各种各样的说辞和借口给与宽慰，认为自己是无意的；而对于别人对自己造成的痛苦总是耿耿于怀，不肯原谅，认为其他人是成心的。其实所有这一切不过是因为自己，是我们的自身修养不够。

使我们真正痛苦的是我们自己，而不是别人，别人是无法带给我们如此伤害的。和深爱的人分手后，久久不能忘怀，渐渐生出恨意，这是我们的修养不够；与特别要好的朋友断绝了关系，不诚恳地检讨自己，而总一味地抱怨别人，为什么带给我巨大伤痛的总是我最亲近的人，这也是修养未到的表现。

当你的修养提高了，懂得怎么对待别人了，别人也就会转变对你的态度。原来，之前自己那么痛苦是自己修养不够，不懂体谅他人，看来还得好好改变自己才行。

痛苦是一面镜子，能照出自己为人处世的不足之处，能照出自己的修养在哪个层次。痛苦来临的时候，先不要急着抱怨，先冷静下来思考自己的不足，提高自己的修养，增长自己的智慧。

执迷不悟是犯错误的根源，改过迁善是醒悟之后的方向和做法。知错就改能有证悟也算有收获，千万不要积重难返，一错再错。

改过迁善永远不算晚，哪怕是生命的最后一天，只要悔过就能心安。法师开示：做人行事，一是不可将错就错，不肯悔过；二是不可一错再错，积重难返。

## 读《舍得》札记七：释放自己的心

风中跌倒不怨风

有时候，我们会找很多借口来为自己开脱，但是即便别人信了这借口，也觉得这借口找的越多心里越不舒服，反倒不如舍下虚荣心，勇敢诚实地面对问题，反而心里踏实。

生命之旅是一场诚实之旅，他不会给任何人的借口留有余地，谁的借口最多，谁的烦恼就埋藏的越多。

我们不必忌讳和回避错误，只要勇敢面对并有勇气改正就能解脱，广种福田，为人所敬。

口不伤人是智慧

良言一句暖三冬，恶语伤人六月寒。日常生活中我们要懂得避免恶语伤人，这是生活中的智慧，是跟人不结怨恨的最好方式。所以，我们在说话的时候，千万不要随便乱说，否则伤害了别人，也伤害了自己。正所谓：毁灭人只要一句话，培植一个人却要千句话，请你多多口下留情。

我们是要为善还是要为恶，是想要变好还是要变坏，其实都在人小小的一念之间，如果一个人说话不经大脑，用语言肆意去伤害别人，在无形当中给别人带来了一种伤害，就是严重的罪过。

释放自己的心

越是耿耿于怀心就会被束缚的越紧，对人对事，以及对各种情结和经历，我们要学会放得下，只有放下了，才能给自己的心一份自由。

凡事不要情绪化，要和自己的内心相应，要懂得释放自己的内心，给自己的心一份安全自由。

太虚大师说：佛如一个大医生，能善知一切的药方，医遍一切的病症。又如一个药剂师，能采集一切的药，配成一切的药。医者医的是身，佛医的是心。

很多时候，我们会因为一些不公平的事情耿耿于怀，其实这种怨恨恰恰是伤害了自己，我们要学会好好爱自己，无论遇到什么事，我们要懂得释放自己的心，给自己一个轻松愉快的人生。

## 读《舍得》札记八：恭敬别人就是庄严自己

恭敬别人就是庄严自己

对待别人的态度，体现的是你的恭敬心，待人恭敬说明自己有一颗恭敬诚恳的心，对人傲慢恰恰说明自己是个傲慢无礼的人，我们要舍傲慢而持恭敬，恭敬别人就是庄严自己。

在人与人的交往当中，只有首先尊敬了别人，别人才能尊敬自己。相反，如果你不尊敬别人也不能得到别人的尊敬。

古语说：君子敬而无失，与人恭而有礼。圣人的伟大，在于他的平等心。与人交往，只有相互平等，才会有真正的彼此尊重。尊敬别人能换来别人的尊敬，互相尊敬能互相受益，主动示善最为珍贵。

佛说：众生平等。对人恭敬就是庄严自己。无论是什么样的人，无论现在担任什么样的工作，或者是什么样的高官，或者是对社会做出了什么样的贡献，都不应该分高低贵贱，反而应该提倡人人平等，因为只有你尊敬了别人，才能庄严自己。

挫折与收获

没有耕种就没有收获，不经历风雨就不见彩虹，把挫折当烦恼，希望永远平顺，就会人生空过，一无所得，只有学会随顺生活，学会思考总结，才能在起伏波折的生活中得到智慧，得到定力，得到自在。

成长的过程是一个摔打的过程，庄稼不经历风吹雨打便无法孕育果实，成熟的麦穗总是低着头。如果一个人一直在呵护和照顾中长大，他的心智，他的生活能力，对社会和人的认知能力，相对都要差一些。真空中培育不出良才，无菌室里的花朵出不了门。当我们面对挫折的时候，不要只顾自怜自爱，不要满心抱怨，只要你愿意，每一个挫折都是你修炼的机会，你的心智因此更加成熟，你的思维方式也不断完善，你的行为会有所改进，你对人对事会更加慈悲宽容，你看待挫折的态度也会不同于以前。遇到挫折时，扔掉你的悲伤，成长比抱怨重要的多，当你终于满载果实的时候，你会回过头感激你的所有坎坷经历。

## 读《舍得》札记九：抱怨让你得到的只会越来越少

抱怨让你得到的只会越来越少

生活中会有很多不如意，这些不如意使人们抱怨不断，总是觉得自己委屈，觉得是别人如何如何才导致自己的希望落空。

这世界上没有谁有义务必须为你做某些事情以满足你的要求，要求别人为我们做什么应该有一颗感恩之心，最起码是平和之心才对，抱怨是伤害对方更伤害自己的坏情绪。

每个人都要明白，生活不会因为我们的抱怨就改变模样，机会反而会有可能因为抱怨而远离我们。生活是不完美的，与其抱怨，不如用积极的心态去面对。遇到挫折一味抱怨并不能解决问题，不如放弃抱怨想办法解决，每解决一个问题，我们的心就开阔一点，我们的人生就往前走了一大步。

困难和挫折并不可怕，可怕的是在遇到困难和挫折时，我们在抱怨中将更多的生命时光和大好机遇消耗进去。

如果只是将抱怨的情绪一泻千里，发泄心底的不满，这便是入了魔镜，你的境遇不会因为你的抱怨而好转，反而会给自己和别人增添了烦恼。这抱怨会成为你心里的堤坝，截断了你的智慧，阻隔了你原本很好的交流能力。这种抱怨只会让你失去更多，如果你认为是生活的不公平，那你至少应该也认识到，是你的抱怨造成了更多的不公平。停止抱怨，让你的智慧和理性当家做主，做一个宽容和觉醒的人。

净慧法师是个有智慧的法师，懂得先给男孩儿自信，让他认知到自己的特长优点，然后再启发引导，这是难得的智慧。我们对人、对事、对物，也不要只用大道理来说教，要从对方的感受出发，建立对方的信心和勇气，这是帮助他人的智慧。

每个人都有暗藏的自卑，这自卑总是在某些场合或某些事情上提醒我们：我不如别人优秀，于是我们低下头，将自己所有的光彩都埋没，而实际上，你的这个小缺点根本不能遮挡你的光彩，将光彩遮蔽的是你内心的自卑情结。我们要用善良慈悲的心看这个世界，看待别人的优秀和光芒，也要看到自己的优秀与光芒。我们也要用这慈悲心化解自己的自卑情结，用慈悲心平复你与他人的差距，慈悲生智慧，做一个真正有智慧的人，放下你的落差感，让自己的光芒闪耀于这个世间。

用慈悲心化解委屈

如果你生活在怨恨当中，如果你生活在抱怨当中，就学菩萨做一个大慈大悲之人，试着用温和的态度说出你的不满，说出你的不容易，这样别人就能容易接受。

相反如果你生在委屈当中，但是不用慈悲心来处理问题，而是用仇恨用埋怨，这样的结果想必也好不到哪里去。怨恨是人类当中最可怕的一种负面情绪，他能让我们走向痛苦的深渊，它不仅能摧毁我们自己，而且还能伤害到别人。

我们生活在一个与人相处的社会里，所以有很多时候不能只图自己高兴，也要学着去理解别人，去关心别人并且别人出现错误的时候能够原谅他人。这个时候你就会发现这个社会是充满阳光的，是可以能与人用温和的态度相处的。

能容纳别人也就是慈悲了自己，这种好处不仅有利于锻炼自己的人际关系，也能很好地与别人相处，只要我们的态度转变，我们的情绪就跟着转变了，当然我们的人生也跟着变了，我们相信慈悲心一定能够照亮人间的每一个地方。

要想度人先要有一颗慈悲心，总是要求别人怎么做，而自己却做不到，那样的要求不起作用。只有放下一切为我的念头，慈悲为大家，才能得到大家的理解支持，看到大家的改变。

慈悲是放下小我的一种大智慧，慈悲是将他人、乃至整个世界都看成我的一种大情怀。

## 读《舍得》札记十：只有慈悲才能化解仇恨

留一丝善意给自己

多一点慈悲，多一份善行，就是给自己多留了一条路，身处低谷时才不会没有转机。心田要多播种善的种子，多一粒善的种子，就减少一颗杂草。正所谓土地不耕种，必杂草丛生，人也一样，要时常让善念存在你的心间，这样心里才得以清净。

勿以恶小而为之勿以善小而不为，从我们自己做起，从日常的每一件小事做起，让善的种子遍地开花。

每一个人都与这世界有着千丝万缕的联系，顺境时，你伸出援手能帮到一个急需帮助的人；你一个微笑，能温暖一个处于忧伤的人；你满脸真诚的问候，能融化一颗冰冻的心。不管别人是不是也这么做，不要去和把控不了的东西比照，只要自己这么做就好了。逆境时不要抱怨，不要放弃希望，我们会因为种的善因而得到善果，你当初付出的微笑变成了面对困难的勇气；你当初伸出援手的果敢，培养了你果断作出决定的习惯；

你当初真诚的问候，成就了你为他人着想的思维方式，让你任何时候都有退路。这时候也许你会恍然大悟，原来当初的善念是留给自己的，原来我们对待这个世界的方式，就是世界对待我们的方式。

只有慈悲才能化解仇恨

凡事都在心念之间，心念一转境界就不一样了，舍怨而生慈悲，整个境界都变成了慈悲的沃土。

《如菩萨行论》中还说到：“若以怨报怨，则敌不护罪，吾行将退失，难行亦毁损。”这句话是说如果用仇恨去报答仇恨，那么敌人不仅不能认识到自己的错误，反而还会添加更加深重的罪孽，这就导致了痛苦的深渊，要想永久地解除仇恨只有以德报怨。仇恨永远不能化解仇恨，只有用自己的德行去感化仇恨，用自己的慈悲之心去化解仇恨。

我们有的时候会有一种消极的情绪，就是仇恨，很多时候我们被仇恨左右着，它控制着我们的心灵，让我们原本善良的心迷失了本性。仇恨让原本阳光的人变得心胸狭隘，逐渐让我们失去了对美好的追求，变得越来越自私和冷漠。

所以说仇恨是一种很消极的负性情绪，它让我们的心灵扭曲，其实有的时候我们只要放下仇恨，忘记仇恨，也许事情就会变成另外一种样子。

圣人不是没有仇恨，而是善于化解仇恨。圣人不仅只是懂得化解自己的仇恨，更善于化解对头的仇恨。世人对待仇恨有三种做法。第一种是记仇，等于在心里搁了一块土坷垃，自己总是生活在恨意带来的痛苦中；第二种是尽快忘记仇恨，还自己平和与快乐，等于把土坷垃弄碎在上面种了花；第三种是主动与仇人和解，解开对方的心结，等于是摘下花朵赠与对方。能做到第三种就与圣人的境界差不远了。

冤冤相报何时了，慧清法师教给我们一定要学会原谅人，其实这就是最好地原谅我们自己。一个人在出现委屈的时候，报复是不能够解决难题的，报复就像一把利剑深深地刺进了敌人的心里，也有一半流淌在我们的心里。

在遇到不舒服的时候，千万不能用仇恨来解决问题，因为这根本解决不了问题，只有用慈悲才能化解仇恨，这是永恒的至理。

所以，我们的心中不能充满怨恨，那样我们将生活在痛苦之中，就没有喜悦的心情，这样不仅损害我们的健康，还能使我们的身心受到伤害，很多身心性疾病都是由自己的不良情绪引起，抱怨、仇恨、愤怒等等是最不该有的坏情绪。怨恨更是不能有的心态，也是一种无能的举动，如果别人伤害了你，你就要学着去原谅别人，并且也好学会保护

自己。

## 读《舍得》札记十一：多植善因是大爱

### 多植善因是大爱

我们很善良是因为我们有大爱在人间，要想成为君子还是小人只是一个念头而已。你的念头要让你成为君子，你的行为就能成为君子的行为；你的念头如果要让你变为小人，那你的行为就是小人的行为。

有一位禅师非常喜爱兰花，在平日讲经之余花费了很多时间栽种了兰花。但有一天弟子们在浇水时不小心将兰花架子碰倒了，所有的兰花盆都跌碎了，兰花洒了满地。弟子们因此非常恐慌，打算等师傅回来赔罪领罚。禅师回来后闻知此事，便召集弟子们，不但没有责怪反而说道：我种兰花，一是希望用来供佛，二也是为了美化环境，不是为了生气而种兰花的。

禅师之所以看得开，是因为他虽然喜欢兰花，但心中却无兰花这个碍。兰花的得失，不影响他心中的喜怒。况且，已然这样，生气也没用，何必还要用生气乱了心情，怀了不良情绪。

禅师用大爱去包容了他的弟子，同时也慈悲了自己，这样不仅能够解决问题，还能使弟子们的内心得到了解放，可见，用爱心去解决问题比用怨恨去解决要好的多。能够包容别人的人，自己的内心也得到了解放，正所谓：“将军额头能跑马，宰相肚里能撑船”也就是表示了心胸宽阔，广纳天下，才能成大事。

生活中处处都有爱，但爱要懂得爱的方式，亲人之间的爱重在理解和关怀，若是将爱当筹码，爱便成了障碍，成了阻隔亲情的一堵墙；朋友之间的爱贵在理解，善于从对方的角度考虑问题，你便能将那些不同的观点和理念容纳于心，不起争执，友谊长存；恋人之间的爱重在距离，你若打着爱的旗号，不断地向对方跟踪他的行踪，他的生活空间和心理空间就会被你破坏，爱就会窒息而死。爱是开阔、是容纳、是付出有节制，要求有适度。这样的爱是以善作为种子，这样的爱是没有围墙阻隔的。

### 以慈悲修善业

有慈悲之心才会去做善事，行善必有善果，这善果是自己为自己耕种的果实。舍掉

那些不必要的犹豫，长生慈悲心，多做善事好事，人生才会更温暖更有意义。

人生也是一场修行，人人都有一颗向善的心，对待求而不得的人和事，我们每次放手都是一种修习，这放手的因是慈悲、是开阔、是豁达，是对自己 and 这个世界的那份善；对待把弄是非的小人，我们谨慎大方，不但不落入他的圈套，还要以我们的智慧改变他的心念，世间最大的慈悲是度化，度化而不求对方感恩，这是大慈大悲，当他的心念被真善和慈悲感化，你的心也因你的慈悲而拓展；对待忽然而来的遭遇，我们要能承受，若不能承受，折磨便如魔鬼一样时时刻刻跟随着你，遮掩你的智慧和光芒，让你陷入无边的痛苦之中，所以这承受也是慈悲，是你对自己的救度。在这次修行里，你的心会变得越来越广博能容，你的善会照亮你周围所有的人和事儿。

### 慈悲愿力成就自己

一个人的慈悲之心能够得到他人相助，能够遇到合适的机缘，成就自己，倘若只顾眼前利益，反而失去了前途。每个人都应修一个慈悲心。

每个人都是一个独立的人，在这个充满联系的世界里面，每个人都以自己的方式对待每一件事，对待每一个人，对待自己接触的每个环境，而这些被对待者，又以他们各自的方式将这个人的行为作用返还他，所以对每个人的慈悲愿力都能成就自己。世界和自己原本是一个共同体，你以慈悲愿力成就了别人，你就成就了自己那颗慈悲之心。得到的东西财物依然不是你的，它如同你之前拥有而又失掉的东西一样，也会失掉。所以，遇到需要帮助的人和事的时候，舍掉你的私心，成就人性中最完美的智慧。

人生，不论古今中外的宗教贤哲，总是教人为善，与人为善，向上进步以养成完美的人格；增益人类共同的生活，以求安乐和平。若你是做物质的主人，便要学会与人共享你的拥有，拿出来分享的时候，你的物质是少了很多，但是你给他人带来了快乐让你的心也快乐了很多，你未来的路也宽了很多。人生不是一场独角戏，不要忽略了舞台上的其他人。

## 读《舍得》札记十二：以孝心对天下父母

想要舍掉私心，需要从孝开始，只有懂得对日日夜夜为我们操劳的父母孝顺恭敬，对他人才会产生恭敬之心，对他人有恭敬之心，才能逐渐放下自己的私心。佛教教人第

一要知父母恩，报答父母，即世间所谓孝道。每个孩子的成长极为不易，我们都应当孝敬父母，而且不只是孝顺自己的父母，也要孝顺天下的父母。

对父母有孝心的人，才可能对他人有慈悲心，才可能懂得关怀他人，才可能以孝顺父母的恭敬心对待所有人。孝培养的是人的恭敬心，孝顺父母的人，一定对父母恭敬有加，他以这种恭敬心求学，学业必然有成；他以这种恭敬心做人，为人必然正直；他以这种恭敬心为官必然清正廉明；孝是人生的根基和底蕴，倘若失了这份恭敬的孝心，为人必定轻浮多恶，人生从一开始就注定一败涂地，怎么走只是失败的方式不同而已。以孝心对父母，父母便是我们最爱戴最尊敬的人，以孝心对天下所有的父母，长养事业之心，所有的父母便都受益于你这份恭敬。

### 读《舍得》札记十三：留个通途给他人，留条后路给自己

很多时候，给别人留条路，就相当于给自己留条路。我们顺利前行的时候，觉得自己不可能再经过这个地方，但是当遇到风沙遇到阻隔，遇到不顺利的时候，我们想回头，路却被自己堵死了。所以请记住，顺利的时候给自己留条路，不顺利的时候才有地方可去。

没有比善良更能让人快乐的事情，给予的确能够净化我们的心灵，引导着我们一步一步走向阳光，让我们看到这个世界上还有真爱，还有温暖。

我们不能把自己的快乐建立在别人的痛苦之上，但是可以通过别人给自己带来更多的快乐。穷则独善其身，达则兼济天下。当你有能力帮助别人的时候，就不要犹豫，因为施比受更能感受到快乐和幸福。

如果一个人能够经常地帮助别人，那自己也便会感觉到快乐；如果一个人能够经常地给予别人，那自己也会感觉到很快乐。布施是舍，这舍中却含藏着更多的得，你将微笑布施给别人，你得到了快乐；你将关怀布施给他人，你得到了温暖；你拂去了他人心头的恐惧，你得到了恬静；你将金钱布施给需要的人，你得到了无私；你将知识传授给他人，你得到了尊敬；你将劳力布施给他人，你得到了健康和内心的满足。舍下小我，便得到了大我，凡有所舍，得必然在舍当中生成。

反之，凡是有所吝惜，美好便在吝惜里与你擦身而过，不要因为怕吃亏而变得吝啬，

不要犹豫自己的好心会落到什么结果，善和爱的传递在于你坚定地相信它能传递，习惯给予，并感受给予的快乐是人生难得的幸福和财富。

佛家有慧语：提升自己，帮助别人。也有语录：你要是真正知道因果报应，你绝对不会去破坏别人、妨害别人。所以，帮助别人是真正帮助自己，障碍别人是真正毁灭自己，就这么个道理。帮助别人，尤其是对正在有困难的人给与帮助是佛家提倡的精神。

帮助别人才是真正的慈悲之心，只有真正地帮助别人才是真正的大爱，善良的心才能成就伟大的事业。当你不再事事围着自己的小利益转的时候，你的心里便是正法无边，很多放不下的东西便会看得透放得下了，你思考问题的出发点将不再是那个小小的自我了，你可以放下自己的利益，为周围人的利益开始，继而为整个大团体的利益着想，继而为整个公司、民族、国家着想，这样的话你的每一个看法都是正知正见，你的个人品质将提升为一种民族品质。我们不必要一下子装下整个天下，但是我们可以不断开阔胸怀，成为一个无私无畏的对他人有帮助的人。人生只有一次，怎么活都是一辈子，为何不让自己活得开阔大气呢。

## 读《放下》札记一：佛陀说布施

红尘纷扰中，无论贫富、无论男女老少，每个人都有各自的烦恼，每个人都觉得疲乏，这烦恼和疲乏源于心中有挂碍。人生是一次旅行，贪心未断的众生不会想到，旅途中背负的东西越多，自己就越累。

每个人都很富有，每个人都可以布施。一个微笑能够温暖人心，一个鼓励可以让人重生，一份财富能够救人于危难之中。。。。，当我们将微笑、鼓励、财富。。。施与他人时，我们放下了内心的自私和贪婪，也会更加快乐。

印光法师大力提倡六度修行，六度是指六种从烦恼的此岸到觉悟的彼岸的方法。布施是这六种方法中的第一种。布施是一种施舍，是以帮助他人他事的心念衍生出来的行为。布施就是给人钱和东西的想法是不全面的，你即使身无分文，但仍有七种东西可以布施与他人。你可以布施赞美、微笑、真诚，可以布施理解和善意的眼神、亲力亲为的行动，还可以用礼让来布施等等，总之，用善心和善行布施于人。

人通过布施，能放下越绑越紧的自私念头，摆脱小的自我，将心量打开。财施是财

富上的布施，把钱或者吃的、穿的、用的、住的等等施舍出去。把钱或者物施舍出去的时候，施舍的人也放下了心头的贪念，不起贪念就不会无事生非，也不会造恶，而且把自己和自己身边的人都变得至善至纯。

印光法师说：“凡夫的心态总是先顾自己，不想布施是因为对方并非自己的亲眷或好友，以致觉得事不关己，仁者应该有一颗布施之心，不分亲疏，扩展心量行舍他人”。

法施是指用佛法去开导他人，帮他人解脱心理上的痛苦，或者点拨他人，使人获得谋生技能。与财施相比，法施的作用更大，因为财施的作用是有限的，你给他一千块、一万块，他总有用完的时候，你告诉他一个道理，不但他自己有所改变，还能影响周围的人和他的子孙后代。

理想信念不是空的口号，而是我们对待生活的态度，有了这些我们才可以以一种好的心态服务于人、奉献于社会，才会得到人们的敬仰，得到爱情、婚姻，才可能快乐，有了钱财也是要用在该用之处，只有以此帮助别人才会有真正的快乐。

对内心清净的保持，如同给树木勤于浇水，修剪残枝一样，我们应当每天以理想信念浇灌我们自己，修剪我们的心灵残枝，这样才可以保持一颗清净心。法施能帮助人改变观念转恶为善，能让人摆脱痛苦找到快乐。

无畏施是指在众生身心不安、恐惧、害怕的时候，能够帮助他消除其恐惧、害怕、担忧的心理状态。消除一个人的恐惧担忧，使他放下恐惧担忧进而内心平静是无畏施的最大作用。

车不能超载，否则就有车毁人亡的危险。人也是如此，人生之路，漫长坎坷，要适时为心灵减负，否则一旦人的心理负担过重，就会感到压抑，会把自己捆绑的越来越紧，或者把自己压得越来越喘不过气来，心灵的重负终归需要解脱，只有松开绑缚，解脱内心才能祥和平静。

人在生病的时候往往会有抱怨、担忧、恐惧心理，尤其是在病重总是医治不好的时候，印光法师给圣居士写了一封信：听说圣居士生了病，应该会一天比一天好，慢慢好起来的。世间不明佛理的人一生病，要么怨天尤人，要么求神驱鬼，这样做有损无益。应该将家事包括自己的身心都放下，让内心一尘不染，专心修持，不起丝毫杂念。如果是寿命不该尽，这病也是消除了业障，如果不这样想，一直担心能否迅速痊愈，反而添了病，不利于疾病的恢复。印光大师明确了恐惧、担忧对人造成的不利影响，不良情绪起到的是一种加深心理负担、加重病情的作用。

## 读《放下》札记二：放下自私知恩图报

人人都放下独占欲，将爱的东西与他人分享，幸福和快乐就会越分越多。

美好的东西只有与大家共同分享，让每个人都体会到幸福的滋味，哪怕是因此而使得自己一无所有，也应当是一件非常幸福的事。一花独放不是春，百花齐放香满园，这就是独乐不如众乐的道理。帮助他人并非都是提前计划好的，很多时候是随意不经意的。

你既然对我有恩，我也应该回报你的恩情，这是报恩施。受人恩惠不忘回报对方是一种美德，是人性中的善，是让人们心灵相通的钥匙。报恩需要自我牺牲精神，需要放下很多自己在乎的东西心甘情愿地去帮助别人。

父母之恩，是世间最大的恩德，我们应该时刻记着知恩图报。报恩不只限于对父母，世间有缘人给我们的帮助都要回报，因父母恩情而回报父母叫做孝道。帮助他人是一种善举，回报他人是良知，生活中就会多一份善良和美好。

印光法师告诫我们：“人生在世第一先要做个好人，见贤思齐，见不贤而内自省。第二要行善积德，一举一动勿任性任意，必须想及此事，于我、于亲、于人有益否。不但做事如此，居心动念亦当如此。起好心有功德，起坏心有罪过。要想得好报，必须存好心、说好话、行好事，有利于人物，无害于他。”

修行分从心上修，从理上修，从事上修，从心上修是最深层次的修行，从理上修是比较深层次的修行，从事上修是最基本的修行方法。布施善心，则人心向善，而布施者在布施的行为中彰显佛性，体验佛性，则终归向正果修行。

## 读《放下》札记三：良言一句暖三冬，恶语伤人六月寒

### 持戒放下解脱

持戒能帮人放下杂念，放下能帮人解脱痛苦，所以持戒还被称为解脱。对一个人来说，内有烦恼，外有诱惑，做到持戒需要有慧根，对于慧根较浅的人，布施行为恰恰为其种下了慧根，打下了基础，让其有慧根定力来持戒。

持戒是对自己说的，不是拿来量旁人，我们自己改自己的毛病都很难，想要去改别人的毛病谈何容易。

### 放下恶念心存正念

心不正行为乱，心存正念的前提是必须放下恶念，既然是“念”，就还是思想意识上的东西，正念生正的行为，恶念造成错的行为，所以从意识上放下恶念就尤为重要了。

在我们的一生当中，会遇到很多顺境逆境，会很轻易地迷失在看似美好的境界中，所以我们在面对顺境逆境时，都应心存正念，顺境不骄，逆境不卑不躁，这样即便有什么不顺利，也会很快走出困境。只要正念于心，便可不为表象所迷惑，不被眼前利益所蒙蔽，就能看到事情的根源。

正邪在一念之间，动了邪念行为也就跟着转为邪恶了，断了邪念正念回归，行为也随着意念转变过来。

良言一句暖三冬，恶语伤人六月寒。恶言恶语终归要伤害他人，所以，一定要管好自己的嘴巴。印光法师告诉我们：“行善去恶，目不视恶色，耳不听恶声，口不出恶言。”

要知道，恶言对人，倘若别人不为所动，最终受辱的还是自己。经常见到这样的场合，往往有些低俗的人出口伤人，别人若还口，他一定会大动肝火甚至打起架来；遇到这样的人，如果不予理睬，那恶言相加的人就会觉得自己很无趣，用不了多久他就会悄悄地溜走。

送礼物与他人，别人若不接受，如何？只得自己带回。恶口向人，欲污人，若人不为所动，那么所有恶言，将如数带回自受自污。致远大师教育我们，一定要善待他人，恶言以对，其实最后受伤的只会是自己，所以还是不要出口伤人为好。

## 读《放下》札记四：适可而止戒除贪心

戒恶行善自在安然

人生中需要大善大爱，只有这样脚步才会更加从容，生活才会更加美好，无常的生命才有温暖有感动。我们应该以慈悲为怀，让爱常驻于我们心里。无论何时何地，爱永存善永存，美好就永存。爱与善是我们每个人生存的根，这世上的生命无不因为爱与善而存在，爱人爱己、爱与被爱，停止恶行，善待他人，常得自在人生。

人们说的成事在天，其实大富大贵都不是上天注定的。一切终究在于自己如何把握，只要我们放下私心，戒除那种一定要求得福田宝地的心态，多积福德多行善事才是得福的根本。

适可而止戒除贪心

印光法师教化人们要平和待人，处事留余地，道有道法，行有行规，说话做事都要有分寸，切不可伤他人的自尊。说的通俗一点就是过头的话不可以讲，过头的饭不可以吃。人生是个漫长的过程，在这个过程中我们要与很多人接触，懂得了说话做事讲分寸不过头，不只是对别人宽容，更是对自己的关爱。

知足者身贫而心富，贪得者身富而心贫。我们应当追求自己内心的清净富有，这样才能身心愉悦。

没钱的时候一心想着拥有财富，有了钱还总要想着怎么样守住财富，人到终了终归带不走自己拼搏一生所积攒的财富。只有懂得了知足少欲才是真正的大智慧，即使你有上亿的家产你也不会觉得自己已经很富有，你还会争取两个亿、三个亿，当贪婪越长越大的时候痛苦也就越来越深。

少欲知足是修道，生活不缺衣食，受用够用就好，不可贪多，衣食住行要节俭，够用即可。

## 读《放下》札记五：嫉妒之心不可有

妒忌之心不可有

妒忌之心容易导致很多偏执行为，徒生风波和烦恼。放下你的妒忌之心，简单真诚

地做任何事、对任何人，生活才会多出更多情趣和温馨。

妒忌之心，有着非常大的破坏力量，妒忌对妒忌者之害，犹如铁锈之于铁。妒忌会让我们身心痛苦疲惫，对任何事情都不会起到好效果。我们应当时时刻刻检查自己的内心，一定不让妒忌滋生。

妒忌容易引起人的嗔恨，凡夫最大的障碍是妒忌心太重，妒忌心重的人，看到别人有好处，自己就觉得难过。人的妒忌心是与生俱来，不是跟谁学的，即便是不懂事的孩子也有妒忌心。

对于心量开阔的人来说，轻微的妒忌心能激发人的正能量，让人奋发图强，但是大多数时候，妒忌心激发的还是人的嗔恨心，甚至扭曲人的人格，造成伤害他人的行为。

佛家用随喜来医治妒忌之心，对于胜过我、比我强的人，我们不但不能有傲慢妒忌（一旦有这种情绪，那我们就造业了），而且我们要懂得尊重、敬爱和赞赏，为他人的成功而高兴，为他人的优秀而心生敬佩，这叫随喜。

再进一步说，如果这人能力比我们强，我们不但要赞赏他，还要尽心尽力帮助他，促成他正在做的有益于大家的好事。如果一个人聪明很能干，那好，我们就欢欢喜喜享受他带给大家的成果就好了。

#### 莫因骄傲忽视小事

无论一个人多有才华，只要他在做事情，就应该把小事和细节都认真处理好。一件大事是由若干小事儿组合而成，只有每一个环节都做好了，才可能成就这件大事。以为自己才华，不愿意低头做小事儿，那他可能连一件平常的事儿都很难做好，更别说宏图大业了。

### 读《放下》札记六：断掉贪嗔痴远离烦恼根

致远大师教诲我们：要把握好自己心，远离欲望贪念，内心自然就会回归清净。如果不能把持自己的内心，贪欲不断，利欲熏心，就会招致祸端，导致烦恼不断，这是自作自受。有些人把持不住心底的贪欲，不择手段敛取钱财，最终锒铛入狱害了自己。

印光大师教化世人，要断掉贪嗔痴欲望，远离烦恼根。这其中断贪就是要告诫人们做人要知足，断嗔就是告诫世人千万别动怒，断痴告诫众生做事时要知道什么时候该放

弃。人生之所以有诸多烦恼，是因为有太多欲望所求，我们要把握好自己的心，远离欲望杂念，明心见性，内心自然就会回归清净。

钱财名誉是身外之物，绝对不能穷尽一生不择手段去追求。人的一生追求应当是充实快乐，请抛弃烦恼，断掉贪欲，君子爱财取之有道，不要被欲望所迷，要认识到欲望即将带来的风波，也就能很好的控制欲望。

想想我们日常生活中，一句话能让我们高兴，也能让我们烦恼；一件事能让我们高兴，也能让我们生气，我们连日常生活都不能主宰，将情绪交给他人左右，都是因为我们无法对治无明烦恼。

无明也即愚昧愚痴，因为不知道世界与自己的真相，很多事情想不开，所以产生了很多烦恼。如果明白真理真相就不会有这些烦恼，无明是一种潜在烦恼，不像嗔恨心和贪心那样明显，因为言行举止都会有所变化。

人的心绪是无法消除的，只能勤修剪，你不修剪它就横生乱长，你若修剪它就会美观悦目，其实，你不必消除你心底的心绪，只要对它勤加修剪，使它不必混乱丑陋就可以了。对我们来说，消除杂念的确不容易，但是常常修剪自己的心绪，使自己心安气定却是我们应该努力去做的。

## 读《放下》札记七：忍辱，豁达忍让化解烦恼

### 豁达忍让化解烦恼

大多数人理解的忍辱是忍受来自于他人的辱骂和过头的做法等等，这一理解并不全面，这里所说的忍辱除了忍受别人给与的辱之外，还要忍受自己所处的境。在穷苦、病苦的处境中不生颓唐和卑鄙念头；在富贵得意的顺境中不生娇淫沉迷的念头；在不顺不逆的平常处境中不生迁随移易的念头。

忍是一种高尚的品德，也是一种罕见的定力。忍受别人谩骂甚至殴打，不是因为我们无能，而是我们心怀宽广，不想徒增烦恼。人生短暂，一丝不挂哇哇来到这个世间，几十年后，不是一缕青烟骨骼化作灰烬，就是被埋入黄土，一切都将随风而去，你所在意的不过是微不足道的小事，你所努力奋斗的财富也带不走，即使让你带走你也享用不上，更何况你在那个世间无法享用这些。可见，忍一时得一世快乐，何乐不为。

法师认为，忍让非常重要，它是一切法门的根本，是内心清净的根源，我们应当发心修行，增长自己的忍让之心。能忍是豁达，便是上品，能忍人所不能忍即为高。忍并非无能的表现，是一种莫大的勇气和毅力，小不忍则乱大谋，日常小事及非原则性的问题能忍则忍，忍一忍过去了，这样不会招惹是非，不会徒生烦恼，在言语上更要学会忍让，忍是具有极高定慧的表现，心有定慧，能忍豁达，遇事才能不骄不躁，平静处之。

人生在世有太多的东西无法用言语解释，人来到这个世间走完一生，需要忍耐和承受很多预料之外的事情，我们要坦然接受这一切。想要的、不想要的、高兴的、不高兴的、得到的、失去的都不必太多计较，这些人生羁绊和坎坷是对生命的考验，是我们必须忍耐和学习的课题。

我们要懂得忍耐，懂得随顺于姻缘，以开阔的胸怀、恬静的心态去面对人生中的不测和变幻，唯有如此我们才可以使自己内心轻松，变生活中的坎坷为平坦。这是一种应对人生的心态，一种为人处世的方式。

生活中总是有很多不如意的事情，这些事情会带给我们痛苦和伤害，这是对人的定力和意志的考验，我们要懂得忍耐，对生活的忍耐是一种修炼，是对心理空间的扩容，是让我们学会打开心量，以更高的心智来包容生活，以更大的定力来随顺姻缘，从而找到自己的位置。

### 放下离别的伤痛

我们自上学开始，幼儿园、小学、初中、高中、大学，之后又是参加工作，这中间有多少的聚聚散散，人生的旅途似乎一直都在聚散离合之间变动。短短几十年的人生，同学的聚散离别，同事朋友的聚散离合，家人的聚散离合，每一次都有悲喜，每一次都有笑和泪，这其中的欢喜和伤心，这一切让我们成长，让我们变得成熟。

缘分来了懂珍惜，缘分去了懂放手，我们要学会忍受这些聚散，这是一种智慧，将我们带到人生的更高处，看淡离别之痛，看透人生起伏。

## 读《放下》札记八：放下争执让人三分

忍一时风平浪静，退一步海阔天空。人生之旅，各种情况都难以确定，也不可能只是一帆风顺地向前，有很多时候我们只有忍让才能把事情引向正途，才可以海阔天空。

遇事能够退一步想，不单单是给别人留有余地，对自己也是一种修炼。争一争，行不通，让一让六尺巷。忍一忍其实并不会对我们的生活造成多大的负面影响，反而使得生活安宁了许多，所以，遇事的时候尽量忍让一些，退一步一切都和顺。

忍让不是压抑，要想提高修养，做到遇事心甘情愿地忍让，先要消除我们心底的气根，只有断了气根，才能做到忍让谦和。好多时候都是如此，天堂和地狱就在一念之间，美好的念头能让你瞬间到达天堂，邪恶的念头又会在瞬间把你拉回地狱。人一旦进入地狱，生活就会永无宁日。

#### 放下被拒之辱

很多事并非我们想象的一样顺利，在遭到拒绝时我们不要心生怨恨，凡事都讲个缘，我们没有修得这份缘，就不要再积累怨恨了。我们要学会以德报怨，以善抱怨，多种善因。即便当我们遭到拒绝遇到麻烦的时候，也不要生出恶心，忍辱行善多种善因，必然会有善果。

人生在世，事事都无法预料，无论何时何地，无论处在怎样的境地，我们都要多一份忍让，怀一颗善心，善待每一个人。

#### 忍受鞭打慈悲度人

他人的行为不当，是因为他人的修为不够，假如我们因为他人不当的行为就恼怒怨恨，那我们跟他们又有什么不同？真正的智者都要有一颗慈悲心，面对他人的无礼、不敬，我们不生怨恨，反生慈悲，以慈悲之心度化他人。

佛家以慈悲心著称，慈悲心是所有佛法的核心，慈悲为本，方便为门。其实众生都有慈悲心，不同的是修佛的人有定力，能忍耐，遇到忍无可忍的事情也不发作，仍然以慈悲为怀。而平常人，平时有慈悲心，一旦遇到着急的事情，或者被委屈被冤枉，嗔怒心就起来了，慈悲心就被嗔怒挤跑了，总归离不开一个忍字。忍辱是大胸怀，忍辱能度人，忍者是智者，忍耐是净化人，感化世人的最高智慧。

## 读《放下》札记九：逆境是生活的常态，忍耐失败放下纠结

#### 忍耐失败放下纠结

凡人总是在大祸临头的时候，在不幸到来的时候开始抱怨，他们抱怨世事不公，抱

怨老天不遂人愿，抱怨为什么倒霉的总是自己而不是别人等。其实没有谁天生就幸运，幸运和机会往往青睐那些有准备头脑的人，青睐那些努力奋斗的人。失败是个过程，如果你努力了但是仍然失败了，那我们应当接受、忍耐这个过程，认真反思总结失败的教训，避免再次发生同样的错误，在这个失败的过程中要经受考验，忍受日夜煎熬的时光。只要你心怀善意方向正确努力奋斗，人生的境遇终会逆转。

命运是掌握在自己的手中，人生其实活的就是一个过程，我们应当明白，结果对自己不是最重要，但过程一定要自己慢慢体会，我佛慈悲，请施主忍耐此时的境遇，放下纠结重新振作起来，乐观面对生活，继续走完你的人生。

我们的命运都有着不可预知的不确定性，这其中的成功和失败也不过是一个个开始和结束，都是生命过程的一个个转折点，不应当成为我们整个生命的重点，我们要重视的应当是整个人生过程是否精彩。只要过程中有努力有汗水有善意，好的结果必然属于你，相信种善因得善果。

太多的人看重的往往是结果，而没有看到别人为这一结果而付出的努力、汗水、内心的煎熬和承受的压力。在过程中努力，绝不因一时的失败而自暴自弃，也不要因一时的小利而迷失了自己，要知道失败是命运中的一个不起眼的小瑕疵而已，失败是以后成功的新起点，失败为以后成功积累了经验和教训，记住，命运终归掌握在我们自己的手中，只要懂得忍耐，更加勤勉地经营人生，我们的生活必然会精彩，日子总会一天比一天好起来。

#### 逆境是生活的常态

我们每个人的一生都不可能永久的一帆风顺、事事如意，他总会由于很多的原因，使我们遭遇到遇事不顺、病魔缠身等诸多变故和挫折。人生路上行走，任谁也无法摆脱挫折，其实挫折对于我们还是有一定的积极意义，它可以锻炼我们的心理承受能力，磨炼你的意志，激发我们的潜力和耐力。

印光法师告诫我们：“逆境、挫折、是非来临，心中要持一‘宽’字。逆境现前，要平淡接受，宽心看待，不要放在心上，才能消除业障，才能心安”。

我们常常觉得自己很不容易，总是梦想着有一天能够做自己想做的事情，而不必在目前这样艰难的境遇中劳神费力。但逆境是人生的常态，我们越想走出逆境到达顺境，反而离顺境越来越远。我们应当忍耐逆境，放下万事皆顺的妄念，把人生中的颠簸坎坷当成人生修炼的课题，这样你的人生之路就会一路走来轻松快乐惬意。

正确面对生活中的痛苦挫折，这是生活对我们的考验。孟子曰：“故天将降大任于斯人也，必先苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤，空乏其身，行拂乱其所为，所以动心忍性，曾益其所不能。”，故知天之成就人者多以逆，而人之承天者宜顺受也，再看看孟子的关于成就人生的事项排序，他把苦心志放在第一位，劳筋骨饿体肤放在第二位。可见，苦心志对人生有着深远的影响和作用，苦心志有一定的积极意义，它可以锻炼我们的心理承受能力，磨炼你的意志，激发我们的潜力和耐力，提升我们的人格魅力和个人综合能力。我们只有在痛苦中经得起考验，才能增长自己的智慧，提升自己的能力，才会最终破茧成蝶，蜕变人生、绽放魅力人生。

逆境可以是大自然的莫测风云，可以是飞来的横祸，可以是人为事端，可以是人际间的是非恩怨，可以是轻视偏见；可以是物质的贫困，也可以是精神的空虚，可以是情感的破裂，可以是疾病痛苦等等，古往今来众生无不在顺逆中沉浮。逆境给人增加焦虑、忧愁与痛苦；但逆境不是绝境，往往可以成为智者灵魂的再生地。所谓智者即是对逆境中的痛苦有一番独到的见解，并凝聚上升为一种超越逆境的坚定信念，指引、支持着他度过重重难关。

逆境是常态，身在逆境，需要长久的忍耐和持久的坚持，要忍受并承担生活的考验，要退一步看，看得要长远看到未来，要懂得在挫折中忍耐。回看人生路，我们会发现自己走过的路弯弯曲曲，遍布荆棘，其实这才是真正的人生。

## 读《放下》札记十：在痛苦中努力成长

成长是痛苦的，很多时候我们必须承受痛苦，但即便是经历痛苦之后，我们也要放得下痛苦的过程，将经历沉淀成经验和智慧。

印光大师一生的经历布满荆棘，他认为人生的修行是伴随着痛苦，如果能把心量放开，痛苦的经历就是对众生的一种磨练，人们只有在这种磨练中才可以不断成长，不断提高自己的智慧。

一个人的成长总是伴随着许许多多的痛苦，无法承受这种痛苦的人难以成熟，对于坚强的人来说，痛苦是成长路上的助推剂，砥砺石，是智慧的源泉，是人生路上宝贵的一笔财富。

人生其实就是如此，它是苦的，在世的修行是苦的，这是任谁都无法改变的事实，但是看看世间那些有着非凡成就的人，有谁害怕困苦，他们都是用自己的智慧和心胸去品尝着苦楚，并以此为乐、为荣，也只有如此才可以使我们的人生变得从容、成功。

许多人即使到了穷途末路，仍旧会凭借自己的力量扭转乾坤。痛苦中的历练折磨，只会让他们成长，激发他们的智慧，提升他们的能力，最终使他们取的成就，这就好比蚌壳能将折磨它的砂砾转化成珍珠一样。不仅仅是蚌，还有蝉，蝉的蜕变过程也是一种历练。

痛苦坎坷不过是人生旅途中必经的一段路，也是衍生智慧的良师益友。唯有痛苦才会带来教益，痛苦坎坷好似一把铁锤，将我们的人生在熊熊火焰上历练的精美绝伦。只有经历了这种历练，我们才能够成长，变得坚强、智慧，我们才能发现、挖掘自己最大的潜力。

对待痛苦不要逃避，逃也逃不掉，只有承担，人生中痛苦的价值是超凡的，勇于接受它的历练，才能使自己成长，才能超越自我，成就辉煌的人生。

#### 好内心做交流

对人生的探索与学习是为了更好地认识和改变世界，可是改变世界的根本方法是要先认识和改变自己——我们最熟悉又陌生的自己。我们的眼睛能够看到世间万物的相貌，能够在一定程度上辨别是非，但却无法完全看清自己。有时候，我们能看到别人的不足和缺陷，却看不到自己的过失和错误；我们能看到别人的贪婪和邪恶，却看不清自己的吝啬和愚痴。

我们艰难一生，大多时候总是执迷不悟，苦苦追求，而苦苦追求奋斗的东西往往不是自己内心真正想要的、喜欢的东西，更多的是迫于外界和环境的压力和利益的诱惑而去奋斗。

很少有人懂得认识和改变自己对人生有何意义，但我们的眼睛却总盯着别人，盯着利益，我们很少有闲暇来观察自己，即使是借用镜子看到了自己的外表，也从来不肯静下来感受自己的内心，问问自己的内心，与自己的内心展开对话。佛经上说：“认识自己，降伏自己，改变自己。”

印光大师劝人把持心念，不被烦扰之事所动摇，断除孽缘，一心修行，增长智慧。孟老夫子教导我们：“吾日三省吾身”，认识自己就要经常自省，回眸自己的人生，自己的所作所为、所有经历，纠正其中的偏颇，明了其中的道理。认识自己，就会懂得在不

同的环境下适时调整自己，这样就可以在人生经历中获得成长，提高智慧。

## 读《放下》札记十一：只有放下才能内心坦然轻松自在

### 放下贪婪禅定于当下

印光大师说：“修行之要，在于对治烦恼习气。习气少一分，工夫进一分”。年轻人无法满足，是因为他贪婪，对一个贪婪的人来说心中的贪念给他无尽的烦恼，这些烦恼使他心绪不宁，无法安住当下，也很难懂得在无常中求安心的道理。

看透一切并不是要我们抛弃一切，是要安于无常。人生无常，我们会经历很多不同的境遇，生老病死，富贵荣华，高兴与失意总在充斥着我们的内心，使我们的内心不得安宁。人生没有永恒，始终如一的是变化，所以一时的得失都算不得什么，要放开心胸，将痛苦和快乐都看淡，自在安然地品味人生。

### 自在安然品味过程

生活中酸甜苦辣五味俱全，高兴时不要大喜大乐，因为高兴不会太长；痛苦时更没有必要大哭大悲，因为痛苦的时间也不会太久，同一件事可以让我们快乐也可以让我们感受到痛苦，快乐痛苦两者之间本来就是一个事物的两个方面，它就是人生的过程，用心品味人生过程就好，不必太过在意得失。拥有的时候应当警告自己不会太久，失去的时候提醒自己这也不会太长，得失是永恒不变的。

### 无常中修一份定力

生死是一种必然，我们无法抗拒，自从降生的那一刻，我们就开始一天天迈向死亡。虽然我们无法阻挡死亡，但我们可以让我们的生命有所拓展，以这种方式延长我们的生命。用有限的生命去做对人生有意义的事情，去做自己感兴趣的事情，生命就得以延长。

一切都是变化着的，我们要学会在变化中禅定心安，好好生活。一天中有日出日落，日出阳光普照，日落一片黑暗；一年中有春夏秋冬，春天绿草茵茵，冬天万物萧条，这都是变化。也许你今天还是个发号施令的总统国王，可明天就成了别人的阶下囚；也许你今天还是个卑微的打工仔，明天就会一日间成为一个大明星；也许你今天还受到人们众星捧月般的追随，明天就会遭到世人的唾弃谴责。韩国总统朴槿惠、台湾总统陈水扁、泰国总理英拉、农民歌手阿宝、二妮、山东大衣哥、旭日阳刚、星光大道的毕姥爷等等

都是典型的代表。不管怎么样，一定要牢记多修定慧，存善心，说好话，做善事，戒恶事，简单的说就是犯法的事、伤人的事绝对不能做，伤人的话不能说。

心有定力才能坦然

人生路上不光有鲜花和阳光，还有更多的辛酸和泥泞。对待生活的烦恼世事，佛叫我们参禅入定，不为外物所扰，避免情绪摇摆不定。用直白的话说：“不管遇到什么事情，都不要放在心上。”此即修行之法，是定力极高的表现。

印光大师告诫人们，人各有各的姻缘，我们应当随缘，不必羡慕别人如何，做好自己就可以了。随缘是一种定慧，随缘才能心安。

佛法就是要我们懂得放下，放下之后还是放下，就是将“放下”这个念也要放下，顺其自然，感觉不到它的存在就好。不只是学佛，人生其实也一样，只有放下才能内心坦然，活得轻松快乐自在。

人的生命无常，也许只是一瞬间的事情。假如你的最后一刻来临，就是你放不下，你也带不走任何东西。人的欲望就如同一把干草，用火将其点燃，然后拿着这火把逆风而行，火就会越来越大。你如果不马上放下，它就会烧到你的手掌，然后是手腕，再不放下就是引火烧身。所以，把心中的一切放下，烦恼随即消逝。

我们要懂得放下我执，淡泊知足。如果不懂得放下心中的欲念，我们自己就会引火烧身烦恼不断。只有放得下，让自己始终保持一颗平静淡泊的心，不为富贵名利所绊，才会心宽体胖、逍遥自在、幸福快乐。

人生不在境遇，在你怎么看，在于转变心念，在于你怎么做。处在粪池中的大粪又臭又脏，可是如果把它撒在庄稼地里，和泥土结合之后，它就成了帮助庄稼成长的肥料。相对于人生，这艰难痛苦就像那些大粪，我们每个人都好似那待长的庄稼。如果我们总是把那些痛苦埋在心底的粪池，它终究还是痛苦，但假如你肯把它撒到我们生活的大地上，它就会变成我们成长的助推剂。

## 读《放下》札记十二：感恩是种大情怀大智慧

感恩是种大情怀，大智慧，只有懂得感恩的人，才能生慈悲心，生利他心，才会努力修行。我们每个人的一生都会受到很多人的关爱与帮助，也有报不完的恩情，佛教的

典藏更是将报恩当成修行的基本准则。让我们用一颗感恩的心，去回报社会给我们的帮助，用感恩的心去对待父母兄弟，对待亲戚朋友。能够回报他人，我们的内心也会感到无比的快乐。拥有一颗感恩的心，这世界的一切将会变得更加美好，我们的生活也会变得更加美好。

人生的圆满与否，方向真的很重要，人生之路应该有明确的目标方向为指引。只要我们确定了正确的方向，坚持用心走下去，就一定能达到目的。

回首我们走过的人生路，很多时候我们并没有正确的方向感，甚至也有时候我们明知错了却没有回头，不知反思和总结自己，殊不知人并不怕犯错误，怕的是错了却还是不肯悔改。

世界的发展充满了太多的未知，我们需要探索前行。人生的方向正确与否显得非常重要，选对方向我们就应当努力地向前走，选择正途，走向正途，努力奋斗。

敞开心扉接纳这世界的不完美，放下愁苦学习佛语中的大智慧，你将成为一个智慧的人，你的人生也会更加简单、充实快乐。我们学佛的目的就是想解脱现状，提高自己，使自己可以向好的方向发展，生活的快乐幸福。

学佛做人其实是一个道理，或者说学佛是为了更好地做人，做人要比学佛更加艰难。做人做事不得执着，执着得不到解脱，只有把事情看得开放得下才能解脱。现在的人们多认为佛家与世无争不可取，不值得学习，其实他们不知道学佛可以为好好做人作铺垫，学佛是对内在情操的陶冶，有了高尚的情操，才能成为一个高尚的人，才能成就一个智慧的人生，才能过的简单快乐。

人的妄念是魔，清净本性是佛，幻心一灭，内心的清净如清泉流出，没有妄念没有烦恼，没有是非纷争，心境便是佛境。

## 星云大师：谈对治“贪嗔痴”的方法

人生的大病究竟是什么呢？

我现在要告诉各位，人生的大病，在佛法里说，就是时时刻刻盘据在我们心中的贪、嗔、痴。

身体上的病痛，可以请求医师来医治，但心理上的大病，再高明的医师见了也会束

手无策。为什么说人生的大病是贪、嗔、痴呢？“贪嗔痴”又为什么是人生的大病呢？

为了便于了解，简单的先把贪嗔痴解释说明如下：

先说“贪”字

一个人生存在这个世间上，不是想要拥有新式的洋房汽车，就是想要拥有漂亮美丽的妻女；不是在名利富贵上打主意，就是设法如何得到珍馐美味。这些希求妄想的念头，就是我们人生的贪病。

本来这个贪不一定完全是坏的，比如我们贪求知识的广博，学问的渊深，把贪用在这一方面，不能完全说它不对，不过，像学问、知识，不是损人利己的，不是自私的，反而是人生无价之宝，我们所说的贪是损人利己、自私贪婪的欲望。

人为了贪求眼前的一点暂时福乐，或是一点私利，往往父子之间争得面红耳赤，朋友之间的情谊也一脚踢开。为了想满足贪的欲望，什么义理人情，什么道德公道，一概都可不顾。我们这个社会，一旦黄金、美色、名位当前，就会打劫、强奸、斗争、诉讼，什么花样都会搬演出来，这种贪欲，岂不是人生的大病？

再说“嗔”

说到嗔心的大病也是人人俱有的，不分男女老少，大都患有这个大病。

一个小孩子，希望母亲把奶给他吃，稍不如他的意，他马上就会拍手舞脚，大哭起来，这个嗔心不是与生俱来就有了吗？

有的人口蜜腹剑，这是隐藏的嗔心；有的人怒目狰狞，这是外现的嗔心；破口相骂，举拳相打，这都是由于内在的嗔心所发动！

当一个人嗔心生起的时候，再好的东西都可以把它毁坏。我们常见到一个家庭里夫妻起了争执，某一方面为了发泄他的嗔心，什么心爱的物品打破了也在所不惜，等到事后花钱再买，虽然懊悔，但已经迟了。

人们往往为了一时感情冲动，压制不住嗔怒之火的时候，再恩爱的夫妻可以因此而离婚，再好的朋友可以因此而反目。

第二次世界大战时，希特勒嗔厌苏俄投降的俘虏，下令凡是红军一律格杀，逼得俄军只有拚命而不敢再竖起白旗，希特勒优胜的战局因此而劣转；张献忠嗔怒四川人，下令屠杀，数百万人的生命在这一嗔之下而牺牲。

嗔心一起只望人家痛苦加深，只望人家越不幸越好，不管什么刻毒的言词，不论什么狠恶的手段，都会从万恶的嗔心中搬演出来。经云：“一念嗔心起，百万障门开”，又

云：“嗔恚之火，能烧功德之林”，嗔心的确是人生最大的毛病。

最后说痴

说到愚痴也是人生的大病，我们在生死的大海之中翻滚，在六道众生之内轮回，天灾人祸，有着无量的苦恼侵害我们的身心，我们为什么不能脱离这些痛苦而得安乐？因为我们没有智慧而天天在愚痴里打滚啊！

有一种人，明明知道贪嗔痴不好，明明晓得杀盗淫罪恶，但他还是离不了贪嗔痴，去不了杀盗淫，这不是别的，这就是愚痴的大病在作祟呀！

上面说的是人生大病的名称，当一个医生替人治病的时候，一定要把脉、验血、测量温度，来探求病源，然后才能应病与药。我们已经知道了人生大病的名称，现在进一步来研究人生的大病究竟是什么原因？

人生的大病究竟因何而起呢？

贪，贪是由于“爱”生起的。

人因爱美色，爱钱财，爱名位，爱享受，为了满足“爱”，虽然美色如虎狼，钱财如蛇蝎，名位如陷坑，享受如利刃，但还是要贪求这些。

从前有一个仙人，收了两个徒弟，这两个徒弟从小就跟随仙人到深山里去，仙人为了让他俩容易证得仙道，所以把他们两个完全与女色隔绝，等到俩人二十岁左右的时候，仙人就想试一试这两个徒弟的道心。有一天，把他俩人带到一个热闹的都市上去走了一遭：

“仙师！那个是什么呀？”小徒弟用手指着一个婀娜窈窕的年轻女郎。因为他们一生还没有见过女人。

“吃人的老虎！”仙师说时，看也不看。

他们回到深山里，仙人问道：

“徒儿！你们在都市里玩了一天，觉得什么是最可爱的呀？”仙人考问他的两个徒弟。

“吃人的老虎最好看！”师兄弟都这样回答。

“没有出息的东西！”仙师气得就把他们师兄弟俩逐出了深山。

人为了这一念贪爱，给虎狼似的美色吞食了，给蛇蝎似的金钱毒害了，给陷坑似的名位束缚了，给利刃似的享受杀害了的，处处皆是，说来真是可惊可畏！

其次说到嗔

嗔怒的大病由于什么而来的呢？是由于“不爱”而生起的；不爱就是憎恶，讨厌，厌恶。

人因为不爱怨家仇人，不爱别人做事有不如自己的意思，不爱别人胜过自己，不爱自己所爱的为别人夺去，嗔怒就因此而生。

过去有一个家长，他家中的儿女子孙、奴婢童仆，无论做什么事，稍有一点不如他的意，他就怒火中烧，不能自己。因为他性情暴躁，家中财产虽多，可是人口总是不旺，他自己也知道嗔怒不好，一心想改，就在一块小木牌上写“戒嗔怒”三字，并且挂在胸前，以示警诫自己。有一天晚上，他听到家里的仆人集合在一个地方批评他说：

“我们的主人，虽然很有德性，就是嗔心太大，一点都不如隔壁刘先生的仁爱慈和，所以我们时时都想离此他去。”

“你们的胆子真大！”这位主人说时，就拿下挂在胸前“戒嗔怒”的木牌，打那个批评他的仆人：“我现在已经很有修养，把嗔心都已改去，你们还要说我不如人！”

这个主人口上虽然说得好听，但他不爱别人说他的过失，不爱听说别人比他好，终于嗔恚的心又给引起来了。

我们因为不爱别人对我有嘲笑讥骂的口吻，嗔心马上就生起来了。这都是嗔心受不住境界考验的证明。

其次再讲到痴

痴的大病是由迷而起的。迷就是不明白道理。人因为不明白道理，所以起惑造业，由业感苦，因此人在这个世间上就不会安宁自在了。春蚕为什么会自缚？飞蛾为什么会投火？人们行事明明也知道前面是悬崖的顶端，或是黑暗的深渊，但他还是愚痴的向毁灭的路上走去。

偷盗的人知道会被捉去坐牢，杀人的人懂得非要抵命不可，但他们还是要盗取别人的东西，还是要伤害他人的生命，这不是愚痴是什么呢？

到妓女院中去的人，明明也晓得会染上花柳病；走进赌场时，也料到可能会把钱输去，但他终于还是去做了，这也是愚而不能觉啊！

过去有一位大富翁，住的是高楼大厦，吃的是山珍海味，但他的心，每日在名利上打主意，生活过得极其烦躁不安，不是胡思乱想，就是愁容满面。可是离他楼下不远的地方，有一间茅屋，里面住了一个贫穷的人，这个人虽然贫穷，收入也仅能糊口，而他闲暇无事时便看经念佛拜佛，精神非常愉快，终日面露笑容。富人见了他既妒又疑。一

天，他将此事告诉法师，法师对他说：“你过的生活，虽然有名有利，但这只是物质的生活，物质是有限的，而你的欲望是无穷的，有限的物质当然不能满足无尽的欲望，所以你就苦恼了。你不了解人生的真义，好像在迷途彷徨，寻不到归宿，当然就不安了。那位穷人，虽然贫困，但他看淡了物质束缚，他信仰佛教，学道明理，认识了人生的意义。所以一个人在物质生活以外，一定要有宗教信仰，精神才有寄托，心境才能安宁！”

这位富人听了，也连连点头称是。当他回家后，账簿子一翻，算盘一打，又忘记好话，终日还是恍恍惚惚，愁眉不展，真是一个迷而不觉、极其愚痴的人！

我们现在对于人生大病的名称，以及人生大病的来源，都已经懂得了，进一步就要求医治疗这人生的大病。一般人都晓得，身体上感到不舒服，马上请医生打针吃药，但人们却把这心理上贪嗔痴的大病，放在旁边而不设法对治，那岂不是至为愚昧的事？

人生的大病究竟如何医治呢？

医治我们人生的大病，一定非要我们自己努力不可。因为医生为你开药方子，但不能勉强你吃药，你不吃药，你的病不会好，当然不能怪医生。佛法虽能医治人生的大病，但佛法只能指示你如何做，你不依佛法的指示去做，你的大病就不会好，那就不能怪佛法，而应该怪自己不上进。

学佛，本来就是学自己，遵照佛陀的指导，依佛法所指示的人生大病的药方子，不只是一定要完全相信，并且要我们努力去实践。虽然信仰佛法，而并不依照佛法指示的方法去实践，如同纸上谈兵，也是没有用的！

现在就把医治人生大病的方法，一一说明如下：

医治贪病，要用“舍”字。

人生所以患了贪病，就是一切都是为自己着想，不肯利益别人。天下可爱的东西，恨不得完全归诸自己一人，管什么别人的幸福，谈什么别人的安乐，他人的死活存亡，都与自己没有关系，因此贪病就缠绕到我们的身上来了。假若这时候懂得了“舍”，见到别人精神或物质上有苦难的时候，总很欢喜地把自己的幸福、安乐、利益施舍给人，这样，贪的大病当然就不会生起了。

不过，一讲到“舍”，很多人总觉得自己会做到的，例如送礼物给人，帮别人解除一些痛苦，这样还不能算做到真正的“舍”。因为送礼物给人，帮别人解除痛苦，心中难免有一点希望报酬的观念；“希望报酬”，这还是叫做“贪”，不叫做“舍”。

真正的舍，要像蜡烛一样，虽然自己牺牲了，但只要他人得到光明就够了；真正的

舍，又要像朝露一样，明知自己瞬将灭亡，但还是用微弱的力量滋润万物生长；真正的舍，更要像太阳的光热一样，太阳的光热，照抚着大地，没有条件，没有代价，不希望万物对他报酬，觉得这是自己应尽的义务。

佛经上说：“但愿众生得离苦，不为自己求安乐。”就是这个意思。

医治嗔病的是一个“忍”字。

人生所以患了这个嗔病，就是没有修养的工夫，一有不爱的逆境当前，嗔心一动，多年的朋友可以变为仇人，结发的夫妻可能成为冤家聚头，自己亲身的孩子可能大打出手。这时，身边的事物，一切都好像是在嘲笑自己，一切都是可憎可厌，恨不得一拳要把世界粉碎！假若这时能懂得“忍”，懂得世间上一切都是自他平等一如，没有你我他的分别，没有坏与好的不同，有了这种忍的修养，嗔的大病当然就不易生起了。

其实，世间上一切不爱的事情，一切难以解决的问题，难道生起了嗔心就能解决了吗？那是不能的，嗔心唯有增加事态的严重性，所以，凡事都要仔细想想，不要无谓的嗔怒，佛说：“若以争止争，终不能止；唯有能忍，方能止争。”实在是至理名言！

不过，说到能忍，这确是很不容易的。我们可以从这一个“忍”字的构造来看，“忍”上面一把刀，刀上加一点，成为刃，刃是锋利的刀口，刃字的下面写个心，就是“忍”，这就是说用一把极快的利刀，插在你的心上，你能不叫一声，不动一下，这样方能称为能忍！

再说医治痴病的是一个“觉”字。

人生所以患了这个痴病，完全是因为迷而不觉。前面讲的贪嗔两种大病，所以那么厉害，归根还是由于愚痴。人生的八万四千烦恼，人生的死死生生，一切还是渊源于这个“痴”字。这个“痴”可以增长邪见，邪见可以造一切罪业，将来招致地狱畜生的苦果。假若有一点觉悟的心，明白自己有一个大智觉海，努力维持平静的海面，不要让愚痴的风，掀起了骇人的波浪。

苦海无边，回头是岸，茫茫的前程，没有边际，人生在这世间上，没有一个觉悟回头的心，而迷失了航程和路线，实在是很危险的！

所以我要奉劝诸位：把一些人生的大病和一些习气，尽力的革除和治愈，那就是真正的觉悟解脱。

贪病的对治是舍，在不能完全做到舍的时候，应该要常行知足，唯有知足才能常乐；嗔病的对治是忍，在行忍的时候，应当行慈悲，慈能与乐，悲能拔苦，做到慈悲方能

忍，唯有能忍才能自安；痴病的对治是觉，在求觉的时候，不忘增长自己的智慧，唯有智慧，才能觉醒。

为什么我要把贪嗔痴说为是人生的大病呢？前面已经说过，因为普通的病有害身体上的生命，而贪嗔痴可以戕害我们心理上的慧命。我现在把这心理上的大病，和身体上的大病做一个比喻：心理上的贪病好比是身体上的胃病；心理上的嗔病好比是身体上的肺病；心理上的痴病好比是身体上的精神病。因为害胃病大多数是由于贪吃饮食太多的缘故；肺病能烂坏人身体的内部，和嗔心能坏事一样；精神病是自己理智不能做主，言行失常，而痴病正是做错事的一个根源，列一表如下：

病名	起因	对治	比喻
贪	爱	知足、舍、戒	如胃病
嗔	憎厌	慈悲、忍、定	如肺病
痴	迷	学道、觉、慧	如精神病

最后，我以佛经上的两句话，赠送给诸位，作为一个座右铭。这两句话是：“勤修戒定慧，息灭贪嗔痴。”

### 弘一法师：心不妄念，身不妄动，口不妄言，君子所以存诚

弘一法师劝诫世人要重视自身的修行：“心不妄念，身不妄动，口不妄言，君子所以存诚；内不欺己，外不欺人，上不欺天，君子所以慎独。以虚养心，以德养身，以仁养天下万物，以道养天下万世。”

一个人德行的培养，不单是在表面上言语行为的礼节，更重要的是内心真诚，表里一如。所谓持躬、力行，古人说从诚敬入手，内心真诚，身口恭敬，三业相应，才是真正的功夫。所以首先要把握念头不胡思乱想，表现在身体上不可以胡作妄为，口不可轻言妄谈，善护三业，就是君子主敬存诚的下手处。妄就说明是不真实的，与诚恰好背道而驰。古人告诉我们，养心要静，心失去真实，就会向外攀缘五欲六尘，计较得失利害，种种不正当的念头纷至沓来。随之而来的，身口也就违背了真实。养身要动，身失去真实，就会贪图安逸，为满足身的妄求而妄动，造作杀、盗、邪淫的恶业；人言为信，口

失去真实，就会为了掩饰身、意的恶业，为了得到虚妄短暂的利益，而犯下妄语、两舌、恶口、绮语的恶业。所有的恶业，都是源于一个虚妄的想法，而失去了原本的真诚，不是很傻吗？

对内不欺骗自己，对外不欺骗他人，进而不敢欺骗天地鬼神，就是君子修养慎独的用功时候。修养不是表现在外面给人看的，如果不注重慎独的修持，就会落于浮华，成为沽名钓誉的伪君子，反而是圣教的罪人了。汉朝的杨震途经昌邑，县令王密正是他的学生，夜间带着礼物去馈赠给他，说“深夜无人知道”；杨震说：“天知地知，我知你知，怎么说没人知道呢？”正是这一句的生动诠释，而留下一段“四知堂”的佳话。

### **弘一法师：识不足则多虑，威不足则多怒，信不足则多言。**

识不足则多虑，见识不足、难以决断就会思虑过度、担忧狐疑、没有安全感。所以有时候，多思多虑、惶恐不安的生活并不是外界给我们的，而是自己见识浅薄造成的。想要改变这种状况，就要充实自己，开阔眼界。“读经长学问，读史长见识”——多读前人的优秀书籍，借鉴前人的智慧经验，遇到事情自然心开意解，知道如何应对处理。

威不足则多怒，威德不足以服众就会容易发怒。有人用发怒来树立威望，其实会事与愿违的，因为发怒暴露出了德行的不足。威望都是从德行而来，道德的力量可以慑服一切大众。而真正有学问、有道德的人表现出的，必定是谦虚恭敬和平易近人，哪里会用愤怒去招众人的怨恨呢？

信不足则多言，信用不足的人，说话别人不相信，通常就会费尽口舌去讲更多的话。《易经》又言：吉人之辞寡，躁人之辞多。话多有时候从侧面表现出了一个人信用的缺失，所以守信非常重要。

### **弘一大师：遇事强求，徒伤感情**

水绕山而行，遇海而入，遇到分水岭就分流开来，遇到汇合口就汇聚一处，它的不固执，它的筋骨柔顺让它川流不息，永远充满生机。人只有像水一样才能以万变之姿应

对万千局势，使生活更顺畅、心性更通达。

弘一法师在讲到随缘而变时，就非常赞同佛眼禅师对于随缘的解释：“报缘虚幻。不可强为。浮世几何，随家丰俭。苦乐逆顺，道在其中。动静寒温，自愧自悔。”

他向大众解释道：“报指身体，缘指这一生遭遇的环境，我们这一生的境遇，全是虚幻不实的。觉悟的人生活随缘就自在了；不觉悟的人造作强为，以自己的心意为所欲为，就是造业。虚幻的世间无常，人命苦短，祖师们嘱咐我们随家庭之丰俭，安分度日，无论苦乐顺逆均属三世因果。”

觉悟之人心中清楚，在日常生活中，心清净不动。佛弟子大迦叶尊者修苦行，心地清净，智慧圆满。善财童子生于富贵家庭，心中亦如如不动，不为环境所转，此之谓道在其中，道是觉悟的心。

在生活与环境变化之中，被环境所转而不能觉悟就应当忏悔，自己努力悔过。一切随时、随性、随悲喜才是心性通达的最高境界。

寺院的地面到处盖满了枯黄的小草，小和尚觉得很难看，于是对师父说：“我们重新种些草吧！”

师父回答道：“不急，随时。”

终于到了播种的季节，老和尚和小和尚开始忙碌着种草。

“不好了！师父，好多种子都被吹飞走了。”小和尚惊恐地喊道。

老和尚笑了笑说：“没关系，吹走的大部分都是空的，就算是洒在泥土中也不会发芽的。一切随性！”

这时候，飞过几只小鸟啄食草粒。

“真要命！师父，草籽都被鸟吃了！”小和尚急得直跺脚。

老和尚依然笑呵呵地说：“没关系的，草粒多着呢，吃不完的。一切随遇！”

半夜时分，一阵暴雨铺天盖地倾泻而下。

第二天一早，小和尚惊叫道：“师父，这下可全完了，草籽基本上都被大雨冲走了！”

老和尚走过来，缓缓地说道：“冲到哪儿，就在哪儿发芽。一切随缘！”

一个星期之后，原本光秃秃的地面上居然长出了许多青翠的草苗。一些原来没播种的角落，也泛出了点点绿意。

小和尚高兴地拍手欢呼。

师父看到后说：“随喜！”

为人处世之道就是不要刻意地去强求，去改变任何人或者物，正所谓“遇事强求，徒伤感情”。当然，这并不意味着就要当一天和尚撞一天钟，而是要顺其自然，不抱怨、不躁进、不强求、不悲观、不慌乱、不忘形。这是一种大觉悟，只有心性旷达才能以柔克刚，以智胜勇，人生才能顺畅圆满。

## 圣严法师：真正的快乐来源于奉献，来源于施舍，来源于付出（一）

圣严法师纵观各种让人不快乐的原因：生老病苦、怨仇憎恶、患得患失、身心烦恼等，带领我们超越烦恼的层层迷惘，不但告诉我们什么是让人“受苦”的原因；更引领我们发现什么是“真正的快乐”！

以佛教的立场而言，“解脱乐”才是究竟的快乐，而追求解脱乐的唯一道路，就是行菩萨道。然而，很多人把行菩萨道看得非常高深莫测，认为自己的层次很低，根本达不到菩萨的标准。因此，他们遇到我时总是说：“师父，因为您的修行境界已经很高了，所以才能行菩萨道！”

其实我也是普通人，以我自己的经验而言，行菩萨道并不是一件做不到的事，而且我并不觉得自己是在空口说白话或是高谈阔论。事实上，每个人只要愿意尝试，也很容易做得到，而且能做到多少，就得到多少快乐。

解脱的快乐并不一定要等到彻底解脱时才能得到，只要朝着这个方向走，每走一步就会有走一步的快乐，而且一点都不是勉强得来的。例如，我们每个人都有自己身分，而且通常都身兼数职、具有很多身分，只要我们能够负担起各方面的责任，尽好自己的职责，就能品尝到解脱的滋味。

这是因为当我们做事时，如果能抱着不为任何目的而奉献的态度，一心只是为了把工作做好而尽责、尽心，丝毫没有想到背后的目的，就能够无私地付出，并体会到快乐。否则，如果总是为了特定的目的才想要奉献、付出，就很容易陷入等待、期望之中，心里老是想：“我付出这么多，而上司从未考虑提高我的待遇和升迁！为什么这么不公平？”情绪反而会因此起伏不定，痛苦不已。

相反地，如果不考虑这些问题，只知道努力付出、奉献、实践、尽责，就像俗语所说的“只问耕耘，不问收获”，结果没预期得到的东西反而得到了，而且是得来毫不费

工夫。这就是菩萨精神，也是解脱的快乐。

尽责任就是默默耕耘，至于会有什么收获，自然“老天有眼”。所谓“老天”，其实就是“因果循环”，如果我们付出的多，却得到的少，就表示因缘尚未成熟，那就继续努力吧！所谓“水到渠成”，水总是会来的，如果水还没有来，就表示目前时机未到，那就再慢慢地挖地、开渠。如果能这样想，得到成果时既不觉得意外，也不觉得有什么了不起。如果没有得到，也会知道是因缘还未成熟，而不会感到气馁。从这个角度来看，如果我们能不为追求任何目的，只为奉献而奉献，这种精神本身，就能为自己带来解脱的快乐。

人类历史上有许多可歌可泣的故事，多半来自伟人们“为奉献而奉献”的精神，才能获得后世对他们的歌颂和赞叹，但如果他们当初仅仅是为了自私的目的而努力，我相信他们也不会成功的。

总之，只要一件事情是自己乐意做的，而且别人让我们有机会奉献，我们就能够在其中得到快乐。所以，我们不要认为菩萨道的解脱之乐，一定要在解脱以后才享受得到，在还没有解脱以前，做了多少，就能享受多少快乐。

## **弘一法师：真正的快乐来源于奉献，来源于施舍，来源于付出（二）**

有三个愁容满面的信徒，去请教无德禅师，如何才能使自己活得快乐？

无德禅师：“你们先说说自己活着是为了什么？”

甲信徒道：“因为我不愿意死，所以我活着。”

乙信徒道：“因为我想在老年时儿孙满堂，会比今天好，所以我活着。”

丙信徒道：“因为我有一家老小靠我抚养。我不能死，所以我活着。”

无德禅师：“你们当然都不会快乐，因为你们活着，只是由于恐惧死亡，由于等待年老，由于不得已的责任，却不是由于理想，由于责任，人若失去了理想和责任，就不可能活得快乐。”

甲、乙、丙三位信徒齐声道：“那请问禅师，我们要怎样生活才能快乐呢？”

无德禅师：“那你们想得到什么才会快乐呢？”

甲信徒道：“我认为我有金钱就会快乐了。”

乙信徒道：“我认为我有爱情就会快乐了。”

丙信徒道：“我认为我有名誉就会快乐了。”

无德禅师听后，轻轻地摇了摇头说：“我明白了，你们之所以不快乐，是因为你们对快乐的理解并不正确，追求错误的东西，当然永远不会快乐。当你们真正拥有自己追求的金钱、爱情、名誉以后，所有的烦恼和忧虑也会接踵而来。”

三位信徒无可奈何地道：“那我们怎么办呢？”

无德禅师：“办法是有，你们先要改变观念，有了金钱要学会布施才有快乐，有了爱情要学会奉献才有快乐，有了名誉和地位要用来给大众服务，你们才会快乐。”

快乐，是怎样的含义？六、七岁时，它可能是手里的一支冰棍；十几岁时，它可能是一张奖状；二十岁时，它可能是一份青涩的感情；然而之后呢？快乐的意义似乎越来越复杂，快乐的表情很难在人们的脸上寻找到了。快乐为什么离我们远去了呢。可能我们有了太多的期望，想获得的东西太多，也可能是由于肩上的担子越来越重，或许是因为有了很多的不如意或不如人。正好应了禅家的话“无欲则刚”，长大的人落入了凡尘，欲望越多，越难得有快乐之心了。

生活固然不能离开物质，但是快乐不仅仅是有物质来给与的。在现有的状况下，每个人都可以让自己更快乐，这就在于怎样去平衡自己的一颗心了。能做到这点的人，必然是一个有了很高境界的人。

真正的快乐在于奉献而不是自私自利，一个人如果一味的只想着自己，这个人一定是非常痛苦的，因为他时时刻刻都放不下，总是想着自己的得与失，总是斤斤计较。如果有一点吃亏，他就会心里不舒服。俗话说“吃亏是福，量大福大啊”。人确实也因该为自己着想，但也要注重方法，能达到“利己又利他”，这是最好的。如果做不到，那也要做到不能伤害到别人的利益。

生命的美丽，就在于你的奉献与付出，人类的快乐，也在于你的奉献与付出。只有你肯为别人付出，就会得到别人的尊敬。那样我们才会发现生命的意义，我们才会发现生活的美好，才会领悟人生的快乐！如果自己都不肯去为别人付出，那么我们还指望社会给我们什么呢？奉献是一个人的境界，有境界的人幸福的，有境界的人是快乐的！

## 弘一法师：不为情绪所动，你才能修得一颗宁静之心

一个人如果让自己的情绪牵着鼻子走，那么事情必然会纷扰不断。情绪就会像生长的杂草，时时刻刻试图掠夺我们的智慧，改变我们的生长方向，因此，只有克制自己不为情绪所动，你才能修得一颗宁静之心。

科学研究证明，情绪是人的各种感觉、思想和行为的一种综合的心理和生理状态，是对外界刺激所产生的心理反应，以及附带的生理反应。如喜、怒、哀、乐等，它是个人的主观体验和感受，常跟心情、气质、性格和性情有关。情绪也是一种情感，是与我们身体各部位的变化有关的身体状态，是明显而细微的行为。

如果一个人心情开朗，对什么事情都充满了热情，对生活充满了希望，做事情的时候积极上进，那么做事自然就会事事顺利，心情也才会越来越好。相反，如果一个人整日心情抑郁，愁眉苦脸地面对生活，不管做什么事情都不积极，甚至错误百出，那么他自身的价值就会受到别人怀疑，别人对他自我的肯定将会越来越少，这样他心情将更加消极抑郁，最终形成一个恶性循环。

在现实生活中，人们对于环境污染早已耳熟能详，我们都在尽最大努力去避免所面临的各种污染，如空气污染、噪声污染、光源污染，但有一种污染却尚未引起人们的注意，这就是情绪污染。

有这样一个案例，一位女医生去商店购买围巾，让年轻女售货员转身拿了几次货，女售货员不耐烦地说，

“你是来买围巾还是来欣赏围巾的？”女医生的购物热情一下子降到冰点，随后带着一肚子怒气上班，摆着一脸的怒容为病人看病，一位病人拿起她刚开的处方对她说：“医生，这种药很难吃，是否能换一种？”女医生怒气未消，说道：“你是治病还是来品尝药味的？”病人哑然。这位病人是银行职员，她坐在收银柜台上越想女医生的话语越生气，于是她便把怒气撒到顾客的身上。

在我们生活里，有的人在受到批评后，不是冷静下来想想自己为什么会受批评，而是心里很不舒服，甚至是心怀怨恨，总想找人发泄心中的怨气。其实，这样做不仅于事无补，反而容易激发更大的矛盾。

现代社会由于信息交流快捷，人际交往频繁，环境气氛对人的影响力愈来愈大。情绪会相互感染，尤其是家庭成员之间情绪很容易互相传播。

其实，当你有了极端的情绪后，可以将其说出来，不去真正付诸行动，这才是最高

明的做法。例如，你可以说：“我现在非常生气，气得想摔东西！”只要把你的真实感受告诉对方，让其知道你想怎么做，做后会有什么后果就行了。而摔东西的破坏性做法则可以完全省略，否则你还要为了买摔坏的东西而再次破费，在歇斯底里的过程中，还会降低自己的魅力指数，最后，后悔的将会是自己。

所以，当我们有了负面情绪后，要发挥“君子动口不动手”的精神，要“光说不练”，但需要强调的是说也要把握一个度。

事实证明，倾诉是消除不良情绪的最有效的手段。倾诉是一种主动的心理调节策略，属于一种直接的情感发泄方法。人们可以通过这种方式，整理自己的思路、疏导不良情绪、释放压力。当向人倾诉时，可以把自己的烦恼、愤怒、痛苦等向别人诉说，听听别人的见解，通过交流以有效地释放不良情绪。

云居禅师为了潜心修行，每晚都会到寺院后面的山洞里坐禅。

山下的几个调皮年轻人一直想找机会跟云居禅师开个玩笑，看看他到底悟道了没有。

一天晚上，他们藏在了禅师上山的必经之路上，等禅师经过时，一个年轻人从石头后伸出手放在了禅师的头上。

他们原以为禅师会吓得大叫，可是没有想到的是，禅师竟然站着没动，反而把他们吓了一跳，于是急忙缩回了手，灰溜溜向山下跑去。而禅师却又若无其事地向山上走去。

第二天，几个年轻人一起到寺院找云居禅师，并问他：“大师，听说寺院后的山上经常闹鬼，你觉得是真的吗？”

云居禅师微笑着说：“怎么可能会有这回事，你们不要信以为真。”

“是吗？可是我们却听说，昨天晚上你就遇到了鬼，而且还被鬼按住了头。”年轻人继续说道。

云居禅师听后哈哈大笑，说：“我昨晚在山上被按住了头是有其事，不过按我头的并不是鬼怪，而是一些调皮的孩子在跟我开玩笑。”

“你为什么这样说呢？难道当时你就没有害怕吗？”年轻人不解地问。

云居禅师回答道：“鬼怪的手是不会有那么厚实和温暖的！我又怎么会害怕！即使是鬼怪也无需害怕，你们没有听说过吗，将军之勇是临阵不惧，猎人之勇是不惧虎狼，渔人之勇是不惧蛟龙，而和尚的勇就是一个“悟”。我连生死都看透了，又怎么还会有恐惧感呢？”

古人有云：人生在世不称意的事情十有八九。我们无论遇到了什么危险和困难，都

要处变不惊，不为情绪和外物所动，只有这样才能抓住更多化险为夷的机会。

一般说来，人在劣性情绪干扰时，容易变得思维狭窄、固执、偏激，缺乏对行为后果的预见性，而通过适度倾诉，情绪放松，则认知可恢复正常。

除了倾诉，我们还要学会换位思考，设身处地地站在对方的角度，并试着为对方寻找一个可以被理解的理由，这样就会有一个理性的判断。

很多时候，人都知道自己的情绪处于失控边缘，这时千万不能贸然作出决定，试着用“尽管”“但是”来开导自己。当我们对不良情绪适时做了一个很好的疏导和化解时，也就避免了很多不愉快的事情发生。

同时，对于女人，尤其是职场中的女性高层来说，成就感和进取心都可能会超过普通人，所以保持良好的风度十分重要。风度不仅要求举止优雅，言谈风雅，更要做到在压力下能保持从容的心态，对他人要真诚、豁达，不斤斤计较、更不迁怒于人。

所以，我们更要懂得如何排除自己的坏情绪，让自己的情绪不受污染，这样才能让自己拥有一份好心情，有着健康的心理和幸福的人生。

### **弘一法师：要想心灵不荒芜,唯一的方法是修养自己的美德**

一位著名的禅师即将不久人世，他的弟子们坐在他的周围，等待着师父告诉他们人生和宇宙的奥秘。禅师一直默默无语，闭着眼睛。突然他向弟子问道：“怎么才能除掉野草？”弟子们目瞪口呆，没想到禅师会问这么简单的问题。

一个弟子说：“用铲子把杂草全部铲掉！”禅师听完微微笑地点头。

另一个弟子说：“可以一把火将草烧掉！”禅师依然微笑。

第三个弟子说：“把石灰撒在草上就除掉杂草！”禅师脸上还是那样的微笑。

第四个弟子说：“他们的方法都不行，那样不除根的，斩草就要除根，必须把草根挖出来。”

弟子们讲完后，禅师说：“你们讲得都很好能从明天起，你们把这块草地分成几块，按照自己的方法除去地上的杂草，明年的这个时候我们再到这个地方相聚！”

第二年的这个时候，弟子们早早就来到这里，他们用尽了各种各样办法都不能铲除杂草，早就已经放弃了这项任务，如今只是为了看看禅师用的什么方法。

禅师那块原来杂草丛生的地已经不见了，取而代之的是金灿灿的庄稼。弟子们顿时领悟到：只有在杂草地种上庄稼，才是除去杂草的最好方法。

他们围着庄稼地坐下，庄稼已经成熟了，可是禅师却已经仙逝了。这是禅师为他们上的最后一堂课，弟子无不流下了感激的泪水。

是的，要想除掉旷野里的杂草，只有一种方法，那就是种上庄稼。要想心灵不荒芜，唯一的方法就是修养自己的美德。

### **慧律法师：放下执着烦恼,才能得到快乐**

哲学家说：“有智慧的人随时从周围取得快乐，没有智慧的人希望别人给他快乐。”

快乐是来自内在的解脱，你的内心不快乐，每天祈求谁给你快乐呢？

人都是一样，自己在家待得无聊，跑去楼上或楼下去，东家长西家短，说说隔壁的小姐没结婚就大肚子，唉呀！这个太太真不识相，先生不在家就怎样怎样……讲完又跑到隔壁去讲东讲西，一天到晚讲这个讲那个，希望获得快乐，他怎么会快乐？一天到晚讲人家是非、讲人家不对，自己坏透了自己不知道，却讲别人不好。

人就是这么可怜，自己的脸黑了一半，却看到别人的脸很脏，然后就笑人家，说：“嘿嘿，你的脸黑了一点。”人家就告诉他：“我黑了一点，你黑了一半！”

人往往看不到自己的面目，却很注意地看别人的言行，看得很清楚。自己的缺点看不到，而每天在批评别人的好坏，每天在牢骚抱怨。人就是这样，用别人的缺点来烦恼自己，活得很痛苦！

所以说，有智慧的人随时随地可以快乐，只要放下心情，天地万物都会使你快乐。你要是放不下这个心情，你怎么都活得不快乐。

佛陀说：“没有人能给我们痛苦，只有自己给自己痛苦。”又说：“希望从别人身上得到快乐的人，好比一个乞丐向人乞讨，很痛苦。”

因为快乐不是别人给我们的，而是靠自己解脱、自己超越一切顺逆的境界，放下所有的执着烦恼，如此才可以得到快乐。

一切要靠自己，无论别人给你多少，都不能快乐。

## 弘一大师：剔除心中的恨，恨谁就把谁供养起来

人们常常开玩笑说，别用别人的错误惩罚自己，然而我们还是很在意。我们会对某些人恨之入骨，其实这种恨是对自己的束缚，你恨他与否对他并无影响，但恨却在你心里，所以剔除对别人的恨实际上是剔除自己心中的恨。没有恨心境才开阔，心境越开阔你就越从容。

弘一法师自入佛门以来，把一切众生都看作佛，他曾教化世人：“心中有佛性，众生皆为佛，其效果生平等心。有人问我如何修平等心，我说你家里一定有佛堂供有佛像，把你最恨的人写一长生牌位供在佛像旁边，每天香花供养他如佛。他说这样不行，我见到他就讨厌。此乃功夫不够，应再用功修，几时见到此人不觉讨厌，还要尊敬他，自他平等，心就清净了。清净、平等、觉是三而一，一而三，一个得到了，其余两个也得到了。”

宋代大文豪苏东坡，堪称中国文坛上的奇葩。他有一个相知甚笃的方外之交，名叫佛印。平日里，二人在佛学、文学上总会相互切磋，所以难免会发生争执，但每次都是佛印占上风，苏东坡心里自然不是滋味，在心里暗暗寻思，想让佛印下不了台。

一天，苏东坡和佛印相对坐禅，苏东坡计上心头，问佛印：“你看我坐禅的姿势像什么？”

佛印神情严肃地答道：“像一尊佛。”苏东坡听了之后暗自窃喜。

之后，佛印反问苏东坡：“那你看我的坐姿像什么？”

苏东坡毫不犹豫地脱口而答：“一堆牛粪！”佛印微微一笑，双手合十，念了一声：“阿弥陀佛！”

苏东坡回家后，很得意地向妹妹苏小妹炫耀今天发生的事情。苏小妹听完原委后，不以为然地说：“哥哥！你今天输得最惨！因为佛印六根清净，心中全是佛，所以众生在他眼里皆是佛，而你却恰恰相反，因为心中有污秽，所以才把佛印看成是牛粪。”

听完苏小妹的此番话，苏东坡羞愧不已。

脚下的地势不同，眼界就会不一样，有些人，总是喜欢夜郎自大，看不到自己的缺点。强中自有强中手，在现实生活中千万别像故事中的苏轼一样，把输赢看得太重。有人跟你争执，你就让他赢，这个赢跟输，只是眼界的不同而已。

## 弘一法师：逆境顺境看襟度，临喜临怒看涵养

成熟饱满的谷子总是低着头，越是真正有内涵和能力的人，越是低调、沉着、淡定从容。我们需要学会淡定从容地面对这个世界，学会淡定从容地生活，用知足淡定从容的心去面对一切得失。

在听弘一法师讲佛的时候，一位居士问如何能平复心中的怒气。大师寥寥数语点化得恰到好处：「逆境顺境看襟度，临喜临怒看涵养。持身弓类聪明睿知，守之以愚。道德隆重，守之以谦。」

大师的点化让居士深知，喜怒哀乐原来是由自己的心情而定的。快乐的门只为聪明的人打开，心中充满怒气和疑惑则永远无法获得真正的快乐。

有一位小和尚总是愤愤不平，为什么师父总是喜欢、偏袒其他师兄弟，而将我放在一边不管呢？天长日久，小和尚开始过得不快乐，而且做什么事情总是失衡，不是说这个不是，就是埋怨那个不好，师父知道之后找到了他，给他讲了下面这个故事：

从前有一个叫不平衡的国家。在这个国家里，所有的人都有一个特性，就是丧失了平衡感，不仅走路不能平衡，而且心态也是失衡的，所以人与人相处时天平总是会倾斜，矛盾不断。

国王很苦恼，但是始终没有办法解决这些问题，只得整天忙着去处理那些失衡的事件。

不平衡国的国王在选举时有一个传统，在大选之日，人们会在悬崖中间搭起钢索，只要能走过钢索的人都可以成为国王的候选人。每当赶上大选，国内的人都紧张得要命，因为按照规定每一个城市都要选出一个代表来参加大选。

当时并不是所有的人都想得到这个机会，有的人甚至害怕得要死，因为他们自身的不平衡性很可能让他们落入悬崖。

规定的日期快到了，其他城镇都按时派出了代表，但是有一个城却一直找不到适合的人选，人们根本不愿意为了王位冒险，万般无奈之下，城市的头领找到了一个叫「白隋亦」的人。白隋亦是一个极易被别人说服的人，所以头领才会找他，并找了各种让他参加的理由，白隋亦果然同意了。

当名单确认之后，国家开始派出专门的人帮他们训练，并设置了各种保护措施。但是，白隋亦却没有参加任何的训练或练习，反而照常过他本来的生活。

大选的日子终于到了，但是在参赛前，很多人不是负伤就是摔死了，最后只剩下了三个人，其中就包括白隋亦。

在决赛时，他们抽了顺序，白隋亦最后一个上场。除了白隋亦，其他两个人看起来很紧张，并在脸上流露了出来。

第一个上场的人显然比第二个人要自信得多，因为在参赛之前他经过了无数次的训练，他想这一次一定可以走过去。

但是第二个人却很担心，因为参赛前他曾无数次地从上面摔了下去，所以他深怕自己这次会送了命。

而白隋亦呢？还和平时一样悠闲自得，而且还在赛场轻松地喝着热茶。

同城的人都为他捏了一把汗，纷纷问他：「你怎能这么悠闲？」

他说：「我知道得很清楚，我对走钢索一窍不通，即使努力练习也于事无补，肯定会死，既然如此，为什么不睡好一点？为什么不如往常一般地自在呢？」

终于轮到他上场了，但是现场的人都看傻了??眼，他走得非常好！

没有人敢相信这是事实。白隋亦走到对面后，自己也吓了一跳。

就这样，白隋亦成为了该国的新国王。事后，很多人向他讨教秘诀，他说：「其实随意就行了啊！当你向左边倾斜时就向右一点，向右倾斜时就向左，就是这么简单。」

小和尚听了故事之后顿悟。

其实生活和走钢丝一样，永远不要流于极端。当我们痛苦时就想想往日的美好；当我们付出没有得到回报时，就想想曾经自己也得到过别人的帮助；当我们认为自己一无所有的时候，不要忘了还有一个高贵的灵魂。如果我们尝试着用这种方式来生活，很自然地，当我们走到某一扇门前，不用敲门，它自然就会自动打开。

## 学诚法师：笑对病苦(感悟人生)

俗话说，病来如山倒，病去如抽丝。病魔缠身时，我们不仅要忍受身体的种种痛苦，还要承受恐惧、焦虑等精神上的压力。不过，苏东坡曾有诗曰：“因病得闲殊不恶，安

心是药更无方。”就是说，人生病的时候能够闲下来休息，倒也并非是一件坏事，此时保持内心安稳堪为最佳良方。的确，事情都有两面性，生病也是如此。若能认识到生病的益处，我们便容易拥有一份良好的心境，尝试做到身苦心不苦。

生病会让我们懂得珍惜。平时我们可能走路健步如飞，但是脚骨折了，就要拄拐，很不方便，稍微碰到，还会很痛。这时我们会不禁感慨，能步履轻盈地行走，原本是一件多么幸福的事情！而对于一个身患重病、瘫痪卧床的人来说，只能透过窗户望到湛蓝的天空，间或几只自由飞翔的鸟儿，他是多么渴望能像正常人一样重新站立起来！人的生命是短暂而宝贵的，但我们常常不以为然，总觉得自己还有大把大把的时间，生病时才会想到珍惜。美国盲人女作家海伦·凯勒说，要把活着的每一天看作生命的最后一天。这是经历了困苦与磨难而获得的人生感悟。

生病会策发我们的同情心。身体健康的时候，我们很难去体会患病者的苦衷。身边的同事生病了，我们可能会关心和问候一下，但多是出于情面和礼节，不容易感同身受地用心体会他人的病苦，他人的忧愁，他人的焦虑。而对于社会上千千万万或者每天身遭病苦，或者缺医少药，或者无钱就医的男女老少，我们更会觉得很远，与我们无关。久而久之，我们的心就会变得越来越冷漠和麻木。而当我们自己亲身感受到病苦时，就容易对他人生起怜悯之心、慈悲之心。我们甚至可以透过自己手术刀口的疼痛，体会到牲畜被宰杀时的痛苦，体会我们曾经伤害到的众生的痛苦。慈悲心能够让我们不仅关注自己的苦，还去关注更多人、更多众生的苦，从而让我们的心量得到扩大。

生病会帮助我们减少骄傲。在生病的红灯亮起之前，我们可能一直很得意自己精力充沛、体魄健康；很得意别人赞叹我们拼命工作、业绩突出；很得意我们一帆风顺，是生活的幸运儿，优越感在我们内心悄然滋生。无情的病苦则让我们意识到自己内心真实存在的脆弱与无奈，意识到我们离不开他人的关爱与帮助，意识到我们的生命一路走来，并非只是靠着自己的打拼，而是仰仗无数人真诚相助的恩情。由此，感恩之心便会油然而生。

生病还会促使我们思考和反省。看似挫折的经历，往往会给我们带来警策。生病使我们匆匆的脚步慢下来，审视自己生命的误区与盲点。我们为什么会遭遇病苦？我们是否有一些不良的生活习惯，比如抽烟、喝酒，是否应该下决心改掉？古人讲身心合一，身体的问题，是否在暗示我们的心性也出了毛病，比如爱发脾气、抱怨嫉妒、心胸狭隘、自私自利等等？常言道，平安即是福，健康即是福，而我们是否在用宝贵的生命追逐难

填的欲壑？人生的意义究竟在哪里？

生病不止是给我们带来苦痛，还会带来启迪。只要善用自心，我们可以从病痛中滤出感悟，在这样的境界中提升心灵的品质，增加人生的厚度与高度。▲学诚法师 中国佛教协会副会长，福建莆田广化寺方丈

来源：《生命时报》（2014年08月26日第23版）

## 学诚法师：行孝在当下（感悟人生）

我们来到这个世界，能享受美好的生活，这一切无疑最先应该感恩的就是我们的父母。

然而，在很多日子里，我们可能会因为自己的漠然，把他们忘记掉；可能会因为自己的无知，认为父母抚养我们，是他们的义务和责任。这样的想法或言辞，丝毫不会抹杀掉父母对我们的恩情，只会淡化我们应有的对父母感恩与报恩的心。作为一个人格健全的人，只有活在感恩的世界里，才会让自己感到心安；只有及时地报答有恩于我们的人，才能让自己与对方得到真正的快乐。

在这个世界上，除了母亲，再也找不到第二个人对我们那么的友善、那么的慈爱、那么的细心呵护。当我们还是胎儿时，母亲的身体就为我们提供了一个温暖适宜的成长环境。在怀孕头一个月，我们的生命就犹如花草上的露珠一样，孱弱不堪，朝不保夕。为了保护这个小生命能顺利来到世间，母亲万般小心翼翼。她们会放弃一切影响我们健康的活动，以免伤害我们。在饮食方面，母亲更会心甘情愿地放弃自己喜欢的东西，而选择适合胎儿的健康食品。随着胎儿身体一天天长大，母亲的每一个动作，都会感受如负泰山般沉重。生产时，母亲为子女所流的血，就像泉水一样涌出；虽然此刻母亲承受着撕心裂肺般的痛苦，但最关心的还是我们的安危……在这一切痛苦的过程中，母亲都是欢喜承受，心甘情愿，没有半点怨言。她们唯一的愿望，就是能顺利地把我们生下来。

在哺乳养育我们成长的过程中，父母的深恩，好似大地持载，如天覆盖。三年的怀中抱，实际上我们喝的是母乳、母血。有句话叫，儿肥母瘦。在我们成长的过程中，为了儿女能有出息，他们更是毫无怨言地为我们辛劳付出。我们的健康、我们的学业、我们的事业、我们的家庭，父母无时无刻不在挂念。即使百岁的爹娘，亦常关爱与挂念八

十的儿女；如果说父母对儿女的慈爱终有穷尽的时候，或许唯有生死异路之时了。然而即便如此，父母对儿女的恩德却不会烟消云散，儿女对父母的感恩之情也自会长时驻留心中。

父母对我们的恩德如此的深厚，做儿女的应该及时报恩、行孝。莫到失去了双亲，才懂得感念亲恩，那时只能是万分的痛心，却于事无补。如宋朝文学家陈亮在《祭凌存仲母夫人文》中说：“树欲息而风不停，子欲养而亲不待。”所以说行孝要及时，赶早莫赶晚。

能做到孝养双亲，我们可以称之为孝子；能做到弘扬孝道，以至“孝行天下”的人，真可谓是民族的大孝子。《孟子》中说：“老吾老，以及人之老。”也就是说，天下所有的父母、长辈，我们都应该尊敬、爱戴。更何况有一天我们也会老去；等到我们老去的那一天，是否也希望有儿女来孝敬呢？人人存孝心、行孝道，则天下之人“老有所养，老有所乐”，同享天伦之乐，此乃国家安泰、社会和谐、生民幸福之兆。来源：《生命时报》（2013年07月05日第22版）

## 原谅别人，释放自己

有的人即使不学佛法，也同样坚持做人的基本原则，这就构成了人和人之间的区别，也就是人与人之间不同的造化。懂得为人之道的人，内心世界永远是美丽和安宁的，他们不会在漂浮不定的现实中徘徊挣扎。面对世事，我也同样坚持著自己的原则，那就是：原谅别人。

造成痛苦的原因或许会有很多种，而不能原谅一个人的话，心里就会种下仇恨的种子，从此会连累自己的身心，让自己的痛苦和烦恼越来越多。所以，试著去原谅别人，才能解除内心的压抑，释放快乐的自己。

在寺院时，有位老人曾经对我讲过一件关于他原谅一个偷牛人的事，也正是在那个时候，我明白了原谅别人也就是释放自己的道理。

寺院周围的人们过著游牧的生活，逐水草而居，随著四季的变换，他们如同那些随时要迁徙的候鸟，唯一重要的交通运输就是牛。老人和他的妻子很爱护他们所拥有的那几头牛，视牛儿们为家中的成员，从未想过用它们的生命来换取所需的食物，他们也不

要求每天都能吃到肉。夫妇俩没有儿女，家里唯一值钱的东西也就是那几头牛了，但是夫妇俩都觉得很满足，依然过著安宁祥和的日子。草原上大部分牧民就像这对老人一样诚实、善良，但也有好逸恶劳、总想著不劳而获的人。

有一天清晨，老人发现一头健壮的牛不见了。老人心急如焚，很担心牛被人杀了吃掉，於是老人日夜都在为那头丢失的牛祈祷，希望有一天它能够安然无恙回到他的身边。终於，老人通过别人的帮忙，知道那头牛原来是被草原上一个年轻人偷走了。老人只想知道牛的生死，只要牛不死，找不到也无所谓了。后来，年轻人的家人带著他来到了老人的家，老人知道牛已经被卖给了一个肉贩子，这意味著这头牛已被宰杀。

年轻人的家人表示愿意赔偿损失，而老人并没有责怪偷牛的年轻人。他把年轻人叫到跟前说：“我们草原上的牧民生活条件虽然恶劣，但是我们不能因此成为一个作恶多端的人，我们更应该通过我们的信仰去了解杀生的罪孽是多麼的深重。我不要求你偿还一头牛给我，只是要求你学会做一个踏实善良的人。佛祖千百年来对我们的教导，就是要让我们学会丢弃不良的嗜好，偷盗打劫是丧失人性的行为，做一个守本分的人要比什么都要强。”

老人的话使年轻人惭愧地低下了头，他决定将自己家中准备宰杀做为食物的一头牛放生，以示自己悔改的决心，希望在放生的那头牛的身上延续老人那头牛的生命。藏族人喜欢用放生来增加自己的福报和功德，所以年轻人希望老人亲手将准备放生的牛在耳朵上穿一个孔，并系上一根象徵自由的红绳。因为在牛耳上系上红绳，就表示那头牛永远不能被杀生，不管那头牛以后是丢失了还是落到任何一个草原人家的手中，都会用它耳朵上的红绳来标示它是被放生的，而不用担心会被宰杀。

老人对最后的结果很满意，虽然丢失了自己心爱的一头牛，甚至结束了它的生命，但是用它的生命可以唤回了一个人的良知，唤回了年轻人弃恶从善的决心，这对老人来说已经是莫大的欣慰了。

老人告诉我：“我如果不原谅他，他就不会懂得领情，也不会明白我原谅他的原因。即使我不原谅他，我的心里也会不好过，因为这件事会时时干扰我的生活，我又何必自讨苦吃呢？我原谅了他，也等於是安慰了自己。”

## 一念生而烦恼来

万念起于内心，又消除于内心，一念生而烦恼自来。想要消除烦恼，必须任何时候都保持理智清醒。人在遇事时要懂得遏制自己的情绪，心平气和地处理，做事不三思，听凭失衡、失去对情绪的控制，只能让事情变得越来越糟糕。

宠辱不惊看庭前花开花落，没有人生来就如此从容，那是修炼之后的一种境界，是人的心智升华后的一种结果。在现实生活中，不要埋怨境遇，也不要安于现状，一步一步一个台阶，培养一种从容的定慧。

人的成熟不是年龄

而是心态

心的成熟不是遇到的事情多

而是对待事情的态度

人活在群体中

看看别人的错，再想想自己的过

看看他人的非，再谅解他人的难

人心越淡，伤害就越少

心有多宽，快乐就有多少

人生

不可能时时顺心、处处完美

有时，遭遇误解，言辞申辩是徒劳

不如一笑而过，让时间告诉答案

遇到话不投机之人，多说是过

置之不理才是一种智慧

人要心静，言多必失

喋喋不休不如观心自省

埋怨他人不如即听即忘

能干扰你的，往往是自己的太在意

能伤害你的，往往是自己的想不开

你若平和，无人可恨

你若不究，无人能扰

烦恼本无根，不捡自然无  
困惑本无源，不究自轻松  
世间之事，一念而已  
心中若有事事重  
心中若无事事轻  
淡定之人不负赘  
豁达之人不受伤  
人心如叶片  
一生一落，一落一生  
每一个光阴流转的季节  
都有嫩芽悬于枝头  
人心是容器  
时常刷新，时常清空  
才会面朝阳光，轻装而行  
花开一季，人活一世  
乐天随缘一些  
就会轻松自在一些  
冲动来自激情、平静来自修炼  
别让外界浮躁了自己  
外境好坏并不是苦乐的根源  
真正的始作俑者是我们的心  
修炼自我  
借完善自己抵达幸福  
借宽容别人淡化痛苦  
想开了自然微笑  
看透了肯定放下  
放下了贪念、看淡了得失  
才能品尝幸福

## 不为外物所累

有一天，佛印和苏轼游玩累了，他们走进一个饭馆。店里的那位伙计“看人下菜碟”，忙着对贵客们献殷勤，对满面尘土的佛印与苏轼很冷落。饭罢，苏轼他们离开的时候，佛印十分恭敬地向伙计付了账。出了饭馆，苏轼有些气愤地说：“这个伙计真令人讨厌。”佛印也说：“他是个势利小人。”苏轼不解地问：“那你为什么还要对他如此恭敬呢？”佛印回答道：“我为什么要让他来改变我的行为呢？”

俗语说：“人为财死，鸟为食亡。”当今社会，许多人常常会为外物所累，为金钱所扰。外物轻易改变其一贯的处事态度，金钱一下子就改变其一直奉行的道德操守。佛印所说的话不禁让人心里亮堂起来。

于心不为物所改，于意不为世俗所变，始终如一，这不仅是一种胸怀和气度，更是超然的情操。佛印面对势利的小伙计那种淡然从容的态度，绝对是对付“小人”最妙的招数。“不以物喜，不以己悲。”我想，一个人只要坚持正确的自我，不为外物所累，眼前世界一定宽广无比，天高任心自由飞，海阔任意纵情游，他一定活得坦坦荡荡、快快乐乐、滋滋润润。

## 一日禅：眼内有尘三界窄，心头无事一床宽

春有百花秋有月，夏有凉风冬有雪。

若无闲事挂心头，便是人间好时节。

人间真正的好时节，就是没有闲事挂心头。这种闲事往往表现为我们自己给自己设置的一种障碍，让我们的境界不能开阔，那么在生活中，眼界怎么样能够看得真正开阔呢。

禅宗有这样一句话，叫做“眼内有尘三界窄，心头无事一床宽”。

一个人若心胸狭窄，眼里容不得半点沙子，即使给他全世界的一切，他仍然觉得得到太少，有诸多不满；一个人若心胸宽广，对任何事物都不执著，即使他生活简陋，屋里只有一张床，他依然觉得天地很宽，心怀感恩。来源：于丹，《庄子心得》，中国民主

## 无忧便是佛

随着年龄的增大，对年轻时的生活经历便有了回忆、留恋和向往，向往那时无忧无虑、自由自在的生活，向往那种没有负担、没有压力的日子。一次，我在书中看到一弟子问佛祖：“什么是佛？”

佛祖回答：“无忧是佛。”

我突然明白，我年轻时思想单纯，整天无忧无虑地生活，那就是佛的生活，那种日子就是佛的日子。想想确实如此，如果我们的内心没有忧郁、恐惧，充满着欢喜、宁静、慈悲、善良，那么我们就是佛。

我们都可以是佛，佛即是我。但并非如此简单，无忧才是佛。那么，我们如何才能无忧呢？

俗语说“人无远虑，必有近忧”，真正做到无忧也不是一件容易的事。人生的得失、进退、是非、成败，每时每刻都在我们生活中发生，而我们又常常执著，烦恼就从这妄想执著中产生。妄想执著是因为我们有分别心，而分别完全是我们的主观计度，本来没有的事，一分别，一计度，就有了，“世上本无事，庸人自扰之”，烦恼也就来了。我们只有以智慧对所发生的事物作出正确的判断，才能解脱这些烦恼与忧愁。

首先要常见己过：人因不觉而迷，因迷而执，因执而生是非、烦恼、忧愁。孟子曰：“行有不得，返求诸己。”即在反省中净化和升华自己，不断使自己蜕变，加强修养和改造，以减少烦恼或消除烦恼。而揭人之短护己之过又是人们的通病，因此常常产生烦恼，忧愁不断。我们需要有自我批评精神，自我批评需要勇气，还要有一个正确认识自己的境界。常见己过，自我批评，才不怨天尤人、责怪他人，招惹烦恼；才能看清自己的烦恼，并能化解烦恼，向前迈进。

要有一颗宽容的心：宽容，即是慈悲、善良、包容、分享、结缘的心，既能容忍别人，也能忍辱负重。感恩自己所结识的善缘，包容自己所结识的恶缘，恶缘善了，当下自在，这是一种修养，一种境界。要自己有宽容的心，首先得能忍，能忍饥忍饿，忍热忍寒，忍是忍非，忍常人所不忍。做到忍一口气，风平浪静，退一步想，海阔天空。

要用禅智慧对待生活：该放下的要放下，该舍的要舍掉，戒除贪、嗔、痴，管住自己的嘴、眼、手。真正做到灵光独耀，心地朗然，行所言，言所行，保持一颗平常心，无造作、无取舍、无断常、无圣无凡，烦恼何有，欢喜自来。

无忧便是佛，即心中无碍，脚下无绊，任运自在，虽说的容易做的难，但在实际的生活，也只是一个心态问题，用什么样的心态去对待生活，生活就回报你什么样的状况。因为佛在各自的心中，在我们的身边，只要我们有缘，佛便随处可见。《传家宝》载：

安徽太和青年杨黼，幼年丧父，与母亲相依为命，长大成人后有感人生无常，于是立志学佛。为了访求名师，特地辞别母亲，前往四川参谒无际禅师。当见到无际禅师时，禅师问：“你从哪里来？来这里做什么？”

杨黼回答：“我从安徽来，来这里亲近您这位再来的菩萨。”

禅师说：“见菩萨，哪如见佛？”

杨黼：“我也想见佛，但不知佛在哪里？”

禅师说：“想见佛并不难，你往回走，夜晚投宿时，有个披衾倒履为你开门的人，那个人就是佛。”

杨黼听从无际禅师的话，于是踏上了回家之路。一路上，每晚投宿时，敲开了一家又一家的门，都没有见到禅师所说的佛。当他在一个深夜拖着疲倦、满是尘土的身子终于回到了家，敲响了家门，呼唤着母亲。

这时，思儿心切的母亲正夜更难眠，听到儿子的呼声，来不及穿衣服，顺手扯过被子披在身上，也顾不上鞋子的正反，拖着鞋子匆匆忙忙地赶来开门。

看到眼前母亲的样子，无际禅师的话语响在耳边，杨黼突然明白：母亲就是佛！立即跪拜在母亲面前。

母亲是佛，我们身边的人是佛，即使他暂时不是佛，但他以后可以成佛。只要我们有一颗佛的慈悲、善良的心，奉献的心，我们就能在和谐美好的环境中生活。我们无忧无虑，自由自在，任运无碍。佛是我们，我们是佛。（蒋谱成）

## 修行之要：吃饭时吃饭，睡觉时睡觉（一）

记不得是什么时候，看到过一个禅宗关于修行的故事。大意是说苏东坡请教一个禅

宗大师怎样修行，这位大师回答他说：“吃饭就是吃饭，睡觉就是睡觉。”

前不久登马鞍山庙，请教演悟师傅怎样修行。他也同我讲修行没有那么复杂，吃饭就好好吃饭，睡觉就好好睡觉。该干什么就好好干。干成了不要沾沾自喜，觉着都是自己的功劳，干不成只要自己尽力了也就行了。

听他这么一说，倒也觉悟不少。生活就是修行。该做什么就问问自己的良心，然后认真去做就是了。

“同样是吃饭和睡觉，却有不一样的结果。凡人吃饭时，左顾右盼，想这想那，千般计较，万般思虑；睡觉时，梦寐颠倒，梦这梦那，患得患失，思绪万千。修行者，吃饭就是吃饭，睡觉就是睡觉，别无他念！”

这就是坦然做事的秘诀，就是吃饭的时候吃饭，睡觉的时候睡觉。做什么的时候就关注于这件事，而不要想这件事因何而来，后果如何。更重要的是不能做这事的過程中反反复复心中想得其它事，这样，做事的注意力就很不集中，非常容易出错，而且效率也不高。

做事分为两个阶段：决定阶段和做事阶段。决定阶段要以事实为依据，好好分析，适当参考别人意见，根据自己的实际情况自己拿主意，做决定的时候不要夜间失眠期间做决定，夜间做出的决定往往是无效的，不合理的。做的阶段就不思考为何决定以及后果如何。

同样，对待失眠也一样，要顺其自然，睡觉就是睡觉，当下的任务就是睡觉，不要在夜间躺着胡思乱想。这样，可以有效地降低自己事先对于失眠的心理预期和失眠发生后的心理应激。若如此实践，对于失眠也看淡了，不把它当做一个问题，心随人愿，放手了也就得到了。反而睡眠效果要好得多。

如果你把失眠看做是麻烦，它会越来越麻烦；反之，如果你换个角度来看麻烦，它有可能就是机遇，就是你前进的垫脚石。只有有了冷静和坦然的心态，才能从容有效地寻求解决麻烦的办法。

人生不如意事十之八九，每个人都面临着各种各样的烦恼：工作上杂乱的琐事，身体上偶尔的小疾，感情上的磕磕碰碰……面临麻烦，我们总是表现得惊慌失措，想急于将它甩掉。但是，麻烦往往如影相随，让人无法彻底甩掉。生活中的麻烦一个叠着一个，你按下葫芦，却浮起了瓢。麻烦与快乐是孪生姐妹，只不过快乐到来时，你不会憎恶它而已。因此，我们需要像泰戈尔一样，把麻烦看做是生命中赖以表现自己韵律的一部分，

以豁达、从容的心态而处之。

日常生活中，遭遇麻烦不可避免。既然不可避免，我们就要学会利用麻烦。当麻烦来临的时候，不要再觉得自己是天下最倒霉的人，“失之东隅，收之桑榆”，“塞翁失马，焉知非福”，任何事情都有两面性。我们要学会看到麻烦的另一面，力争让麻烦为我所用。

有人说过：“有人的地方，就有江湖。”麻烦也是一样。有人生活的地方就有麻烦，麻烦就是生活的附属品。人生就是一个遭遇麻烦，解决麻烦的过程。一块田，杂草太多势必会影响作物的正常生长，生活也是一样，麻烦会影响正常的生活步伐，让你烦恼。不过，生活中的麻烦其实就像杂草，只要你用心对待，就能把其清除得干干净净。

## 修行之要：吃饭时吃饭，睡觉时睡觉（二）

禅宗里有则故事：

有个人问慧海禅师：“禅师，你可有什么与众不同的地方？”

慧海答：“有”

“是什么呢？”

慧海答：“我感觉饿的时候就吃饭，感觉疲倦的时候就睡觉。”

“这算什么与众不同的地方，每个人都是这样的，有什么区别呢？”

慧海答：“当然是不一样的！”

“为什么不一样呢？”

慧海答“他们吃饭总是想着别的事情，不专心吃饭；他们睡觉时总是做梦，睡不安稳。而我吃饭就是吃饭，什么也不想；我睡觉的时候从来不做梦，所以睡的安稳。这就是我与众不同的地方。”

慧海禅师继续说道：“世人很难做到一心一用，他们在利害得失中穿梭，囿于浮华的宠辱，产生了‘种种思量’和‘千般妄想’。他们在生命的表层停留不前，这是他们生命中最大的障碍，他们因此而迷失了自己，丧失了‘平常心’。要知道，只有将心灵融入世界，用心去感受生命，才能找到生命的真谛。”

“饥来则食，困来即眠”，吃饭时吃饭，睡觉时睡觉，本来人生就是活在当下。然

而，现在由于时代发展、科技进步以及人类无休止的欲望，我们当下更多人的生活场景是“吃饭时不是吃饭，睡觉时不是睡觉”。吃饭的时候，往往在谈工作，议人非；睡觉的时候，夫妻间你一个 iPad，我一个小电脑，近在咫尺的人不说话，却和远在天边的人网上交流。

所以，对于生活在感觉超载之下的现代人而言，寻找幸福之道首要的一项便是简化我们的生活，让生活回归自然的本性，该吃饭，就吃饭，该睡觉，则睡觉。简单一点，你就会快乐一些。

## 话说心宽体胖，和尚为什么都长的肥头大耳？

放眼当今中国佛教界，有个突出的现象就是：胖和尚几乎比比皆是，除了年轻一点的还在增胖时期，年长些的几乎个个油光四溢，红光满面。这正是：“一开大法会，胖子来聚会”，“十个和尚九个胖，还有一个在生长”！

在现实生活中确实可以见到不少高僧大德慈眉善目，一脸福相，于是心生疑窦：一个常年吃素的人，怎么可能长得这么富态圆润呢？

作为出家人的和尚，严守斋戒，过午不食，又怎么会发福成“肥头大耳”呢？

思考这个问题的时候，小新想到了一个现象：我们每个人小时候都是肉嘟嘟的，招人喜爱，但随着年轮的拉扯，慢慢的都瘦下来了，并且很难再回到幼时讨人喜欢的婴儿肥状态。

细究这种现象，或许我们可以找到即使是吃素的和尚，也可以发福的原因了。

小时候的我们是怎么样的呢？用一个成语概括的话，那就是无忧无虑啊。

为什么那时的我们会无忧无虑呢？因为我们的欲望奢求少，可以说无欲无求，吃饱了玩，玩累了睡，睡醒了吃，未曾涉世，没有太多过分的欲望奢求，所以幼时的我们一个个都是肥头大耳的。

而随着年龄的增长，我们心中的私欲越来越重，欲望只会带来烦恼，欲望多了，烦恼就更多，所以成年后的我们，往往吃不好，睡不香，身体逐渐变得消瘦干条，除非以摧毁健康为代价的酒肉来恶补身体，才能肥胖起来。

同理，常年吃素修行的和尚们，就像儿时的我们，他们无欲无求，慈悲济世，忘我

利他，从不曾为自身生起过一丝烦恼障。

相由心生啊，心怀众生，无缘大慈，同体大悲的修行人，即使常年奉斋，必然长相端庄圆满，一脸菩萨像，俗话叫心宽体胖。

## 放下包袱，轻松前行

一个青年背著一个大包裹千里迢迢跑来找无际大师，他说：“大师，我是那样的孤独、痛苦和寂寞，长期的跋涉使我疲倦到了极点；我的鞋子破了，荆棘割破双脚；手也受伤了，流血不止；嗓子因为长久的呼喊而喑哑，为什么我还不能找到心中的阳光？”

大师问：“你的大包裹里装的什么？”青年说：“它对我可重要了。里面是我每一次跌倒时的痛苦，每一次受伤后的哭泣，每一次孤寂时的烦恼，靠着它，我才能走到您这儿来。”

于是，无际大师带青年来到河边，他们坐船过了河。上岸后，大师说：“你扛着船赶路吧！”“什么，扛着船赶路？”青年很惊讶，“它那么沉，我扛得动吗？”“是的，孩子，你扛不动它。”大师微微一笑，说：“过河时，船是有用的。但过了河，我们就要放下船赶路。否则，它会变成我们的包袱。痛苦、孤独、寂寞、灾难、眼泪，这些经历能使生命得到升华，但念念不忘，就成了人生的包袱。放下它吧！孩子，生命不能太负重。”

青年放下包袱，继续赶路，他发觉自己的步子轻松无比，心情愉悦开朗。原来，生命是可以不必如此沉重的。

痛苦、孤独、寂寞、灾难、眼泪，这些东西都是人生宝贵的财富，它能使人清醒、成熟、长见识、出智慧，所谓“吃一堑长一智”是也。但是我们如果把当成一个沉重的包袱背在肩上，那就会使我们无法负重前行。最后，在重压之下跨掉、趴下。

放下心中的包袱，你心灵深处便会充满了阳光和快乐，追寻阳光的步伐就会轻松而愉快。

放下包袱，休息一下，让自己心灵得到及时的放松，让自己的疲惫的身心及时得到释放，让自己开心，快乐起来，乐观是心胸豁达的表现，乐观是生理健康的目的，乐观是人际交往的基础，乐观是工作顺利的保证，乐观是避免挫折的法宝。

首先，不要对自己过分苛求，应该把奋斗目标定在自己能力所及的范围之内，尽量

使自己有完满完成目标的可能。这样，你的心情就会十分愉悦。

其次，压力人人都有，但在奋斗的过程中，要学会自我调控情绪，排除不良情绪，让自己在愉快的环境中度过每一天，积极向上的情绪状态，使人心情开朗，轻松稳定，精力充沛，对生活充满热情与信心。因此生活中应避免不良情绪的发展，遇到不好的事，要换个方法变个方式思考。

再者，释放压力，释放心中的烦闷，可以向朋友、亲人倾诉，以疏散郁闷情绪，自我放松，多参加休闲运动。积极参加集体活动，搞好人际关系，你会发觉你的每一天都是快乐的。放下包袱，休息一下，把困难当作人生磨砺的垫脚石，是我们走向成熟的必经之路。

放下包袱，休息一下，放松自己的心灵，放松自己的身心，乐观心态，将使你心理年龄永远年轻，当你朝着奋斗的目标迈进时，都会增加你的愉悦与自信，你就会自然形成乐观的心态，快乐将永远与你相伴！

人生一切的负担是自己给自己的，沉重的包袱，压得我们喘不过气来，我们需要轻松的慰安来解释我们脆弱的心灵。放下包袱，休息一下，你就能在心理上获得最大的快乐，你将拥有快乐的每一天！

在我们追求美好的人生旅途中，我们要放下包袱，给自己一份鼓励，使自己纵过万壑深沟，达到一个理想的境界。放下包袱，休息一下，相信你能把握自己快乐而幸福的人生，实现了梦寐以求的奋斗目标。你就会感觉生活原来多么美好！

人生就像走路，背负的东西越多，走起来就越累，只有学会放下，才会轻松前行，心灵的修行亦是如此，只有少装一些世俗杂念，专心做好自己的份内事，才会拥有一个轻松、宽敞、明朗的空间。

人常说“解脱难”，其实跳出来并不难，只要你肯放下执着，当下就能解脱，不是吗？放下包袱，解脱自我。放下包袱，休息一下，身心会更好。

## 人生的一切烦恼，归根到底就是在生活中没有学会放下

有一个关于放下的故事：有两位和尚，一老一少，有一天同时外出化缘，那时已经是傍晚。要涉溪回常住时，发现溪畔有位姑娘正在哭泣。小和尚看是女众，自己径自涉

溪而去。老和尚慈悲地询问姑娘哭泣的原因，原来姑娘怕溪水湍急，不敢过溪。老和尚眼见天色将晚，于是一言不发将姑娘背过溪，然后放下。这时，小和尚仍然一个人兀自在前面，头也不回地向前走，直到临寺门口时，小和尚对老和尚说：“你知不知道背女众是犯戒啊。”老和尚回答：“我背的女众早在溪边就放下了，反倒是你怎么一直背到寺门口呢？”

由这个故事可知道，要放下一切，并非放下有形的事物，而是要放下内心的挂碍，放下内心纠缠不清的云翳。故事中，小和尚修行到“不要看，不要摸”，却还停留在关注事物的外相上。老和尚的修行就不同了，他已明了戒律与修行的究竟内涵，二六时中都能清清楚楚，了了分明，分分秒秒保持心的开放和清净。

人生的一切烦恼，归根到底就是在生活中没有学会放下，使身心背负着沉重的包袱，因而生活也变得越来越累，越来越辛苦。“智者无为，愚人自缚”，人通常喜欢给自己的心灵套上枷锁，精神添加压力。所以说“放下”，不仅是一种解脱的心态，更是一种清醒的智慧。不管境遇如何，请放下昨日的辉煌，放下昔日的苦难，放下所有束缚你的包袱。放下了，你就会有顿悟之后的豁然开朗，重负顿释的轻松，云开雾散后的阳光灿烂。

人往往拥有的越多，烦恼就越多。因为万事万物本来就随着因缘变化而变化，我们却试图牢牢把握让它不变，结果自然没有人能做得到。人生的道路上，很多人都有贪得无厌的心态，俗话说得好：“欲壑难填。”自古以来，人们都有着对金钱、美女、权利等一切美好事物的向往，它犹如滔滔江水，在人们内心深处澎湃，因小失大的事情，使自己遗憾终身，正因为有这样喜贪的毛病，反而失去了太多，结果是竹篮打水一场空。只有学会放下，你才能够腾出手来得到自己真正想要的东西。

对于放下，很多人有不同的看法。其实，放下是一种智慧的选择。处事时，该放就放，该断就断，不要因小失大。放下是一种随其自然的心态，人生总是在取舍之间，面对不同的选择，应该学会放下，学会满足，这是智者的心态，是成功的阶梯。人只有放下生活中不必要的东西，才能迈出洒脱的一步，活出自我的风采。

忧虑来自内心，一切的烦恼都来源于自身。人生路上会遭遇到许多不幸，挫折，失败，打击，痛苦，孤独等，当你放下这一切时，心灵就会得到解脱，该放不放，必是大患。同时放下不等于放弃，只有懂得衡量事物间的利弊得失，不过于强求自己，不过于委屈自己。一味地追求不属于自己的东西，不但会迷失自我，也会徒增烦恼。可见放下是为了更好地选择。

我们不快乐的原因，就在于我们不知如何放下。我们常常会因为一些事而烦恼，带着烦恼去忙碌，必然会因为分心和消极情绪而影响我们工作的效率和效果，事实上，我们担忧的问题通常并不会像我们担忧的那样发生或带来不利影响。既然如此，又何必让这些困扰着自己呢？何不放下，全心地投入到生活与工作中，不为这些因素影响呢？

在人生路途上，我们要放弃沉重的欲望，放下过度的需求，舍弃不必要的执着，还自己一片纯净的天空。“当断不断，反被其乱。”我们应该保留生命中最纯粹、最有价值的部分，放弃累赘，调整心态，这样才是最好的选择。人生短短数十年，转眼即逝，一旦选准了目标就要追求。但是，当目标不适合自己时，应果断豁达地放弃，懂得以理性来面对一切，这样才能够柳暗花明。懂得放下执着，才能获得新生力量，才会赢得更多的回报。放下是另一种方式的拥有，学会了放下，就是成全了自己的幸福。

现实生活是残酷的，很多人都会碰到不尽如人意的事情。有时候，你必须面对现实，学会低头示弱，说得俗点，也就是该低头时就要低头。要放下所谓的“面子”和“尊严”。低头是一种智慧和勇气。要知道，敢于碰硬，被视为有“骨气”。若一味地有“骨气”，到头来，不但会被拒之门外，而且还会被“门框”撞得头破血流，元气大伤，有些人会因此而一败涂地。正如我们去旅游时穿过山洞时该低头就低头，该弯腰就弯腰，低头更好走路，弯下腰来避免磕碰，走得过去又一胜境，这是为人处世的一种智慧，也是一种积极向上的人生态度和境界。

我们都是常人，人生不如意之事十之八九，不管昨天你是成功还是失败，都已成为历史，不能成为最终的决定因素。因此，不要沉溺于过去，把过去的一切都放下，卸下心头的包袱，才能更好地重新开始新的生活。

现在有一个方法可以让大家学习放下。看哪个人的苦恼最多，最放不下，就派你去倾听他的苦恼，这样你就会发觉他的放不下和你的放不下，其实是一样的。当你去劝他时，你会劝得口沫横飞，在你一遍又一遍劝别人放下的当下，你也可以反观自照，用劝别人放下的话，来劝自己放下。

## 不同态度的人对同一件事往往会产生不同的情绪表现

不同态度的人对同一件事往往会产生不同的情绪表现和行为结果。对同一件事，同

一个人若换个角度看问题，内心感受也会大不同，天差地别；下面是典型的几个案例：

### 秀才赶考

一位秀才进京赶考，住在一家旅店里。考试前两天的晚上他做了三个梦：第一个梦是梦见自己在墙上种白菜；第二个梦是下雨天他戴了斗笠还打着伞；第三个梦是梦见和心上人脱光了衣服躺在一起背靠背。这三个梦意味着什么，秀才摸不着头脑，第二天他便去找算命先生解梦。算命先生听完他述说三个梦后一拍大腿：“我看你还是打道回府吧，没有什么希望了。你想，高墙上种白菜不就是白种吗？戴了斗笠还打着伞不是多此一举吗？和心上人脱光了衣服却背靠背不是没戏吗？”秀才一听，心一下掉进了冰窟窿，回旅店后便收拾包袱准备回家。店老板感到有点奇怪，问他还没考怎么就要回去。秀才如此这般地把算命先生的解梦说了一遍。店老板听了乐着说：“依我看，这次你一定要留下来，希望大大地有。你想：高墙上种白菜不是高种吗？戴斗笠还打伞不是有备无患吗？你和心上人背靠背躺在一起不是说明你翻身的机会就要来了吗？”秀才一听，觉得挺有道理，于是一改心灰意冷的神态，精神饱满地参加了考试，结果中了个探花。试想：如果这位秀才相信解梦先生的话，他还能够改写自己的人生吗？而店主的一席话，使他换个角度看问题，因而也就获得了意想不到的成功。如同一枚硬币的两面，人生也有正面和背面。愉快、光明、幸福、希望……这是人生的正面；忧愁、黑暗、不幸、绝望……这是人生的背面。

牢骚满腹者，不妨换个角度看问题。

相传，有个寺院的住持，给寺院里立下了一个特别的规矩：每到年底，寺院里的和尚都要面对住持说两个字。第一年年底，住持问新和尚心里想说什么，新和尚说：“床硬。”第二年年底，住持又问他心里最想说什么，他回答说：“食劣。”第三年年底，他没等住持问便说：“告辞。”住持望着新和尚的背影自言自语地说：“心中有魔，难成正果，可惜！可惜！”新和尚选择了人生的背面，他对待世事都持一种消极的心态，不知道换个角度看问题，总是一味地抱怨。而正是因为他的抱怨，也让他失去了修成正果的机会。牢骚也好，抱怨也罢，都是因为抱有的心态不对，看问题的角度不对，如果能够以积极的心态，能够乐观地换个角度看问题，相信人的心情会一下子好起来。事物在一个人心中的好坏，不在于事物本身，而在于人的心态，正如王国维先生所说：“以我观物，故物皆着我之色彩。”牢骚满腹者，不妨换个角度看问题，让乐观主宰自己，心情肯定会不一样。

山上有什么好玩的吗？

一群兴致勃勃的人在登山的路上，遇到了从山上下来的满身疲惫的人。于是，登山的人问下山的人说，怎么样？山上有什么好玩的吗？下山的人有些满脸失望地说，没有，什么也没有，只是一座破庙……，也有些说山上的风景很不错，登高望远，远处风景无限！如果你是登山的，听到这些话，你是停滞不前，满心失望呢还是继续攀登？这个时候，你只有学会换个角度看问题，每个人对同样的事物可能有不同的看法，要给自己一个微笑，给自己一次机会，自己爬上去看个究竟，其实，你看到的风景跟别人看到的风景虽然是一样的，但感觉并不一样。

整天担忧的老太太

一个老太太有两个女儿，大女儿嫁给一个开伞店的；二女儿成为洗衣店的主管。这样，老太太晴天怕大女儿家雨伞卖不出去，雨天又担心二女儿家衣服晒不干，整天忧心忡忡。后来，有人对老太太说：“老太太，您真有福气，晴天二女儿家顾客盈门，雨天大女儿家生意兴隆。”老太太这么一想，哎，还真是啊！就这么简单的换个角度看问题，从此整天担忧的老太太就变得无忧无虑了。

沙漠中的旅人

烈日，沙漠。两个焦渴疲惫的旅人，取出惟一的水壶，摇一摇。一个旅人说：“唉呀，太糟糕了，我们只剩半壶水了！”而另一个旅人却高兴地说：“是吗？真幸运，我们还有半壶水！”其实，人生中的好多事就像那半壶水一样，换个角度看问题，就有不同的心情，不同的答案。

不同的人在对待同一个事物上观点、做法，最终的行为结果是不一样的。即使是同样的难题和困境，同一个人换种角度来思考，或许结果也会截然不同，包括他的心境、情绪表现和行为结果。

现实就是如此，我们必须坦然面对，不能只知发牢骚，否则，如果在牢骚中错过了人生正点的班车，那又将会在抱怨中错过下一次坐正点班车的机会。换个角度看问题，你就能乐观自信地舒展眉头，面对一切。而如果你一味地看到问题的负面，你就只能是郁郁寡欢，一事无成，最终成为人生的失败者。所以凡事多往好处想，换个角度看问题，你就会乐观地看待人生道路上出现的各种挫折和磨难，因为生活中不如意之事常有，如果你总是因为一些不如意的事情而担忧，那么你就永远也得不到快乐。因此当你处境不好的时候，不妨换个角度看问题。要学会换个角度看问题，生活就变得更加美丽……

## 稻盛和夫文摘

**稻盛和夫：理念这种东西，如果本人不相信，镶进画框挂到墙上毫无意义**

团队成员的意愿决定企业的命运

鉴于上述观点，企业领导者终日心怀怎样的意愿非常重要。大家可能会想：“我内心所想没有妨碍任何人。我想什么不用别人知道。”我们自认为只要自己不说出来，别人是不会知道的。然而，我们内心的想法却会给企业带来巨大的影响。

企业领导者都有自己的经营理念。我们常常可以听到各种各样的经营理念，很多情况下，我们听到其他企业的经营理念后感叹道，“这个理念真不错啊”，于是也开始倡导“和为贵”之类的理念。也有些经营者把经营理念贴到公司的墙上——“我们公司就按照这个去执行”。

实际上，这样的做法很可笑。理念这种东西，如果领导者本人不相信，而是从别人那里借来的，是一文不值的。我们没必要把经营理念想得有多么高深。理念可以很简单，自己从心底相信才能称为理念。

无论把怎样漂亮的言辞镶进画框挂到社长室的墙上，都是毫无意义的。经营者本人不相信，企业就不会朝着这个方向发展。而且团队成员将这一切看得清清楚楚，所以也不会相信墙上的理念，当然就不会紧跟领导者的步伐。

领导发自内心的意愿才能成为理念。领导不断向团队成员灌输这一理念，于是团队成员逐渐相信并接受。领导者内心的意愿具有巨大的影响力。全体团队成员内心的意愿形成企业氛围、企业文化。到即将破产的公司走一遭，一眼就能看出“这家公司要完蛋了”。与此相反，一句话也不用交谈，我们就知道“这家公司一定会发展壮大”。发展壮大的公司能让我们感受到某种氛围。

这是只可意会而难以言传的，我们走进有人居住的房子，即使是简陋的茅舍，也感觉生机勃勃；如果三个月无人居住，哪怕是刚建成一年的新房子，你都会感觉仿佛有鬼

怪在门口出没。

房子恐怕是完全感觉不到人的意识的，房屋居住者内心的意愿竟然影响到无生命的房屋，何况是每天几十人、上百人在一起工作的企业呢？公司内部充斥着这些人的意愿，大家的意愿会对一切事物产生影响。团队成员的意愿向何处发展，对企业起着决定性作用。

领导者的意愿至关重要，而全体团队成员的意愿累积起来，则决定着企业的命运。从这个意义上我们可以明白，人心这个看不见的部分有多么重要。

### **稻盛和夫：每天都要心怀感激之情！**

稻盛和夫每天都要心怀感谢。心怀感激之情，我们就能感受到人生的幸福。“感谢”是非常重要的，每个人都要对世界、人生心存感激，这样的人生观和价值观更有利于事业发展。因为我们不可能单身一人生活在世界上。空气、水、食品、家庭成员、单位同事还有社会，我们每个人都在周围环境的支持下才能生生存。与其说生存，不如说是赖以生存。

稻盛和夫是每天都在感恩。感恩员工的付出、伙伴们的支持和客户的合作，这些都是作为一名经营者必备的素质。有了这样一颗能感受幸福的心，就能活的更加滋润，让自己的人生更加丰富，这是无可置疑的。

不要满腹牢骚，要对现状无条件表示感谢，在此基础上，再朝着更高的目标奋斗。首先，就“让我活着”这一点，向神表示感谢，向自己周围的一切说一声“谢谢”，我们要在“道谢”声中度过自己的每一天。

“要抱着感恩之心”这句话说来容易做起来很难。为此，稻盛年轻的时候就曾对自己说过：“就是违心说谎，你也要说声谢谢。”当“谢谢”这句话一说出口，稻盛心情就会变得轻松、变得明亮。对人由衷说声“谢谢”，用语言将自己内心的感激之情表达出来，听的人也会心情舒畅，这样就能营造出一种和谐快乐的气氛。牢骚满腹，这些都会影响到周围人的气氛，也会为别人和自己带来不幸。

“感谢”这个词能在你周围制造出一种和谐的氛围。也许，大家都会有这样的经历，在公交车上给老人让座，那位老人会弯腰说谢谢，这时候，给他们让座的我们感到非常

自豪，心情愉悦。看到这样的情景，周围的人也会受到感染。善意的举动也能影响他人继续行善，善意还将循环下去。稻盛觉得，如果这样的好事不断地发生、这样的行为不断地涌现的话，社会就会变得越来越美好。

因此，懂得感谢，对生活、对自己活着表示感谢是非常重要的。

## 魏延安读稻盛和夫《成功的真谛》

稻盛和夫老先生无疑是日本企业界的成功者，他从化学专业转入材料学还有成就已是奇迹，后来因为自己研发的技术不被上司重视，27岁时一怒辞职单干，竟很快成为世界著名企业，其成功是无疑的。他在经营管理过程中创建的“阿米巴”模式被世界众多知名企业采用。他是怎样看待自己的成功？又如何总结成功的心得？我从《成功的真谛》一书中作了些梳理。

什么才是真正的成功？需要实现人生三大目的

要想成功，先要搞明白什么是成功。今天的社会，物欲横流，有想当官想疯了的，也有想发财想疯了的，还有想出名想疯了的，是不是当了大官、发了大财、出人头地、豪车美女等等，就是成功？稻盛和夫认为这些都不是成功。

在本书中，稻盛和夫先后提出了三个人生的目的，能实现这些目的才是成功。

首先要实现的人生目的是为社会、为人类而去做事情。作者认为，当你有才的时候就意味着，老天爷是让你要比一般的人多为这个世界尽一些义务，而不是让你从这个世界占取比别人更多的东西。当然，这个世界会为有才的人相应的匹配比一般人更多的资源和机会，但这都是为了让你做事。由此，我们也可以看到，真正成功的人是将事业作为根本，而不是财富，像美国的大富豪一般都要将赢得的财富反馈社会，因为这不是人生目的。那么对照这个目的，就会发现，为什么社会上的一些明星会吸毒、酗酒、挥霍，因为他们就没有搞明白关于成功的首先问题，不知道什么是成功，不知道人生为了什么，所以成名越早、名气越大、财富越多反而越空虚，这哪里是成功的人生？这是可悲的人生！

其次要实现的人生目的是提高自己的心性，净化心灵，健全人格。作者是信佛的，所以他坚定地认为人生就是一场修行，非常认同六波罗蜜的六大修行，即布施，为社会、

为他人;持戒,抑制贪欲,遵守戒律;精进,付出超出任何人的努力,作者认为这是最重要的;忍辱,不怕艰难困苦,就像常说的有钱难买少年苦;禅定,不浮躁,不易怒,能静心;智慧,心性提高,获得智慧,通往开悟之路。

第三要实现的目标是灵魂的高贵。功成名就之后就要多想身后之事,因为这时候年龄已经大了,每个人将无一例外地面临衰老、死亡。这个时候,就要磨炼自己的灵魂,能够让自已的灵魂比降生的时候更加美好,为灵魂开启新的旅程。这个时候最需要做的就是每天反省自己的思想和行为是否建立在善的基础上,不断修正自己的思想和行为,不断做好事,行善事。

如果把作者的三大人生目的归结为一点话,那就是向善,具体又分为不同的人生阶段表现形式,首要的人生目的“为社会、为人类”可以视作人生初期的目标,刚入社会,一定要端正心态,努力拼搏;其次的人生目的“提高自己的心性”可以视作人生中期的目标,此时事业稳定,就像河流由山谷激流变为平原缓流,一定要修身养性,不可迷失方向;第三个人生目的“实现灵魂的高贵”可以视作人生后期的目标,要直面衰老的现实,善始善终。

如何去实现成功?有四条基本准则,从作者的自述可以归纳为以下几点:

第一条:以利他之心成就事业。就是自己所从事的事业,一定是从为人类、为社会做一些有益的事情出发的,而不是要从别人那里剥夺资源来成就自己。当本着利他之心做事的时候,发现“利他”最后得到的“利我”往往要比纯粹的“利我”做事还要多。

第二条:以感恩之心赢得尊重。世界离了谁都照样存在,而你离开了世界将无法生存。当你抱怨社会、抱怨同事、抱怨父母的时候,你将永远不可能成功。一旦你放下抱怨,以感恩之心对待你周边的每个人,以感恩之心面对你所承受的苦难,你将脱胎换骨,成为大家尊重的人,成为大家愿意帮助的人,你就离成功更近了一些。作者很有感触地说,仅仅是一个“感谢”话语习惯的形成,也会像灵丹妙药一样带来人生的奇迹。

第三条:以持续努力改变命运。也就是现在的流行语所说,越努力越幸运。作者虽然相信命运,但他更相信个人的主观努力可以改变命运。作者总结的成功方程式是:思维方式×热情×能力=人生·工作的结果。在命运面前积极主动地作为,你将会让命运朝着自己想要的方向转变;如果一味哀叹并忍受命运,你的人生将早已注定。所以,要有坚定的人生信念,许多时候,你心里想什么,你在现实中就可能有什么。

第四条:以不懈坚持实现成功。时间是成功最好的工具,你所付出的努力将由时间

来验证。在自己选择的事业面前要持之以恒，不管什么困难，不管什么热嘲冷讽，坚持干就是了。任何的动摇、松懈，都有可能导致失败或半途而废。这一点对今天的人尤其重要，很多时候，你不是命运不济，而是你想的太多却又一个都坚持不了，于是在“叫嚣乎东西，隳突乎南北”中一无所获。还是老话说得好，有志者事竟成。

成功经营秘诀在哪里?六条经验可借鉴

讲成功、讲人生，是有点“宏观”了，而在具体的经营上，稻盛和夫也对自己的经验以投资电信为例做了总结。

首先，所选择的市场前景要大。比如作者在上世纪 80 年代以别人眼里看似疯狂的举动投资电信事业时，就是因为看到了电信事业的远大前景。

其次，所选择的市场现实中存在痛点。作者能选择投资电信，一方面是前景广阔，另一方面的重要原因是现实中垄断横行，老百姓强烈要求改变，这为新的挑战者提供了机会。

第三，要有一点敢于冒险的精神。当时作者给自己说，现在的公司攒下了 1500 亿日元，那么花掉 1000 亿日元来做电信的投资，败了就败了，以 1000 亿日元为限。既要冒险精神，还要有底线，绝对不能当赌徒。

第四，要由专业的人才团队去实现。就是现在讲的，专业的事要由专业的人来干。邀请到专业的人来做非常重要，要选对项目的方向、路径、营销策略等。

第五，始终保持动机至善。也即，选的项目一定是涉及国计民生的现实需求，是在为社会和民生做贡献的过程中盈利而不是为了盈利而去投国计民生，这将影响做事的心态。作者反复给自己的团队说，我们绝对不是为了赚钱而工作。

第六，持续将过程控制在至善的轨道上。做了之后可能有困难，有问题，但不忘初心，不偏离方向。以卑劣的手段实现良好的目的，往往是缘木求鱼。

对今天的人们有什么启示?五条成功的真谛供参考

其一，所谓商道即是人道，所谓经商就是活人。韩国小说《商道》讲了一个基本道理，商道的核心是人道，商品体现人品，商家经营就是人格经营。一个造福社会的出发点可能造就“仁者无敌”的事业幸运，但一个纯粹为己的出发点可能形成任何困难面前都寸步难行的结局。

其二，领导者的人生观将影响员工，员工的风气决定企业命运。作者尤其反对那种领导者不身体力行而装裱出来的企业文化，因为一个连经营者自己都不信的企业文化怎

能可能有效?领导者言行正了,员工自然也就上进;领导为员工着想,员工自然也会努力;上进加努力,才会更好的服务客户,实现企业发展,这就是最有效的企业文化。

其三,管理其实就是哲学,不懂哲学也做不好管理。自己单干的时候和自己领导一群人干的时候是绝对不一样的,管理者更需要的是如何把握方向,断定标准,凝合团队,良好沟通,这已经超出了一般的技术问题,需要从哲学的角度去思考,而这个思考要先从管理者自身开始,往往这种哲学上的反思会伴随管理始终。

其四,做事不能代替做人,否则就会迷失。做事的过程中要不断提升自我,一个强大的内心可以战胜那些看似不可能战胜的困难,而一个迷茫的人则可能在任何困难面前倒下。幸福只是一种感觉,你如果不能找到幸福的方法,也就难以找到成功的做事方法。也必须承认,命运如同潮水,总会有所起伏,越是这种时候,越要乐观,越要积极,不叹息,不抱怨,不消沉,不怨恨,不放弃,一如既往地持续努力。

其五,前路不能孤单前行,需要师友一路相随。人生之路漫长,纵然自己再优秀,也依然不能解决面临的现实问题,还需要智者的指点,朋友的帮助,每个人成功的道路上总少不了这样的情形。作者感叹地说,“人生就像铁轨一样,在每一个道岔处都会改变方向。铁轨的道岔处正是与命运中人相遇之处,也正是听取这个人宝贵建议的时刻。只有珍惜这种相遇,重视对方的建议,人生的轨道才会朝着好的方向转换”。今天的我们,有时间的话,不妨在人生的“道岔”处多停留一下!(作者魏延安,为吾谷网专栏作家)

## **稻盛和夫：六波罗蜜磨练心志、净化心灵**

稻盛和夫被誉为日本经营四圣之一,且创业之初就建立了自己的哲学即稻盛哲学。在修佛的道上,要接近开悟的境地,就要实行“六波罗蜜”,这是菩萨道,是磨练心志、净化灵魂不可缺少的修行。

### **布施**

具备为世人为社会尽力的利他之心。先人后己,关爱别人,抱着这种意识度过人生,这一点非常重要。

所谓布施,本来的意思是施舍。即使付出自我牺牲,也要为众人尽力。没有能力这

么做，也要具备这样一颗与人为善之心。心中充满关爱他人的善念，人就能提升自己的心性。

### 持戒

这一条强调遵守戒律的重要性，作为人不可为的恶行必须戒除。前文提到，人抱有种种烦恼，很难摆脱“贪、瞋、痴”这三毒的纠缠。正因为如此，必须着力抑制这类烦恼，控制好自己的言行。不要贪心，不要猜忌，不要嫉妒，不要憎恨……抑制上述欲望和烦恼，就是持戒。

### 精进

无论做什么都要全神贯注，全力以赴，就是要努力。但这种努力，必须做到“不亚于任何人”的程度。在序言里，我介绍了二宫尊德的事例，像他那样拼命精进，才能提升心性，磨砺人格。古今东西所有伟人概莫能外。

### 忍辱

不屈服于苦难，忍得住痛楚。人生本来就是波澜万丈，我们活在这世上，会遭遇各种艰难困苦，但是决不能被它们击垮，决不能逃避，硬着头皮顶住，努力做好该做的事。这就能锻炼我们的意志，提升我们的人格。

### 禅定

浮躁的社会，紧张的工作，快速的节奏，在这样的氛围中，往往无暇深入思考问题。但正因为这样，至少每天一次，我们要静下心来，集中精神，直视自我，将动摇之心镇定下来。不必打坐，也不必冥想，在忙碌之中，腾出片刻工夫，静心养性。这一点非常重要。

### 智慧

实行上述布施、持戒、精进、忍辱、禅定五项修炼，就可以理解宇宙的“智慧”，就是达到开悟的境界。到那时就能够接近主宰天地自然的根本规律，即宇宙的真理，换句话说，就是接近释迦所说的智慧。

## 稻盛和夫：敬天爱人，以利他之心经营企业

稻盛和夫：所谓“自利”就是自己的利益，所谓“利他”，就是他人的利益。所谓

“自利·利他”，就是为了自己获利而采取的行动，必须同时让他人、让对方也获利。自己赚钱，对方也赚钱。我认为，这才是真正的经商，才是健康的商业社会的基本原理。

本文为2015年5月14日稻盛和夫的演讲

一般认为，决定企业盛衰的是眼睛看得见的、有形的要素，比如资金能力、技术能力以及经营者制定的企业战略等等。但是我认为，这些因素固然重要，然而比这些更重要的是，眼睛看不见的、无形的因素，就是员工的意识，以及作为这种意识的集合体的组织的风气，或者说企业的文化。

就是说，在企业里，每一位员工对自己的公司抱有自豪感，从内心祈愿公司成长发展，并为此竭尽全力。还是企业里充满不平不满，到处怨声载道，员工们都像批评家一样批判自己的企业。这两种情况下，企业的业绩就会迥然不同。

在日本已经破产的企业，尽管利用了“破产重建法”，但真正重建成功的概率极低，这是现实。原因在于，按照“重建法”，虽然大幅度的免除债务、削弱成本等等眼睛看得见的改善可以实现，但是，产生的副作用是，眼睛看不见的人心涣散了、消沉了。就是说，员工们丧失了积极向前的意识，不能由衷配合公司重建，不能把自己持有的力量最大限度地发挥出来，这就是重建之所以失败的要因。

日航在开始重建时也一样。公司破产了，职场里许多同事辞职了，奖金取消了，工资大幅下降，退休金削减了，作为航空企业生命线的航线被大幅削减，许多飞机卖掉了。因此，员工们意气消沉，失去了自豪自信，职场的氛围暗淡而压抑。

但是，我就任日航会长以后，正如上面所述，我全身心投入日航重建的姿态，点燃了精神萎靡的员工们的心。员工们的心中都萌生了使命感：“既然是我们自己的公司，无论如何必须由我们自己的双手来重建”。同时全体员工就是一个命运共同体，这种“一体感”也酿成了。

就是这样，每位员工的心变了，意识变了，作为这种意识或者说心的集合体的组织风气也发生了变化，日航的业绩因此戏剧性地向上攀升。

是什么成就了日航的复兴？

日航重建成功，我的任务完成，2013年3月，我退出了日航董事会。夜晚，在上床入睡之前，我常常回顾日航重建过程的日日夜夜，“究竟为什么日航重建能够获得如此奇迹般的成功？”我进行了深入的思考。

前面已经讲到，为了重建日本经济，为了保留住任日航员工的就业岗位，为了日本

国民，我鞭策这把老骨头，不拿一分钱报酬，全力以赴，投入了日航的重建。同时，员工们也抱着同我一样的想法，为了重建日航而拼命工作。

看到我们抱着纯粹的“利他之心”，奋不顾身、持续拼命努力的样子，“上天”因可怜我们而向我们伸出了援助之手。我不得不这样去想。我觉得，如果没有这种远远超越我们自身力量的宇宙、自然在背后推动，日航如此奇迹般的回升是不可能的。

这层意思，或许还可以用“自力”和“他力”的概念来表达。“利他之心”能够唤来超越自力的所谓“他力之风”来帮助自己。

不妨把我们的人生比喻为在大海中航行。为了度过一个理想的人生，我们必须用尽自己的力量，拼命划船。但是，仅仅依靠自身的力量不可能到达遥远的彼岸。必须做好准备，在航船前进的方向上，接受他力之风的推动。所谓准备，就是扬起接受他力之风的结实而美妙的风帆。

在这个宇宙间，常吹着一股“他力之风”，它推动森罗万象、一切事物不断向着好的方向、更好的方向前进。然而，如果一味地强调“我呀我的”，在用“利己之心”扬起的帆上，因为布满了孔洞，任凭“他力之风”如何吹刮，那风都从孔洞中穿过，无论风帆升得多高，航船也不会前行。与此相反，如果用“利他之心”扬起风帆，就能饱受他力之风的恩惠，一帆风顺，在茫茫大海中破浪疾驰。我认为，日航重建的奇迹般的成功就证明了这个道理。

我讲这一番话，说明了在日航重建之际，“为社会为世人”这种纯粹的动机，也就是所谓“利他之心”就是成功的原动力。

靠利他之心真的能够经营好企业吗？

经常有人这么说：“靠利他之心真的能够经营好企业吗？企业经营的基本出发点不就是利己的欲望吗？”

确实，“想要赚更多的钱”、“要想过更富裕的生活”，这一类利己的欲望在开展事业的时候，可以起到发动机那种巨大的作用，特别是新兴的风险型企业，要实现利己欲望的热情和愿望往往成为开展事业的起点。而且在这种热情和愿望的驱使下构筑的高超的战略战术，实际上把事业引向了成功，这也是事实。

然而，仅仅依靠利己欲望经营企业的人，他们的成功决不可能长期持续。因为如果一切策略的目的全都集中在满足自己的欲望这一点上，那么竞争对手也会只考虑自己的利益，以牙还牙，采取针锋相对的措施。结果必将发生摩擦和争斗。

还有，在将利己的欲望作为发动机使事业获得成功的时候，这种成功越大，经营者自己就会变得越来越傲慢不逊。他们会忽视在公司发展过程中忘我奉献的员工，不把员工的努力和贡献放在眼里。经营者忘记了谦虚，企业内部就会产生不协调的声音，最后甚至会将企业引向破灭。

从利己的欲望出发，具备举世罕见的才华，这样的企业家经历艰辛，创建了出类拔萃的公司，但过了不久，他自己的心态出了问题，致使企业衰落，也玷污了自己的晚节。这样的事例，无论东西，不胜枚举。

另一方面，在做生意的时候，加入体谅他人的、利他的思想，让对方、让周围的人都觉得“这个买卖做得好！”对方也会好意相报，结果双方得利，皆大欢喜。这样的事我想大家也都经历过吧。由于我毕生努力贯彻这种精神，结果不止一次获得了远远超出想象的卓越成果。当然，我所说的“利他”，并不是损己利他，并不是要通过损害自己来让对方获利，决不是这个意思。恰恰相反，正因为自己“想要富裕”，就应该体会到对方和周围的人同自己一样，“也想富裕”。人同此心，因此要考虑如何让对方同自己一样，也能高兴欢喜。就是说，不是“只要自己好就行”，不可一味地自私自利，必须投入同情、体谅、慈爱的“利他之心”，决不可以过度地去满足自己利己的欲望。

在佛教里，用“自利·利他”来表达这层意思。所谓“自利”就是自己的利益，所谓“利他”，就是他人的利益。所谓“自利·利他”，就是为了自己获利而采取的行动，必须同时让他人、让对方也获利。自己赚钱，对方也赚钱。我认为，这才是真正的经商，才是健康的商业社会的基本原理。

超越时代和国界，所谓经营，所谓商业，必须基于“自利·利他”这种思维方式。

今天我讲了关于利他之心为本的经营。就是揭示崇高的理想，提升员工的觉悟，激发团队的活力，并且获得上天的力量，从而促使企业成长发展。这种以利他之心为本的经营，在京瓷和 KDDI 的发展过程中，以及在日航的重建中都发挥了巨大的作用。

努力以这种利他之心去经营企业，就一定能够引导企业不断成长发展。这是超越行业、超越国界的“真理”。对于这一点我深信不疑。

后记

稻盛和夫先生虽然已经 83 岁，但是依旧精神矍铄，身板硬朗。

2010 年，稻盛和夫参与日本航空重建的时候已经是 78 岁高龄。因为不是全职服务于日航，他没有领取一分钱薪水。然而，无论如何要让日航重建成功的信念，促使他从

每周3天，到4天，到5天，把大部分时间都花在了日航身上。虽然家住远离东京的京都，虽然已年近80，可他还是一周几乎都住在东京的宾馆里，晚饭常常吃两个饭团就打发过去。正是稻盛和夫的无私奉献精神，日航的员工才深受鼓舞，全力投入日航重建。三年之后，日航蜕变成为一个高收益企业，并实现重新上市。稻盛和夫先生认为，日航重建成功有以下五个原因：

第一，明确重建日本航空的目的，就是“追求全体员工物质和精神两方面的幸福”。把这一企业经营的目的告诉员工，员工们就把日航当作了自己的公司。这样，重建日航的坚强意志就能够为全体员工共同拥有。

第二，以“philosopher”经营哲学为依据，推进公司内部意识改革。比如在经营方面，有“以心为本的经营”、“形成合力”等等。讲述为了实现员工的幸福，应该怎么去经营。

在日常工作方面，有“认真努力、埋头工作”、“追求完美”等等，讲述为了在工作中获得更大的成果，应该以什么心态投身于工作。

在度过美好的人生方面，有“爱、真诚及和谐之心”、“把利他之心作为判断基准”等等，提出了通过提高心性来度过幸福人生的指针。

第三，导入了稻盛和夫独创的管理会计系统，依据阿米巴经营模式，建立分部门、分航线、分航班的、能及时看清收支状况的系统，实现数字经营。

第四，让员工理解重建日航的三条大义：促进日本经济的增长；保住日航员工的工作岗位；为了日本国民的方便。使他们认识到重建日航不仅是为了自己，而且是“为社会为世人”，因而抱着自信投入工作。

第五，稻盛和夫以他的言行举止打动了员工，零薪水就任日航会长，不顾高龄，全身心投入日航的重建，给了员工们有形无形的影响。

## **稻盛和夫：人生的意义和价值就在于提升心性，磨炼灵魂**

我们人生的意义是什么？人生的目的在哪里？对于这个人最基本的问题，我认为必须从正面回答，我的答案是：提升心性，磨练灵魂。

人生在世，为欲所迷，为欲所困，可以说是我们人这种动物的本性。如果放任这种

本性，我们就会无止境的追求财富、地位和名誉，就会沉迷于享乐。

当然，生活需要丰衣足食，自由活动需要相应的资金，希望立身出世也是进步的动力，这些都不应一概否定。

然而，上述一切只能限于现世，再多也不能带到来世，今世的事情必须在今世清算完结。

如果说人生不灭之物，那就是“灵魂”。当死亡来临的时候，你在今世所创造的地位、名誉、财产就得统统放弃，只能带你的“灵魂”开始新的征程。

因此，如果有人问我：“你为何来到这世上？”我毫不含糊的回答：“是为了在死的时候，灵魂比生的时候更纯洁一点，或者说带着更美好、更崇高的灵魂迎接死亡。”

我们降临俗世，经受各种风浪的冲击，尝尽人间的苦乐，或幸福，或悲伤，一直到呼吸停止之前，我们都不懈的、顽强的努力奋斗。这个人生的过程本身，就像磨练灵魂的砂纸，人们在磨练中提升心性，涵养精神，带着比降生时更高层次的灵魂离开人世。我认为这就是人生的目的，除此之外，人生再无别的目的。

今天比昨天做得好，明天比今天做得好，每一天都付出真挚的努力、不懈的工作、扎实的行动、诚恳的修道，在这样的过程中就体现了我们人生的目的和价值。

人生不如意事十有八九。有时我们甚至怨恨神佛，为什么要让我经历那么多的苦难？但正是这些苦难才能磨练我们的灵魂，提升我们的人格。把苦难看做考验、看做机会，我们需要这样来思考问题。

能够把考验看做机会的人——只有这样的人，才能在有限的人生中让自己的生命绽放光彩。

所谓“现世”，是上苍赐予我们提升心性的一段时间，是上苍赐予我们磨练灵魂的一个场所。人活着的意义和人生的价值就在于提升心性，磨练灵魂。简单地说，就是这样！

### **稻盛和夫：心态决定命运,改变心态的瞬间,人生会出现转机**

对于人生的法则，我已着墨许多：人生是内心的反映，可加以扭转。其实说起来，我的人生根本是一连串的失败与挫败，这项法则是我从多次的惨痛经验中所学到的教训。

年轻时我干什么都不顺畅，希望屡屡落空。为什么我的运气这么差、这么倒霉呢？我的人生为什么如此不顺呢？难道老天也抛弃我了吗？我牢骚满腹，怨天尤人，愤世嫉俗。在反复的挫折中，我逐渐有了一种领悟，所有这一切苦难都是由我自己的心态所引起、所招致的。

最初的挫折体验是初中升学考试失败，接着我就染上了肺结核。当时肺结核是不治之症，而且我的两位叔父、一位叔母都因患结核而去世，我们的家庭成员被人称为“肺结核家属”。

“不久我也会吐血而死吧”——我幼小的心灵经不起这可怕疾病的打击，抱着持续低烧的疲惫身躯，我的情绪极度低落，躺在病床上，十分绝望。

这时邻居家的大婶看我可怜，借给我一本书，是“长生之家”的创始人谷口雅春写的《生命的实相》，大婶说：“你读一读吧。”

对于一个刚刚小学毕业的孩子来说，理解这本书的内容有点难度，但这时候的我急于寻求救星，虽然似懂非懂，却贪婪地阅读起来。终于，我读到了这么一句：“在我们的心中有吸引灾难的磁石，我们生病是因为我们有一颗吸引病菌的脆弱的心。”我的眼睛死死盯住这句话。谷口先生用了“心相”（心态、心的样相）这个词。人生中遭遇的一切事情都是由自己内心的磁石吸引而来，病患也不例外，一切都不过是自己的“心相”在现实中原封不动的投影而已。

病也是心的投影，这个说法有点苛刻，但这却震撼了我的心灵。我的叔父患上结核，住在我家的偏房疗养时，因为我太害怕感染，所以每当经过叔父的房间时，我总是捏紧鼻子快速跑过。而我父亲却在叔父身边护理，尽心尽力。同时，我哥哥也认为“哪会那么容易染上！”坦然处之。就是说，只有我对亲戚患病特别敏感，特别忌讳，避之唯恐不及。

或许是天罚吧，父亲和哥哥什么事都没有，唯独我感染了。原来如此啊！我想。一颗企图逃避的心，一颗厌恶病患的、脆弱的心最终唤来了灾难。正因为恐惧，结果将恐惧的事引到了我的身上。一颗消极思考的心引来了消极的现实。痛苦让我开始醒悟。

果然如此！心相就是现实本身。少年的我被谷口先生的话深深打动。我认真反省自己的行为，暗暗发誓今后心中要努力去想好事。然而，众生凡人可悲之处就在于此，就是说，心相、心态这东西实在不易改变，所以坎坷的、曲折的人生还将继续。

心态决定命运

谢天谢地，我的肺结核总算治愈了，可以回校读书了。然而，失败挫折与我的缘分仍然未断。考大学第一报考志愿没考上，只好进了一所地方大学。虽然大学学习成绩优秀，但毕业时，正逢朝鲜战争结束，由于战时特需而带动的经济景气告一段落，经济陷入萧条。我没有背景，没有门路，就职考试屡试不中。我们这些地方新办大学的毕业生，有时甚至连面试的机会都没有。我不禁诅咒世道不公，感叹自己命运不济。

我这个人为什么就这么命苦呢？买彩票，前后的号码都中奖，单单我的不中。反正再努力也是徒劳，我的心渐渐向坏处倾斜。前面已提到，我练过空手道，学了一点本事，不如干脆参加黑社会吧！之后我曾在闹市区一家黑社会组织门前徘徊。

最终，在一位大学教授的帮助下，我总算进了京都一家生产绝缘瓷瓶的工厂。进去后才知道这家企业非常破旧而且面临倒闭，工资迟发是家常便饭，而经营者一族还内斗不断。

好不容易进入的公司却是这种状态，和我同期进去的几位大学生一见面就发牢骚，每天商量的就是何时辞职。不久他们找到了新的工作，相继辞职而去，最后只剩下我孤家寡人。

人是很奇怪的，一旦被逼入进退维谷的境地，反倒想开了，轻松了。既然怨天尤人无济于事，不如将心境来个 180 度大转变，干脆把精力投入工作，全身心沉浸于研究吧。于是我把锅碗瓢盆都搬进了实验室，逼迫自己天天专心做实验。

作为心境变化的反映，研究成果也开始显现。看到好成果上司就表扬我，这促使我更加投入，于是又产生了更好的结果。由此进入了良性循环。

这样，我用自己独特的方法，在日本首次合成并开发成功了一种新型陶瓷材料，用在电视机显像管的电子枪上，那时电视机还刚刚开始普及。

周围的人开始对我刮目相看。我感到了工作的意义和生命的价值，至于工资迟付的问题也已经不再介意。这一阶段我掌握和积累的技术以及取得的业绩，成为我后来创办京瓷公司的重要资本。

在改变自己心态的瞬间，人生就出现了转机。此前的恶性循环被切断，良性循环开始了。在这个经验中，我明白了一个真理，就是人的命运决不是天定的，它不是在事先铺设好的轨道上运行的，根据我们自己的意志，命运既可以变好，也可以变坏。

就是说，自己身上发生的一切事情，都是由自己的心制造出来的，这是一条根本性的原理。经过各种挫折和曲折，我终于明白了这个贯穿于人生的真理，这一真理刻进了

我的心底。

经历人生的大起大落，明白了自己的命运由自己的双手开拓，即使是这样的智者，他们的幸与不幸，人生的低谷与高峰，毫无例外，也是由他们自己的“心相”招致的。自己撒下的种子，必定会在自己身上开花结果。

不错，命运这东西，在我们的人生中俨然存在，但是它不是人力无法抗拒的“宿命”。命运可以随着我们心态的改变而改变。唯一能改变命运的就是我们的心，人生由自己创造。这层意思在东方思想里用“立命”这个词来表达。

思想是画笔，人生是画布，人的思想不同，人生的画卷也不同。改变你的心态，你人生的色彩可以绚烂夺目。人生会随着自己内心的想法发生改变，如果总是抱怨、想法消极，或者总是心情不愉快，人生将会变得更加灰暗；如果以积极开朗的心情去努力，人生就会好转。心态可以决定你的人生是朝着好的方向还是坏的方向发展。想好事、做好事会给我们的人生带来好的结果，想坏事、做坏事就会让我们的人生转向坏的方向。命运并非是不可改变的宿命，命运会随着我们的想法和我们采取的行动而发生改变。

## 读稻盛和夫：动机至善，过程至善

稻盛和夫 1932 年出生于日本鹿儿岛，鹿儿岛大学工学部毕业。27 岁创办京都陶瓷株式会社(现名京瓷 Kyocera)，52 岁创办第二电信(原名 DDI，现名 KDDI，目前在日本为仅次于 NTT 的第二大通讯公司)，这两家公司均为世界 500 强企业。2010 年 2 月，在日本政府的恳请之下，稻盛和夫以 78 岁高龄零薪水出任破产重建的日本航空公司董事长。在上任第三个月，日航就开始扭亏为盈，2010 年财年(2010 年 4 月 1 日—2011 年 3 月 31 日)日航赢利 1844 亿日元，利润率接近 14%，双双创下日航最高的历史纪录。这一年日航还做到了三个世界第一：利润世界第一，准点率世界第一，服务水平世界第一。现在就算稻盛和夫离开日航，日航也能继续健康地发展了。稻盛和夫说，“我是航空运输业的门外汉，没有任何经验，也没有在官僚企业工作的经历，我所具备的就是哲学。”他所说的哲学，就是“敬天爱人”、“自利利他”。

出于对良知的领悟，稻盛和夫提出了“敬天爱人”的观点，并将这一理念践行在他对企业的经营管理中。另外，稻盛和夫在企业的经营活动中还特别注重“意愿”和“人

心”的力量，坚信“心想事成”。他认为，领导者内心的意愿具有巨大的影响力。只要内心的意愿足够强烈，足够持久，就能表现为外在的变化。“全体员工内心的意愿形成企业氛围、企业文化。”他认为，只要坚信意愿的力量，让这种力量在事业中发挥作用，就一定能成就伟大的事业。

来自本能的强烈意愿是自私自利的，只考虑自己不顾别人，这个意愿的实现肯定会给别人带来麻烦。他们踩着别人的肩膀往上爬，会和许多人产生摩擦。总之，他们是牺牲周围人的利益去追求自己的成功，这样的行为必定会产生反作用。他们或许能获得一时的成功，但是在反作用下，终将一败涂地。

以企业经营为例，境界略高的经营者可以摆脱一己私利，时刻牵挂着员工的利益：“我自己也想成功，可同时也希望给员工带来幸福。现在以这么低廉的工资雇用员工，我一定要通过不懈的努力获取更大的利润，让员工尽可能地过上更好的生活。我正是为此而努力的。”再高一个境界，思考的问题又会有所不同：“为了使社会更加完善，我要通过工作为社会做出贡献。”

而如果境界更高，以博爱和慈悲之心为基础，那么意愿越强烈，则企业越繁荣，发展越持久。

除了其所倡导的动机至善，他还很看重另外一件事，那就是在开展事业的过程中要做到“过程至善”，也就是说为了取得成功不能采取卑劣的手段。

稻盛和夫在开始一项新的事业时总是追问自己能否做到“动机至善、过程至善”，直到自己坚信“我的确是这样想的”，之后才宣布开展事业。他认为只要“动机至善、过程至善”，就不必追问结果。稻盛和夫始终认为必须坚信意愿的力量，让这种力量在事业中发挥作用，就一定能成就伟大的事业。而纵观其事业发展轨迹，因稻盛和夫始终保持着这种美好而强烈的意愿，所以其事业的发展也就随心所欲的成就为一家伟大的企业。

## 吴玲伟读《成功的真谛》：动机至善，过程至善，唯谦受福

探寻成功的真谛

—人生的目的在于提升心性。

—做企业是为了社会还是为了自己决定了动机之根本，以利他之心做事就是动机至

善，以利他之心抓住人心就是抓住了企业的命运。

—最重要的是精进，就是把困难的事情理解得简单，付出不亚于任何人的努力拼命工作。

—每一个员工本质上不能被任何人激发，只能被自己激发，而管理者关键在于激发员工的善意。

—唯谦受福，就是一个做人的姿态，不会因为成绩而傲慢无礼，不会因为挫折而悲观消极，保持谦逊、宁静和积极开朗的心态。

上周去西安出差，飞机去程读了稻盛和夫的《成功的真谛》。书很薄，但是读完感觉喝了一碗特别舒服的鸡汤。成功的真谛到底是什么呢？书中有一句话：人生的目的在于提升心性，人生的目的只有一个，就是让与生俱来的灵魂变得稍微美好了一些。

如果本着这样的原则来生活和工作，那不成功都很难。

整本书我总结最重要的就是 12 个字：动机至善、过程至善、唯谦受福，第一个讲的是经营之心；第二个是经营之法；第三个是做人之道。

#### 动机至善

书中第一句话说，人生和经营都是自己内心的反映，“无论如何都要成功”意愿引领人们走向成功，而以博爱和慈悲之心为基础，动机至善的意愿才能够让企业更繁荣和持久，领导人发自内心的意愿就变成理念和意志，全体员工内心的意愿就形成企业文化和企业效率，所以，做企业是为了社会还是为了自己决定了动机之根本，以利他之心做事就是动机至善，以利他之心抓住人心就是抓住了企业的命运。

经营者在发展过程中总是要作出选择和决策，稻盛和夫给出了一个判断的标准：把正确的做人之道贯彻到底。什么是正确的做人之道？“它的原点就在于父母对我们的教导和批评”，什么可以做什么不可以做，周杰伦写的《听妈妈的话》大致也是这个道理，就是最基本最质朴的道德观和伦理观。

#### 过程至善

另外，稻盛和夫讲“过程至善”，我理解在发展的过程中要懂得感恩，要进行布施、持戒和精进，其中最重要的是精进，就是把困难的事情理解得简单，付出不亚于任何人的努力拼命工作，以此来磨练自己的心性。稻盛和夫说“如果我们真正勤勤恳恳地工作，自然会成为一个人格完善的人”，历尽艰辛人才能成长，企业才能成功，“工作对于塑造一个人的人格至关重要”。

彼得杜拉克说过：管理的本质，是激发善意。每一个员工本质上不能被任何人激发，只能被自己激发，而管理者关键在于激发员工的善意，一旦激发善意，我们就不仅在雇佣他，而是创造了一个联盟的平台，获得了一个全人，包括心、手、脑。

如何激发善意，其实这才是一个企业领导者和一个公司人力资源该用心去实现的。稻盛和夫显然就是用这一点实现了企业每个人的价值最大化，从而达到了做什么公司都能成功的结果。

### 唯谦受福

唯谦受福，就是一个做人的姿态，不会因为成绩而傲慢无礼，不会因为挫折而悲观消极，保持谦逊、宁静和积极开朗的心态。心态会影响一个人的周身每一个细胞，决定一个人的方向，决定了一切事情最终的结果，所以种下对的因，想好事、做好事，心怀感激，懂得谦逊、低下身子不断学习，拼命工作，不断修炼自己的心性，才是成功的真谛。

读《成功的真谛》就是一种修行，感觉给自己做了一次自我教练，读完我尝试问自己几个问题：

我做 AA 加速器的动机是利他的还是利己的，这个动机是否能够让这个企业持久，这个动机是否能够成为全体员工内心的意愿？

我在经营的过程中是否付出不亚于所有人的努力，不断追求精进？是否在用符合最基本的道德观和伦理观在做事，有人生观的标准和原则？是否在努力激发员工的善意，让他们能够自我激发，用工作来打造自己的人格？

我是否能够经常性地自我觉察和反思，能够带着真诚而谦逊的态度来对人处事，是否能够拥有善解人意之心？是否在把让自己的心性变得更加宁净和更加美好而努力？

这样的问题，我需要反复地询问自己，也把这些问题送给正在创业和工作中的你，你也可以用这样的问题问问自己。

写到这里，我突然发现，成功的真谛不是一个公司是否上市，你是否拥有巨大的财富，而是幸福感，幸福感不是来自于外在，而是来自于自己的心态，是否拥有一个积极的心态和强烈而持久的利他意愿。

祝愿每个人始终拥有好的心态，感恩人生和工作，遇事即可变得成功和幸福。

## 稻盛和夫：离了谁地球都照样转,我只是偶尔扮演了一次主角

只是偶尔扮演了一次主角 p64-65

如果把社会比作一个舞台，那么现实这个舞台需要各种各样的人：扮演主角的，扮演配角的，后台人员，负责大小道具的人，为主角化妆的人，缝制演出服的人……正是因为有各种各样的人，舞台才得以成立。我只不过是偶尔扮演了一次主角，如果让其他人来演，人生的舞台也照样旋转。

当我领悟到这个道理时，后背一阵阵发冷，现代社会的确需要京瓷这家公司，也需要 KDDI，但是创办这两家公司的却不一定非我莫属。

朴素的伦理观成为判断标准, 正确的判断至关重要 p39-40

我创办第一家公司的時候只有 27 岁，如果再年长一些，或者在大企业有过成功哪怕一点管理经验，我也许能明白经营是怎么回事，可是我哪一条也不具备，因此无从做出判断。

我所拥有的只是孩提时代父母和身边大人教诲我的朴素的伦理观：“这个不能做，那个可以做。”判断是非的标准，除此之外我一无所知。

世上有的企业有的一帆风顺，有的却经历波折，人生也是一样。走向辉煌的企业和一帆风顺的人生，恐怕都是各个环节善恶判断积累的结果。企业如今的业绩也好，一个人眼下的生活也好，都是这种积累的表现形式。所以，各个环节的判断失误，都有可能导致此前的一帆风顺转为一败涂地。正确的判断至关重要。

坚持正确的做人之道 p41-43

所以我采取的说法是：“我是根据原理和原则做出判断的”

“原理和原则”是一个让人似懂非懂的说法。经常有员工问我：“原理和原则是什么”，我说：“原理和原则就是正确的做人之道”。我作出判断依据的都是这个标准。我不是根据企业赚钱与否，也不是根据个人得失，而是以“正确的做人之道”为标准进行判断的。无论遇到怎样的阻碍，我都要把正确的事情坚持到底。

怀有利他之心定会成功 p73-75

这一法则在基督教中用“爱”这个词来表达：“宇宙中充满爱。”佛祖释迦牟尼则将其表达为“慈悲”。“宇宙中充满慈悲之心，一切事物才会顺利发展。”总之，无论人们身处怎样的逆境，宇宙都会一视同仁地让他们朝着好的方向发展。

那么，发展得不顺利是因为什么呢？这是因为他们有利己之心，只顾自己，不管他

人。宇宙不允许我们只顾自己，宇宙希望所有的一切都顺利发展，也就是“利他”。我们置身于宇宙之中，只想着“挤掉别人，自己飞黄腾达”，这种违背宇宙意志的精神作用下，失败也就不言而喻的，这是咎由自取。

所以基督也好，佛祖也好，都提倡爱的精神，提倡以利他之心生活。我想，基督和佛祖都是通晓宇宙法则的。

## **稻盛和夫：想好事、做好事可扭转命运**

我们各自背负着不同的命运降生到这个世界上，无从知晓自己将走上怎样的命运之路，只能在命运的引领下开始自己的人生。

在人生的旅途中，我们会想很多事，做很多事。在这个过程中最重要的是，想好事、做好事会给我们的人生带来好的结果，想坏事、做坏事就会让我们的人生转向坏的方向。命运并非是不可改变的宿命，命运会随着我们的想法和我们采取的行动而发生改变。我相信，这种因果报应的法则就存在于现世之中。

对此我是有过切身体会的。

我从幼年到大学毕业走上社会，一直是非常不幸的。我上小学三年级时战争爆发，战争结束时我上初中一年级。我的家乡鹿儿岛在空袭中被烧成一片荒野，我们一家八口人挤在临时搭建的小屋中，生活十分贫困。

不仅生活贫困，而且由于小学没有好好学习，我也没能进入好的初中。在我的请求下，父母才同意让我上高中。我的家庭环境是无论如何不允许我上大学的，我的高中老师耐心地说服我的父母，他们才同意我上了大学。

我是 1955 年大学毕业的。那时战争刚刚结束 10 年，没有什么好的工作场所。我渴望进入一家好公司，于是前往各家公司登门求职，但是没有一家公司聘用地方大学的毕业生。

我们的教授见我处于困境不忍坐视，多方奔走，为我找到了京都的一家陶瓷制作公司。那家公司答应雇用我，于是我决定去那里工作。

那家公司在“二战”前好像业绩非常好，但战后 10 年间一直处于亏损状态。我入职后每年都发生劳动纠纷，到了发工资的日子发不出工资，处境凄惨。

我从少年时代起就在逆境中成长，好不容易走上社会，本以为可以轻松度日了，可是却进了一家行将倒闭的破败公司。对此我实在是感到无奈，总是满腹牢骚。

同时进入这家公司的一共有5名大学毕业生，我们每到午饭时间就聚在一处发牢骚。我抱怨说：“在这家破公司一直干下去可不行，还是早点儿辞职吧。”可是我找不到工作，这家公司好不容易雇用了我，想辞职离开也无处可去。

停止抱怨，我的人生开始好转

入秋前后，除我之外，其他4个人都从公司辞职了，剩下我一个人走投无路。我无处可去，一边抱怨一边想：我必须想方设法在这家公司生存下去。

当时，公司为了未来的发展，正在计划开展新型精密陶瓷的研发工作，而这项重要的研发工作就交给了我这个刚毕业的大学生。

我想，每天总是嘟嘟囔囔地发牢骚，抱怨公司发工资的那天发不出工资也没办法，于是我就在连像样的研究设备都没有的简陋的研究室里专心致志地开始了研究工作，仿佛忘记了世间的一切忧愁。我从宿舍拿来了锅碗瓢盆，在研究室吃住，投入到研究工作中去。

后来，我开始感觉研究工作越来越有趣了。因为感觉有趣，于是研究工作进展顺利，研究结果发表后得到称赞，在公司里也受到褒奖。于是我更加专注于研究工作，成功地开发出至今为止在日本尚无人能开发的新型陶瓷材料。

此时，我得到了上司的大力表扬，我自己也很开心。当我埋头于研究工作时，研究工作进展得非常顺利，结果受到了他人的褒奖，因此我感觉到了这份工作的价值。此前我一直在发牢骚，可现在就像脱胎换骨一般，变得积极开朗，开始专心致志从事研究工作了。

这进一步推动了我的研究工作，于是更好的产品问世，最终我的研究发展成使濒临破产的公司起死回生的事业。

几年后，由于其他原因，我从这家公司辞职。在别人的支持下，我以自己的研究成果和技术为基础创办了一家公司。这就是京瓷公司的前身。

自从我埋头于研究工作，不再发牢骚，以积极开朗的态度全神贯注地投入工作后，我的人生明显开始好转。

## 稻盛和夫：人生在世最重要的在于利他之心

可能有不少人笃信佛教，释迦牟尼劝诫我们说，人生在世最重要的在于利他之心。佛教的精髓就是慈悲之心。善解人意的慈悲之心，正是佛陀之心。

慈悲之心就是为他人提供哪怕是一点点帮助之心，就是为他人着想之心。怀有这样一颗心活在世上，才是人生的目的。总之我认为，采取利他行为对于人而言是最重要的。

与利他之心相反的是利己之心，即对自己有利即可。摒弃利己之心，以利他之心为别人着想，这样度过我们的人生，才是我们生活的目的。不过这实际做起来却不像嘴上说的那么简单。

怀有利他之心，以一颗美好的善解人意之心与他人交往，如果我们希望这样度过自己的一生，那么我们首先要对自己活在人世间心生感激之情。当感激之心萌芽后，无论自己身处何种环境，我们的心都会自然而然地感觉到幸福。也许有人会说：“不，我并不幸福。我的人生非常不幸。”可是放眼人世间，比你更加不幸的人数不胜数。这么一想，感激之情就会涌上我们的心头：和父母兄弟相守不也是一种幸福吗？

总之，无论身处何种境遇，只要心态良好，我们就能感觉到幸福。要想得到这种感觉，首先我们要心怀感激，认为自己现在活在人世间这件事本身就是幸福的。

如果我们开始感觉活在这个世界上很幸福，那么接下来自然会产生善解人意之心，乐于善待他人。这种善解人意之心是必然会产生。

因此，为了拥有利他之心，首先要对自己活在人世间这件事心怀感激之情。

## 生命时报文摘

### 生命时报：灾难大不过人心

杰克·韦尔奇被誉为美国当代最伟大的 CEO。在一次全球巡回演讲时，有位年轻人向他诉说了自己的苦恼。

他曾到通用公司应聘，当时的首席执行官正是杰克·韦尔奇。负责招聘的人事经理亲自给他打电话，说对他的条件很满意，并约他第二天来公司和杰克·韦尔奇本人面谈。

但因为临时出了点状况，年轻人没能及时赶来参加面试，而人事经理也只能遗憾地通知他：因为没能守时，他已失去了这个工作机会。

这件事让年轻人一直痛苦不已：如果当时能及时赶去，自己很可能已被通用公司录取，凭自己的条件，一年后便可能升职，三年后也许已是项目主管，五年后……

“要不是那次失误，现在我可能已经是年薪百万的经理，作为您的助手，陪伴您到全球做巡回演讲。这个失误，成了我职业生涯最大的灾难！”

听了年轻人略显夸张的诉说，台下很多人都笑了起来，但杰克·韦尔奇没有笑。他问年轻人：“你觉得在职业生涯中，最大的灾难有多大？”看着神情迷惑的年轻人，杰克·韦尔奇继续说，2000年，通用公司面临着可能像微软公司那样被强行拆分的危机，手下的一名经理曾问过他这个问题。正巧他当时的姿势是双手握拳放在胸口，于是便笑着答道：灾难再大也大不过这个——说着，用双手比了比心口的位置。

灾难再大，大不过人心——心里想着它小，这灾难也就小了，相反，若总是对灾难念念不忘，痛苦便会被放大，最后可能让你陷入绝望中无法自拔，甚至丢掉扭转困局的时机。

遇到麻烦时，请将双手握拳，放在心口，然后冷静地告诉自己：灾难再大，也大不过人心。▲鲍海英，来源：《生命时报》（2013年03月15日第23版）

## 生命时报：幸福“三件宝”，夫妻牵手好（牵手）

“少年夫妻老来伴”，七个字概括了跨越一辈子的婚姻。但现实生活中总免不了磕磕碰碰，如何才能坚守婚姻一辈子呢？

一段幸福的婚姻，三大“件”是前提——硬件、软件、配件。“硬件”是指身高、外貌等，“配件”是指学历、工作等，“软件”指观念、品味、理想、追求等。夫妻长久相伴的核心在于培养“软件”相似度，这就需要夫妻间的交流、磨合与包容。

夫妻间怎样相处和交流才好呢？先要牢记这四句话：进门先问好，见面笑一笑，牵手抱一抱，清茶泡一泡。有调查显示，法国是世界上离婚率较高的国家，中老年夫妻离婚大多由女性提出。法官发现，女性希望离婚最主要是由于丈夫跟自己的交流太少，丈夫回家不看自己，也不爱说话。女人通常很敏感，会认为这样的婚姻不幸福。我们中国

人，尤其是老夫老妻也不太注重交流，微笑和牵手都很少。夫妻间不聊天，没有亲密接触，感情自然不会升温，矛盾也会随之增加。

不要以为微笑只是社会交往中的“必杀技”，其实也是夫妻感情的“黏合剂”。微笑不用成本，但能创造财富；微笑不用投入，但能提高产出；微笑不用费力，但能使人美丽；微笑不用花钱，但能使人心甜；微笑不是苦药，但一样产生疗效；微笑不是医生，往往能使疗效倍增；微笑发自内心，价值可比黄金；微笑就是软实力，胜过高科技。可见，微笑的魔力不容小觑，在婚姻中也不应忽视。

除了微笑，促进夫妻感情升温，还有三件法宝——话聊、牵手、爱窝。第一件宝是“话聊”。就是主张夫妻间多谈心、多交流和多沟通，最重要的是要多说悄悄话、心里话、私房话，告诉对方自己心里的感受。话聊威力很大，几乎家中一切矛盾、隔阂、误解、猜疑都可消除。说起话聊真奇妙：一聊双方误解消，二聊大家心情好，三聊能治血压高，肿瘤糖尿都见效。话聊舒解郁闷气，话聊提高抵抗力。天天话聊三四起，家家快乐甜如蜜。

第二件宝是“牵手”。肌肤的接触能温暖内心。有些地方把夫妻形容为“牵手”，真是一语中的。许多琐碎家事一经牵手都烟消云散了。牵手是个无价宝，牵手夫妻感情好；早起出门牵牵手，身心愉快向前走；晚上回家牵牵手，一天劳累无忧愁；灯下夫妻常牵手，心心相印共白头。我跟老伴就是每天早晚牵手散步，每个周末还都一起去游泳。

第三件宝是“爱窝”。甜蜜的爱窝从社会学、生理学、心理学上讲都是家庭健康的重要法宝。家庭这个爱窝最核心的是夫妻间有一种非常和谐、健康、水乳交融的性爱，性爱是家庭幸福和谐的第一等补品。

婚姻生活，不可能一帆风顺，有些磕碰、矛盾也很正常。夫妻间的矛盾多由琐事而起，很少有本质冲突，双方肚量都大一些，宽容一些，各让一步就能很好解决。当然，尽量避免矛盾发生是最好的。这就要求夫妻平时应做到：亲密有间，大公有私，透明有度，教子有术。前三句主要是讲夫妻间感情再好，也要给自己和对方留出一定的时间和空间。最后一句谈的是关于教子的问题，对孩子的教育理念不一致也是家庭出现问题的导火索，我建议可以给孩子更多的平等、自由，更多的日常接触和身教、言教，父母的正确关爱对孩子的心灵成长和个性形成至关重要。

有人说，结婚时间长了，当初的激情早已随时间湮没在柴米油盐中了，双方跟亲人差不多了。我想说，其实“亲情”才应该是婚姻的最终形式，夫妻间培养起亲情，才能

永远不分离。坚决不能婚外恋，但一定要保持“婚后恋”。婚姻处理好了，还有利于健康长寿：夫妻感情好，就是抗衰老；夫妻多恩爱，脸上有光彩。▲卫生部首席健康教育专家 洪昭光，来源：《生命时报》（2013年03月15日 第09版）

## 生命时报：生气1小时=熬夜6小时（心理医生手记）

上周，我约老同学喝茶叙旧。她当年是学校里出名的美女，可一见面，我差点没认出来。她眼神疲惫，皮肤大不如前，30岁不到就有了鱼尾纹，曾经的美女已如众人。交谈中得知，她婚后跟婆婆的关系不好，老公又是孝子，不理解她的难处，受了委屈，她只能压抑。

曾有心理学家通过病例分析发现，生气1小时造成的体力与精神消耗，相当于加班6小时。人的负面情绪得不到释放，会导致血压升高、胃肠紊乱、免疫力下降等，引起皮肤弹性下降、色素沉着，甚至诱发疾病。因此，生闷气就是对自己施加酷刑。人活于世，五味杂陈，遇到让人生气的事，我们需要正确应对。

“向内”，向心灵寻求解决之道。有时候，我们一连几天都情绪很差，这往往是由很多小事积累而成，此时不妨试试“糟糕分割法”。把糟糕的一天分割成一个个“让你感到糟糕的事”，静下心来回想每一件事为何让你有不好的感觉。通过思考，你会惊奇地发现，其实很多事没什么大不了，你甚至会为自己那些滑稽的习惯性思维发笑。即使有些事的确很糟，但当它被拎出来单独看待时，你会觉得并没有想象中那样让人难以接受。

“向外”，找到宣泄的出口。倾诉能释放情绪，但要找到好的听众。好听众并不需要帮忙解决问题，只要愿意听、别指责、能适时分享自己的经历就好。通过交流，我们会发现自己的经历并不是最糟的。倾听也有助于平复自己的内心，他人的经历能使自己变得释怀，并且有人做伴的感觉会让我们没那么难受。平时，你愿意做朋友的优质听众，当你有需要时，他们也会成为你的好听众。另外，运动、聚会、唱歌也是很好的对外宣泄方法。▲来源：广东省社会医学研究会心理咨询专业委员会主任委员 马健文，《生命时报》（2013年02月08日 第10版）

## 生命时报：孝道和友情，值得一生维护

我曾问过学生一个问题：人生最重要的投资是什么？房子、学历、孩子……答案五花八门。可我认为，伤心时，房子给不了你快乐；痛苦时，学历不一定能带来安慰；孩子长大成人，也未必都孝顺、懂事、有出息。人生中，有5种投资最重要。

孝道。不仅中国人重孝道，西方人也强调孝顺对一生幸福的重要性。德国心理学家、“家庭系统排列”创始人伯特·海灵格认为，不孝顺父母的人，内心会感到空虚和不完整。父母是我们生命的根，给他们关怀，也是给自己内心提供养分。孝顺的人往往事业和家庭都顺利，因为他们重情意、懂谦敬，容易得到别人的信任和帮助。教育子女，也要以孝为先。有个笑话发人深省：一男子听妻子的话，给母亲做了个小木碗，让她在门口吃饭。儿子说：“爸爸，这个碗留着，我将来有用。”男子奇怪地追问，孩子答道：“等你老了，我也让你和我妈用这碗去外面吃。”这告诉我们，自己坚守孝道，才能教育好下一代，这是人生长久幸福的保证。

友情。许多人被工作和家庭所累，疏于打理友情，遇到困难时，翻翻电话簿，只有几百个冷冰冰的名字，却没有一个能倾听的朋友。在我们无助时能相伴左右的，在我们高兴时能分享快乐的，只有朋友。因此，不妨现在就给老友打个电话，送去真挚的问候、聆听、陪伴和关爱吧。

身心健康。有这样一句话让人感动，“快乐，不在于房子有多大，而在于房子里的笑声有多甜。”一个身体不健康、心灵不充实的人，有再多财富也毫无意义。现在就改掉熬夜、吸烟、酗酒、胡吃海喝等不良生活习惯，放下紧张、焦虑、怨恨、争执和得失心吧，因为，健康是无与伦比的财富。

事业。工作只能带来钱财，但自己喜欢和擅长的事业，却会给我们带来快乐。比如我所选择的心理咨询行业，能够助人自助，让我每天都能怀着爱心、带着微笑帮人走出心灵困惑，这就是我一生钟爱的事业。对于你来说，什么才是好的事业呢？这就需要静下心来，好好问问自己了。

伴侣。人在恋爱时都情意浓浓，一旦结了婚，就会投身繁忙的工作，或被孩子和琐事纠缠，夫妻间的关注和陪伴越来越少，直到七年之痒时才发现，两人早已渐行渐远。

只有时时关心呵护对方，才能把家经营成避风的港湾、爱情的小屋，才能抵御生活中的一切挑战。▲来源：武警特警学院心理教研室 余淑君 《生命时报》（2013年01月29日第10版）

## 生命时报：性格也是致病原

编者的话：说到生病的原因，很多人会想到病毒、细菌感染。临床调查发现，性格与慢性病关系密切，不同性格衍生出的负面情绪也是“致病原”。本期，本版特邀专家讲解性格与疾病的关系，提醒大家要重视心理健康。

一般性格上主要表现为雄心勃勃、爱显示才能，凡事追求完美、比较急躁、难于克制，这类人胆固醇、甘油三酯指标较高，这些都会增加罹患冠心病、高血压的几率。

有些冠心病患者突然感觉胸口疼，就去医院做心电图，结果发现一切正常，但患者还是不放心，反复到医院检查，其实这是焦虑症在作祟。高血压患者也是如此，一紧张血压就高，这是情绪影响心脏的反应，继而影响血压，这样就会造成血压时高时低，还会出现胸闷气短等症状，但一般是一过性的。对于这种患者，可结合心理科的生物反馈治疗法，适用于边缘性高血压和不稳定高血压，通过全身放松，帮助患者控制情绪变化，达到降压目的，这也是临床上缓解冠心病的好方法。

消化性溃疡患者的性格特征，大多比较被动、依赖、顺从，不喜欢与人交往、缺乏创造性，这会增加消化系统疾病的发病率。因为胃肠道是最能表现情绪的器官之一，若出现精神疲劳、睡眠不足、进食不定等表现，往往与消化性溃疡、肠道疾病等消化科慢性疾病有关。当一个人情绪不好时，就可能出现食欲不佳，茶不思饭不想等情况。

不同的心理应激，会导致植物神经功能紊乱，从而导致局部血管痉挛，造成组织缺血，进一步影响胃肠道功能，加上胃酸、胃蛋白酶等物质分泌增加，促使溃疡形成。另一方面，应激引起的内分泌功能改变，也会加速溃疡形成。有些患者经历重大打击后，出现胃疼、没胃口等情况，但经检查并未发现异常，其实这是心理问题躯体化的表现。需要到心理科咨询，寻求治疗方法。

有些患者出现头疼、眩晕、行走不稳等症状，在神经内科查不出病因。而且还会出现早上头疼，下午就不疼了，吃止痛药也不管用，平时对什么事都不感兴趣，其实这是

抑郁症的表现。

脑卒中患者躯体上的病症，加上心理障碍，使得焦虑和抑郁症状明显，是神经科最常见的合并疾病之一。脑卒中发病后两个月到一年，要特别关注患者的情绪变化。脑卒中发病期较长的患者，可能会失去语言能力，情绪变化大，动不动就流泪、脾气变得暴躁，其实这是患者在通过情绪进行外泄。此时，家人最好带患者到心理科进行治疗和疏导。

另外，性格上主要表现为克制，不善于发泄，长期处于孤独、矛盾、忧郁和失望中的人，罹患癌症的几率较高。类风湿关节炎患者通常表现为安静、敏感、求全、刻板等，这种性格往往是造成病程慢性化的重要原因。▲（本讲座由刘敏整理） 主讲人：东南大学附属中大医院心理精神科主任 袁勇贵

来源：生命时报 2015-01-16 第 882 期 第 21 版 | 要闻 作者：刘敏

## 生命时报：幸福生活十大法则

我们追求幸福，却往往对已拥有的幸福视而不见。美国时间管理和个人成长专家席德·萨维拉总结出了“幸福生活的 10 条根本法则”，帮助人们寻求真正的幸福生活。

首先须明确的是，幸福不是一种抽象的概念，而是一种态度，一种能力，一种积极的过程或生活方式。心态、能力和生活方式之间存在着一种极为密切的交互关系。最好的心态就是学会去爱，学会感恩，学会从积极的角度看问题，学会与他人发展良好的关系，学会娱乐和锻炼。

爱能产生“吗啡”的效果

苏州荣格心理咨询中心高级督导王国荣表示，长寿老人几乎都无一例外地拥有常人难以拥有的好心态。心态好有三种表现：情绪平静、感觉喜乐和爱。日本医学博士春山茂雄研究发现，当人处于爱的状态时，体内会分泌出一些对身体极为有益的化学物质，如β-内啡肽、血清素等，这些物质有类似吗啡的效果，却不会产生吗啡的副作用，能让人达到内心的宁静，从而起到预防疾病的作用。爱能减少争吵，能避免情绪激动，能帮你远离愤怒、嫉妒、焦躁不安等多种负面情绪，从而能控制甚至降低血压，减少感冒次数和就诊次数，提升幸福感。西方有这样一句格言：“喜乐的心，是心灵的良药；忧

伤的心，能让骨头枯干。”可见心态对我们健康的影响有多大。

#### 经常微笑，多活7年

当我们还是母腹里的胎儿时，我们就具有笑的能力了。但是，随着年龄的增加，我们脸上的笑意在减少。即使我们偶尔露出笑容，也常常不够自然和真诚。美国《心理科学》杂志刊登的一项对比研究发现，那些笑容真诚的人，比总是板着脸的人多活了7年。笑能增强免疫力、降低血压、预防心脑血管疾病、缓解疼痛……诸多的研究表明，笑几乎是最有效的保健品。别让生活的烦恼，从我们脸上“抢”走世界上最美的表情。

心理学家研究发现，一般人所忧虑的“烦恼”，40%属于过去，50%属于未来，只有10%是属于现在的。事实上，92%的“烦恼”未曾发生过，剩下的8%则多是可以轻易应付的。因此，请千万别“自寻烦恼”。

#### 朋友多，能击退感冒

一项针对276位18—55岁成年人的研究表明，有6个以上好朋友的人比朋友少的人，抗击感冒的能力强4倍。社交生活越少，因焦虑引起的不良化学物质就越多，人就越可能生病。王国荣表示，友谊能够防病是毫无疑问的。因为友谊能给人带来美好的情感体验，也能让人分享到诸多的幸福，另外还能让朋友分担你的重担。

友谊还有一个好处，那就是你为自己找到了一个最好的帮手，你从此不再独自承担太重的精神压力。然而，你必须明白，友情永远都是一支娇嫩的小苗，需要持续地精心呵护。有人曾说，如果年轻时不拿出时间交往，年老时就会有同样的时间孤独。交友时，理解、耐心十分关键，见面时为对方准备贴心的小礼物，是让朋友开怀的秘诀。如果你的手机太长时间没有朋友的来电了，不妨主动打过去。

#### 跳跳舞，缓解疼痛和孤独

印度贝尔法斯特女王大学的研究人员发现，舞蹈有助于改善老人的健康状况，增加他们的幸福感，甚至可以延缓衰老。负责相关研究的首席研究员乔纳森斯金纳博士说，舞蹈能帮助老人减轻孤独感，融入社会，觉得自己并未被社会所遗弃。此外，还能消减因衰老带来的周身疼痛，适当的锻炼也对老年朋友的健康有益。还有研究发现，对于心脏病患者来说，比起骑单车等其他有氧运动，跳舞对健康的益处更为明显。需要提醒的是，跳舞时间不宜过长，最好别超过1小时，建议选择节奏相对缓和、动作幅度相对小的舞蹈。

#### 金钱多少与幸福感无关

在我们的现实压力来源中，有多少人认为是因为缺钱导致的？王国荣说，心理学家早已证明了一点：金钱的多少与幸福感是绝对不成比例的，会“穷开心”的人常常是生活的智者。金钱的魔力在于，通过它，人们容易换取各种物质上的需求，如美食、汽车、旅行等，能实现各种愿望甚至是欲望。美国安默斯特学院心理学教授凯瑟琳·桑德森一针见血地指出，我们总以为当自己挣的钱更多时，就会感到更快乐。可当那个目标真的达成时，却并不感到幸福。事实上，再多的金钱都难以填满内心世界的黑洞。希腊哲学家德谟克利特早在 2000 多年前就说过：“幸福与否，乃灵魂之事，幸福不在于众多的家畜与黄金，而在于神明的灵魂上。”

### 唱歌增强免疫力

如果你爱好唱歌，那么要恭喜你多了一项提升幸福感的方法。德国法兰克福大学的研究人员对唱诗班成员排练前后的血液进行检验发现，与排练前相比，排练之后，这些歌手免疫系统中的免疫球蛋白 A 和一种抗压力激素的浓度，都有了显著提高。唱歌是不少长寿老人的最大爱好，不管是什么歌，记不记得歌词，想到哪儿就唱到哪儿。人在唱歌时，血压会慢慢降低。曾有一篇文章指出，唱歌对健康有 27 种好处，它能帮助我们忘掉烦恼舒缓情绪，如同运动一样燃烧脂肪，还可以增强记忆力与注意力等。

### 帮助他人，幸福感延长

美国加利福尼亚大学的研究人员表示，给予别人支持是一个愉快的经历，可以增加幸福感，降低压力。他们研究发现，当患者能帮助亲人时，他们的体验与获得巧克力、性和金钱一样，是正面情绪。

鲍女士对此深有体会，她此前是位全职的家庭主妇，近一两年来，一直为某民间慈善组织当全职志愿者，她的家也成了志愿者的聚集地。她告诉记者，这种付出让她感到自己的存在更有价值和意义，虽然每天无偿工作十多个小时，但她的幸福感反而提升了。娱乐时的快乐是转瞬即逝的，而帮助他人的幸福感则是长久存在的。美国加州大学里弗赛德分校的研究人员建议，每周写下自己为他人所做的 3 件好事，能让你感到快乐。

### 多吃蔬菜预防心血管病

健康是人生的第一大财富。而蔬菜则是我们保持健康的“好帮手”。它们富含纤维和多种营养元素，有利于增强免疫力，为人体架起一道抵御疾病的围墙，能降低肥胖、糖尿病等风险。

卫生部首席健康教育专家洪昭光表示，多吃蔬菜是长寿饮食的重要原则，它对保护

心血管和防癌都很有好处，老人每天应吃不少于 300 克的蔬菜，并且蔬菜的种类越多越好。

### 设点小目标，生活有劲头

日本一项为期 13 年的研究发现，目标较为明确的人，患上中风和心脏病等疾病后死亡率更低。王国荣说，对人生意义的探寻是每一个追求生命真谛者必然会面对的难题。现代人最常体验到的焦虑，实际上是终极意义缺失的直接结果。终极意义缺失会导致价值观念碎裂，而价值观念碎裂就会使人体验到无意义感、迷惘感、深处的孤独感，甚至会导致自杀。没有目标的人生，就如同找不到方向的航船，每天不知道自己要干什么，生活看似自由，却充满了随意性和混乱性，时常陷入焦虑、迷茫的泥沼，只有暂时的娱乐享受，却难有长久的满足感。即便每天完成 3 件事情这样的小目标，都会给你带来不同的意义感和满足感。

### 心怀感恩，更有活力

心理学博士罗伯特·埃蒙斯表示：“心怀感恩的人生活方式更加健康，他们能更好地照顾自己，比如定期锻炼、健康饮食等。”王国荣说，就其心理过程而言，感恩本身是表达爱的一种方式，它是一个人对于善待的感激和感动，是一种非常积极的心理活动。感恩能让人对现实产生更多的满足感，使生活变得更加积极，更有活力。在忙乱的生活中，我们的眼睛总是追逐那些我们没有的，却很少停下来，感知我们已经拥有的。著名作家契诃夫说：“要是你的手指头扎了一根刺，那你应当高兴，因为这根刺没扎在你的眼睛里。”每天起床的时候，举起你的双手，感谢这无与伦比的新的一天，并将今天当成额外的馈赠吧。●本报记者 江大红, 来源：生命时报

## 生命时报：在等待中品尝幸福

不要急着要生活给予你所有的答案，有时候，你要拿出耐心等等。即便你向空谷喊话，也要等一会儿，才会听见绵长的回音。也就是说，生活总会给你答案，但不会马上把一切都告诉你。

这才有滋味。这才会等到滋味。譬如，一朵花的开放，一树翠绿的长成，生活的美好，是在我们的等待中一点一点接近我们的。所以，如果你是一个急性子，希望不要苛

求生活为你变成急脾气。请让它在慢条斯理中，为你孕育美好。

一个旅人，行走在路上。在一条大河旁，他看到了一个婆婆正在为渡水而发愁。已经精疲力竭的他，用尽浑身的气力，帮婆婆渡过了河。结果过河之后，婆婆什么也没说，就匆匆走了。

旅人很懊悔。他觉得，不值得耗尽气力去帮助婆婆，因为他连“谢谢”两个字都没有得到。哪知道，几小时后，就在他寸步难行的时候，一个年轻人追上了他。年轻人说，谢谢你帮了我的祖母，祖母嘱咐我带些东西来，说你用得着。说完后，年轻人拿出了干粮，并把骑着的马也交给了他。

岁月是一棵枝叶纵横的巨树。而生命，是其中飞进飞出的雀子。如果哪一天，你遭遇了人生的冷风冻雨，你的心已经不堪承受，那么，也请你等一等，要知道，这棵巨树正在生活的背风处，为你站出一种春天的气象，一点一点靠近你。

是的，只要你肯等一等，生活的美好，总在你不经意的時候，盛装莅临。▲马德，来源：生命时报

## 生命时报：从最难的工作做起

到了年底，每个人手头上都是事情一大堆，忙得头昏脑胀。而且眼看就要放假了，心里难免浮躁。

事实上，事情越多越杂，越要保持清醒的头脑，不慌不乱。不妨借鉴一下心理学上时间管理的80/20法则，帮自己忙中求稳、提高效率。意大利社会学家帕累托指出，人们80%的收获往往来自于20%的努力。也就是说，把你最好的精力集中在少数几件重要的事情上，往往事半功倍。

对于忙碌的职场人来说，每天开始工作时，不妨提前安排筹划一下自己的时间。首先，按任务的重要、紧急程度，写下一天中你最需要做的3件事情。接着，从最重要的那件事情入手，开始一天的工作。此时精力最集中、心态最轻松，效率自然更高。而且，啃完一块工作上的“硬骨头”，心情好转，接下来的任务也会轻松许多。

对于习惯悠闲的“享乐派”来说，遇到紧急任务，这个方法兴许能督促你。▲上海新华医院临床心理科博士 帅澜，来源：生命时报

## 生命时报：牵挂也是一种幸福

作家柳青写道：人生就是这样，牵挂着、烦恼着、自由着、限制着；走出一段路程，回头一望，却也生动着、美丽着；有着你爱的人和爱你的人，有着你喜欢的事和需要你做的事，有着牵挂你的人和你牵挂着的人。人这一辈子是短暂的，所以要让自己健康、开心、幸福着。

许多时候，牵挂，是一种浓浓的相思，是一种深深的情谊。妻子做好饭菜，盼等着家人享用，她的丈夫是幸福的；老人倚门盼望，牵挂着上学的孙儿归来，他的孙子是快乐的；母亲翘首以待，思念着远方的游子，她的儿女是自豪的……想一个人是幸福，回忆一个人是幸福，思念一个人也是幸福。因为有了爱，所以有了挂念。一个无牵无挂的人，内心必定是没有爱的，他的灵魂也是冷漠的。

无论牵挂别人、还是被人牵挂，都是一种美丽的心情。哪怕这份牵挂带着些许烦恼、些许苦涩，也是一种荣辱与共的温馨和关怀。牵挂，可以让人尽情释放内心的情感，让孤独变得不那么可怕，生命不那么容易消沉。

牵挂是灵魂的默契，是心和心的对话。哪怕一封信笺、一张卡片、一个电话、一则短信，都足以让我们感动，都值得好好珍惜。 ▲ 国家二级心理咨询师 李岳玲，来源：生命时报

## 生命时报：老是不满足，幸福会溜走

房子大了、挣钱多了、地位高了……可很多人还是忍不住问自己，“你幸福吗？”可答案却是无力、模糊的。

在飞速发展的现代社会，我们不停地面对各种各样的竞争，全力争取、渴望“拥有”的思想，从小就根深蒂固地灌输入每个人的脑子里。上学时，分数要越高越好；工作了，工资越多越好；成家了，房子越大越好、儿女越孝顺越好……“获取”，似乎成了人们的一种本能。

可多数人并没有意识到，在匆忙得到、追求的同时，买不完的东西、数不清的信息、周围生活得越来越好的人，都会成为一种刺激，使我们的大脑不知不觉进入一种“想要更多”的思维定式，想停也停不下来。最后，无论得到了什么，眼里看到的总是自己还没有得到东西、或者别人手里的东西，陷入越是拥有、越觉得“不够”的怪圈。于是，我们开始不停抱怨：钱存的不够多、时间不够用、工作不够满意、爱人对我不够好、孩子不够听话……而幸福，也在欲望和抱怨中悄悄溜走。

因此，台湾《康健》杂志提醒我们，我们拥有的其实已经很丰富了，现在最需要的是一个关掉大脑“获取”欲望的按钮，告诉自己已经够了。

著名心理学家马丁·塞利格曼告诉我们，追求幸福就像在跑步机上跑步，脚下不停地跑，可还是停留在原地——直到你学会享受跑步过程带来的快乐。疯狂购物、享受美食等强烈刺激带来的满足感并不会持续太久，修身养性、与人为善，用热情和真诚对待生活，才是幸福的催化剂。想靠数着自己拥有的东西找幸福，幸福只会离你越来越远。学会满意，是幸福的前提。▲国家二级心理咨询师 蓝燕平，来源：生命时报

## 生命时报：尊重不喜欢你的人

小时候遇到不高兴的事、觉得自己受了委屈时，父亲总会说“宰相肚大能撑船”。于是我便傻傻地问父亲，我的肚子什么时候能够放下那只船呢？

随着自己慢慢长大，遇到各种不同的人越来越多，我渐渐意识到，父亲教我的宽容有多么重要，特别是面对一些不喜欢自己的人，更是要学会接纳和尊重。想象一下，如果你不喜欢的人每次见到你都对你微笑、在你遇到困难的时候伸出援手，你是否也会反思自己、感谢对方呢？

谁都希望被人喜欢，并拥有一个好人缘。不管别人对自己的态度如何，哪怕再讨厌自己，只要你有积极的生活态度，对别人送上你真诚的微笑和爱心，保持足够的尊重他人的心，去宽容他们，并坚持下去，你一定能最终获得对方的理解。

尊重一个人，需要有礼貌地送上我们的诚意、微笑和爱心，只要我们真诚地祝福他，送上我们的爱，就有机会让恨变为爱。生活的完美，是在生活的过程中去享受生活，而不是每天数着自己得到多少、失去多少。如果心中总是不满，那么你的生活一定不快乐。

试着每一天祝福他人、宽恕他人、善待他人，你的心将是充满喜悦的。▲国家二级心理咨询师 蓝燕平, 来源：生命时报

## 生命时报：为别人就是为自己

有这样一个“盲人点灯”的故事：禅师见盲人打着灯笼，不解，询问缘由。盲人说：我听说天黑以后，世人都跟我一样什么也看不见，所以我才点上灯为他们照亮道路。禅师说：原来你是为了众人才点灯，很有善心。盲人说：其实我是为自己点灯的，因为点了灯，在黑夜里别人才能看见我，不会撞到我，还会搀扶我、照顾我。禅师大悟：为别人就是为自己。

每个人都渴望得到别人更多的爱和尊重，却很少有人考虑，在“得到”之前，自己付出了什么。就像很多人时常抱怨生活坎坷、世态炎凉，可每当别人走过来请求帮助时，却习惯性地把头扭到一边，事不关己高高挂起。他们可能不曾想过：“有别人走的路才有自己走的路”，自己觉得路不好走，可能正是因为舍不得为了方便别人而搬走挡在面前的石头，结果让自己也不得不绕道而行。

我们常说，生活就像一面镜子，你对着它微笑，就看不见泪水。其实生活更像是银行，你存进了善良，便会收到更多快乐和感动。幸福的最好方法便是多做善事，做善事的最好方法就是善待他人。对别人好，就是最快乐的，也是善待自己最好的方式。▲北京大学首钢医院心理科医师 任 峰, 来源：生命时报

## 生命时报：感恩是种大智慧

人贵在知恩于心，重在感恩于行。感恩，可以说是一种处世哲学，也是生活中的一种大智慧。

一个智慧的人，不应该为自己没有的斤斤计较，也不应该一味索取导致私欲膨胀。感恩之心就是对他人少一分挑剔、多一分欣赏，珍惜所拥有的一切，珍惜身边的每个人。成功时感激别人，失败时看到差距，不幸时得到慰藉，以阳光积极的心态面对生活，笑

对人生。只有这样，才能真正得到“灵魂上的健康”。

怀有一颗感恩的心，能帮助你在逆境中寻求希望，在悲观中寻求快乐。学会感恩，为自己拥有的心存感激，这样的人才会永远拥有积极的人生观，保持健康的心态。

真正的感恩是发自内心的，这种感觉不仅会让自己更积极，也能使别人感到更快乐。感恩之心并不是外在的表达，而通常是默默藏在于生活的每一天、每个细节之中。每天清晨醒来时，在心里默默地说声“谢谢”，你会发现周围的一切都美好起来；见到许久没见的老朋友，一个真诚的握手、一个亲切的拥抱，两个人都能感受温暖；当别人帮助自己时，对自己说句“我运气真好”，再给他一个真诚的微笑，感恩之情在你们之间久久徘徊……

感恩并不需要特定的对象、特定的时机，因为你可以感谢生活、感谢今天又是新的一天；即使生活误解了你，也可以感谢挫折让你成长。▲ 国家二级心理咨询师 李岳玲，来源：生命时报

## 生命时报：全面提升你的人格魅力

国家二级心理咨询师、北京易普斯咨询专家 余小倩

美国加利福尼亚大学圣地亚哥分校精神科博士 李岳玲

编者按：一个人能否成功，智力只起小部分作用，还有一大部分取决于你的人格魅力。其实，除了智商（IQ）、情商（EQ）这些熟知的心理概念，要想更好适应现代社会，还需要乐商、胆商、逆商等各种能力。本期，《生命时报》教你多角度提升心理“商数”。

情商：情绪好胜算大

情商（Emotional Quotient，MQ）一词，最早是由美国耶鲁大学心理学家彼得塞拉维和美国新罕布什尔大学的琼梅耶提出的，主要是指一个人管理和控制情绪的能力。美国心理学家尼尔·戈尔曼把它分成及时了解自己的情绪变化、驾驭各种不良心情、用积极情绪激励自己、理解他人的情绪反应、在人际交往察言观色五个方面。社会心理学家甚至发现，一个人能否取得成功，智商只起到 20%的作用，剩下的 80%则来自情商。

如何锻炼：也许智商很难提升，可情商却是可以从小培养的。

首先，可以从小学会等待，锻炼自己的耐心和自控能力。比如，别人做事时不要在

旁边不停催促、排队时不要插队等。其次，学会控制愤怒等不良情绪，就要火冒三丈时，不妨深呼吸，从1往上数数，数到60次左右时，你会发现心里平静不少。再次，养成做事情有始有终的好习惯，鼓励自己坚持到底，不轻易放弃，从而增强注意力，调动自己的精力和活力。最后，寻找生活中的“小窍门”，比如出门容易忘带钥匙的人可以每天晚上把钥匙挂在房门口，旁边再写个字条提醒，长此以往，自己应对问题的能力会大有提高。

乐商：会逗趣人缘好

顾名思义，乐商（HAPPINESS QUOTIENT, HQ）主要是指一个人让自己获得快乐、为他人创造快乐的能力。生活中，谈笑风生、幽默机智的人不仅能成为大家的关注焦点，还能增加团队的凝聚力；而刻板严肃、不苟言笑则让人敬而远之。因此，乐商能在人际交往中营造一种令人愉悦、轻松有趣的沟通氛围。

如何锻炼：物质丰富的今天，人的心灵却好像变得日益茫然，“开心不起来”、“怎样找到快乐”成了很多现代人的苦恼。

美国明尼苏达大学的研究发现，人的幸福感大约50%遗传自父母，而另外一半则取决于我们自己。因此，要想拥有高“乐商”，一方面，要建立一个开明、乐观的生活环境，家人之间多建议、少要求，让家成为你取之不尽的快乐源泉。另一方面，无论在工作还是人际交往中，要抱着“办法总比困难多”、“比上不足、比下有余”的积极想法，遇到困难换个角度想、或者用“阿Q精神”戏谑一下自己，心情也许就会由阴转晴。此外，不妨积攒些“开心资源”，比如在手机上保存一些小笑话，聊天时和大家分享，让快乐在分享的同时，不断放大。

德商：宽厚塑造威信

德商（Moral Intelligence Quotient, MQ）的概念，是由美国哈佛大学教授、著名精神病专家罗伯特·科尔斯提出的，是指一个人的道德人格品质，包括体贴、尊重、容忍、宽容、诚实、负责、平和、忠心、礼貌等各种美德。有专家指出，智商决定一个人的学习能力，情商决定适应环境的能力，而德商则决定了做人的能力。如果忽略了良好德商的塑造，将来很容易导致高智商、低成就，甚至误入歧途。

如何锻炼：简单来说，德商高低决定了你是否讨人喜欢，值得人信任和尊重，因而决定了一个人的人脉宽窄。

要想提高自己的德商，第一，气量要大一些，用宽容的心接纳别人的短处和缺点，

学会尊重他人的想法和生活，和朋友有了摩擦，尽量做到“大事化小、小事化了”。第二，不要丢掉自己的同情心，相信真善美的存在，生活中多帮助别人，不仅自己心情会更愉悦开朗，还会取得更多人的信任。第三，提升责任心，扛起自己应尽的职责。就像美国前总统杜鲁门一样，在办公桌上竖着“责任到此，不能再拖”，有了责任感，对生活会更加认真、珍惜。第四，培养一些兴趣爱好，用艺术熏陶自己。比如音乐、美术等，把美好、宁静等感觉输入自己的心中。

逆商：压力逼出进步

逆商(Adversity Intelligence Quotient, AQ)，也被称为挫折商、逆境商，是由加拿大培训咨询专家保罗·斯托茨提出，近年来颇受人们重视。它是指人们面对逆境承受压力的能力，以及承受失败和挫折的能力。高逆商的人通常更有活力、生活得更愉快，甚至有研究发现，他们手术后身体康复也更快。

如何锻炼：“苦难对于天才是一块垫脚石，对于能干的人是一笔财富，而对于弱者则是一个万丈深渊”。要想提高逆商，首先，要在困境中保持缓慢进步。告诉自己，半途而废是损失最大的。陷入困顿时，可以用小目标、小进步来鼓励自己坚持到终点。其次，少问“为什么”，多问“怎么办”。很多人在困难面前不断地想：“为什么这样的事情发生在我身上？”这些问题只能让自己更深地陷入自我怀疑，不如换一种积极导向的问题问自己：“事已至此，可以怎么挽回？”从而引导我们发挥出创造力，转败为胜。最后，相信潜能、提高适应性。相信自己一定能做得更好，了解整个社会的变化趋势，并及时充电，就会在一切逆境面前应对自如。

志商：坚持才有希望

志商(Will Intelligence Quotient, WQ)，全称意志商数，由北京师范大学心理学教授许燕最早在国内提出，指人的意志品质水平，包括坚韧性、目的性、果断性、自制力等。“志不强者智不达，言不信者行不果”，志商对一个人的智慧和成就有着重要的影响，可以成为个人强有力的精神支柱，将带来不可估量的成绩。美国心理学家特尔曼对1500多名孩子的追踪研究曾发现，成就最大的20%的人，通常在意志品质上非常突出。

如何锻炼：提升志商，第一要制订明确的目标，而不是笼统地说“我要过得更好，努力追求成功”。美国哈佛大学的一项跟踪调查发现，在300名毕业生中，15个有明确志向的人20年后的财产，超过了其余285个人财产总和。

第二，一点点接近目标，永不停息。就像一位徒步100公里、破吉尼斯世界纪录的

94 岁高龄老太太所说的，“一气跑一百公里也许需要勇气，但是走一步路是不需要勇气的，一步再一步，一百公里也就走完了。”

第三，绝不找理由拖延。没有人会帮你承担责任，拖延的后果只有我们自己承担，因此，有了想法一定要第一时间彻底执行，扎实的行动才能化目标为现实，才能让自己更加轻松愉快。这也是很多世界 500 强企业的行动准则。

胆商：勇气搏来机遇

继智商、情商之后，“胆商”（Daring Intelligence Quotient, DQ）开始成为现代社会对人才的新要求。它是胆量、胆识、胆略的度量，高胆商的人具有非凡的胆略，能够临危不乱，破釜沉舟，力排众议，把握机遇，以最快的速度应对变化。胆商并不是匹夫之勇，而是气魄、学识、能力的综合表现。

美国著名心理学家马丁·加德纳指出，在美国 630 万死于癌症的病人中，80%的是被吓死的，剩下的 20%是真正病死的。无论是战场、商场、还是赛场上，最后比拼的往往也不是体力、实力，而是谁更有敢为天下先、镇定自若的高“胆商”。

如何锻炼：想要训练出高胆商，首先要有自信，能主宰自己的心态。这份自信，更能有效地清除前进的障碍，帮你走向成功。其次，要相信自己的直觉。赢家在作出决策的瞬间，靠的往往是直觉而不是分析。当然，良好的直觉来自于丰富的实践，才会在关键的瞬间发挥作用。

再次，看淡成败，注重过程。很多人都是因为患得患失丧失机会。不妨问自己：失败了又怎样？最坏的结果我能够承受吗？如果能够承受，就去尝试。只要有勇气踏出第一步，接下来就好办多了。最后，果敢行动。犹豫和延迟，最终只会让自己越来越哀怨，丧失自信，只有将勇气付诸实践，才能产生实实在在的成果。▲来源：生命时报

## 生命时报：幸福家庭的 26 个关键词

亚洲积极心理研究院首席研究员 汪冰

美国作家马克·吐温说过：如果可以从 80 岁开始往下活到 18 岁，人生肯定会幸福得多。但这显然不可能，在积极心理学家眼里，我们能做的就是从现在开始，与家人一起快乐活到 80 岁。下面的“家庭幸福 A—Z 原则”不妨学上几招，兴许对你有所启发。

A 赞美 (Admire)。“好话”人人都爱听，最好的话当然要留给家人。家人做顿可口的饭菜、买件漂亮的衣服……都值得夸赞。

B 信任 (believe)。信任是沟通和解决问题的基础。请相信伴侣是爱你的、子女是孝顺的、亲戚是真诚的……别让猜忌破坏幸福。

C 关怀 (Concern)。家人出门时送上外套，回来时递杯热茶，生病时多些安慰。这会让对方感到，他是你生命里最重要的人。

D 重要日子 (Date)。生日那天听到家人唱《生日歌》，心里是不是温暖又感动？把全家人的生日、各种重要纪念日记下来，尽量抽时间与家人一起度过。

E 表达 (Express)。爱要流露、恨要表达。面对家人，更得说出心里话，坦诚才能促进相互的理解，进而让思想达到共鸣。

F 原谅 (Forgiveness)。很多所谓的“缺点”，其实只是做事方式不同，无需斤斤计较。哪怕真的犯了错，也要给他一个改正机会。

G 礼物 (Gift)。送个礼物、给个惊喜，是良好人际的润滑剂，对家人也不外如此。礼物不在花钱多少，重在你有一颗记挂他们的心。

H 健康 (Health)。前世界卫生组织总干事马勒博士曾表示，失去健康便丧失了一切。无论多忙，也要保护好自己的身体，让家人不必成天为你的身体担心。

I 兴趣 (Interest)。家庭生活少不了柴米油盐，如果觉得家务活太枯燥，不妨把其中的几件事变成自己的兴趣，比如做菜、养花、打扫等，把琐事化为乐趣。

J 共同活动 (Join)。心理学有种评价指标：家庭成员共同外出活动的时间和次数越多，家庭幸福感越强。一起旅行、走亲访友、逛街散步等都是好方法。

K 亲吻 (Kiss)。亲吻、拥抱等身体接触，可以促进大脑中“快乐物质”的分泌，提高甜蜜幸福的感受。不要觉得没有必要，而要把关爱用身体语言表达出来。

L 爱 (Love)。对家人的爱包括牵挂、保护、忠诚、奉献等。最好的爱就是心里随时装着自己的家人，为他们着想、替他们分忧。

M 欢笑 (Merry)。幸福的家庭应该充满欢笑，只要高兴，在家里就可以想笑就笑、想唱就唱、想说就说，让全家人感染你的喜悦。

N 需要 (Need)。家人沮丧彷徨时，及时送上安慰祝福；自己遇到到困难时，也要向家人求助。彼此需要的感受，会加固亲情。

O 观点 (Opinion)。幸福的家庭应该思想自由，尊重每一个人的观点与看法，而不

是“小孩不要插嘴”、“我的事不要你管”等。

P 玩闹 (Play)。和家人一起玩闹，会让老人更年轻、孩子更快乐，大人更放松。如果有机会，不妨偶尔让家变成游乐园。

Q 品质 (Quality)。追求家庭幸福，别忘了生活的品质。除了吃得好点、房子大点，家人还可以一起读书看报、听听音乐会等。

R 责任 (Responsibility)。一个家庭人人有责，每个人都应该承担自己的角色和职责。对父母孝敬，对爱人忠诚，对孩子呵护。

S 分享 (share)。“独乐乐不如众乐乐”，对家庭来说，把自己的喜怒哀乐和大家分享，更能感受到大家是分不开的一家人。

T 感谢 (Thank)。家人为自己做的事情也不要认为是理所当然，最好及时送上一句“谢谢”。

U 理解 (Understand)。理解家人的最简单方法是“换位思考”，想想父母的辛苦、爱人的付出、孩子的努力，你会更加爱护他们。

V 承诺 (Vow)。“我发誓”，这样的话听上去肉麻，却是家人的“定心丸”。许下一个诺言，还能激发你去努力实现它。

W 风趣 (Witty)。诙谐幽默可以调节气氛、驱除烦恼、化解“火气”。和孩子一起做“鬼脸”，说说俏皮话，会让一家人其乐融融。

X 反思 (X-Ray)。家人之间也会出现各种不愉快，最好每隔一阵子像做 X 线检查一样，给自己来次“扫描”，反思做得不好的地方。

Y 思念 (Yearn)。家人不在身边时，及时打个电话、发个信息，送上你对他们的思念。

Z 热情 (Zest)。对生活保持热情，是长久幸福的保证之一。心态积极一些、多发现生活中的美好之处，会让你更加充满热情。▲来源：生命时报

## 生命时报：麻木会偷走幸福

幸福，是种微妙又奇怪的感觉。有时觉得近在咫尺；可更多的时候，会让人觉得遥不可及。

童年时，第一次吃到某个好吃的菜，第一次看到鸟语花香；少年时，第一次朦胧感受到某个人的关爱，第一次尽情奔跑；长大后，第一次拿到工资，第一次与爱人相拥……都会让自己激动不已、快乐难挡。可渐渐地，什么事情都不新鲜了，快乐和惊喜也消失不见了。

人，好像更容易适应和习惯。有人做了这样一个实验：在同样五杯水里依次放入同样的5勺糖，而后挨个品尝。喝第一杯水时觉得非常甜美，喝第二杯依然很甜，第三杯似乎没那么甜了……喝到第五杯的时候，就只能感觉到微微一点甜味了。这种现象，叫做生理感觉的“敏感递减”效应。

人的心理更是如此，因为幸福并不是简单地等同于得到某样东西，或者找到某种感觉后，就会一直幸福。幸福有它的门槛，高过这个门槛的刺激才会带来快乐感。可同时，人的欲望总是无限增长，导致我们心中的幸福门槛越来越高。

想看到第100朵花时，还像发现第1朵花时那样惊喜，那么请提醒自己：像看第1朵花那样仔细端详、欣赏它，不要因为熟悉而忽略了它的美。就像希腊哲学家伊壁鸠鲁所说的，“不要为了想要得到的东西而糟蹋已经拥有的，因为你现在所有的，就是曾经一心希望得到的。”▲（国家二级心理咨询师 余淑君），来源：生命时报

## 生命时报：怎样获得真幸福

幸福虽然看不见摸不着，可只要用心，真正的幸福自会悄悄来到你身边。著名心理学家、美国心理学会主席马丁·塞利格曼教授为我们揭开幸福的真相。

普通百姓比达官贵人更幸福。鸿运当头，预期也会高，此时，名望和财富就很难带来幸福感，这被称为“幸福跑步机”效应。

刺激得来的幸福不长久。通过疯狂购物、享受美食等强烈刺激获得满足感，不会持续太久。

修身养性是幸福催化剂。保持良好的人格特质，培养美好的品德和修养，会为你带来积极的感受和满足感。

幸福感可以传给下一代。美国心理学家发现，幸福具有很高的遗传性。因此，乐观面对每一天，可以把你的积极情绪传给下一代。

越看重钱越不幸福。一项涉及 40 多个国家的研究发现，在所有社会阶层中，越看重钱的人对他的收入越不满意，进而对生活也越不满意。

学会满意是幸福的前提。塞利格曼等人发现，有一半人并不能达到情绪上多么积极，但他们却能体会幸福感，因为这些人对生活很容易满意。

幸福的人只记住快乐的事。有幸福感的人记住的快乐事情甚至比实际发生的还多，可不好的经历却都会忘记。

关心他人的人更幸福。感到幸福的人很少把注意力集中到自己，他们更愿意喜欢别人，与他人分享快乐，给别人帮忙。

婚姻是永恒幸福的保证。相对于单身的人，有家庭的人的生活满意度更高，也更持久。

制造惊喜会带来幸福。经常给自己、家人和朋友一些小惊喜，是幸福小保证。▲（孔令雪），来源：生命时报

## 生命时报：烦恼多是自寻的

工作竞逐、生活重压、人际纷扰……不少人时常感叹“生不逢时”，变得忧心忡忡，总担心会发生什么不好的事情。烦恼真的有人想象得那么多吗？

美国心理学家做了一个有趣的实验，他们要求人们把自己未来 7 天内，所有感到忧虑和烦恼的事情写下来，投入一个“烦恼箱”里。三周后，人们打开了“烦恼箱”，逐一核对自己写下的烦恼。结果发现，其中九成的烦恼并未真正发生。三周后，当人们再次检查烦恼箱时，绝大多数烦恼已经不存在了。

研究者得出了这样的数据：一般人所谓的烦恼，40%属于过去，50%属于未来，只有 10%是现在的；其中 92%的烦恼并不会真的发生，而剩下 8%的烦恼，大多可以轻松化解。

“烦恼不寻人”，大多数的烦恼，都是人们想象出来的，并且不断放大、强化，使得它们成为一种心理负担。当烦恼涌来时，最好先想一想能不能解决，如果可以解决，那么速战速决，别让它缠上你。如果暂时不能解决，那就放在一边，做点其他事情，转移注意力。说到底，世界就像一面镜子，你对它笑，它就会对你笑。▲（河南省精神病院副主任医师张玉娟），来源：生命时报

## 生命时报：爸妈的关心不能拒绝

“我知道，不用您操心”、“我的事您少管”……随着自己长大成熟，你是否也觉得年迈的父母喜欢说你、管你，甚至没事找事呢？

很多老人，看到好的衣服、物品，总想着给子女捎带一份；或者在家里想多出点力，给孩子减轻生活负担。可晚辈们常常不是嫌样子老气，就是说自己用不着。时间长了，孤单的老人们越发觉得自己年纪大了、没有用了，甚至把内心封闭起来，不愿意和子女交流。

然而，关爱是需要互动的。对他人的关心给予肯定，对方的心理才会有基本的尊重和满足感。特别是对担心自己存在价值减弱的老人来说，接受他们的关爱，是鼓励他们积极生活的很好方法。能为儿女买一件衣服、做一顿热饭，可能就是他们最简单的心愿。

对于老人的关心，一定不能冷漠地拒绝。一方面，可以从改变语言开始，把“我知道了”、“有完没完啊”改成“好的，我会的”、“您不叮嘱我差点忘了”等。如果老人反复交代一件事情，可以在答应的时候，拍拍他们的肩膀、点个头，用肢体语言加深印象。另一方面，如果父母的关心的确不适合自己，也不要粗暴拒绝，而是多花一些时间沟通，先感谢，再说自己的需求。多5分钟解释，老人也许就能开心一整天。▲（北京回龙观医院精神科医师尹璐），来源：生命时报

## 生命时报：心理健康，工作才快乐

编者的话：健康包括两个方面：身体健康和心理健康，如何让处于转型期，背负沉重压力的人们身心都健康？5月12日，由中国健康教育中心/卫生部新闻宣传中心、生命时报社主办，蒙牛特仑苏协办的“2011中国企业员工健康行”，中铝洛阳铜业有限公司专场健康讲座上，张朝辉教授给我们讲述了压力下如何自我调节。

弗洛伊德说：人的两大功能，一个是工作，一个是快乐和幸福。如果我们能够把快乐和生活结合在一起，那么我们就有快乐的生活，也有快乐的工作。

## 心理健康的 5 个标准

第一，心理社会的和谐统一。人生来都是要享受的，比如吃、喝、性的要求。但它们同时要跟社会现实相一致，因为有很多制约我们的条件，比如说道德、法律。如果我们这些享乐需求和现实原则相符合，我们就是正常的。比如，人生下来是赤裸的，赤裸着身体很舒服，三岁以下的孩子裸着身体上街，大家会觉得很可爱，但成人裸着身体上街，就不正常了。

第二，一个稳定的心理素质。一个人必须要有良好的心理素质，这种素质表现，第一就是情绪素质。喜怒哀乐是人的基本表现，但喜怒哀乐在可控范围内我们就是正常的，在失控范围内就是不正常的。

第三，一个健全的人格。人格包括性格和气质两部分，性格是可以变动的，气质则是天生的。气质不分好坏，就像林黛玉是抑郁质，那肯定不适合八面玲珑的工作。如果我们没有办法去做适合做的事情，我们就要随环境改变性格。以此来维持一个健全的人格状态。

第四，具有良好的挫折耐受力。不要遇到挫折就一蹶不振、不能自拔。我们达不到预期的目标，不能气馁，要有坚强的意志，不断努力。同时还要有柔韧性，当有些事情超过我们的能力范围，要学会放弃。

第五，良好的社会交往能力。以前说“科学是第一生产力”，现在说“公共关系是第一生产力”。现在的社会，情商比智商更重要，情商里面包括人际关系和社会适应能力。如果社会适应能力很强，人际关系调整很好，就算是一个本科生，也会比博士生、研究生创造的价值要高。

### 没有压力做不成事

我们都想达到健康的状态，但有些人却达不到。因为我们每个人心理都有压力，当你在压力边缘的时候，大家都不懂得应对方式，好些人是学着别人怎么做。

21 世纪本身就是一个压力的年代，世界卫生组织把压力作为一种流行病，小到儿童，大到六七十岁的老人。但是，并不是压力就是消极的，就是不好的，实际上压力是一定要有的。今天在座很多人已父母的人，大家观察过没有，正常产的孩子跟剖腹产的孩子是否一样。正常产的孩子和剖腹产的孩子放在一起，我们去关门，正常产的孩子基本没有什么反应，剖腹产的孩子则可能一激灵，受到惊吓。这是因为正常产的孩子通过产道挤压，带着压力来，他便有了抗压能力。而剖腹产的孩子没有经过这种压力，所以抗压

能力就会受到影响。所以我们生来就是带着压力来的，没有压力，我们的成长也会受到影响。我们从小到大的每一步成长都要有压力，有了这些压力才能让我们成长，没有压力是做不成事的。铁人王进喜说，没有压力不出油，人无压力轻飘飘，不知道该干什么，无事生非。

压力分为两种方式，有良好的压力，也有消极的压力。比如我们晋升了，晋升一次，我们就努力一次，这就是压力带来的效益。但是超过一定限度的压力，就是消极的压力了，会给我们带来生理和心理的疾病。

### 学会自我调节

面对同样的压力，为什么有的人不会生病？这就要靠良好的调节方式，包括最重要的自我调节，还有环境调节、行政干预、专家支持。那么怎么样提高自我调节能力？方法有两种，一种是通过行为调节，比如有些人通过运动、购物等行为减压。另一种是认知调节。认知调节其实就是自我认识，有一句话：“人贵有自知之名”。很少人知道自己的缺陷在哪里，所以就不断跟别人比较、竞争，如果能认识自己，可能就能够减缓我们的嫉妒心理。

第一，肯定自我，正确评价自己，合理进行比较。为什么每个人都认为别人的职业比自己的好？是因为他们没有对自己的状态进行合理的评价，老是拿自己的缺点跟别人的优点比，越比越觉得不如别人，越比越没有信心。等你真到了另一行又会发现这一行的不如意。因此，当你觉得别人比你好的时候，你要看看自己还有哪些方面比别人好的，这样心理就平衡了，稳定了。

第二，我们要量力而行、适可而止，制定自己的发展目标。现在，工作、生活、家庭、人际关系，太多的问题，要学会多用减法。不要老说有志者事竟成。很多事不一定都能成，但我们有这种经历也是快乐的，我们要看重过程，不要看重结果。有个小故事：小狐狸到了农庄看到很多好吃的，他因为肚子大钻不进围栏，就在外面减肥了三天，钻进去了。在里面吃了很多以后，却又因为吃胖了出不来，它就又饿了三天才出来。这前后是不一样的，因为它获得了在农场里大快朵颐的欢乐时光。我们不一定要重视结果，在这个过程中，我们有所收获，有成长，就应该很高兴了。▲（张朝辉，博士，副主任医师，河南精神卫生中心新乡二院临床心身科主任，中国医师协会精神科分会青年医师联盟主席团成员，河南省行为医学会委员，河南省征兵心理体检专家。）来源：生命时报

## 生命时报：幸福家庭要会让步

聪明的人懂得，家庭应该是一个讲情重于讲理的地方，要想营造温馨的气氛，就得掌握让步的艺术，下面介绍的“三多三少”原则，也许能帮到你。

少改变，多适应。不少人建立家庭后，在生活中会逐渐发现对方的一些缺点。比如，妻子不满意老公和儿子乱丢袜子，丈夫不满意妻子乱花钱等。很多人都希望循循善诱、改变对方，可结果自己费尽心机，对方依旧我行我素，越想越来气。其实，有些性格、行为是很难改变的。试图重建他人的生活习惯，不仅会让其本能地反感，还会产生对抗心理，即使你说得有道理，别人也很难听进去。因此，建立家庭，不仅要接受家人的优点，更要学会和他们的“缺点”和平共处。因此，对于这些瑕疵，与其急于改变，不如慢慢适应。

少承包，多分担。有的家庭喜欢把家务承包到人，你洗衣、我拖地等。这样责任分明，也未尝不可。但是，很多人分完任务后，会盯着对方做家务的速度和质量，稍没做好，就加以挑剔、指责，弄得气氛很紧张。其实，偶尔偷偷懒，是可以理解的。对于家务，不一定非要强求家人马上去做。与其承包分配，倒不如家人一起分担，一个人收碗、一个人跟着擦桌子，享受合作的乐趣和温馨。

少要求，多尊重。有些父母在有了孩子之后，会“有意识地”培养孩子，根据自己的愿望对孩子提出很多要求，比如必须几点睡觉，必须学习什么等等。有的妻子也会这样塑造自己的丈夫，比如要求丈夫多接触某某领导等。其实，不论大人还是孩子，都有选择做正确事情的智慧。家人能做的就是，少提要求，多给尊重。一个人得到的尊重越多，他的能力和智慧受到的压抑越小，越能发挥出自身的力量。▲（北京回龙观医院精神科副主任医师宋崇升），来源：生命时报

## 生命时报：幸福就在当下

说幸福、找幸福，解决了温饱、满足了基本消费的今天，“幸福”成了热门话题。

有人说是财富、情感、健康、理想“四方来朝”，有人说是票子、房子、车子、孩子、面子“五子登科”。幸福也许是个谜，一百个人回答，就会有一百种答案。

幸福在何时？小学羡慕中学，中学羡慕大学，大学羡慕上班，上班羡慕功成名就，功成名就又羡慕生活简单……幸福好像总是在将来。然而，美国普林斯顿大学心理学教授丹尼尔·卡尼曼发现，幸福不是建立在一个个目标的实现上。实现目标的快乐，远远比不上一些愉快的经历，比如母亲做的一顿可口饭菜、和朋友的一次郊外踏青等。如果“身在福中不知福”，因为太阳哭泣而错过了月亮，幸福只能对你说，“我曾经来过。”

幸福在哪里？很多女人会想，他对我好、迁就我是应该的，可这个男人太不懂浪漫了；很多男人也会想，她洗衣做饭、接送孩子是应该的，可这个女人太没有内涵了……我们总是只能注意自己没有的，对已经拥有的则习以为常。满世界寻找幸福的人，真正需要的，是努力发现自己所拥有的是多么珍贵。就像哲人耶克·米帖脱斯所说的，“能够欣赏手里拥有东西的人，才是聪明人。”

幸福会光顾谁？美国芝加哥大学教授奚恺元对中国城市的研究发现，人际交往、生活便利程度、文化娱乐等生活元素都可能影响居民的幸福感。因此，幸福就像阳光一样，会洒在每个人的身上，关键要看你能不能像古希腊学者欧根尼那，大声说出，“我的幸福就是，请别挡住我的阳光！”

幸福藏在平常的生活之中，就像小狗的尾巴一样，想回头抓住它是徒劳，但只要抬头一直往前走，它就会紧紧跟随。▲（北京师范大学认知神经科学与学习研究所副教授李君），来源：环球网 生命时报 | 2011年02月04日 星期五

## 生命时报：幸福来自心灵的淡定宁静和家人的和谐相处

家是港湾，更是一个人体验幸福的重要源泉。近日，美国《健康》杂志邀请威斯康辛大学医学与公共健康学院精神学教授玛西亚·斯莱特里，以及纽约蒙特菲尔医疗中心精神培训科心理学博士西蒙·雷戈等专家，共同探讨了收获家庭幸福的诀窍。

全球人都在研究幸福

关于幸福的研究，古往今来，层出不穷。比如过去流传着这样一个小故事：一个生活富裕的皇帝，整日愁苦，于是他让随从去寻找国家里最快乐的人，并把他的衬衣带回

来。随从最终找到一个每天都开开心心、无忧无虑跳舞的人，可他却穷到没有衬衣。

单靠物质上的满足，似乎不能让人觉得幸福。美国人霍华德·金森一项相隔 20 年的调查研究也证明了这一点。1988 年，霍华德针对 5000 多人进行随机调查，发现仅有 121 人觉得自己幸福，他们主要分为两类，即淡泊宁静的平凡人和功成名就的杰出者。2009 年，霍华德再次联系这 121 人，发现当初的平凡者在经历各种变故后，仍然认为自己幸福；而当初的杰出者却大部分没有了当年的感受。他总结说，所有靠物质支撑的幸福感都不能持久，只有心灵的淡定宁静，继而产生的身心愉悦，才是幸福的真正源泉。

作为世界上最负盛名的幸福课讲师，泰勒·本·沙哈尔博士认定的幸福更加具体。在他看来，健康是幸福，坚持锻炼能带来幸福，学会感恩让人收获幸福，和家人、亲朋相处更是幸福的重要来源。

2013 年 7 月，美国乔治·梅森大学临床心理学家托德·卡什丹博士直接提出了一个“幸福感计算公式”，即幸福取决于 6 大要素：活在当下、有好奇心、做喜欢的事、把他人的利益放在首位、良好的人际关系和身体健康。

相比较金钱等外在因素，婚姻家庭给人们带来的幸福感，一直受到各国学者的认可。德国社会经济学家调查发现，人通常在结婚后变得更幸福快乐。在打算结婚的两三年前，人们就会觉得比以前更幸福。英国诺丁汉大学社会与社会规则教授斯蒂芬·约瑟夫认为，“当家庭关系满足了人们的归属感，我们就会感到自己成功了。”

不幸福感从哪儿来

2014 年 5 月，中国人口福利基金会、中国人民大学社会与人口学院、清华大学公共健康研究中心共同发布了《中国家庭幸福发展指数研究》。报告称，在接受调查的 9604 个样本中，只有 36% 的被调查者认为非常幸福。

清华大学心理系主任、中国积极心理学运动倡导者彭凯平表示，从某种程度上说，经济发展与幸福感的提升确实形成了“幸福悖论”，但这有深层次的心理学原因。英国莱斯特大学社会心理学家分析认为，现代中国人幸福感下降的原因主要有以下几个：

爱向上比较。比职位、比房子……一味地向上比较，让很多人心里只剩欲望，少了幸福。

没有精神目标。在满足温饱以后，一些人除了赚钱，似乎已经不知道自己到底要追求什么。信念的缺乏导致幸福感打折。

不善于发现阳光面。生活中有阴影，也有阳光。如果不善于发现美好，那么生活就

会变得毫无阳光。

缺少奉献精神。如果想的总是“我能得到什么”和“值不值得”，就会生活得很累。

不知足。人人都懂知足常乐，但能做到的人越来越少。房子要住得更大，钱要赚的更多，永不知足，就永难满足。

压力大，太焦虑。子女要养育、老人要照顾、工作不能扔、房贷压力大。烦躁不安的焦虑状态，让人们无从感受到幸福。

家庭不幸福，身心受伤

关注幸福，研究幸福，是因为人们有追求幸福的需要和必要。刊登在《一般精神病学汇刊》上的一则研究指出，身处不幸福的婚姻家庭中，人们极易产生焦虑、抑郁等不良情绪，这不仅会危害到心理健康，对身体健康也会产生巨大的伤害。

焦虑加大中风风险。美国匹兹堡大学医学院精神医学系的研究发现，焦虑会增加人们中风的风险。与焦虑感最轻的人相比，焦虑感最强的人患中风的风险会高出 33%。美国杜克大学的精神病和行为科学家的另一项研究显示，容易焦虑的人，罹患心脑血管疾病的风险比他人高出 38%。

婚姻不幸福，影响血管健康。美国纽约大学兰贡医学中心研究人员针对 350 万人的研究发现，与单身者相比，已婚男性和女性出现各类血管疾病的几率均降低了 5%，而鳏寡者罹患血管疾病的风险增加 3%，离婚者患血管疾病的风险则增加 5%。

父母争吵，伤孩子大脑。英国东安格利亚大学心理学家尼古拉斯·瓦尔什博士及其同事，对 58 名 17~19 岁志愿参试者的大脑活动情况进行了研究。结果发现，11 岁前经历过轻度至中度家庭问题的孩子，其小脑部分相对较小。这可能会导致孩子成年后患精神疾病的几率大大增加。

夫妻关系不和会减寿。美国杨百翰大学一项针对 1700 名、婚龄在 20 年以上的夫妇进行跟踪研究发现，不幸的婚姻会导致抑郁、吸烟和失眠等问题，还会给双方带来巨大的压力，使血压上升，免疫力降低。反之，不经常争吵的夫妻会更长寿。

家庭幸福的诀窍

玛西亚·斯莱特里教授和西蒙·雷戈博士都认为，家庭幸福的密码源于生活细节的点点滴滴，特别是家庭成员之间的融洽相处。

共进晚餐。家人需要交流，晚餐时间就是个不错的选择。美国密歇根大学公共卫生学院的一项最新研究证明，经常一起共同进餐的家庭，不仅氛围更温馨积极，且家人之

间发生矛盾冲突的几率也会明显下降。不仅如此，在家里共进晚餐能够更好地保证健康饮食，有助于身体健康。

让家里多点欢乐。讲笑话、看喜剧电影，跟家人一起自找乐子。研究发现，大笑能提升情绪，增强免疫系统，有益心脏健康。讲讲笑话还能让家庭成员间的关系变得更加融洽。

一起做好事。幸福的家庭有一颗爱心，懂得去关心和同情。捐出衣物给急缺的人，到孤儿院看望无家可归的孩子，去养老院陪陪寂寞的老人，这些都会让你感到快乐。与家里人一起做好事，还能强化亲人间的联系纽带。

相互感谢。家人之间也应该常说谢谢，亲子之间、夫妻之间都应如此。比如，孩子在没有被要求时，主动清理了餐桌；丈夫主动帮妻子将挂在外面的衣服收进屋，所有类似的小事都值得被称赞，被感谢。这能让家人发现各自的优点，关系更融洽。

按时睡觉。休息得好，人就会变得更易相处。规律起居，按时上床睡觉能够保证足够的睡眠。此外，一个好的起居习惯也有利于远离肥胖，保持身体健康，这是获得幸福的基础之一。

每周运动。运动可以减轻压力，缓解焦虑，特别是群体活动，不仅锻炼了体力和脑力，还可以让人学会相互配合，使交流理解能力增强。

分摊家务。每个家庭都要面对各种繁杂的家务，家人共同分担可以使这种压力倍减，进而提升幸福感。可以在门上贴一张每个人负责的工作清单，孩子可以负责喂宠物，擦桌子，扔垃圾等，大人则分头张罗做饭洗衣等“大事”。人人都为家庭付出，才会自发地珍惜所得。

隔代多相处。要让祖孙两代有足够的时间相处。一项刊登在《家庭心理期刊》上的研究发现，小时候与祖辈相处较多的人，更少出现情绪障碍，社交能力也比那些不常与老人接触的人强。所以，在有可能的时候，尽量抽出时间带孩子去看望老人，或将老人接至家中一起生活一段日子。

善用科技，加强联系。利用网络，我们可以更方便地与身在异地的老人联系。比如借用电子邮件、短信息、网络视频等方式，可以让相隔两地的家人分享快乐，相互鼓励，无形中缩短了空间上的距离。

在家里，减少使用电子设备的时间。科技虽好，沉浸其中却会使家庭成员间的关系变淡漠。请关掉电子设备，给面对面交流留出更多时间。▲●本报记者 张 芳,来源:

## 生命时报：让烦恼“随它去吧”

生活中免不了遇到各种烦恼，此时大可不必立即做出反应，不妨通过一些心灵修炼方法，将愤怒、怨气等“毒素”沉淀下来，并趁机将其清理出去。

首先，别一味追求结局而忽视正在热播的剧情。举个例子，约会时与其纠结喜欢的女孩愿不愿意嫁给你，倒不如享受初吻的美好和求婚带来的幸福感。还要懂得理想与现实的差距。很多人觉得生活要按照自己的意愿进行，但生活中可能处处不如意，愿望也不是百分之百能实现的。面对不同结果，要保有宽容的心，尽力就好，结果让老天去决定。

其次，冲出“心理适应区”。有人喜欢把自己圈在“笼子”里，认为自己肯定做不了这个，搞不定那个。记住：鸡蛋从外部打破是死亡，从内部打破是成长。

第三，不要尝试扭转别人的想法。你有自己的想法和信仰，这是你的自由，但别人也有这样的自由。所以不要尝试改变别人的想法，以免庸人自扰。也别太在意他人的评价，而要坚持自己的原则。只有做自己认为对的事情才会开心。

最后，学会原谅。仇恨会使你变得迷惘，并且阻碍通向光明的未来。原谅别人，相逢一笑泯恩仇。▲美国执业心理治疗师 乔伊斯·马尔特 来源：《生命时报》（2014年09月09日 第10版）

## 生命时报：追求3件事，换来好情绪

美国科学家曾做过一个调查，幸福感强的人在未来五年死亡几率会下降35%，可见，心理健康是长寿的一个重要因素。北京大学的一篇报道也很有意思，北大哲学系90岁以上的教授占全校教授总数的25%，80岁以上的占50%以上，也就是说，北大哲学系教授最长寿。究其原因，除了生理健康方面，学会如何调节内心，及时赶走焦虑、抑郁等不良情绪也很关键。

## 抑郁缠上现代人

现在人们工作生活压力大，抑郁、焦虑等心理疾病在临床上确实比较常见。全球抑郁症的年患病率大概为 11%，中国则是 3%~5%，总患病率为 17.5%，中国抑郁症患者已经超过 9000 万。从疾病负担看，目前抑郁症已经成为世界第四大疾病，预计到 2020 年可能成为仅次于冠心病的人类第二大疾患。更严峻的一个问题是，我国抑郁症的诊断率特别低，90%以上的患者都在综合医院就诊，而综合医院对抑郁症的识别率不到 20%。正因如此，抑郁症患者接受正规系统治疗的比率还不到 5%，接受药物治疗的不到 3%。事实上，大部分抑郁症患者都需要药物治疗。因为抑郁症是慢性迁延症，如果不治就不会好，而且会不断恶化。

抑郁的人会有明显的精力减退，思考能力下降，兴趣减少等症状，还会出现明显的躯体不适，比如说食欲显著下降，体重显著减轻，睡眠严重障碍，全程睡眠障碍，可以表现为入睡困难、早醒、多梦，性功能也会严重减退甚至于缺乏。另外，抑郁的人思维是负面的认知特别多，把任何事情都想得不好，把任何结果都想得非常糟糕，所以最严重的时候会自杀，其情绪在一天中呈现晨重夜浅的特点，也就是说早上最重，傍晚最轻，所以抑郁症自杀在凌晨发生的几率多一些。另外，抑郁症患者中 70%的人有过自杀的想法，15%的人死于自杀。女性因抑郁症自杀的风险高于男性，而且女性本身得抑郁症的比例也是男性的两倍。

## 抑郁、焦虑大有不同

下面我们再来说说焦虑，近年来被焦虑情绪困扰的人也越来越多。焦虑最核心的体验是紧张、害怕、恐惧、担忧。焦虑分慢性焦虑和急性焦虑。慢性焦虑（广泛性焦虑），是指在无明显诱因的情况下，经常出现与现实情境不符的过分担心、紧张害怕；出现头晕、胸闷、心慌、呼吸急促、口干、尿频、尿急、出汗、震颤等躯体症状；坐立不安，坐卧不宁，烦躁，很难静下心来。急性焦虑发作（惊恐发作、惊恐障碍）的人，在正常日常生活中几乎跟正常人一样，而一旦发作（有的有特定触发情境，如封闭空间等），突然出现极度恐惧的心理，体验到濒死感或失控感；植物神经系统症状同时出现，如胸闷、心慌、呼吸困难、出汗、全身发抖等；一般持续几分钟到数小时，发作突然，发作时意识清楚。

虽然抑郁的人可以出现焦虑情绪，焦虑的人也可能出现抑郁症状，但抑郁和焦虑是完全不同的两种情绪，不能混为一谈。焦虑发作时伴有濒死感，觉得自己快不行了，接

不上气，或者心脏快要蹦出来了。另外，焦虑往往是指向未来的，是对将来的某种担心或者恐惧。焦虑的人往往没有明确而具体的威胁存在，比如说考试焦虑症，往往是学习比较好的人会出现考试焦虑症。焦虑的人会出现全身任何一个部位的不舒服，比如头痛、头晕，也可能出现咽喉不舒服、胸闷、憋气、心慌出汗，或者腹胀腹泻、尿频尿急，以及心脏等严重问题。

坏情绪有四大特点

抑郁和焦虑是一种心理层面的问题，它有四大特点：

第一是意识层面有心理冲突，简单来说就是内心矛盾。没有矛盾就不会有内心冲突，没有内心冲突就不会有痛苦，没有痛苦就不会有心理障碍。当然，我们普通人也会有内心冲突，这个往往是有建设性的，就是你有期待、有目标，你就要想办法去改变它，这是建设性的心理冲突。但是心理障碍患者的心理冲突是破坏性的，这种冲突往往是不可能实现的，或者说他们的冲突没有导致他们去努力改变自己。如果一些事情是努力了也改变不了的，那就接受它。

第二是持续性，也就是说，这种情绪不会凭空消失。

第三是不但影响患者本人，也会妨碍周围人。

第四是没有任何器质性的损害，这是心理障碍的一个基本特点。

如何摆脱不良情绪

要想有好情绪，首先要学会内心平和。苏格拉底说过一句话，他说我们每个人生命当中追求三件事情，第一件事情是郑重选择，争取不留遗憾；第二件事情是选择了有遗憾的事，要努力去改变它。除此之外，最重要的是要培养情趣，要有途径分散、疏导你的压力，比如说唱歌、购物、喝酒、运动、手工等；最后，还要做到明事理、内心豁达。

随着社会压力逐渐增大，抑郁和焦虑在一定程度上成为“社会病”，患病的人也越来越多。每个行业都有心理亚健康者，每个群体都存在患病的可能，但现在抗抑郁、焦虑治疗也存在很多误区：第一是患者和家属不接受这种疾病，不愿跟别人提起，更不愿去治疗。第二是不愿意吃药，认为吃药后反应更迟钝。第三是擅自服药。第四是认为服用抗抑郁药后一两天就能看到疗效。精神类药物不同于其他药品，至少需要一到两周才能起效。最后是擅自停药。精神科从来没有好了就能停药这样的例子，一定要连续吃药。

因此，针对心理疾病，我们应该树立正确观念。首先，一定要认识到这种病和其他疾病是一样的，就像感冒一样，可以得，也可以很快就好；第二，其治疗是有效的，尤

其是药物治疗联合心理治疗的效果非常不错。有研究表明，未服用抗抑郁剂会显著增加患者的自杀风险，而美国 1985 年~1999 年间自杀率下降了 13.5% 也被证实，其与抗抑郁剂的处方增加显著相关；第三，要尽早识别；第四，一定要及时就医，而且一定要找专业医生来帮助；第五就是治疗要规范。

治疗策略一般分 3 个阶段——基线期、巩固期、维持期。基线期治疗就是在最快的时间使症状全部消失，巩固期就是让病情不要波动，维持期要争取让疾病少复发或者不复发。具体时间是这样的，如果是第一次发作，那么基线期治疗 6~8 周，巩固期治疗 4~6 个月，维持期治疗需要 6~12 个月。如果是第二次发作，需要治疗更长时间，大概 1~3 年，如果是第三次，甚至更多次的发作，则需要治疗 3~5 年，甚至终身都要用药。▲（本讲座由瞿晟整理）主讲人：北京回龙观医院院长 杨甫德 教授 2014 年 6 月 20 日

来源：《生命时报》（2014 年 07 月 11 日 第 21 版）

## 生命时报：别为自己造压力(独家报道)

经济社会快速发展，紧张忙碌的生活与工作节奏，让人压力陡增，越来越多的人心理承受力出现“透支”，进入所谓的“心理亚健康”状态：失眠头痛、兴趣减退、精力不足、情绪低落、易怒、着急……负面情绪不及时纠正，抑郁症很可能就此“缠”上你。因此，每一个人都应该学会排解压力。

### 人为什么会有压力

首先，我们应该明白什么是心理压力。心理压力是一种身心紧张的状态，源于环境要求与自身应对能力的不平衡，这两个因素出现不平衡时，你才会觉得有压力。有些人很长时间都找不准自己的平衡点，就像在一个跷跷板上，你总想往上爬，但渐渐发现，当你爬到某个点的时候，如果再继续往前走，就会越来越低，不再是越来越高了。来来回回挣扎很多次，你发现要站到最高点是那么困难，找到那个平衡点需要花很多时间。

相反，如果能调节好这两者之间的关系，让内心平衡和强大起来，压力就会减少，甚至完全释放。打个比方，一棵小树苗在生长过程中需要有支撑，遇到风吹雨打才不会倒；当这棵小树长成参天大树时，遇到再恶劣的天气也很难被击垮，这就是内心强大的体现。当你还处于小树苗阶段时，你的支撑可以是信仰、亲朋好友，或者在困难时给你

帮助的人。生活当中，会出现很多不可预期的情况，如果你内心不够强大，不能自我调整，就需要支撑。倘若这些支撑都不给力，你就会感觉压力倍增，甚至焦虑。

说到内心强大，我们有一个叫 ABC 的理论。这是美国心理学家埃利斯创建的，就是认为激发事件 A(activating event) 只是引发情绪和行为后果 C(consequence 的第一个英文字母) 的间接原因，直接原因则是人们对激发事件的认知和评价而产生的信念 B(belief)。也就是说，外界刺激通过内心系统形成情绪和行为的反射。遇到外界压力时，人都会出现很多情绪，进而导致各种行为。情绪会加重压力，由此出现的行为也会加重压力，这时，我们需要明白，为什么在某个特定压力下，会产生不良情绪？这取决于一个人对压力的感受和态度。如果这个地方处理好了，就不存在后面的问题。

### 压力是自己创造的

面对同样的环境和事情，人们会出现不同的态度，而这源于不同的心理类型，有些人是内控型，有些人是外控型，这一点在女性身上体现得尤为明显。

“为什么今天心情不好？”人们会有不同的回答方式，比如说阴天让我郁闷，同事和领导都不喜欢我，命运总是捉弄我……“你今天为什么高兴？”得到的答案可能是，他喜欢我了，领导表扬我了，哥们儿送我一瓶好酒……这些表述方式有一个共同特点，就是“别人”在前，“我”在后，其他的人或者事对我的情绪负责，这就是外控型。面对生活中的大多数事情，外控型的人不能很好的控制，他们相信命运、机遇和社会的安排，面对失败与困难，往往推卸责任于外部原因，不去寻找解决问题的办法，而是企图寻求救援或碰运气。反过来说，表达方式中，“我”在前，“别人”在后的人就是内控型，他们认为我的情绪我自己做主，生活中多数事情的结果取决于个人的努力程度，并相信自己能够控制事情的发展与结果，这也是内心强大的表现。

另外，心理学上有一个说法，叫做吸引力法则：当思想专注在某一领域的时候，这个领域相关的人和事就会被吸引而来，你脑子里什么东西多，你关注什么东西，你就可以吸引它。关注好的东西多，你吸引的东西就是好的；心里面的垃圾越多，你看到周围的垃圾就越多。遇到不顺的事，很多人都会说，“我怎么那么倒霉！老碰上不好的事！”实际上这些都是被你吸引过来的。仔细想一想，这里面一定有你自己的原因。

还有一个概念叫创造定律，就是当你有意识地选择你想要的、你的感受、心情和你周围人或环境的认知就会变成你所期望的那样。有句话很经典——你的心可以创造一个天堂般的地狱，也可以创造一个地狱般的天堂。在心情比较平静和理性时，你会觉得

一切都还可以，但当你经历了挫折后，你是否还能坦然面对？

我们往往喜欢和别人比——那个人比我长得漂亮，那个人有名牌、名车和大房子，但你不知道，我们所看到的世界不是真实的，而是你内心对外界的一种投射。当你内心宽广，即使没钱没地位，你也能看到一个美丽的世界；相反，有钱有地位的人，如果内心狭窄，他们过得并非快乐。但不得不承认的是，这些外界因素的确会给你带来压力和失落感，也就是说，所谓的压力就是你自己创造的，你接受也好不接受也好，事实就是这样。

面对压力有三个选择

面对以上种种问题，我想给大家介绍一个近几年我自己慢慢摸索出来的方法——内心和谐三合一。任何环境、职业和年龄的人，都可用这样的方法去自我调整。

不管碰到多大的事，先问自己三个问题：一是我想要什么？二是我能做什么？三是我该做什么？这三个问题你的答案是不是一致的？如果你对这三个问题的回答是一致的，你内心就和谐强大了。

首先是你想要什么。很多人都有这样的体会，每天上班有很多事要处理，做一件事的时候脑子里想的是另外一件事，紧张感就会上升。这时你要判断现在什么事最重要，其他的事只要按照顺序往下排就行。

其次你能做什么。当我们遇到纠结和压力的时候，我们只有 3 个选择。第一是改变，你对工作不满意、对家庭不满意，你要努力改变，能做多少做多少。第二是接受，我做了我能做的还是改变不了，那就接受。接受有两种方式，一种叫被动接受，也就是忍，这个是不提倡的，很多人精神压力大也由此而来。另一个就是控制，情绪是本能反应，你控制它就是压制它，压制得越多，反弹得越厉害。所以这种被动的接受不是好方式，好的方式是主动接受，高兴地接受。第三个选择就是离开。人遇到事情时，其实只有三个选择，就是改变、接受和离开。有的人会说，我一个都不选，其实你不选那就意味着你选择的是痛苦。

再次，是你该做什么。你能做的事一定是跟你自己的能力相匹配，人有自知之明，你对自己要有一个判断，知道哪些是我能做的，哪些是不能做的。很多人就纠结在我觉得我能做，就玩命地去做，做完后还不满意，焦虑、失落感就轮番袭击你，直到你内心崩溃。所以说，内心的平衡和强大最重要，它是释放压力的根源。▲北京大学精神卫生研究所副所长 姚贵忠，参考来源：《生命时报》（2014 年 07 月 01 日 第 01 版）

## 生命时报：8种心态成就人生

心有多大，人生舞台就有多大。适时调整身心，保持积极心态，能让你的事业风生水起，人生幸福美满。

1. 渴求心态。凡事预则立，不预则废。对成功的渴求即是心态的“预”。如果你连成就事业的欲望都没有，何谈有作为？

2. 好奇心态。生活的磨砺使人成熟，也可能磨掉我们的好奇心。对新鲜事物永葆好奇心，能帮我们获取有价值的信息和资源，使我们跟得上社会发展的脚步。

3. 投资心态。今日的投资即是明日的财富，这一理念渗透于生活的方方面面。对家人朋友，投入的感情有多少，对方就用多少感情回报你；对学业工作，投入的努力有多少，来日成绩就有多大。

4. 平和心态。冲动是魔鬼。平和就是平静地接受一切事实，既来之则安之。特别是不好的事情发生时，首先要让自己的心平静下来。过于情绪化不仅于事无补，反而可能节外生枝。

5. 感恩心态。对他人、对社会，甚至对自然都要怀有感恩的心，这是人生幸福的源泉。不妨马上拿起手机，给帮助过你的人发一条真诚的致谢短信。然后感受一下，心中是不是充盈着幸福感？

6. 宽容心态。海纳百川，有容乃大。一颗宽容的心能减少愤怒、失望带来的伤害，还能让你对他人心怀怜悯。了解人性的弱点，认识到每个人思想和生活方式的多元性，方能恕己恕人。

7. 助人心态。授人玫瑰，手有余香。在公交车上为老人让座后，你是否感觉自己的形象高大起来，并心存喜悦？研究发现，与接受别人的帮助相比，帮助别人更能让我们感到幸福。

8. 双赢心态。为自己争取权益的同时不要忘掉他人的利益。这种双赢心态是达成合作的要素。与人交往，如果某一方只想着占便宜，那这种关系很快就会不了了之。▲香港教育学院助理教授 张 晓

## 生命时报：痛苦少点，快乐多点（感悟人生）

世间有情众生，本能上都想离苦得乐。即使一只蚊子，为了吃饱生育后代，都要冒着生命危险去吸人类的血。人也不例外，想远离烦恼痛苦，得到幸福快乐。

既然这样，我们就有必要认清苦和乐是如何产生的。了解它们产生的根由，才能更好地得到快乐。

通常我们说苦、乐，指的是内心对外在环境、事物产生的感受，它是一种情绪，让人一会儿高兴，一会儿痛苦。有很重的嗔恨心的人，别人一句不好听的话，就可能暴跳如雷；但如果换个有慈悲心的人，听了可能会觉可以修一修自己的慈悲心、包容心，内心还会觉得快乐。

所以苦、乐都来自内心，外在因素也许没那么重要，起决定作用的，是人内心里的作意，也就是人的心态问题。同样的事例很多，比如正常人，无缘无故给送上手术台，让你受一刀，你内心可能痛苦无比；但如果你病得很重，只有做手术才能生存下来，那你可能会感激医生让你上手术台。同样是一刀，不同情况的人，内心的感受不一样，有的是苦，有的是乐。也就是说，苦乐不是外在的“缘”决定，而是我们内心产生出来的。

明白了这一点，我们要活的快乐还是痛苦，取决于我们自己。要让自己活的快乐，下手处就是我们的内心。要从我们的内心深处来寻找快乐。一个心态光明、有力量的人，即使遭遇癌症，也依然能快乐无比。因为他明白，快乐是快乐，癌症是癌症；不能因为吃了一粒苦的药丸，内心就活得痛苦无比。

美国著名心理学家路易斯·海在《生命的重建》一书中，谈到自己被检查出患有癌症的悲惨遭遇。但她通过心理的建设，让自己活的快乐，最后不仅治愈了癌症，还帮很多人重新建立起生活的信心。这说明，只要我们合理建设自己的内心，就能远离痛苦，获得快乐。

如何建设内心呢？其基础就是要觉知自己的状态：当我们发现自己不快乐，就要马上转心，让自己快乐；如果心的力量不足以转动郁闷的情绪，那就离开那个境界，等平静之后再来看破它，最后放下它。碰到任何事情，我们都要心向内来用功，告诉自己用平静的心态接纳它。同时，还要对外在事物的无常变化有正确的认识。其实外在的事物每一分每一秒都在变化，不可能一直存在，永远处于变动的过程中。小时候吃糖葫芦的

快乐、被人打的痛苦，当时刻骨铭心，但现在却很少能想到。因此没有永远的痛苦，也没有永远的快乐。一切都会过去，我们要有接受一切事物的勇气。当事情发生时，我们先是觉察到它，面对它，然后平静地接纳它，尽心尽力地处理它，洒脱地放下它。

在心理建设的过程中，最关键的就是认识自己当下的状态和主动希求改变的心。把握住这个关键，内心摆脱痛苦的力量会逐步增强，慢慢地，就会痛苦少了，快乐多了。

▲来源：《生命时报》（2013年05月28日第22版）

## 生命时报：用心享受生活（感悟人生）

生命对于每个人来说都很宝贵，所以我们要倍加珍惜，全身心地投入，对得起自己生命的时光，真切地为自己的生命负责。

这个时代，人们都很忙。但此刻你在忙什么？有没有认清所忙事情的目的和意义？如果没有，那么无论你现在正在做什么，请暂时放下它，问问自己：我在忙什么？我的心在哪里？

很多时候，我们会用固定的模式来理解生活，说这才是“享受”：比如要有大房子，最好还配个大花园，有贤惠漂亮的妻子，有争气的儿女，有好的名望地位、好的工作，有很多钱……我们一辈子为这些所谓的“享受”拼命，以至于等拥有以后，才发现一点儿也不快乐，一点儿也不享受。

并不是说追求不好，而是因为我们容易盲目追求，却忽略了生活中每一个真实的“当下”。每一个当下、每一个细节都是不可或缺的，都是我们生命内涵的展现。比如父母给做的晚餐，我们应该用真诚、感恩的心来享受，即便味道不如饭馆，但这里面有父爱和母爱。很多时候，不是父母不爱我们，而是我们没有一颗觉察到被人爱的心。生活对每个人都是平等的，时时处处都是享受，关键是你有没有发现美好事物的心。这颗心就是我们所说的“活在当下”。

佛门讲：活在当下，生命才有力量跳出轮回。因为我们的心的活泼的，有创造力的。活在当下，我们就能觉察到自己面对事物的心态，好的就保持，不好的就把它改正。

生活幸福的人，不是因为他拥有的多，而是他计较的少。人的心境像镜子，镜面干净，反映的事物就清晰；心境清净欢喜，平时所思、所遇也会是幸福快乐的，这种心态

我们要保持。

不快乐的人也不要气馁，佛教讲悟性，当你觉察到自己不快乐，并决定改变的一刻，快乐就已经降临。整顿我们的情绪，给久违的友人打个电话送上祝福和关怀；带上礼物给年老的父母送上真诚的孝顺；抬起头看看天空的太阳，让寒冷疲惫的心得到温暖和力量；俯下身轻吻路旁的花草，体会它们为我们而散发的芬芳；捧一把泥土，嗅嗅它的气息，体悟大地质朴而厚实的情怀。去感受，去聆听，真实地觉知当下，这就是享受生活。

▲来源：《生命时报》（2013年06月04日第22版）

## 生命时报：宽恕是快乐生活的关键

紫罗兰把香气留在那踩扁它的脚踝上，这就是宽恕。”美国著名作家马克·吐温说过的这句名言，无疑是对宽容最生动的诠释。然而，当下日益浮躁的社会生活中，很多人常常因为一点小事争吵不休，对别人的过失也一直耿耿于怀，渐渐遗忘了包容、宽恕能带给我们的力量。美国著名心理学家塞利格曼说，快乐的第一法宝是宽恕的心；密歇根州大学心理学家克里斯托弗·皮特森则认为，“宽恕是所有美德之中的王后，也是最难拥有的。”宽恕，甚至能给自己和别人都带来重生的机会。

不宽容是悲哀的

地铁车厢里，常常弥漫着浓浓“火药味”，隔三差五就会暴发一次争执，事由无非是谁踩了谁一脚，谁碰了谁一下；办公室里，你常常因为同事说错的某一句话，或者办错的某一件事，怎么看对方都不顺眼，甚至晚上回家越想越生气，辗转难眠；社会上，“你告我，我告你”的互黑现象此起彼伏……随处可见的戾气，让本该平静的生活充满了愤怒和焦虑。这一切的根源都在于，人们忘记了宽容。

澳大利亚去年发布的一项调查显示，七成受访者认为社会正在变得更暴戾，更具攻击性。澳大利亚西澳大学犯罪研究中心副教授戴维直言，人们的容忍度普遍降低了。

中国心理卫生协会常务理事李建明教授指出，无论对于个人还是社会而言，不宽容都是悲哀的。美国作家米奇·阿尔博姆在《相约星期二》一书中描述的故事让人动容：在生命的最后时刻，年逾七旬的社会心理学教授莫里坦言，这辈子最后悔的事，是自己一直没有原谅一位老友。虽然那位老友多次主动要求和解，但莫里都没有接受。直到老

友猝然离世，莫里再也没有机会宽恕他了，只能抱憾终身。但是，莫里说，应该学会原谅别人，也应该原谅自己。

### 宽恕是最伟大的力量

有个牧师，曾经做过一次关于“宽恕敌人”的演讲。讲到一半时，他问在场有多少人打算原谅自己的敌人，大约一半人举起了手。继续又讲了 20 分钟后，牧师再次提问，此时有八成人举起了手。又过了 15 分钟，除了一位老太太，所有人都举起了手。牧师很好奇，问那位老太太：“您为何还不愿意原谅敌人？”“我根本没有敌人。”老人回答。“这太不寻常了，您是如何做到的？”老人说：“很简单，我比他们活得都长！”老人豁达的心态，其实正印证了宽恕的力量。

我国古代历史上的一代名相管仲，在成名前曾有许多不光彩的过往。他与人合伙经商，自己多得利润，好友鲍叔牙却说：“管仲不是贪心，是因家贫不得已而为之。”管仲打了败仗逃走，鲍叔牙说：“不要骂他胆小鬼，他是因为家有老母，恪守孝道才逃生。”鲍叔牙的宽容就像一束仁慈的阳光，温暖着管仲的心，也照亮了管仲的前程。事实证明，管仲成功了，鲍叔牙更成功。

拥有一颗宽容的心，能减少焦虑和压力，降低血压和心率，拥有更好的人际关系和更强的幸福感，还可以给自己和对方都带来重生的机会。美国密歇根大学社会研究所心理学家洛伦图森特研究发现，宽恕的好处还会随着年龄的增长愈加明显。

忘掉坏事。英国圣安德鲁斯大学一项最新研究显示，宽恕能让人忘记负面事件。李建明解释说，选择宽恕，赶走负面记忆，能将你从受害者的阴影和无力感中解救出来。此后，你就不会再把生活建立在对他人的指责之上，你开始明白自己随时可以开始新的生活，担起让自己幸福的责任。

健康长寿。美国耶鲁大学、加州大学、密歇根大学联合进行的一项跟踪调查发现，对人宽容、乐于助人的老年人更长寿。广东爱家心理咨询研究所理事长马健文说，从心理学角度来看，宽容是心理养生的“安全阀”，不仅体现气度和胸襟，更是人格坚强、有力量的表现。不宽恕别人，也会增添自己的心理负担。而想得开、肯宽恕，自然心平气和，心跳、血压平稳，对心脏健康大有好处。

不抑郁。一项发表在美国《心理治疗》期刊上的研究发现，宽容的人自尊心强，而且焦虑和抑郁的发生率较低。美国博林格林州立大学心理学家肯尼斯·帕伽曼特指出，宽恕别人是心理疾患的灵丹妙药。人们遭受伤害初期，宽恕往往毫无意义，但过一段时

间，宽恕对心灵的治愈作用会越来越明显，宽容者的心将得到解脱。

婚姻“防腐剂”。马健文说，如果两人最初走到一起是靠爱情，那么婚后彼此宽容就是婚姻保鲜的“防腐剂”。婚姻中磕磕绊绊在所难免，只有学会宽容才能相扶相伴走得更远。

#### 4 个词教你学会宽容

李健明说，我们总以为宽容是给别人一条生路，其实宽容是给自己一个机会。宽恕的奇妙之处在于，受益最大的往往是施予的一方。宽恕是一种能力，更是一种权利，善用即是人生大智慧。要想学会宽容，不妨牢记 4 个词。

1. 换位。做到宽容，需要换位思考。有时候，我们站在自己的角度看问题，可能不够全面，也不会了解对方的心思，如果换位站在对方的角度想一下，或许就能够一笑了之。

2. 接纳。发自内心接纳自己无法原谅的事情，放弃批判别人与折磨自己，同时也要接纳自己的不良情绪。心理学家指出，没有任何不对的情绪或情感，自己的行为是所受伤害的自然反应，不能宽恕或暂时不能宽恕并非罪过。即使暂时无法宽恕，也可以尝试去理解对方当时行为的背景和原因，这能让我们更全面地看待不可改变的事实。

3. 平心。美国哥伦比亚大学心理学家谢利·李维发现，在解释他人行为时，我们经常采用“见微知著”的办法，总想通过一件事来判断一个人的本质。正是这种狭隘的思维，让我们认为一个人做了坏事，就永远是坏人，于是对某些事难以释怀。遇事放平心态，冷静客观地分析，尽量往好的方面去想，原谅他人就不再那么难。

4. 笑对。任何事情都没必要抓着不放，不妨一笑而过。笑对一切，你会发现，原来事情可以变得如此简单。如果一味执著于别人的错误、自己的损失，就会形成思想包袱，造成“既错过月亮，也错失繁星”的被动局面。▲来源：生命时报

## 生命时报：情绪困扰对健康和寿命会产生负面影响

5月20日，美国《赫芬顿邮报》载文分析称，焦虑等不良情绪对人体造成的负面影响是全方位的。初发期，喉咙会变得沙哑干涩；肌肉会变得紧张，引发肩颈疼痛及偏头痛；血糖也会因此突然升高。如果长期慢性焦虑，哮喘、心脏病、中风的发病风险增加，

消化系统紊乱，记忆力明显下降，还会引发疲劳、失眠等异常。

身处职场的中青年白领，是社会和家庭的双重支柱，他们的健康问题日益凸显。《生命时报》进行的一项调查显示，在身体方面，员工最大的困扰来自“疲劳”和“失眠”，颈椎腰椎病、胃肠病和脂肪肝成为威胁健康的三大疾病；在心理方面，78.9%的员工有过“烦躁”情绪，59.4%的人感受过“焦虑”，38.6%的人觉得“抑郁”。而影响中青年白领健康的主要因素依次是：三餐不规律，工作压力大，经常久坐不动。

很多疾病在发生器质性病变之前，器官的功能先会下降，当下降到一个临界点时才会发生病变。所以，对于中青年白领来说，健康管理重点是定期体检，建立健康生活方式并持之以恒，降低患病风险，改善整体健康状况。坚持合理膳食，勤于运动，合理安排工作时间，及时排解压力也是中青年白领要学会的一项“本领”。长期处于紧张、焦虑的负面情绪中，会导致心理障碍，还可能出现心脑血管疾病、内分泌失调和免疫力下降，从而导致疾病发生。所以，出现不良的负面情绪或心理障碍时，要及时疏解，严重时就医。

西南大学心理学院副教授汤永隆认为，情绪对健康和寿命的影响毋庸置疑。一般来说，不良情绪来自于压力，而压力又分为两种。当个人能力无法满足外界要求时，他会感到不堪重负；反之，当外界要求远远小于个人能力时，不被需要的痛苦也会造成另一种压力。所以，调控情绪的核心应是认清压力的类型，决定到底是改变环境适应自己，还是提升自己适应环境。除此之外，遇到情绪障碍时，也有一些即时的小方法予以缓解。

睡眠法。睡眠能通过缓解疲劳，降低坏情绪对人体的影响。越来越多的研究人员认为，做梦对缓解情绪障碍有着不可忽视的作用，无论这些梦你醒来是否记得。美国芝加哥拉什大学医学中心睡眠障碍服务与研究中心主任罗萨林·卡特赖特说，如果你遇到的情绪问题不是非常严重，那就睡一觉吧，醒来就什么事都没有了。

运动法。运动是缓解坏情绪最有效的方法之一，能帮身体分泌快乐多巴胺。研究称，做家务等活动效果很一般，跑步、骑车、游泳等有氧运动才是最佳选择。建议坚持每周锻炼5次，每次20分钟。

饮食法。美国芝加哥大学医学院心理学家邦妮·斯普林认为，碳水化合物是一种能使人平静下来的情绪食物。美国麻省理工大学科学家朱迪思·沃特曼进一步解释说，碳水化合物能促使大脑分泌一种神经递质，帮助人冷静并放松下来。1.5盎司（约42克）碳水化合物就能起到舒缓情绪的效果，比如适当吃点薯条、爆米花等。多吃鸡肉、瘦牛

肉、海鱼等富含蛋白质的食物也有好处。

暗示法。美国北伊利诺伊州立大学的研究发现，同样经历焦虑和抑郁，能主动发现积极一面的学生，比只会哭着发泄的人能更快走出来。纽约合理情绪治疗研究所黛博拉·斯坦伯格说，想过得快乐很简单，就是多朝积极的方向想。每天早上出门前，不妨对着镜子笑一笑，告诉自己我今天很快乐。

颜色法。美国纽约颜色心理学家帕特里夏认为，颜色对情绪的作用，就像维生素之于身体健康。如果你想控制愤怒，就远离红色；如果你想对抗抑郁，就别穿黑色或深蓝色的衣服，它们会让你情绪更差；如果你想缓解焦虑或紧张，就应该选择能让你冷静的颜色，如淡蓝。

另一位美国洛杉矶的执业注册心理师莱纳德·费尔德还提出了“数颜色法”。当你因不满，想大发脾气时，可以暂停手中的工作，找个没人的地方，比如在卧室、洗手间做下面的练习：环顾四周，在心中自言自语，“那是一面白色的墙壁，那是一张浅黄色的桌子，那是一把深色的椅子……”大约数 30 秒左右。通过这种方法，可以强迫自己恢复灵敏的视觉功能，使大脑恢复理智性思考。通常，当你数完颜色，就会冷静一些。此种方法特别适合暴躁型的人控制情绪。

音乐法。研究发现，听 10 分钟音乐就能让你的坏情绪得到缓解。有时候学唱首不熟悉的歌，效果更好。

呼吸法。美国治疗专家罗伊·玛蒂娜博士说，当你处于压力状态时，要放慢呼吸，同时尽量往后卷舌。这一方法能在数秒钟内平衡任何情绪。建议在情绪产生时，深呼吸并耐住性子等 6 秒钟，等情绪平稳，思考能力恢复，才能做出正确的决定和行动。

光照法。调亮环境光线有助于提升好情绪。美国心理健康研究中心的研究发现，季节性情绪失调（SAD）主要就是由于光照不足引起的。因此，让自己身处光亮的环境中，就能有效对抗不良情绪的干扰。▲●本报记者 张芳 ●陈宗伦

来源：《生命时报》（2014年06月03日第01版）

## 生命时报：9种朋友值得交往（专家推荐）

朋友是人一生的财富。在与朋友的交往中，我们能获得更多知识、信息、资源和方

法；我们能倾诉喜怒哀乐，分享生活体验；我们能感到自己有价值、被接纳、有归属感。拥有更多朋友还有助于延年益寿：瑞典科学家发现，朋友多的男人患心脏病的风险远小于朋友少的男人；澳大利亚一项为期 10 年的大规模追踪调查结果显示，拥有较多朋友的人寿命更长。

然而，也有很多人感慨，年纪越大，越难交到知心朋友；还有人说，离开学校之后，就再难找到知己。其实，朋友包含很多类型，从拥有不可多得的人生知己，到结交互利互惠的合作伙伴，都是值得珍惜和善待的缘分。如果与你相遇的有缘人有下面一些特点，不妨多花些时间跟他们相处，也许他们就会成为你一生的朋友。

1. 激励你，让你看到自己的优点。这样的朋友拥有一双发现美好事物的眼睛。他们真诚、乐观，能真正看到别人的优点和潜能，而不是虚伪客套或奉承。他们心态积极，乐于分享朋友的成功与进步，却没有妒忌或恶性竞争。与他们做朋友，你不仅会感到备受鼓舞和认同，发现并拓展自己的优势和潜能，还能在交往中受到潜移默化的影响，也用积极的眼光看待自己和别人。

2. 提醒你，让你看到自己的不足。这种朋友也被称为“诤友”。他们内心磊落，是非分明，生活态度严肃认真。当他们认为你有某种缺点或不足时，他们可能会直言相告，也可能婉言提醒。以人为鉴，可以明得失。忠言虽然逆耳，却比任何悦耳动听的话语都更难能可贵。

3. 维护你，并能在别人面前称赞你。这种朋友是你的“死党”。他永远站在你的立场上，维护你的利益，顾及你的得失。他以你为荣，乐于做你公开的密友，不在意别人视你们为同盟。如果是在职场中，你可以与他放心地“背对背”作战。

4. 和你有共同的兴趣爱好。共同的兴趣爱好可能使人发展成为“同好”。当有着共同爱好的朋友聚在一起时，信息交流变得更加充分，兴趣与欢乐的体验也会倍增。现今，互联网使得有着五花八门兴趣爱好的人更容易找到组织，相遇相识。因为以共同兴趣作为基础，“同好们”之间性格或生活其他方面的差异倒变得不太重要了，毕竟，大家总有共同的话题。

5. 能让你有机会接触新观点、新事物。这类朋友在生活中可能非常活跃、精力充沛，他们不论年纪如何，心态上都永远年轻，有着少年般的热情和好奇心，对新鲜事物和变化始终怀着接纳和欣喜的态度。现代生活变化快，有个总对新鲜事保持高度关注的朋友，至少不会让你落伍得太快。

6.能让你精神愉悦、身心放松。这类朋友往往具有一种特别的人生智慧，能从常人的生活压力与患得患失中超脱出来，轻松豁达、举重若轻。焦虑情绪具有传染性，放松的状态同样能感染他人。与平和达观的人做朋友，你也会慢慢获得这种智慧和心态。

7.能把你介绍给他的朋友。这类朋友也被称为“资源整合者”。他们喜欢攒局，乐于认识新朋友，也乐于将自己的朋友互相引介，编织庞大的社交圈。他们并非急功近利之人，也不是要从朋友身上获得什么特定的利益，只是喜欢在三教九流各界人士中都有相熟的感觉。作为他的朋友，你自然也可以与他共享社交圈，这是使你的人际生活变得丰富多彩的不错途径。

8.能帮助你理清工作和生活思路。这类朋友乐于助人，肯花时间倾听你的处境与困难，善于分析、推理，总能够提出建设性的思路和解决方案。无论你最终是否采用这些建议和方案，常和这样的朋友聊一聊，总会开阔思路，增加解决问题的信心。

9.有好消息第一时间告诉你。这样的朋友在情感上跟你非常贴近，或许接近手足。你们也许有着多年情谊，无论现今是否频繁联系，但遇到重要的事情，会首先想和对方说一说。分享喜悦时，你们完全不会担心对方心生嫉妒，或觉得对方在炫耀，你知道他只会为你高兴。对于这样的朋友，无需多言，只愿在人生旅途中一路相望，彼此珍重。

▲中国科学院心理研究所副教授 黄 峥，来源：《生命时报》（2013年03月26日第24版）

## 广州日报：压力是把双刃剑

### 许明智医生简介

许明智，男，心理精神科，广东省人民医院，主任医师，临床心理学博士，临床精神医学硕士，硕士生导师。擅长心理问题的心理咨询和治疗。

### 专家解读. 压力是把双刃剑

越来越多的现代人感受到压力的存在，在顶着压力奋斗，或者因压力而焦虑。许明智表示，压力是人类在应对事情时感觉超出自己的能力范围，对结果不确定的精神状态。其实，压力有积极的一面，也有消极的一面，是把双刃剑。与快乐、幸福这些正面情感相比，压力、焦虑这些消极情感甚至占据了人类的大部分情感生活。

但他指出，消极情感不等于消极影响。在人类发展的早期，面对恶劣的生存环境，恐惧、焦虑、压力等消极情绪促使我们面对来自自然界的挑战，在与毒蛇猛兽的战斗中，我们取得了进化和文明的发展。在良性、适度的压力状态下，我们的积极应对能促使我们有较好的表现。“学生面对良性的压力，能考出好的成绩。演讲前的适度压力和紧张情绪，有时候能让我们超常发挥。”许明智说，“如果长期在没有任何压力的状况下生活，我们的大脑会处在昏昏欲睡的状态。压力的存在，保证了大脑的觉醒水平，良性的压力对自身的进步有好处。”

当压力大到一定程度，成为难以“消化”的负性压力时，这种消极情感才给我们带来消极影响。在过度消极的状态下，人们体验到持续的身心疲惫、厌倦、沮丧、悲观失望、失去创造力和生命活力的感觉。这时，挑战变成了难以承受的负担。“像是演讲时，本来正常的紧张变成出汗、口吃，就说明压力过度了。”许明智说。他指出，过度的压力会带来精神、食欲、睡眠等方面的改变，在行为上，有些人会更加沉溺于网络虚拟世界，上网时间增长，在情绪上，会有更多难以控制的发脾气、哭泣等状况出现。这种情况下，压力就变成了一种恶性的、需要排解宣泄的负面情绪。长期负性高压的状态，当然会破坏身心健康，折损寿命。

**建议. 调适压力：积极的心态很重要**

许明智指出，我们面对压力等消极情绪时产生的反应，很多时候是由我们的人格类型所决定的。而我们的人格类型的形成，与父母的教养方式、生长的环境、自身的价值观等多方面因素相关。不同性格的人面对相同的压力，做出的评价和反应是不同的。

压力坚韧型人格的人，面对压力时，会比较倾向用理性的方式面对并加以解决，将之视为挑战，会适时调整自己的心态，乐观地去排解压力的负面作用。这种类型的人更容易成为真正的“阿尔法男”或者“阿尔法女”，成为心理强大的成功人士。

与这种类型相对，则有压力易感型人格。具有这种人格的人神经质水平较高、比较敏感。他们情绪上比较悲观，凡事容易往不好的一面想，遇事倾向于用情绪而非理性去解决。对于这种类型的人，更需要有意识地去调整其面对压力时的方式和方法。

既然如此，对于压力，我们该如何把握“适度”二字呢？

许明智指出，“度”的把握，遵循的不是中庸或者折中之道，而是需要从积极心理学的视角去建构。既然压力是不能避免的客观存在，那么我们能做的是在它过大时，给予适度的调适和缓解。在解决压力的方案上，是没有统一的标准，也难以量化。心理

学上确实给出了诸如“生活事件量表”等测试方式，帮助我们去比较自己的心理状态是否稳妥，但压力是否“适度”是个相对的概念，只能根据自己本人的情况去寻找一个“适度”的平衡点。

无论如何，我们都应该让自己更积极一些。也就是说，在面对不顺利、不幸这些障碍时，我们应该引导由此而生的消极情绪向积极的方向发展。

例如，当我们遭遇自己或身边亲人的不幸事件，难免会有情绪上的悲观，甚至是认知上的歪曲，有些人会觉得天昏地暗，以偏概全地对人生做出灾难性、毁灭性的解释，沉溺在消极的情绪里难以自拔。这种时候，用积极的心态去改变这种错误的认知方式才是正确的选择。只有我们对人生客观的现实有了正确的认识，我们才能从“不幸”的痛苦压力中解脱出来。我们才能向着积极的方向面对这些不幸，尽我们所能去理智地消解这些不幸，将不幸向着好的方向转化。（来源：广州日报）

## 阳光心态与幸福

### 《阳光心态》：人生最大的敌人是自己

在一次哈佛大学的心理学课堂上，教授问学生：“假如你同时养了猫和鱼，忽然有一天鱼被猫偷吃了，你觉得这应该怪谁呢？”几乎所有的学生都不假思索回答：怪猫！

听到这一答案后，教授笑着说：“其实，除了责备猫，你更应该责备自己。因为猫吃鱼是它的本性，但你明明知道猫可能会把鱼吃掉，却不加任何防范，最终导致了事故的发生，所以你也负有责任的。”最后教授意味深长地说：“同样的道理，人性本来就有弱点，如果不加防范，吃亏的时候，不要一味地怨天尤人，更应该检讨自己。”

大文豪高尔基曾多次告诫青年人：“人一生要战胜的敌人就是自己。”认清自己的弱点，并能战胜自己的弱点，对人的一生来说至关重要。当我们遭遇失败或者经历不顺时，往往会努力为自己开脱，将原因归结为他人或者环境的不是，却不肯从自己身上找原因。人们对自己的了解往往比对客观世界的了解少得多，正是这种人性的弱点，导致了我們成了自己的敌人。

如果你的心被世间的诸多物欲所迷惑，无法认清自己，那么，你人生的航船就有可

能搁浅，乃至整个人生都将一败涂地。可以说，人最大的敌人是自己，人最大的心魔也是自己。人的一生其实就是自己与自己斗争的过程。当你为争权夺利而辗转反侧、为一己之利而耿耿于怀、为年轻气盛而目空一切、为一时的失利而嗟叹悔恨时，确实需要拿出极大的勇气来战胜自己。你需要使出浑身解数，振奋精神，不停地安慰自己、开导自己、压抑自己、调整自己，你需要自己来拉自己一把，因为只有你才是自己的救世主，也只有你才能拯救自己。

德国物理学家、诺贝尔获得主詹姆斯·弗兰克也曾说过：“如果你是懦夫，你就是你自己最大的敌人；但如果你是勇者，你就是你自己最大的朋友。”人生的战场上，没有谁能够左右胜负，除了你自己。你就是运筹帷幄的将军，而你一旦战胜了“自己”这个最大的敌人，你的人生之路必将畅行无阻，前途一片光明。

西方有句名言：“一个人的思想决定他的为人。”行为是内心想法的映射，所有想法表现出来的行为汇集在一起，便形成了习惯。如果说行为和习惯是思想绽放的花朵，那么快乐与痛苦就是思想结下的果实。因此，收获快乐还是痛苦，全部取决于自己的思想。

这说明了一个道理：只有自己才是造成所处环境的根本原因，一切假想敌都不是你真正的敌人，最大的敌人是你自己。只有懂得这个道理，你才可能停止为自己的失败或脆弱找借口，从而耐心探寻解决问题的方法。

第一步，认识自己。

每个人都有自己的长处和弱项，只有正确认识自己，才能获得成长。如果连自己的能力、水平都无法辨析，便不可能为自己制定正确的目标，更别谈为目标做出努力。

认识自己不光是从镜子里每天看到的自己的外貌，更重要的是对自己的内心、能力、个性、兴趣、特长等等的透彻了解。我们要认识自己的优点，但那是为了更好地发挥优点，塑造自信的人格特点，而非炫耀的资本，否则就是狂妄自大；同样，我们要认知自己的不足，因为那是获得进步的起点，只有首先找到木桶的短板，才能及时弥补和修复，取得长进。但不要老是关注自己的弱项和失败，而应该克服和提升中找到乐趣与成就感，强化自信，驱散自卑。每个人的潜能都是无尽的，能发挥多少，全看你如何认识自己。

第二步，找到阳光心态。

曾经有本书叫做《阳光心态》，它告诉我们，不能改变环境就适应环境；不能改变别人就改变自己；不能改变事情就改变对事情的态度。一个人内心的容量是有限的，如果你始终都在为自己无法改变环境，改变别人，改变事情而困扰，终日纠结其中，那么

你就没有足够的、更加良好的心态去接纳新的知识和事物，去提升自我。一旦你在心里塞进太多的黑暗，那阳光就无法进来了。

另一方面，因为那些黑暗的因素，让你每天都陷入抑郁中，并时刻暗示自己的不快乐，或许你并没有意识到这股暗示的力量，但当你长期心绪波动起伏，无心好好生活和工作，反而对周围的一切都充满敌意的时候，你会发现，你最终失去的不但是别人的理解，更是自己的快乐。

一颗积极向上的心，每时每刻都为了吸收新的知识、新的养料而张合，因此，它也在每时每刻都过滤掉不健康的因素，随时为阳光预留出新的空间。比如对于过往的困难、逆境甚至羞辱等，怀有阳光心态的人，只会总结原因，并将其中值得借鉴的经验转化为前进的动力，而非提醒自己有多么的可悲。即便是在有利条件的不足的情况下，也不是消极等待和怨天尤人，而是利用现有的资源把事情做成、做好，用责任思维和成果思维来引导自己完成使命，并在克服困难的过程中努力找到并提升自我价值。

因为向上的心态会让我们把握住每一个机会，而现在努力的每一步，都是通向未来的进步阶梯。

第三步，坚持信念。

在充分认知自己，并使自己拥有一个良好的阳光心态之后，我们需要的是坚定和增强自己获取成功的信念。信念是人对观念、原则和理想等形成的内心的真挚信仰，是成功的原始驱动力，能给人源源不断的力量。

坚持信念就是要坚持我们阶段性的目标，首先是要做出可行性的计划，然后为之付诸实际行动。在这个过程中，你需要不断丰富自己的知识，勇于将自己置身于更富有挑战性的环境中，使自己得到磨砺，并把握更多的机会。什么事都要努力去做，但一定要脚踏实地，而不是心猿意马，好高骛远，将所有的便宜占尽，就如同学生必须先掌握了一年级的知识，才能接着学习二年级的课程一样，在拥有你梦寐以求的丰硕成果之前，就必须为获得果实而付出艰辛。

在生活和工作中，我们之所以会惧怕困难，是因为我们总是把很多事情都复杂化、困难化，没有正确衡量自己的能力和水平，没有让自己具备迎难而上的心态，没有足够坚定的信仰，当我们具备了这些品德，能接纳自己，让自己的心灵变得成熟起来的时候，我们也许会发现，我们不但是自己最大的敌人，更是自己最好的朋友。参考来源：太行日报，吴维库，《阳光心态》，机械工业出版社

## 阳光心态产生正向的影响力

你对这个世界微笑，这个世界就会对你微笑。

你愿意见到一张冷冰冰的、拉长的脸吗？这张脸看上去令人不愉快，好像谁都欠他钱不还的样子。你愿意见到一个冷漠地看着你，一句话不说的人吗？似乎他一直在挑剔你。

解决的路径是内心充满祥和喜乐，拥有阳光心态，脸部和眼睛的表达自然就优美了。

阳光心态要靠悟性，悟性就是把知识运用于实践的能力，是产生知识、灵活应变、创造知识的能力。

一个人拥有阳光心态，自己乐观积极，对周围的人热情赏识帮助，就会有口碑，就会影响别的部门的人对你的态度，虽未谋面，心已相通，心通则路路通。

心力就是隐形的翅膀，会带你起飞。

善有善报，但是要厚积薄发，积累到一定程度，回报才能够发生。冰冻三尺非一日之寒，冰消融非一日之功。一步一个脚印才能够稳健地走向未来。你拥有阳光心态，善待周围的人和事情，不张扬，只是温和地做，你就会拥有良好的口碑，别人见到你就等于见到了阳光心态。别人对你形象的传播，使得你已经在其他人那里产生印象了。

第二次世界大战中的一天，盟军最高统帅艾森豪威尔乘车回总部，参加紧急军事会议。那天大雪纷飞，天气极冷，车一路飞奔。忽然，他们看到一对法国老夫妇坐在路边，冻得发抖。他立刻命令翻译官下去问问。一位参谋连忙说：“我们得按时赶到总部开会，这事留给当地警方处理吧。”艾森豪威尔说：“等警方赶到，这对老夫妇就冻死了。”原来这对老夫妇是去巴黎投奔儿子的，车在路上抛锚，前不着村后不着店，正不知如何是好。艾森豪威尔立刻请她们上车，特地绕道将她们送到了巴黎才赶回总部。

艾森豪威尔根本没有想过行善图报，但是他的善良却得到了意想不到的回报。原来那天纳粹军队已经预先埋伏在他的必经之路上，只等他的车一到就立刻实施暗杀行动。如果不是帮助那对老夫妇改变了自己的行车路线，他恐怕很难躲过这场劫难。假如艾森豪威尔遇刺身亡，第二次世界大战的历史将改写。

善待万物，万物就善待自己。

盲人打灯笼，照亮别人，也照亮了自己。

来源：吴维库，《阳光心态》第三版，机械工业出版社，p48-49

## 《阳光心态》：生命是一个过程，重在追求幸福，寻找快乐

你想过没有，你来到这个世界上究竟是为了什么？我在一个班上问这个问题的时候，有人说，我来这个世界就是玩儿来了；有人说，我来这个世界就是吃好东西。这种回答没错，我们来到这个世界不就是为了吃好、喝好、玩好和乐好吗？过去我们批判这种观点，现在发现无论做什么事情，都是为了快乐：自己快乐，别人快乐，大家快乐。实质上，我们来到这个世界事先是没有任何计划的，我们被父母亲带到这个世界上，是在什么也不知道的状态下来的，因此所有的关于来到这个世界上的目的的回答都是错的。有四个哲学问题人们没法回答：我是谁？我从哪里来？我来干什么？我到哪里去？

亚里士多德说，生命的本质在于追求快乐，使得生命快乐的途径有两条：第一，发现使你快乐的时光，增加它；第二，发现使你不快乐的光，减少它。

1995年哥本哈根社会发展世界峰会指出：社会发展的最终目标是改善和提高人民的生活质量，一切人类努力的伟大目标在于获得幸福。

英国教育家尼尔说：生命是一个过程，重在追求幸福，寻找快乐。

说得再好，但是你们会发现他说了和没说一样，谁不知道要寻找快乐，但问题是快乐在哪儿？谁不知道要躲避不快乐，问题是不快乐总是追着我们，我们躲不过去。

由于人的价值观不同，所以人们对快乐理解不同：有人认为吃燕鲍翅肚是莫大的幸福，有人却为明天还吃燕鲍翅肚而痛苦。有人以为骑自行车上下班是一种卑微，有人却因为种种原因而不能享受骑行上下班的轻松自然。

我把快乐分为两类：自然快乐和中性状态。如果事情的发展尽如人意，那么自然要享受快乐，不用刻意研究快乐产生的路径。如果事情发展不尽如人意，而自己又不想承受挫折产生的痛苦，那就要想出一些办法，让自己没有痛苦。这种快乐我称为中性状态。如果自己能够在顺心如意的情況下感受快乐，又能够在背时厄运的情況下保持平和，那我们的生活质量就会得到提高。

烦恼来自比较。

如果你在这个层面上因为有压力而羡慕另外一个层面上的人，采用移情换位就会知道心理状态都是一样的。只有学会自己调整才能够获得心态的平衡，别无他法，这叫做只有自己才能够救自己，自己才是自己的菩萨。

竞争导致我们的生存条件在改变，物质在丰富化，心灵在沙漠化。人制造出数字，数字又把人压垮。要想幸福生活需要把自己向这样的方向修炼：肉心+铁人。

当物质文明不再贫乏的时候，要注意精神营养的汲取：美育，包括音乐、绘画、雕塑、建筑、戏曲、舞蹈。学会才子佳人的生活，把自己的兴趣导向琴棋书画，吹拉弹唱、风花雪月、山水风光。

拥有阳光心态可以抵抗各种压力，摆脱依附而产生的脆弱，走向心灵的自由和轻松。

聪明的人把别人的经验变成自己的智慧；愚蠢的人用自己的错误成就别人的经验。

道理不在大小，及时得到就好，就有可能被“一句话点醒梦中人”。例如哈佛大学图书馆的宣传标语是：如果你此时打盹，你将做梦；如果你此时学习，你将圆梦。

医生对保持健康的建议是：管住你的嘴、迈开你的腿。我们在这里再增加一个建议：调好你的心。

今天的我们之所以不适应现在的环境，原因就是这个世界发展太快了。每天有大量的土地变成水泥地，大量的楼房平地而起，新的公路在建成，周围的物在变、事情在变、人在变、文化在变。自己还没有搞清楚昨天的事情，今天又发生了新的事情，明天又充满其他不确定性。昨天认识的路，今天可能就不认识了。

所以真应该放慢发展的脚步。

处于局中的人容易蒙在鼓里，如果有外部人能够敲鼓惊醒他，让他知道自己原来是在鼓里的，这个击鼓的人就是他的贵人。如果有人有办法把鼓皮击破，让他从鼓里出来，这个击破鼓皮的人就是他的恩人。

一个禅师走路特别快，走到一个地方就停下来等一等。别人问他等什么，他说：“我等等我的心，让灵魂跟上我。”

如果一个人不应当前的变化，他就会抱怨。

如果一个人对当前的一切抱怨过度，说明他的心还在过去，身体却到了现在。这时他的心就不适应达尔文的进化论——适者生存了。进化论昭示的不是最强也不是最大的物种能存在下去，而是最适应的能够长久存在下去。时代的巨轮滚滚向前承载着我们的身体来到了今天，迫使我们的心也必须随同身体与时俱进，阳光心态让人心前进的步伐

加快，保证自己身心合一。让人做到既有能力创造，又有福气享受自己的创造。

来源：吴维库，《阳光心态》第三版，机械工业出版社，p16-19

## 《阳光心态》：心态影响身心与事业健康

心态影响能力的发挥，影响生理的健康，最终影响一个人的命运。

美国学者的研究结果是：乐观的生活态度不仅能够改善人的情绪，还能够提高人体的免疫力。研究人员对一组大学新生进行了跟踪观察，对他们的乐观指数以及免疫系统的相应反应进行了记录、分析。发现生活态度越乐观的人，细胞免疫功能（即机体对抗外来病毒和细菌的功能）就越强大。而一旦乐观指数下降，细胞免疫功能也会相应下降。

为什么要调整心态？

因为不良情绪对人的健康有巨大的破坏作用。一般人都恐惧未来，未来就是还没有到来的状态，如何来还不知道，所以在年轻的时候要努力一些。人类共有的恐惧有六种：贫穷、批评、生病、失去爱、年老和死亡。前两个恐惧贫穷和怕被批评，经过自身努力可以改变；中间两个怕生病和怕失去爱，经过自身努力在一定程度上可以改变；后两个恐惧，怕年老和怕死亡，经过自己的努力不可改变，怕老一定得老，怕死必死无疑。这些烦恼是你有我有大家有，不分贵贱全都有。如果你正在为这些担心和烦恼，我的忠告是别把所有的烦恼都自己扛，大家都在扛着呢，你一个人扛不了，别把自己看得太高。力所能及则尽力，力不能及由它去。我们如果能这样想，情绪就会变好。对于一些道理，有人先知先觉，有人后知后觉，有人不知不觉。先知先觉者先行，后知后觉者跟随，不知不觉者不动。

心境具有两极性，积极的心境使你产生向上的力量，使你喜悦、乐观向上、生气勃勃、沉着冷静、缔造和谐，消极的心境则相反。积极的心境是一种精神优势，是无形的力量，会激发主动性、创造性、积极性，产生内聚力和自我和谐。

健康积极的情绪有利于身体健康，负面消极的情绪会给肌体带来危害。理智和情绪存在背离的关系，当情绪不正常时，意识范围会缩小。情绪具有感染性，积极的情绪促进积极的行为，积极的情绪有利于做出正确的决策。

负面消极的情绪使你忧愁、悲观、失望、萎靡不振、烦躁不安、伤心、焦急、愤怒、

内疚，会导致颓废、心神不宁、反应迟钝、效率低，会影响群体中他人的情绪，导致人际关系紧张。

强有力的健康向上的心境是你能够给别人带来自信和愉快的基础。如果我身边有这样的人，心理强大有力，乐观向上，凡事总能够向积极的方面去想，再糟糕的事情也不会把他击垮，我一定去追随他，因为他能够给我力量。

如果你的心情不好，就会向别人发脾气，不愿意配合别人的工作，人际关系就会紧张。如果一个领导心情经常不好，这种不好的情绪就会像羊群中的瘟疫一样在组织中传染，导致团体内人际关系紧张。

总之，阳光心态能够使得一颗躁动的心平静下来，让自己在奋发向上的过程中体会到进步的喜悦，在创造幸福快乐的过程中享受幸福快乐。因此，我们要平时注意自己的情绪状态，尽量使自己处在一种健康乐观的心态当中，在生活、工作中保持轻松的笑容，调节自己的心态。

来源：吴维库，《阳光心态》机械工业出版社，p9-11

## 阳光心态促进健康

我把阳光心态定义成平常、积极、知足、感恩、达观的一种心智模式，能够让我们带着好心情去创造成功，体验过程。

医学数据说，人 75% 的疾病由情绪引起，经常保持好心情可以增寿 5~7 年。阳光心态有利于获得良好的心境，如：善良、宽容、乐观、淡泊。它们有如下好处。

**善良：**与人为善，会始终保持泰然自若，能把血液流量和神经细胞的兴奋调度到最佳状态，从而提高机体的抗病能力。

**宽容：**理解和原谅会使人备感轻松，如果只知道苛求他人，则会因为经常处于紧张状态而导致神经兴奋、血液血管收缩、血压升高，破坏身心健康。

**乐观：**能够激发人的活力和潜力、解决矛盾、战胜困难。反之，常常悲观则容易滋生抑郁等负面情绪，使得神经系统紊乱，疾病缠身。

**淡泊：**恬淡寡欲就不会得而大喜，失而大悲，让身心始终处于平和的状态，才能够运行长久。否则容易使身体因用耗过度而提前衰竭。

有一首赞颂毛主席的歌曲叫做《阳光灿烂照心房》。心是房子，房子里面要住人。谁住在心房里？是精神，精神又叫做灵魂，灵魂可以叫做灵，一个人没有精神、无精打采时我们就说他像没有了魂一样，所以心是精神的家园，也就是灵魂的归属。军队要有军魂，一个集体的灵魂就是它的价值观。心灵可以分解成两个概念——心和灵魂，灵魂要住在心里，如果心里装满了东西，而且是垃圾的时候，就没有了灵魂存在的地方了。灵魂是自由、美丽、洁白、无瑕的，如果心里黑暗，灵魂也不能在这里休憩，如果心房的门窗关闭了，灵魂也就没有了回家的路。所以，把房子清理干净，把门窗打开，让阳光洒满房子，让房子不再阴暗潮湿，这样的地方才可以让灵魂居住。心房有灵魂居住，就是心灵了，心与灵合一，叫做心灵和谐。要想实现和谐，需要有以下方面的实现：心灵合一、身心合一、阴阳平衡、五行协调。心与灵合一则和谐，精神家园在心中。把心房清理干净，门窗打开，让灵魂回家。心灵合一的人会平和、温暖、有力、向上，很少会产生负面情绪，因此就不会产生精神方面的疾病了。来源：吴维库，《阳光心态》第三版，机械工业出版社，p19-20

## 心态与健康

美国成功学大师拿破仑·希尔曾经说过这样的话：“人与人之间只有很小的差异，但这种很小的差异却往往造成巨大的差异。很小的差异就是所具备的心态是积极的还是消极的，巨大的差异就是成功与失败。”希尔的这条成功定律，适用于干事业、学学问，也同样适用于人类的健康，因为我们战胜疾病的主要武器，既不是医疗技术，也不是灵丹妙药，而是自己健康的心态。有这样一个故事：一位年逾六旬的美国老人，六年前被诊断为胃癌晚期，大夫告诉他最长还能活半年。他给自己做了个别致的骨灰盒在老伴的陪伴下去旅行。他嘱咐老伴，要是他死在旅途中，就把他就地火化而把骨灰盒带回家就行了。三个月时间他们几乎游遍了全美各大知名景区，老人心情愉快，精神放松，食欲大增。六个月过去了，老人的身体反而更强壮了，死神离他越来越远了。俗话说：“心态好，长寿一法宝。”这位老人身患绝症，竟然还有如此好的心态，真是难能可贵。由此可见，心态是还是治病之良药。

健康的心态能够治病，听起来有些玄虚，但却科学根据。世界卫生组织的研究报告

指出：如果把健康元素按百分比划分，那么遗传占 15%，环境占 17%，医生占 8%，自己占 60%（指个人的生活习惯）。这就是说，人体健康的钥匙主要掌握在自己手中，战胜疾病主要靠自己。这是因为，人体生来就拥有一整套完备而周密的抗病网络，具有强大的自身修复能力。而人体的这种能力，只有在健康的心态下才能充分发挥出来正如《黄帝内经》中所言：“心者君主之官。”意思是，人的意识、心态对战胜疾病起决定性的指挥作用。如果一个人的心胸豁达乐观情绪健康稳定，对未来充满信心，那么他的抗病能力就非常强大，足可战胜来犯的细菌、病毒等，从而保证了人体网络的运转的正常、健康、优化状态。

当然，任何事物都具有两面性，人的心态也有好坏，即健康与不健康之分。良好的、健康的心态，能够治病，而不良的、不健康的心态也能导致疾病的发生，这是因为，恐惧、忧愁、郁闷、悲伤等情绪具有负面杀伤力，能使你自身的防病、抗病网络遭到破坏，严重地削弱其防病、抗病能力，从而使细菌、病菌乘虚而入，没病容易得病，得了病则难以治愈。正如健康专家洪昭光教师所说：“态度悲观的人容易得病，就算没得病的时候，他也是‘健康的病人’。”这样的“病人”，在现实生活中，在我们的身边并不鲜见。

我们强调心态对人体健康的重要性，并不意味着否定或贬低医疗的作用。对许多疾病来说，及时、正确的诊断和治疗都是十分必要的。问题在于，我们不能单一或过分地依靠医学，而忽视人体本身的免疫功能和修复能力。实际上，再优秀的医生、在好的医疗也离不开心态的配合；而不同的心态会产生截然不同的医疗效果，这是不争的事实：同一种疾病，用一种方法治疗，有人能很快治愈，有人却久治不愈。这其中的原因可能有多种，但起主要作用的还是心态。只有拥有健康的心态，才能产生最好的医疗效果。

来源：潇潇雨的 BLOG

## 心态与健康（续）

影响一个人的健康因素有很多，从辩证角度来看，主要有客观因素和主观因素，从时空观念来看，主要有遗传因素和条件因素，从现代自然主义观念来看，主要有饮食原因、运动原因和心态原因。不过，笔者坚持认为，人类疾病的绝大部分都与人的不良心态有关。

人的心态跟什么有关？这可能是大家需要了解的问题。谈起这个话题不得不联想到一个关键词——人性。人性泛指人的本性。一般地来说，人的本性一方面有它光明的一面，但也有其黑暗的一面和弱点，如假面具、贪婪、嫉妒、野心、偏见、自私、傲慢、攀比、炫耀等，而恰恰是因为人的这些弱点的不断强化最终成为导致人类各种疾病的罪魁祸首。

我们仔细观察生活会发现，心理失控对人的健康以及生活会带来很多很大的危害。有的人由于过分怀旧，整日沉浸在那些残缺的、苍白的回忆里，以至于对眼前的一切都毫无兴趣，即使美好的生活也索然无味。有的人由于盲目攀比，总觉得自己得到的太少，失去的太多，事事不如别人，以至于悲观丧气，经常闷闷不乐，甚至患上了精神抑郁症。还有的人由于严重消极，老感到自己被社会闲置，被人们漠视，以致心灰意懒，颓废变态，毁蚀掉了自己应有的心灵和意志。更有的人由于贪心作怪，总以为自己应当拥有更多的财物，应该比别人生活得更好，以至于放弃了对自己的约束，不该拿的也拿，落了个晚节不保的结局。类似现象大多事出有因，但不管哪一种，无不与心态失控有关，无不伤及身体，无不有损美好生活。

人的心态需要保持平和，犹如人的体温必须保持正常一样，这是所有健康者的正常指标和心理特征。相反，如果不能始终保持一颗良好的心态，就很容易失去心理平衡，产生心理障碍，出现心理疾病。可见，心态平衡对于一个人的健康有多么的重要，切不可小视。

鲜活的现实已郑重地告戒我们：任何人都不可避免地会在日常生活中遇到不顺己意的人和事而出现烦恼，太多的期望势必会带来更多的失望。所以，越是在这种情况下，我们越要静下心来，通过选择适合自己的养心方式进行自我调节，如尝试精神养心方法、音乐养心方法、书画养心方法、佛家养心方法、道家养心方法、运动养心方法、诗词养心方法、欣赏自然等方法，以逐步达到修身养性之境界。让烦恼远离我们的生活，让快乐走进我们的心田！来源：新浪博客 桐一首歌

## 保持一颗健康的心态

大千世界，芸芸众生，每个人的思想境界、文化素质、道德修养各不相同，看待问

题的角度自然不同，处理问题的心态也会不同。心态有两种，一种是健康的、积极向上的，乐观的；一种是不健康的，悲观的。

在茫茫沙漠中，跋涉者只有半壶水了，悲观者会说：“可惜啊！只有半壶水了”；乐观者则会说：“哈~太好了，还有半壶水可以维持生命，是希望之水”。虽然两个人面对的和拥有的是相等的、客观存在的半壶水，但是两种说法截然相反，前者是消极和迷茫，后者则是希望、热情和安慰。

在现实生活中，你所感觉的或苦、或累、或开心、或舒坦，首先都是人的一种心态。在家里，如果心态好，那么面对你的至爱亲人，你付出的再多，也不会说累，因为你是爱他们的，你愿意为他们付出。反之，则会感到辛苦，感到累，同时会产生很多的怨言。在单位，心态更为重要，面对同事的工作升迁、工资提升，奖金增加，如果你站在一个公正的立场，用正确的心态去看待的话，你会认为这些是人家努力工作的结果，你就不会有怨言、有微词，你就会因此为自己的同事而高兴，加油，骄傲，反之，你如果站在一个错误的立场，总觉得人家得到这些是依靠不正当的手段获取的，那么你就会不高兴，就会由此引发嫉妒和反感。在论坛里，读网友的文章，如果你是抱有良好心态，站在欣赏的角度，那么你就会被一个个优美的文字所感动，所陶醉，就会被一个个瞬间的灵感所震动。反之，如果你的心态不正确，那么你看到的一定是讽刺，是文有所指，那样，你肯定是生气，是愤怒。

你以什么样的目光看待世界，世界就会以什么样的目光看待你。人世间的许多事情，或远或近，或亲或疏，往往是因为自己的心态，人有时只要改变一下自己，便会拥有另一番风景。

### **境由心造：生活能否快乐，关键在于心态。**

快乐不在别处，就在你的心中；幸福不是别人给的，是你自己给的。幸福的人生，存在于一颗快乐的心中。

人生不如意十之八九。每个人的一生中苦恼烦心之事在所难免，而且苦难往往总是多于快乐，逆境总是多于顺境，我们随时都可能碰上湍流和险境。面对突如其来的困境，有的人看到的只是险恶与绝望，在眩晕之中失去了生命的斗志，使自己坠入地狱难以翻

身；有的人则会告诉自己一切都会好起来的，困难只是暂时的，远方依然是一片充满了希望的天空。所以，有的人在抱怨之中碌碌无为地度过一生，而有的人却能战胜厄运，使自己的生命充满快乐的阳光，活出了精彩。

一位年轻企业家的公司破产了，他十分灰心，心中一片黯淡。烦闷之际，他走到一座古庙里。住持见他垂头丧气，问了缘由后，便指着树影的斑斑驳驳问道：“年轻人，这是什么呀？”年轻的企业家毫不犹豫地说：“暗影。”主持摇摇头说：“你错了，那是阳光呀！”年轻的企业家顿悟。回去后又开始锲而不舍地努力起来，后来他终于东山再起，成了业界领袖。

其实，希望就在不远的拐弯处。人生之旅难免会遇到困难和挫折，如果有勇气并用一颗平常心来面对，你会发现，周围的风景是那么美，到处阳光灿烂。

生活能否快乐，关键在于心态。既然生活中的不如意总是有的，那么何必非要和自己过不去，和自己呕气呢？别跟自己过不去，每天给自己一个希望，我们的人生就一定不会失色；别跟自己过不去，每天给自己一点信心，我们的生活就会充满勃勃生机；别跟自己过不去，做自己喜欢做的事情，不妨给自己一点解脱；别跟自己过不去，凡事要拿得起、放得下，不要自找烦恼，永远保持一颗平常的心态；别跟自己过不去，每天多想着快乐的事情，珍惜我们的每一天，不要将生命浪费在一些无聊的小事上。这样，我们的生活就会充满欢声笑语，我们就一定能够拥有一个丰富多彩的人生。

人生一世，能够快乐开心地度过一生，是每个人心中的梦想。

传说终南山麓一带出产一种快乐藤，凡是得到这种藤的人，会不知道烦恼为何物。曾经有一个人，为了得到不尽的快乐，不惜跋千山涉万水，去寻找这种藤。他历尽千辛万苦，终于来到了终南山麓，在险峻的山崖上，他找到了快乐藤。可是他虽然得到了这种藤，却发现他并没有得到预想中的快乐，反而感到一种空虚和失落。这天晚上，他在山下一位老人的屋中借宿，面对皎洁的月光，他发出一声长长的叹息。

老人闻声而至：“年轻人，什么让你这样叹息呀？”

于是，他说出了心中的疑问：“为什么已经得到快乐藤的自己，却没有得到快乐呢？”老人说：“其实，快乐藤并非终南山才有，而是人人心中都有。只要你有快乐的根，无论走到天涯海角，都能得到快乐。”

老人的话让这个年轻人觉得耳目一新，就又问：“什么是快乐的根呢？”

老人的回答是：“心就是快乐的根。”

世界还是这个世界，我们用欣赏的眼光去看它，它展示给我们的是阳光明媚、山清水秀；我们戴着有色眼镜去看它，映入我们眼帘的一定是灰蒙蒙的一片。事情无好坏，思维在作怪。

境由心造，相由心生，说的就是这个道理。宜人的景物是由心态确定的。最美的环境，最靓的风景，不是在人们的眼睛中，而是在我们自己的心里。积极乐观的人，能够在任何环境中保持一颗快乐的心，看山山有情，看水水有意，看花花芬芳，看草草葱郁。自然界的美景尽收眼底！

总之、快乐不在别处，就在你的心中；幸福不是别人给的，是你自己。幸福的人生，存在于一颗快乐的心中。比如，在物质匮乏的时代，人们也许辛苦，但心态好的人会说：“我很充实，我感觉快乐且满足。”生活中的困难与挑战在所难免，只有以乐观奋进的态度方可化解一切坎坷

## 心态是最大的本钱

生活中，一个好的心态，可以使你乐观豁达；一个好的心态，可以使你战胜面临的苦难；一个好的心态，可以使你淡泊名利，过上真正快乐的生活。人类几千年的文明史告诉我们，积极的心态能帮助我们获取健康、幸福和财富。

### 一、心态决定人生

一位哲人说过：“你的心态就是你的主人。”在现实生活中，我们不能控制自己的遭遇，却可以控制自己的心态；我们不能改变别人，却可以改变自己。其实，人与人之间并无太大的区别，真正的区别在于心态。所以，一个人成功与否，主要取决于他的心态。

### 二、生气不如争气

人生有顺境也有逆境，不可能处处是逆境；人生有巅峰也有谷底，不可能处处是谷底。因为顺境或巅峰而趾高气扬，因为逆境或低谷而垂头丧气，都是浅薄的人生。面对挫折，如果只是一味地抱怨、生气，那么你注定永远是个弱者。

### 三、有自信才能赢

古往今来，许多人之所以失败，究其原因，不是因为无能，而是因为不自信。自信是一种力量，更是一种动力。当你不自信的时候，你难于做好事情；当你什么也不做不

好时，你就更加不自信。

这是一种恶性循环。若想从这种恶性循环中解脱出来，就得与失败作斗争，就得树立牢固的自信心。

#### 四、心动更要行动

心动不如行动，虽然行动不一定会成功，但不行动则一定不会成功。生活不会因为你想做什么而给你报酬，也不会因为你知道什么而给你报酬，而是因为你做了些什么才给你报酬。一个人的目标是从梦想开始的，一个人的幸福是从心态上把握的，而一个人的成功则是在行动中实现的。因为只有行动，才是否滋润你成功的食物和泉水。

#### 五、平常心不可少

人生不可能一帆风顺，有成功，也有失败；有开心，也有失落。如果我们把生活中的这些起起落落看得太重，那么生活对于我们来说永远都不会坦然，永远都没有欢笑。人生应该有所追求，但暂时得不到并不会阻碍日常生活的幸福，因此，拥有一颗平常心，是人生必不可少的润滑液剂。

#### 六、适时放弃才会有收获

命里有时终须有，命里无时莫强求。不要去强求那些不属于自己的东西，要学会适时的放弃。也许在你殚精竭虑时，你会得到曾经想要得到而又没得到的东西，会在此时有意外的收获。适时放弃是一种智慧。它会让你更加清醒地审视自身内在的潜力和外界的因素，会让你疲惫的身心得到调整，成为一个快乐明智的人。

盲目的坚持不如理智的放弃。苦苦地挽留夕阳的人是愚人，久久地感伤春光的人是蠢人。什么也舍不得放弃的人，往往会失去更加珍贵的东西。适当的时候，给自己一个机会，学会放弃，才有可能获得。

#### 七、宽容是一种美德

俗话说得好：“退一步海阔天空，让几分心平气和。”这就是说人与人之间需要宽容。宽容是一种美德，它能使一个人得到尊重。宽容是一种良药，它能挽救一个人的灵魂。宽容就像一盏明灯，能在黑暗中放射着万丈光芒，照亮每一个心灵。

#### 八、学会给心灵松绑

人的心灵是脆弱的，需要经常地激励与抚慰。常常自我激励，自我表扬，会使心灵快乐无比。

学会给心灵松绑，就是要给自己营造一个温馨的港湾，常常走进去为自己忙碌疲惫

的心灵做做按摩，使心灵的各个零件经常得到维护和保养。

#### 九、别把挫折当失败

每个人的一生，难免都会遭受挫折和失败。所不同的是失败者总是把挫折当失败，从而使每次都能够深深打击他取胜的勇气；成功者则是从不言败，在一次又一次的挫折面前，总是对自己说：“我不是失败了，而是还没有成功。”一个暂时失利的人，如果继续努力，打算赢回来，那么他今天的失利，就不是真正的失败。相反的，如果他失去了再战斗的勇气，那就是真输了。

#### 十、避免烦恼成心病

在现实生活中，终日烦恼的人，实际上并不是遭遇了太多的不幸，而是根源于烦恼者的内心世界。因此，当烦恼降临的时候，我们既不要怨天尤人，也不要自暴自弃，要学会给心灵松绑，从心理上调适自己，避免烦恼变成心病。

#### 十一、快乐其实很简单

有人说，快乐是春天的鲜花，夏天的绿荫，秋天的野果，冬天的漫天飞雪。其实，快乐就在我们身边。一个会心的微笑，一次真诚的握手，一次倾心的交谈，就是一种快乐无比的事情。

哲人说：“你的心态就是你真正的主人”

一位伟人说：“要么你去驾驭生命，要么是生命驾驭你。你的心态决定谁是坐骑，谁是骑师”。

一位艺术家说：“你不能延长生命的长度，但你可以扩展它的宽度；你不能改变天气，但你可以左右自己的心情；你不可以控制环境，但你可以调整自己的心态。”

佛说：物随心转，境由心造，烦恼皆由心生。

狄更斯说：一个健全的心态比一百种智慧更有力量。

爱默生说：一个朝着自己目标永远前进的人，整个世界都给他让路。

## 幸福是什么？

幸福是一个谜，你让一千个人来回答，就会有一千种答案。

有人说过：“真正的幸福是不能描写的，它只能体会，体会越深就越难以描写，因

为真正的幸福不是一些事实的汇集，而是一种状态的持续。”幸福不是给别人看的，与别人怎样说无关，重要的是自己心中充满快乐的阳光，也就是说，幸福掌握在自己手中，而不是在别人眼中。幸福是一种感觉，这种感觉应该是愉快的，使人心情舒畅，甜蜜快乐的。

许多人都在刻意追求所谓的幸福；有的虽然得到了，其代价却巨大无比。许多哲人都说，幸福是种感觉，就如同“佛”就在你我心中。幸福的感觉随满足程度而递减，与人的心境、心态密切相关。先哲们说：得之愈艰、爱之愈深，拥有幸福，常思艰难。一个人总是感觉不到幸福，是自己的最大悲哀。幸福是种感觉，不知足，永远不会幸福，知足者常乐！

宽容是一种幸福。

宽容是一种看不见的幸福。我们饶恕别人，不但给了别人机会，也取得了别人的信任和尊敬，我们也能够与他人和睦相处。宽容更是一种财富，拥有宽容，是拥有一颗善良、真诚的心。宽容和忍让是人生的一种豁达，是一个人有涵养的重要表现。有人说：“一个人不肯原谅别人就是不肯给自己留又余地，须知每个人都有犯过错而须原谅的时候。”

宽容其实是一种心态，一种不苛求，不极端，不任性的健康心理。在生活中，能得到别人宽容的人是幸福的，能宽容别人的人是高尚的。

我们常常无法去改变别人的看法，能改变的恰恰只有我们自己。我们常常无法去改变已发生的客观事实，却能改变我们自己对事实的态度。让生活变好的金钥匙不在别人手里，放弃我们的怨恨和叹息，美好生活就垂手可得，幸福自然就伴你而来。参考来源：《阳光心态》第三版 吴维库 机械工业出版社

## 如何拥有阳光心态？

作者简介：吴维库，博士，清华大学经济管理学院副教授。1961年生于黑龙江省佳木斯市。1983年东北大学本科毕业，1987年获哈尔滨工业大学硕士学位，1994年获清华大学博士学位。1994年起在清华大学经济管理学院企业管理教研室任教。出版专著3部：《情商与影响力》、《基于价值观的领导》、《阳光心态》；出版教材1部：《企业竞争

力提升战略》；翻译出版专著 2 部：《量化管理实施》、《企业计划》。发表论文 80 余篇，负责国家自然科学基金项目 2 项：《基于价值观的领导》、《情商与领导》；负责重大自然科学基金课题子项目 1 项：《雅砻江流域核心企业战略规划》。

### 心态到底具有多大的力量

相信现在一些人有这样的困惑：自己的财富在增加，但是满意感在下降；拥有的越来越多，但是快乐越来越少；沟通的工具越来越多，但是深入的交流越来越少；认识的人越来越多，但是真诚的朋友越来越少。哪里出了问题？心态出了问题。心态出了问题，那就要调整好心态，好心情才能欣赏好风光。塑造健康的心态，塑造知足、感恩、达观的阳光心态，就是要让朋友们建立积极的价值观，获得健康的人生，释放强劲的影响力。你内心如果是一团火，就能释放出光和热；你内心如果是一块冰，就是融化了也还是零度。要想温暖别人，你内心要有热；要想照亮别人，请先照亮自己；要想照亮自己，首先要照亮自己的内心。怎样照亮内心？点亮一盏心灯，塑造阳光心态。良好的心态能够很好地影响个人、家庭、团队、组织，最后影响社会。

心态到底具有多大的力量呢？有一个教授找了九个人进行实验。他把他们带到一间黑屋子里，说：“你们九个人听我的指挥，走过脚下这座曲曲弯弯的小桥，千万别掉下去。不过掉下去也没关系，底下就是一点水。”九个人听明白了，摸索着都走过去了。然后，教授打开了一盏黄灯。透过黄灯九个人看到，桥底下不仅仅是一点水，还有几条在蠕动的鳄鱼。他们吓了一跳，庆幸刚才没掉下去。教授在桥那端又问：“现在谁敢走回来？”没人敢走了。教授接着说：“你们要用心理暗示，想象自己走在坚固的铁桥上。”他诱导了半天，终于有三个人站起来，愿意尝试一下。第一个人颤颤巍巍，过桥的时间多花了一倍；第二个人哆哆嗦嗦，走了一半再也坚持不住了，吓得趴在桥上；第三个人才走了三步，就再也不敢向前了。教授于是打开了所有的灯，大家这才发现，在桥和鳄鱼之间还有一层网，网是黄色的，刚才在黄灯下看不清楚。于是，绝大多数人都不怕了，几个人都快速地走过来了。最后只有一个人不敢走，教授问他：“你怎么回事？”这个人说：“我担心网不结实。”这个实验揭示的原理是心态影响能力。

所以，心态好，能力增强；心态不好，能力减弱。心态就具有这么大的力量，从里到外影响着你。

什么是健康？1989 年世界卫生组织给出的定义是：健康是指人的躯体健康、心理健康、道德健康和社会适应性良好。著名心理学家马斯洛曾说过，健康有以下三个标准：

足够的自我安全感，生活理想符合实际，保持人际关系良好。如果你总是抱怨周围的人，你就要调整自己的心态。为什么要调整心态？因为不良情绪对人的健康有巨大的破坏作用。人类所共有的恐惧有六个：怕贫穷、怕被批评、怕得病、怕失去爱、怕变老和怕死亡。怕贫穷和怕被批评，经过自身努力可以改变；怕得病和怕失去爱，经过自身努力在一定程度上可以改变；怕变老和怕死亡不可改变。这六大恐惧是你有、我有、全都有，所以千万不要“把所有问题都自己扛”，力所能及则尽力，力不能及则由他去。我们如果能这样想，情绪就会变好。

人有九类基本情绪：兴趣、愉快、惊奇、悲伤、厌恶、愤怒、恐惧、轻蔑和羞愧。兴趣和愉快是正面的，惊奇是中性的，其余六类都是负面的。由于人的负面情绪占绝大多数，因此，人不知不觉就会进入不良情绪状态。塑造阳光心态的目的就是要把兴趣和愉快这两类好情绪调动出来，使大家经常处于积极的情绪当中。因为好的心情会使你产生向上的力量，使你喜悦、生气勃勃、沉着、冷静，缔造和谐；差的心情会使你沉沦，使你忧愁、悲观、失望、萎靡不振，甚至颓废。如果你的心情不好，就会跟别人发脾气，不愿意配合别人的工作，人际关系就会紧张。如果一个领导者的心情经常不好，这种不好的情绪就会像羊群中的瘟疫一样在组织中蔓延，导致团体人际关系紧张。我们现在正在构建社会主义和谐社会，阳光心态就是构建和谐社会的一个基础。

#### 塑造阳光心态的七种方法

改变态度，享受过程，活在当下，情感独立，学会感恩，“天堂”、“地狱”由心造，压力太大的时候学会弯一弯。

那么，怎样塑造阳光心态呢？这里介绍七种方法和大家共享。

第一种方法：改变态度。

改变不了事情，就改变对事情的态度。一个人因为发生的事情所受到的伤害，不如他对事情的看法更严重。事情本身不重要，重要的是人对事情的看法。

有一个成语叫“塞翁失马，焉知非福”：在古老的东方，有一个智者，他的一匹马丢了，邻居说：“你真倒霉。”智者回答：“是好是坏还不知道呢。”不久，丢失的马带着一匹野马回来了，邻居说：“你太幸运了，多了一匹马。”智者回答：“是好是坏还不知道呢。”不久，智者的儿子骑野马，从马上摔下来，腿摔断了，邻居说：“你真倒霉，就这么一个儿子，腿还断了。”智者回答：“是好是坏还不知道呢。”过了一段时间，皇帝征兵，许多年轻人都在战场上被打死了，智者的儿子由于腿断了不能打仗，未被征兵饶

幸存活。所以从长时间来看，任何事情是好是坏还不知道呢。事情就是个硬币，有时可能是正面，过两天就可能是反面，再过段时间还可能翻过来。任何事情都一分为二地看待，人就会变得理智、洒脱一些。

改变了态度往往就能产生激情，有了激情就有了奋发向上的斗志，结果往往就会变化。有一个中国的经典案例是这样的：古时候有甲、乙两个秀才去赶考，路上看到了一口棺材。甲说：“真倒霉，碰上了棺材，这次考试死定了。”乙说：“棺材，升官发财，看来我的运气来了，这次一定能考上。”当他们答题的时候，两人的努力程度就不一样了，结果乙考上了。回家以后他们都跟自己的夫人说：“那口棺材可真灵啊。”这个案例说明，心态可以影响人的能力，能力可以改变人的命运。保证眼下心情好是保证一天心情好的基础。如果你能保证每天心情好，你就会获得很好的生命质量，体验别人体验不到的精彩生活。

第二种方法：享受过程。

享受过程，精彩每一天。生命是一个过程，不是一个结果，如果你不会享受过程，结果到了是什么大家都知道。生命是一个括号，左边括号是出生，右边括号是死亡，我们要做的事情就是填括号，要争取用精彩的生活、良好的心情把括号填满。

有一个年轻人看破红尘了，每天什么都不干，懒洋洋地坐在树底下晒太阳。有一个智者问他：“年轻人，这么大的好的时光，你怎么不去赚钱？”年轻人说：“没意思，赚了钱还得花。”智者又问：“你怎么不结婚？”年轻人说：“没意思，弄不好还得离婚。”智者说：“你怎么不交朋友？”年轻人说：“没意思，交了朋友弄不好会反目成仇。”智者给年轻人一根绳子说：“干脆你上吊吧，反正也得死，还不如现在死了算了。”年轻人说：“我不想死。”智者于是说：“生命是一个过程，不是一个结果。”年轻人翻然醒悟，这就叫“一句话点醒梦中人”。

怎么享受生命这个过程呢？把注意力放在积极的事情上。生命如同旅游，记忆如同摄像，注意决定选择，选择决定内容。有甲、乙两个人看风景，开始的时候你看我也看，两人都很开心。后来甲耍了一个小聪明，走得快一点，比乙早看一眼风景。乙一看，怎么能让你比我早看一眼，就走得更快一点超过甲。于是两人越走越快，最后跑起来了。原来是来看风景的，现在变成赛跑了，后面一段路程的沿途风景两人一眼也没看到，到了终点两人都很后悔。这就是不会享受生命这个过程。

第三种方法：活在当下。

活在当下的真正涵义来自禅。有人问一个禅师，什么是活在当下？禅师回答，吃饭就是吃饭，睡觉就是睡觉，这就叫活在当下。

我现在问大家，对于你们来说，什么事情是最重要的？什么人是最重要的？什么时间是最重要的？有人可能会说，最重要的事情是升官、发财、买房、购车，最重要的人是父母、爱人、孩子，最重要的时间是高考、毕业答辩、婚礼。我告诉大家，这些都不是，最重要的事情就是现在你做的事情，最重要的人就是现在和你在一起的人，最重要的时间就是现在，这种观点就叫活在当下。

一个人被老虎追赶，他拼命地跑，一不小心掉下悬崖，他眼疾手快，抓住了一根藤条，身体悬挂在半空中。他抬头向上看，老虎在上边盯着他；他低头往下看，万丈深渊在等着他；他往中间看，突然发现藤条旁有一个熟透了的草莓。现在这个人有上去、下去、悬挂在空中吃草莓三种选择，他怎么选择？他选择吃草莓。这是一个禅学故事，吃草莓这种心态就是活在当下。你现在能把握的只有那颗草莓，就要把它吃了。现在连接着过去和未来，如果你不重视现在，你就会失去未来，还连接不上过去，你能够把握的只有现在。如果一味地为过去的事情后悔，你就会消沉；如果一味地为未来的事情担心，你就会焦躁不安；因此，你应该把握现在，认真做好现在的事，不要让过去的愉快和将来的忧虑像强盗一样抢走你现在的愉快。

活在当下，是让大家当下快乐，现在快乐。如果现在你不开心，就不是活在当下。当然，活在当下不等于今朝有酒今朝醉，而是今朝有酒不喝醉，不使明朝有忧愁，以未来为导向活在过程当中。

活在当下，就要学会发现每一件发生在你身上的好事情，要相信自己的生命正以最好的方式展开。如果你不会活在当下，就会失去当下。

有一个乡下姑娘挤了一罐牛奶，把它顶在头上，然后就开始胡思乱想了：这罐牛奶可以卖几块钱，这几块钱可以买几只小鸡，小鸡长大了可以下很多的鸡蛋，鸡蛋又可以孵出很多小鸡，小鸡长大又可以下很多鸡蛋，这些鸡蛋卖的钱就够我买一条漂亮的裙子了，我穿上裙子到王宫跳舞，我的舞姿吸引了王子，王子邀请我跳舞，我要显得矜持一些……想到这里，她一歪脑袋，牛奶罐掉在地上摔碎了。这就是“不会活在当下，就会失去当下”。

第四种方法：情感独立。

情感独立，就是不要把自己幸福的来源建立在别人的行为上面，我们能把握的只有

自己。

一次，苏东坡和禅师佛印逛庙，发现庙里的观音菩萨手里也拿着念珠。苏东坡问：“人持念珠念观音，观音持念珠念谁？”佛印回答：“还念观音。”苏东坡又问：“为什么观音还念观音，念自己呢？”佛印的回答是：求人不如求己。因此，要想让自己内心状态良好，就要学会情感独立。

有人总是为未来担心，忧心忡忡。不要庸人自扰，如果你担心的事情不能被你左右，就随他去吧。我们只能考虑力所能及的事情，力所能及则尽力，力不能及则由他去。考清华大学经管学院博士生，50个人才录取一个，竞争非常激烈。有人说：“我要是考不上多丢脸啊，我的未来怎么办啊？”我告诉他：“48个人都跟你一样考不上，你能把握的就是努力考试，把考试当作人生的一个经历。”

第五种方法：学会感恩。

某企业老总告诉我，他招聘大学生时首先看他们孝不孝敬父母，如果他们连父母都不孝敬，也不会忠诚于企业。招聘时，他会问：“放寒暑假你们都干什么？”应聘者回答：“玩、旅游、休息。”他又问：“经常回家乡吗？”他们说：“经常回啊。”老总接着问：“都干什么呀？”他们说：“找同学吃饭、聊天、一块儿玩。”老总最后问：“在家里都干什么？”他们说：“睡觉、看电视。”老总对这样的应聘者是不满意的：你怎么就不提孝敬父母，你可以帮父母干点活，讲一些大学的见闻啊。学会感恩，首先是要对父母感恩，这很重要。

西方有感恩节，大家在那天都会感谢别人对自己的帮助。许多人会给所有曾经帮助、支持、爱护过自己的人发一条短信，感谢他们对自己的关照。你发一条短信，别人就会回复，并给自己需要感恩的人发短信，这样就会产生连锁反应，感恩节大家就会过得相当愉快，人际关系就会变得更加和谐。感恩能够使人获得好心情。西方有一条格言是：怀着爱心吃菜，比怀着恨意吃牛肉要香。

第六种方法：“天堂”、“地狱”由心造。

一个人幸福不幸福，在本质上与财富、地位、权力没关系。幸福由思想、心态决定，心可以造“天堂”，也可以造“地狱”。一个武士问老禅师：“师父，请问什么是‘天堂’？什么是‘地狱’？”老禅师轻蔑地看了他一眼，说：“你这种人根本不配和我谈‘天堂’。”武士被激怒了，嗖地拔出刀，把刀架在老禅师的脖子上，说：“糟老头，我要杀了你！”老禅师平静地说：“这就是‘地狱’。”武士明白了，愤怒的情绪就是“地狱”。于是把刀

收了回去。老禅师又平静地说：“这就是‘天堂’。”武士明白了，心情好就是“天堂”。

还有一个有趣的故事：上帝领着一个人到地狱，这个人发现地狱里的人都瘦骨嶙峋。他们都用一把特制的勺子喝粥，勺子的把特别长，勺子的头很小，不仅自己一点也喝不上，而且舀出的粥都洒在了地上。最后桶里没粥了，大家就互相埋怨、互相憎恨。上帝又把这个人领到了天堂，他发现天堂里的人一个个都长得胖乎乎的，笑逐颜开。他们用的是同样的勺子，吃的是同样的粥，但他们是把粥舀出来喂别人，你喂我，我喂你，结果大家都吃到了粥。

这就说明要学会善待身边的人。有人说：“我有很多铁哥们，但都在新疆，远水不解近渴啊。”有人把办公室的同事当成对手，他们都错了！关键时刻能及时给予你帮助的，还是你的同事、身边的人。如果你把别人看成是魔鬼，你就生活在“地狱”里；如果你把别人看成是天使，你就生活在“天堂”里。如果你能把别人变成魔鬼，你就在制造“地狱”；如果你能把别人变成天使，你就在制造“天堂”。怎么才能把别人变成天使呢？要学会感恩、欣赏、给予、宽容。

第七种方法：压力太大的时候学会弯一弯。

有这样一个案例：加拿大有一对夫妻总吵架，处在离婚的边缘。于是，他们决定出去旅游，试图挽救自己的婚姻。两人来到魁北克的一条南北向的山谷，他们惊奇地发现山谷的东坡长满了各种树，西坡却只有雪松，为什么东、西坡差别这么大呢？为什么西坡只有雪松能生存呢？后来两人发现西坡雪大，东坡雪小，雪松枝条柔软，积雪多了，枝条会被压弯，雪掉下去后，枝条就又复原了。而别的树硬挺，最后树枝会被雪压断，树也就死了。两人明白了，人在压力大的时候，也要学会弯一弯。丈夫赶快向妻子检讨：“都是我不好，我做得不对。”妻子一听丈夫检讨了，马上说：“我做得也不够。”于是，两人和好如初。

刀再锋利，只要一碰就断，也没有什么用。我们不妨向中国传统文化中的太极学习，以柔克刚；向古币学习，外圆内方。当然这样很难，但是我们要努力。

阳光心态的主要内涵

不能改变环境就适应环境，不能改变别人就改变自己，不能改变事情就改变对事情的态度，不能向上比较就向下比较。

那么，阳光心态的主要内涵到底是什么？有四个方面：

第一，不能改变环境就适应环境。有一个人练习搬山术，苦练了若干年后，发功搬

山，结果发了半天功发现山没动。他向师父抱怨：“我搬不动山。”师父对他说：“山搬不过来，你过到山那边去不就行了吗。”

第二，不能改变别人就改变自己。有人甚至想改变 80 岁老人的习惯，80 岁的老人已经养成了固定的习惯，不太可能被改变。家里如果有老人，你应当尽量去适应他们。有一个年轻人是由姥姥带大的，他把姥姥接到家里，他媳妇决心尽孝道，不让老太太干一点活。老太太干了一辈子家务了，一定要干，媳妇就是不让干，结果竟引发了矛盾。年轻人听了我的课后，非常高兴，说这堂课好像就是为他家设计的，马上打电话让媳妇改变，后来他的家庭变得和谐多了。

第三，不能改变事情就改变对事情的态度。在现实中，有人常常会感到被别人的语言伤害了。其实在许多时候，并不是别人的语言伤害了你，而是你自己的思考伤害了你自己。如果有人说：“你这人真不是一个东西！”你不必跟他生气，可以这样说：“你说得太对了，你揭示了人类的本质，人类绝对不是一个东西！你我都一样。”

第四，不能向上比较就向下比较。成功学告诉大家，不想当元帅的士兵不是一个好士兵，不想当船长的水手不是一个好水手。但是，只有一个人能当船长，更多的人和你一样，甚至位置比你更低。如果你这样想，你的心胸就会变得开阔起来。适度竞争产生活力，过度竞争身心疲惫。当生存基础不成问题之后，我们就应保持好心情，努力向上，如果达不到最好，就力争达到次最好。天地之大，你只需要一张床；山珍海味很多，你只有一个肚子。何不每天快乐地工作，享受生活呢！

用阳光心态享受生活

第一步：善于发现美；第二步：学会放下；第三步：学会利用现有资源把事情做成，而不是消极等待；第四步：服务他人。

用阳光心态来享受生活的每一天，有四个步骤：

第一步：善于发现美。

生活中并不缺少美，缺少的是发现。要学会欣赏每个瞬间，要热爱生命，相信未来一定会更美好。有人压力一大就去算卦，聪明人不算卦。算卦的目的是要算一个好的未来，万一算了一个差的怎么办？这其实不是你的未来差，而是你自己在把它变差。我们要相信通过努力，自己的未来没有问题。

第二步：学会放下。

该放下的放下，学会谅解、宽容。不原谅别人，等于给了别人持续伤害你的机会。

有这样一个故事，两个和尚下山化斋，回来的路上遇到了一条河，河边有一个靓丽女子，女子不敢过河。老和尚有心想去帮她，又怕别人说闲话，小和尚毫不犹豫地把女子背过河去。到庙里，老和尚说：“出家人不近女色，你为什么要背那个女子？”小和尚说：“我已经把她放在了河边，你怎么还‘背’着她啊？”要学会放下，忘记该忘记的，记住该记住的。

第三步：学会利用现有资源把事情做成，而不是消极等待。

如果有柠檬，就做柠檬水，你别嚷嚷怎么没有苹果、香蕉啊？利用现有的资源把事情做成，而不是好高骛远、消极等待。每一步都连接着未来，要把握现在，充分利用现在的条件做点事情，比如，留下一点声音，留下一点思想，或是留下一点财富，充分利用现有的资源使你的价值最大化，而且努力提升自我价值。敞开心扉拥抱这个世界吧！为你的选择全力以赴，这样你才不会后悔。身在曹营不投入，你将失去另一个机会。你现在努力走的每一步，都是通向未来的进步的阶梯。

第四步：服务他人。

一个人没多大本事的时候，养自己；本事大了，养家人；本事再大了，造福社区；然后就是造福社会，这个人的生命就很有价值。所以金钱的价值在于使用，人的生命价值在于被需要，成功的企业家最终应成为慈善家，多为社会福利事业做贡献，领导者就应该为官一任、造福一方。

生活因为热爱而丰富多彩，生命因为信心而瑰丽明快，激情创造未来，心态营造今天。如果你心情好，你会发现沙漠为你唱歌，小草为你起舞；如果你心情糟糕，你会发现开放的玫瑰在留泪，奔腾的小溪在哭泣，这叫境由心造、相由心生。我把生活比作一道自助大餐，你吃什么是你自己的选择，你选择什么就得到什么。如果你觉得你是倒霉蛋，你会找到无数事实证明你就是个倒霉蛋；如果你说自己真的很幸运，你会找到无数事实证明你就是个幸运儿。所以，祝大家带着阳光心态，缔造阳光生活，走向阳光未来。

来源：《阳光心态》吴维库

## 关于心理问题的等级划分

在对于心理问题的认识上，每个人还有不同的障碍。有的时候你自认为自己的心理

很正常很健康的时候，其实可能正遭受着不自觉的压力和迷惘，有的时候你也不能说清楚到底自己在害怕些什么。所以，当症状开始出现的时候，我们就要警惕了。我们把心里异常状况分为以下几个类别，希望用清晰的角度看清可能出现的一些异常趋势。

想了解清楚自己的心理健康状态，就一定要从正反面都去了解。心理异常等级划分从健康态势到心理病态态势通常可分为4个等级：健康态势—不良态势—心理障碍—心理病态。

### 一、心理健康态势

心理健康态势与非健康态势的区分标尺一直是心理学界讨论的话题，好多国内外心理学研究者对于自我研究访问的论断题出了多种心理健康标尺。笔者在临床心理学实践上班中，总结了前人的论断与心得，题出了一简捷的评价方法。即：从本人评价，他人评价和社会效果状况三要素了解：

1. 本人不觉得痛楚—即在1个时间段中（如一周、一月、一季或一年）快乐的心里感受大于痛楚的心里感受。

2. 他人不心里感受到异常—即心理活动与四周环境相协调，不呈现与四周环境格格早些时候的状况。

3. 社会效果很好—即能胜任家庭和社会主角，能在通常社会环境下充分发挥自身能力运用现有环境（或创造环境）实现自我价值。

### 二、不良态势

又称第3态势，是介于健康态势与病态态势之中的态势。是正常人群中易见的一种亚健康态势，它是因为个人心理素质（如过度好胜、孤僻、敏感等）、日常事件（如上班负担大、晋升失败、被上司批评、婚恋挫折等）、身体不良状况（如长时间加班疲惫、身体病态）等元素所引发。

1. 时间短暂—此态势持续时间较短，通常在一周以内能得到缓冲。

2. 损害稍微—此态势对其社会效果危害相对小。处于此类态势的人通常都能完成日常上班学习和日常，只是心里感受到的愉快感小于痛楚感，“很累”、“没劲”、“不兴奋”、“应付”是他们常说的词汇。

3. 能自己调整—此态势者大部分经过自我调整如休息、聊天、运动、钓鱼、旅游、娱乐等简单方式能使自我的心理态势得到完善。小部分人若长时间得不到缓冲可能形成一种相对固定的态势。这小部分人应该去苦找心理大夫的帮助，以尽快得到调整。

### 三、心理障碍

心理障碍是因为个人及外界元素置成心理态势的某一要素(或几要素)发展的超前、停滞、延迟、退缩或偏离。它的特征是:

1. 不协调性—其心理活动的外在表现与其心理年纪不相当或用处方式与常人相异。如: 成人表现出幼稚态势(停滞、延迟、退缩); 儿童呈现成人行为(不均衡的超前发展); 对外界刺激的用处方式异常(偏离)等等。

2. 针对性—处于此类态势的人往往对障碍对象(如敏感的事、物及环境等)有强烈的心理用处(包括思维、信维及动作行为), 而对非障碍对象可能表现很正常。

3. 损害较大—此态势对其社会效果危害较大。它可能使当事人不能按常人的标尺完成其某项(或某几项)社会功。如: 社交焦虑考(又名社交惧怕)不能完成社交活动, 锐器恐怖者不敢使用刀、剪, 性心理障碍者难以与异性正常交往。

4. 需求助于心理大夫—此态势者大部分不能经过自我调整和非PRO人员的帮助而解决根本异常。心理大夫的指导是必须的。

### 四、心理病态

心理病态是因为个人及外界元素引发个体强烈的心理用处(思维、情感、动作行为、意志)并具有突出的躯体不舒适症状感。是脑部效果不调的外在表现。其特征是:

1. 强烈的心理用处—可呈现思维判定上的失误, 思维灵敏性的降到, 记忆力降到, 头脑粘滞感、空白感, 强烈自卑感及痛楚感, 缺乏精力、心情低落成忧郁, 绷紧焦虑, 行为反常(如重复动作, 动作降到, 退缩行为等), 意志减退等等。

2. 突出的躯体不舒适症状感—因为中枢保持系统效果不调可引发所保持身体各个系统效果不调: 如危害消化系统则可呈现食欲不振、腹部胀满、便秘或腹泻(或便秘—腹泻交替)等特征; 危害心血管系统则可呈现心慌、胸闷、头晕等特征; 危害到内分泌系统可呈现女生月经周期改变、男生性效果障碍……等等。

3. 损害大—此态势之病者不能或勉强完成其社会效果, 缺乏简单、愉快的体验, 痛楚感极为强烈, “哪里都不舒适”、“活着不如死了好”是他们真的的内心体验。

4. 需心理大夫的治理—此态势之病者通常不能经过自身调整和非心理科PRO大夫的治理而康复。心理大夫对此类病者的治理通常采专心理治理和药物治理相组合的综合治理手段。在治理前期经过心情调节药物快速调整心情, 中后期组合心理治理解除心理障碍并经过心理练习到达社会效果的恢复并增强其心理健康水平。

## 压力是把双刃剑（附十种减压方法）

压力可以在一定程度上转化成动力，有利于我们的工作、学习和发展，但是凡事都有个度，当压力超越了一定的限度，就会让人受不了，就好像橡皮筋拉得太紧就会断掉一样。所以，压力既可以鼓励人进步，也可以把人压垮，因此，压力是一把双刃剑。

任何人、任何工作都有压力，没有压力的生活是不可想象的。人毕竟不是生活在真空中，婴儿一出生便生活在地球的大气压力下，因此压力可以说是我们生活中必不可少的一部分。

没有压力会使人感到空虚、无聊，甚至痛苦。心理学家曾经进行了一个著名的“感觉剥夺”实验。在加拿大蒙特利尔海勃(Hebb)实验室所进行的感觉剥夺实验。受试者在感觉剥夺试验七天后，出现了经典的病理心理现象：①出现错觉、幻觉，感知综合障碍及继发性情绪行为障碍；②对刺激过敏，紧张焦虑，情绪不稳；③思维迟钝；④暗示性增高；⑤体诉多，各种神经症症状；另外，美国心理学者的“感觉剥夺试验”，也说明一个人在被剥夺感觉后，会产生难以忍受的痛苦，各种心理功能将受到不同程度的损伤，经过一天以上的时间才能逐渐恢复正常。

适度压力对人们有促进作用，“有压力，才会有动力”即是此意。压力之下人们思进取、图改变、寻出路，甚至压力之下超常发挥，有助于挖掘我们的潜能，提高个人与社会的整体效率，产生出人意料的效果。比如运动员每到参加比赛，一定要将自己调整到适度的压力，让自己兴奋，进入最佳的竞技状态，如果不紧张、没压力感，则不利于出成绩。再如考试时，适度的压力能调动我们大脑的兴奋性，考出好的成绩。所以，适度的压力对于促进社会发展、挖掘内在潜力资源，是有正面意义的。

长期承受超负荷的压力，使人不堪重负时可影响身心健康。会在人的生理和心理方面引起诸多不良反应，心理上可表现为紧张、焦虑、抑郁、易怒或喜怒无常；无故挑衅，过后又感羞愧或自责；兴趣减弱、常感疲乏；难以集中精力、容易遗忘、思维混乱；更严重的则表现出抑郁症征兆，孤僻、绝望，甚至想自杀。

生理症状主要表现为头疼、疲劳、失眠、消化不良、颈痛或背痛等。行为上会表现出学习效率下降，伴有发泄行为，如暴饮暴食、药物滥用、过度吸烟、酗酒、疯狂购物

等。身体上可表现为血压增高、口干多汗、胸闷气短、四肢无力、失眠多梦、头晕头痛、小便频繁等，甚至引发身心疾病，如原发性高血压、糖尿病、冠心病、消化道疾病等。上述情况的出现是对我们身心健康发出的警示，意味着需在心身方面进行调整。

在这种情况下，快乐被中和殆尽。我们有办法来摆脱短期的压力。但是长期的压力不太容易消除因为这需要我们改变生活方式，转变对于问题、挑战和潜在冲突的习惯性认识。然而这种改变是可以做到的。我们可以通过做出小而有效的改变来达到目标。最后，找到平衡才是关键。所以在工作中培养新的思维习惯和行为方式有助于把自身承受的压力控制在适当的范围之内。同时，微量的压力是不可避免的，对我们来说也是有益处的。

总之，压力是一把双刃剑，它对健康既存在有利的一面，也存在不利的一面。下面列举了十种减压方法，以供参考：

保证睡眠充足。你的身体（在承受正常压力的状况下）会告诉你何时睡足了。

去度假。玩游戏。

健身。跑步、轻松地散步、举重、做一项运动。

提前做好计划以避免出现日程安排太满或是出现处理不及的事情。

一次做一点（工作、家中、不管你负责的工作是什么）。把事情拆分开来，分步骤来做，让工作更好把握。

尽早开始。（打扮、开车去上班、送孩子、不管是什么）

冥想。参加一个瑜伽课。舒展身体。做一些放松的运动。去做祷告。

感受大自然。去户外是一个独特的持续的让心情平静，重新提升生活品质的方法。

写日记。组织你的想法写成日记，宣泄愤怒、失望或是伤痛会使心情舒畅，释放掉积蓄已久的敌对和愤恨情绪，达到包容和平和。

转变你的想法。学着去看事情积极的一面。要有乐观的心态，始终相信事情可以解决。我们害怕事情无法解决的心理会增加我们的压力。要在黯淡中寻找光明。

## 心态决定状态，读于丹《庄子》心得

我们常常感叹人生苦短，如何在短暂的人生中将自己的才能发挥到最佳状态呢？

庄子告诉我们：一个人的心态，决定了他的生活状态。怎样才能有一个好心态？怎样才能活出生命的最佳状态呢？

“生年不满百，常怀千岁忧。”，“人生代代无穷已，江月年年只相似。不知江月待何人？但见长江送流水。”

人生百年。我们生命里面的这一段光阴，跟整个时间的流程相比，是微不足道的。用庄子的比喻来讲：“人生天地之间，若白驹之过隙，忽然而已”，好像是一匹白马从门缝隙里跑过去，那样倏忽一瞬一样。

那么，这么短的流光在我们自己的手里，怎么样才能真正善待生命？怎么样的生命才是人生最有效的呢？庄子面对这个问题，给我们提供了一种态度，那就是：达生。

面对生命，我们首先要有一种旷达的态度。这种态度会决定我们生命的质量。心态决定人的状态。什么是真正的状态呢？

庄子说：“达生之情者，不务生之所无以为。达命之情者，不务命之所无大奈何。”“达生之情者，不务生之所无以为”是什么意思呢？真正通达生命真相的人，不去追求生命中不必要的东西。也就是说，在生命中没有价值的东西，就不要用此生的光阴去追逐了。

大家会反问，既然我认为没有价值，我还会追求吗？当然，有的时候我们为声名所累，有的时候我们趋同于社会的价值，为了人生中“无以为”的事情，我们就为了一口气，去追求得还少吗？有时，一个高考生，考上了一个他并不喜欢的专业，仅仅因为这个专业在清华大学。所以，他宁可服从调剂。家长骄傲地说：“我儿子上清华了！”孩子说：“我戴着清华的校徽啊！”其实他心中也许会有一种隐痛。他真正喜欢的专业可能在他的第二志愿那个学校。此生，他错过了。

有时候，年轻人，可能为了娶一个绝色的女子，也可能是为了嫁一个富商，也许会舍弃真正的爱情，仅仅因为众人的目光和心里的虚荣。此生，他（她）错过了。如果说真正做到“达生之情”，能够不去追求生命中的“无以为”，这并不是一件容易的事情。

“达命之情者，不务命之所无奈何”是什么意思呢？通达命运真相的人，就是不去追求生活中无奈何的东西，命运中达不到的目标。就是放掉我们生命中那点较劲的东西，不去跟有限的时光，计较一种真正达不到的目的。他提醒我们，入下我们心中那点较劲儿的、执拗的东西。在艾尔基尔这个地区，山里的猴子经常跑到农田里祸害庄稼。它们的目的很简单，无非是为了自己一点生计，储备一点粮食。所以，这个地区就发明了一

种捕猴子的方法，农民们在家门口放一点米，诱使猴子来。其奥妙在于用什么样的容器来装这点米。

这是一种大口的瓶子，却有细细的瓶颈。瓶颈的尺寸有奥秘，很细小，恰好可以容纳一个猴子的爪子伸进去。但是，一旦猴子抓住一把米，攥上拳头，就拔不出来了。这个时候，如果“达生”，那么猴子可以放下来，爪子还能拔出来。但是没有一只猴子愿意这么做。

在这个瓶子里面，自然有大把大把诱人的白米，猴子们夜里来偷米的时候，把它细细的爪子，顺着那个瓶颈伸进去。到了早上，你会看见一只一只猴子在那里跟那个瓶子较劲儿，手里紧抓着大把的米，但就是拔不出来。这仅仅是一个群猴图吗？这是一个世相图呢！

听到这个故事，大家都会哑然失笑。但是，我们有多少人手中抓着一把米不肯放下，因此连累了一生呢？庄子说：“生之来不能却，其去不能止。悲夫！”

生命这东西来临的时候，父母没有征求我们的同意，就把我们带到世界上了，我们是无法拒绝的。流光要把我们的年华带走的时候，同样不会说征得我们的同意，我们阻挡不住，最后，它自然就走了。来也无奈，走也无助，这是一件多么悲哀的事情啊！关键是在于你心中怎么看待你的生命呢？

人们常感叹人生的短暂，希望在短暂的人生中能够获取成功的事业。

那么，当我们在确定人生目标时，如何判断何事可为，何事不可为呢？庄子用它的寓言故事告诉我们：一个人的见识和阅历，决定了你的能力和胆识。

庄子曾假托孔子说了这样一件事：

孔子最喜欢的学生颜回对孔子说：我曾经渡过一个名字叫觞深的深渊，看见摆渡的人，划船技术太高明了，简直是“操舟若神”，如有神助一般。我就很羡慕地问他：操舟可以学吗？他回答说：可以。但是他又透露了一个秘密，说：如果你要是会游泳的话，你学划船就特别容易；要是你会潜水的话，即使你从来没见过船，你也会划船了。我就问他为什么？他却什么也不说了。请问老师，这是怎么一回事呢？孔子听了，说：“善游者数能，忘水也。”一个真正会游泳的人就不怕水了，甚至把水都忘了。这样他划船的时候，他不害怕，因为即使船翻了，他生命也有保障。为什么会潜水的人，没见过船都敢划呢？是因为会潜水的人，他可以把波浪看成是陆地上的小山丘，把深渊看作是前方的一个高冈，哪怕船翻了，也看作是车子后退一样。他连水底都可以潜，还会怕翻船

吗？

孔子告诉他的学生，世间的道理就是这样，人如果有大见识，他再去学一件技巧，就容易得多；人如果没有阅历，心中就会忐忑。孔子甚至还给颜回举了这样的例子：你看看赌博，赌博的时候有下注大的，有下注小的。拿一个瓦片当赌注的人，他赌得自如潇洒，反正他赌的就是个瓦片；拿漂亮昂贵的带钩当赌注的人，他赌起来可能就战战兢兢，他就施展不开，心存恐惧了，拿黄金当赌注的人，一定会神志昏乱。

为什么？这是因为他太看重外物了。技巧都是一样的，“凡外重者内拙”，凡是看重外物的人，内心一定笨拙。其实，在我们今天的生活里，很多人越是面临重大的抉择，越会失手。他并不是失给了对手，而是失给了自己。

有很多人的失败，真正是败给了内心的“在乎”二字。这种“在乎”会让我们在面临大事的时候，战战兢兢，束手束脚，惊慌失措。因为我们心中过分地患得，所以患失。所以，庄子告诉我们：在这个世界上，在有限的生命中，我们可以去学习很多，我们可以去经验很多，但你心底的在乎与不在乎，你个人的经验系统，会决定你的生命效率。

在生活中，我们会发现，决定成败胜负的，不一定是一个人的技术水平，而是一个人的心态。

当我们患得患失时，当我们心有所虑时，你所有的经验和技巧，都不可能得到最好的表现。

庄子在《田子方》里面说了这样一件故事：列御寇，就是那个御风而行的列子，为伯昏夫人表演射箭。他射箭的时候，志满意得，满是骄矜之卸，拉满了弓弦，然后在自己的胳膊肘上，放了满满一杯水，弯弓射箭。第一支箭刚射出去，第二支箭就紧跟着发射出去了，而第三支箭已经在弦上等着呢，手臂上那杯水纹丝不动，而列御寇这个人也正像个木头人一样站在那里，岿然不动。

像列御寇这样的射箭技巧，不可谓不高，但这样的人真正达到大境界了吗？伯昏夫人不以为然，说：你这种箭术，只能算是有心射箭的射术，而不是无心射箭的射术。“是射之射，非不射之射也。”伯昏夫人说：我现在要邀请你，我们一同去“登高山、履危石、临百仞之渊”，我看看你射得如何？

伯昏夫人就当先走上高高的山岗，脚上踏着风化的危石，身临百丈深渊，然后转过身来，倒退着向深渊退步，一直走到自己的脚掌有一部分已经悬在悬崖之外。站在这个地方，伯昏夫人请列御寇上来射箭。而此时此刻，列御寇只能趴在地上，“汗流至踵”，

汗都流到脚后跟了。

这时，伯昏夫人说：“夫至人者，上窥青天，下潜黄泉，挥斥八极，神气不变。”人世真正高明的人，向上可以看透苍天，向下可以看清黄泉，世界万象了然于心，在任何时刻都可以神色不变，气定神闲。他对列御寇说：你现在心惊目眩，再让你射箭，你能射中的可能性就太小太小了。

这个故事说明，在这个世界上，我们永远不要过分相信技巧。也就是说，没有人可以摆脱环境而生存。当我们都面对恶劣环境的时候，就要看我们内心所酝酿的心境如何。当一个人的心境可以抵消外在恐惧的时候，这个人才成为真正的勇者，这个人的技巧才有发挥的空间。如果你的心境已经被环境挫败的时候，你做任何事情都将一事无成。

有人做过这样一个实验：一个科学家和十个实验者参与这个实验。在一个黑咕隆咚的屋子里面，铺了一条独木桥。科学家对实验者说：“这个屋子很黑，前面是一座独木桥。现在我领着你们过桥，你们只要跟着我走就行了。”

十个人跟着教授，如履平地，稳稳当当地走过了独木桥，来到屋子的那一端。这时，教授打开了一盏灯。这些人定睛一看，顿时吓得趴下了，原来他们刚才走的，不仅是一根独木桥，在独木桥下面，是一个巨大的水池，水池里有十几只鳄鱼，正在来回游着。这时教授说：“来，这就是刚才你们走过的桥。现在我再走回去，你们还有几个人愿意跟着我回去？”

一个人都没有！他们全都趴在那儿不动了。教授说：“我要求你们，一定要站出来。真正的勇敢者跟着我过去。”最后好歹站出了三个人。而这三个人里面，有一个人走到一半儿就哆嗦了，最后蹲着蹭着过桥了。还有一个人，刚走几步就趴下了，最后爬着过去了。只有一个人还算是走着过去了。教授再动员剩下那七个人，结果他们说什么也不走。

这时，教授又开亮了几盏灯，大家又看到一个事实：在桥和鳄鱼之间，还有一层防护网。教授说：“现在还有谁愿意跟着我走这个桥呢？”这回又有五个人站了出来。因为知道有了防护网，所以他们放心地跟着教授走过桥去。教授问最后趴下的两个人：“刚才你们不是从这上面走过来了吗？为什么现在死活都不愿意跟我走回去了呢？”那两个人哆哆嗦嗦地说：“我们一直在想，这个网子它就真的安全牢靠吗？”

其实，这可能是我们所面对的真实的生活。有的时候，在你看不清生活坎坷的时候，你反而可以闯过去了。在你仅仅看到一些表象的时候，你就被彻底吓晕了。而当你真正

看清楚生活中的安与危、利与弊的进修，也许我们会鼓起勇气，心怀恐惧，还还能战胜自我地走过去。

这个时候，行走作为一种技巧，还重要吗？我们内心的判断，才是最重要的。

一个人的心态，决定了他生活的状态。那么，一个人的内心要达到什么样的状态才最好呢？怎么样才能达到这样的状态呢？

庄子又讲了一个斗鸡的故事：

纪清子为大王培养斗鸡。大王显然很喜欢斗鸡，希望纪清子能养出一只友霸四方的斗鸡，能够尽快出战。十天过去了，大王就去问这个纪清子：我那只鸡能斗了吗？

纪清子回答说：还不行，因为这只鸡“方虚靛而恃气”，大公鸡盛气凌人，羽毛张开，目光炯炯，非常的骄傲，胸中有股气。我们一般人认为，这个时候斗鸡不是正好吗？但真正懂得训练鸡的人说，这个时候是根本不行的。

又过了十天，大王又问。纪清子回答说：还不行。尽管它的气开始收敛了，但别的鸡一有响动，它马上还是有反应，还有去争斗，这还不行。又过了十天，大王第三次去问。纪清子说：还不行。他现在虽然对外在的反应已经淡了很多，但是它的目光中还有怒气，不行再等等。

又过了十天，大王来问。纪清子终于说：这回鸡差不多可以了。别的鸡一些响动鸣叫，它已经不应答了。现在它像个什么样子呢？这就引出我们生活中常用的一个成语，叫做“呆若木鸡”。纪清子说，这只鸡现在已经训练得像个木头鸡一样，“其德全矣”，就是精神内聚，它的德性已经内化了，内敛了。所以，这只鸡往那儿一站，任何鸡一看见它，马上就会落荒而逃。这个时候的鸡可以去参加斗鸡了。在《庄子》里面，有很多寓言是发人深省的，因为它提供了与我们常人大相径庭的判断系统。

我们认为，一只鸡如果去争斗的时候，就像一个将士了阵三通鼓一样，需要趾高气扬，需要踌躇满志，需要有必胜之心张扬显露。而庄子给我们的境界是，当它一层一层把外在锋芒全都消除了，把一切的锐气都纳于内心。这并不是说，它没有真正的斗志了，而是斗志内敛。这种时候，才可以叫全德。

真正的争斗，取得胜利，不在于勇猛，不在于技巧，而在于德性。

庄子在《达生》篇里，讲了一个木匠的故事：

这是一个鲁国的木匠，名叫梓庆。他“削木为镶”。这镶，是悬挂钟鼓的架子两侧的柱子，上面会雕饰着猛兽。这镶还有一种解释，说它是一种乐器，上面雕成老虎的样

子。

这木匠把镶做成了“见者惊为鬼神”，看见的人都惊讶无比，以为鬼斧神工啊，怎么会做得这么好？那上面的猛兽栩栩如生。梓庆的名声传了出去，传着传着就传到国君那儿去了，所以鲁侯召见这个木匠梓庆，要问一问他其中的奥秘。

梓庆很谦虚，说我一个木匠，我哪有什么诀窍？根本没有什么技巧啊！他对鲁侯说：我准备做这个镶的时候，我都不敢损耗自己丝毫的力气，而要用心去斋戒。斋戒的目的，是为了“静心”，让自己的内心真正安静下来。

在斋戒的过程中，斋戒到第三天的时候，我就可以忘记“庆赏爵禄”了，也就是说，我成功以后可以得到的封功啊、受赏啊、庆贺啊，等等，这些东西都可以扔掉了。也就是说，斋戒到三天，我可以忘利。斋戒到第五天的时候，我就可以忘记“非誉巧拙”了，也就是说，我已经不在乎别人对我是毁是誉、是是非非，大家说我做得好也罢，做得不好也罢，我都已经不在乎了，也就是说忘记名声了。

还要继续斋戒。到第七天的时候，我可以忘却我这个人的“四肢形体”，也就是说，到第七天，达到忘我之境。这个时候，我可以忘记我是在为朝廷做事了。大家知道，为朝廷做事心有惴惴，有了杂念，就做不好了。这个时候，我就进山了。进山以后，静下心来，寻找我要的木材，观察树木的质地，看到形态合适的，仿佛一个成型的镶就在眼前。然后我就把这个最合适的木材砍回来，顺手一加工，它就会成为现在的这个样子了。

梓庆最后说，我做的事情无非叫做“以天合天”，这就是我的奥秘。

木匠的故事让我们认识到，有一个坦荡的好心态，就能达到最佳的状态，做到“以天合天”，才能把事情做到最好。那么，到底什么叫“以天合天”呢？怎样才能做到“以天合天”呢？所谓的斋戒具有什么样的意义呢？

这四个字值得我们记住：“以天合天”。

人就应该用那些本身最合乎规律的事情去应对规律，也就是说，人应该用最符合规律的事物去应对规律。人永远不要和规律较劲儿，不要违背规律，不要做徒劳的努力，而应该用自己澄净清明的心，用一种世间大智慧，看到哪些事情可以“以天合天”。这就是人生的效率，木匠斋戒七天，其实是穿越了三个阶段：第一阶段，忘记利益，不再想着用我的事情，去博取一个世间的大利；第二个阶段，忘记名誉，不再想着大家的是非毁誉对我们有多么重要；第三个境界，忘记自己，人其实只有达到忘我之境，才可以做到最好。在今天这样一个资讯时代，真正能够打动人心的新闻，来自于什么地方？来

自于那种最前沿的现场。那里一定有一批出生忘死的记者，他们已经忘记自我的存在，而仅仅把新闻的传递当成他的天职。他们发回的报道才是最好的。

如果一个记者在现场还在想：我妆化得好不好？我哪个角度照出来最好看？我该怎么提问：那么，他一定不会采访到好新闻的。所以，真正好的职业状态，是要达到忘我。所以，这个木匠告诉我们一个朴素而又玄妙的道理，就是人做事要做得好，要穿越三个阶段：忘利、忘名、忘我。如果能做到这三点，你就会知道世间大道的规则，做到“以天合天”。

想一想，这个道理很难吗？并不难！这只是需要我们在心中，把很多朴素的东西重新捡回来，这就是所谓的“见素而抱朴”。把人世间很多很多世故的规则打破，打破之后，我们就能品尝到生活本初的滋味。有一个故事说得好：

一个普通的园丁，他致力于种各种各样的瓜果。一个夏天，他收获了满清一架葡萄，这是他一直用心栽培的成果，又大又甜。他高兴极了，希望大家都能够分享葡萄的滋味。他就抱着一串串葡萄，站在家门口，只要有来往的路人，他就要递上去，让人家尝尝。

有一空富商路过。园丁抱着葡萄上去说：“你尝尝我的葡萄好不好？”这个富商吃了，说：“这个葡萄这么好，你要多少钱？我一定得付给你钱。”园丁说：“我不要钱，我就想让你尝尝味道怎么样。”富商说：“凭什么白给我葡萄呢？你给我葡萄，肯定得要钱啊！你不要不好意思，来来，我先把钱给你，这个葡萄，我买回去再慢慢尝！”商人硬塞给他一笔钱，捧着葡萄走了。园丁特别失落。这个时候，过来一个官员，他又捧了一抱葡萄递过去，说：“你尝尝我的葡萄味道怎么样？”官员一尝，太好了，说：“你是不是有什么事求我啊？你看见我穿官服了吧？有什么事你就开口，我也不能白拿你葡萄。你快说说，你有什么事？”园丁说：“我什么事也没有，我就想让你尝尝这葡萄的味道啊！”官员说：“你还是让我帮你点什么忙吧，否则，我白拿你葡萄，也不合适。要不我给你放下吧！”官员放下葡萄，走了。

这个园丁就更失落了。接着，他看见有一对恩恩爱爱的小两口走过来了。他就想，这个年轻女孩子肯定爱吃这个新鲜水果。他就很殷勤地对那个少妇说：“你赶紧尝尝我的葡萄怎么样？”那少妇接过来吃了，喜笑颜开，还没说话呢，她丈夫就虎视眈眈地盯着园丁，说：“你什么意思？”园丁一看，转身就跑了，也顾不上问滋味怎么样了。他太郁闷了。有一天，郁闷的园丁看见一个穿着破衣烂衫的老头儿过来了。他也捧了一大抱葡萄过去了，说：“你想尝尝我的葡萄吗？”这老头儿接过来，一颗一颗地吃，一边吃

一边赞美，说：“这是天底下最好的滋味了。这个葡萄又多汁，又甜美，这个味道，跟所有的葡萄都不一样。”他高高兴兴地把葡萄吃完了以后，扬长而去。

这个园丁特别高兴，觉得一天下来，只有最后的这个老头，真正懂了葡萄的滋味。其实，在我们的生活中，有多少葡萄就在眼前，但是我们已经失去了认真品尝它的心愿，我们认为这个葡萄的背后，一定有着某种寓意，要么为利，要么为名，要么为色，人怎么能没点儿目的呢？所以在我们计较内心的时候，我们就失去了葡萄的滋味。

其实，这样的寓言，跟庄子给我们的启发不是一样吗？两千多年的道理，庄子告诉我们的是什么呢？也就是说，人只有打破了一切的世俗心，用你自己本初的那种愿望，去遇合这个世界，这个时候，你才能够体会到世界的真意。

在这样一个世界上，摆在我们眼前的机遇和美味是一样的，只不过要求我们，要以什么样的生存状态去解读它。生命只是一段流光。流光在我们手中，绝对的时长不会太多。我们每个人，再善养生者也不过活出百岁。

但是，流光在手中的质量却因人而异。

这种质量不一定像我们想像的知识越多、财富越丰、官位越高，他就一定有更高的品质。恰恰相反，很多时候返朴归真，用一颗天真的心去面对世界，让我们的生命回到赤子的烂漫心态，我们的情怀才可能开放，我们的心才真正像通过斋戒一样，可以破名破利，达到浑然忘我；而忘我之境视为天成。当一个人个体的生命，与大道自然合乎一体，我们会在天成之境中，体会到生命至真至纯的欢欣。来源：于丹《庄子》心得

## 压力与情绪管理

华夏心理导读：在日常生活中，您是否有过情绪难以控制、压力无法承受的情况？如果有，您是放任放纵，还是控制和疏导？“人生不如意十之八九”，生活在竞争激烈的现代社会，每个人都要面对来自工作、生活、学习和情感等多方面的压力。沉重的压力导致人们情绪不良，学习效率下降，生活质量降低，甚至引发疾病等不良后果。那么，该如何面对压力，管理情绪呢？

“冰冻三尺非一日之寒”，改变不良习惯不是一件容易的事儿。著名心理学家、EAP培训师吴诗佳主讲的《压力与情绪的管理》告诉人们：人人都能管理好情绪，人人都能

从容面对压力，需要做的只是改变一下看问题的角度，学会一些放松自己的方法。掌握了正确的方法，人们就能平稳过压力和情绪纷扰的难关，让疲惫的心灵从此充满激情与活力！

压力是心理压力源和心理压力反应共同构成的一种认知和行为体验过程。

情绪是个体对外界刺激的主观的有意识的体验和感受，具有心理和生理反应的特征。我们无法直接观测内在的感受，但是我们能够通过其外显的行为或生理变化来进行推断。

美国哈佛大学心理学教授丹尼尔·戈尔曼认为：“情绪意指情感及其独特的思想、心理和生理状态，以及一系列行动的倾向。”情绪不可能被完全消灭，但可以进行有效疏导、有效管理、适度控制。

情绪无好坏之分，一般只划分为积极情绪、消极情绪。由情绪引发的行为则有好坏之分、行为的后果有好坏之分，所以说，情绪管理并非是消灭情绪，也没有必要消灭，而是疏导情绪、并合理化之后的信念与行为。这就是情绪管理的基本范畴。

情绪管理是指通过研究个体和群体对自身情绪和他人情绪的认识、协调、引导、互动和控制，充分挖掘和培植个体和群体的情绪智商、培养驾驭情绪的能力，从而确保个体和群体保持良好的情绪状态，并由此产生良好的管理效果。

简单地说，情绪管理是对个体和群体的情绪感知、控制、调节的过程，其核心必须将人本原理作为最重要的管理原理，使人性、人的情绪得到充分发展，人的价值得到充分体现；是从尊重人、依靠人、发展人、完善人出发，提高对情绪的自觉意识，控制情绪低潮，保持乐观心态，不断进行自我激励、自我完善。

情绪的管理不是要去去除或压制情绪，而是在觉察情绪后，调整情绪的表达方式。有心理学家认为情绪调节是个体管理和改变自己或他人情绪的过程。在这个过程中，通过一定的策略和机制，使情绪在生理活动、主观体验、表情行为等方面发生一定的变化。这样说，情绪固然有正面有负面，但真正的关键不在于情绪本身，而是情绪的表达方式。以适当的方式在适当的情境表达适当的情绪，就是健康的情绪管理之道。

#### ★怎样进行情绪管理？

情绪管理就是善于掌握自我，善于调制合体调节情绪，对生活中矛盾和事件引起的反应能适可而止的排解，能以乐观的态度、幽默的情趣及时地缓解紧张的心理状态。

解决问题的能力：能够不断学习解决生活、工作和人际活动能力的人，他们的压力少，情绪也比较稳定、成熟。

健康方面——愿意运动，注意饮食和生活。

人际方面——能包容、互相支持和关爱。

工作方面——不断求知和学习，不浪费时间，做有效的时间管理。

生活的情趣——情趣和乐观。

第一、体察自己的情绪。也就是，时时提醒自己注意：我现在的情绪是什么？有许多人认为：人不应该有情绪，所以不肯承认自己有负面的情绪。要知道，人一定会有情绪的，压抑情绪反而带来更不好的结果，学着体察自己的情绪，是情绪管理的第一步。

第二、适当表达自己的情绪。如何适当表达情绪，是一门艺术，需要用心的体会、揣摩，更重要的是，要确实用在生活中。

第三、以合宜的方式纾解情绪。纾解情绪的目的在于给自己一个理清想法的机会，让自己好过一点，也让自己更有能量去面对未来。如果纾解情绪的方式只是暂时逃避痛苦，尔后需承受更多的痛苦，这便不是一个合宜的方式。有了不舒服的感觉，要勇敢的面对，仔细想想，为什么这么难过、生气？我可以怎么做，将来才不会再重蹈覆辙？怎么做可以降低我的不愉快？这么做会不会带来更大的伤害？根据这几个角度去选择适合自己且能有效纾解情绪的方式，你就能够控制情绪，而不是让情绪来控制你！

“情绪管理”即是以最恰当的方式来表达情绪，如同亚里士多德所言：“任何人都不会生气，这没什么难的，但要能适时适所，以适当方式对适当的对象恰如其分地生气，可就难上加难。”据此，情绪管理指的是要适时适所，对适当对象恰如其分表达情绪。

根据一些心理专家的观点，情绪智慧涵盖下列 5 种能力：

情绪的自我觉察能力

情绪的自我觉察能力是指了解自己内心的一些想法和心理倾向，以及自己所具有的直觉能力。自我觉察，即当自己某种情绪刚一出现时便能够察觉，它是情绪智力的核心能力。一个人所具备的、能够监控自己的情绪以及对经常变化的情绪状态的直觉，是自我理解和心理领悟力的基础。如果一个人不具有这种对情绪的自我觉察能力，或者说不认识自己的真实的情绪感受的话，就容易听凭自己的情绪任意摆布，以至于做出许多甚遗憾的事情来。伟大的哲学家苏格拉底的一句“认识你自己”，其实道出了情绪智力的核心与实质。但是，在实际生活中，可以发现，人们在处理自己的情绪与行为表现时风格各异，你可以对照一下，看看自己是哪种风格的人。

情绪的自我调控能力

情绪的自我调控能力是指控制自己的情绪活动以及抑制情绪冲动的能力。情绪的调控能力是建立在对情绪状态的自我觉知的基础上的，是指一个人如何有效地摆脱焦虑、沮丧、激动、愤怒或烦恼等因为失败或不顺利而产生的消极情绪的能力。这种能力的高低，会影响一个人的工作、学习与生活。当情绪的自我调控能力低下时，就会使自己总是处于痛苦的情绪旋涡中；反之，则可以从情感的挫折或失败中迅速调整、控制并且摆脱而重整旗鼓。

#### 情绪的自我激励能力

情绪的自我激励能力是指引导或推动自己去达到预定目的的情绪倾向的能力，也就是一种自我指导能力。它是要求一个人服从自己的某种目标而产生、调动与指挥自己情绪的能力。一个人做任何事情要成功的话，就要集中注意力，就要学会自我激励、自我把握，尽力发挥出自己的创造潜力，这就需要具备对情绪的自我调节与控制，能够对自己的需要延迟满足，能够压抑自己的某种情绪冲动。

#### 对他人情绪的认识能力

这种觉察他人情绪的能力就是所谓同理心，亦即能设身处地站在别人的立场，为别人设想。愈具同理心的人，愈容易进入他人的内心世界，也愈能觉察他人的情感状态。

#### 处理人际关系的能力

处理人际关系的协调能力是指善于调节与控制他人情绪反应，并能够使他人产生自己所期待的反应的能力。一般来说，能否处理好人际关系是一个人是否被社会接纳与受欢迎的基础。在处理人际关系过程中，重要的是能否正确地向他人展示自己的情绪情感，因为，一个人的情绪表现会对接受者即刻产生影响。如果你发出的情绪信息能够感染和影响对方的话，那么，人际交往就会顺利进行并且深入发展。当然，在交往过程中，自己要能够很好地调节与控制住情绪，所有这些都是需要人际交往的技能。来源：华夏心理

## “复旦投毒事件”给我们怎样的反思

2013年4月16日下午3点多，复旦大学的官方微博头像由原来的红色黯淡成黑白，这所著名的高等学府，在第一时间以这样的方式痛悼她优秀学子的离去——当天下午3

点 23 分，复旦大学投毒案受害人黄洋终因多脏器衰竭，离开人世。

复旦大学投毒事件发生后，其实，最令人恐怖的不是有毒物质，而是人心。从 1995 年清华大学、1997 年北京大学两起铊盐投毒事件，到 2004 年马加爵案、扬州大学秋水仙碱投毒事件，再到 2007 年中国矿业大学铊盐投毒案。那一颗颗漠视生命的心，一颗颗扭曲的心灵，震惊社会。

复旦大学医学院一位教授得知这一事件后，在校园某一实验室的橱窗内，愤而写下“本是同根生，相煎何太急”，追问究竟是什么造就了犯罪嫌疑人对他人生命的漠视。而这何尝不是社会的一个普遍追问？当我们痛恨于这些残酷的行为、震惊于这些扭曲的心灵时，我们是否也想过，在他们的小学、中学、大学教育过程中，家庭、学校、社会，是否像重视他们学习成绩、关注考上什么名校那样，重视他们的心理健康，做他们心灵的“牧羊人”？

无论是受害者还是嫌疑人都是家人、师友寄予厚望的高材生。黄洋事件让公众关注的目光再次锁定大学生群体。这些年轻生命的离开让我们必须正视大学生的心理健康教育问题。

虽然，类似极端事件仍属于个案，并不代表今天大学生。但是，中国心理卫生协会大学生心理咨询专委会曾经做过一项调查，不容轻视。调查表明，近 40% 的大学新生和 50% 以上的毕业生有不同的心理问题，其中“人际交往、学习压力、就业压力、情感困境”是最为突出的四大“心病”。如今，各种竞争压力更大，如果不能及时关心、疏导排解这些心病，任由恶性生长，就可能出现又一个“马加爵”。

要成才，先成人，一个心智健全、人格高尚的人，其之于社会的作用，恐怕是大于那些学富五车、却不惜为了自己而损害他人利益的人。从这个角度上而言，我们恐怕不能因为高校投毒案的极端性，而忽视了对社会、对教育应有的反思。

#### 学生心理教育亟待加强

熊丙奇指出，复旦投毒案折射出当代大学生知识与道德的错位。由于我们只关注一个人的学历和知识，而缺乏对大学生心理健康、道德水平的关注，最后结果可能就是他有知识、没有文化，这样一系里校园极端案件便发生了。大学生的心理问题主要有以下三点：首先，有才无德。一个人的学历是代表他学习经历，反映了他知识教育一方面的成果。而无法反映出他的人格、身心，而人格的教育、身心的教育、心理的教育，这些教育才是对一个人起到更大作用的教育。其次，功利主义。无论基础教育还是高等教育

都指向功利的功能，非功利的价值渐渐淡薄。具体表现在中小学阶段，很多学校追求的是升学的目标。进入大学之后，学生的目标也是为了就业或者考研、出国。整个教育会陷入严重的功利化氛围当中。第三，漠视生命。我们在教育过程中，对学生尊严的意识、尊重他人的人格、保护自我这方面的教育是比较缺乏的，因此遇到矛盾的时候，学生可能会采取非常过激的手段来进行处理，甚至根本就没有想到过面对的是一个鲜活的生命。

学生的身心健康关乎着整个社会和民族的未来。学生心理教育需要家庭、学校以及社会多管齐下，每一个人都责无旁贷。首先，学校应该采取措施来应对学生的心理问题，比如说开设相应的心理咨询的课，普及心理的一些知识，同时完善学校的心理服务机构，及时了解掌握学生一些心理的问题，给他们进行相应的救助。其次，学校、家庭应该关注学生人际交往的能力。尤其在家庭中，父母应该改变包办代替一切的家教思维，应该把学生作为是未成年的社会公民对待，应该建立起平等沟通的关系。而在学校的集体里，老师应该引导同学平等相处、宽容相待，及时发现同学之间人际关系的矛盾，采取有效措施来化解这些矛盾，从而提高学生的人际交往能力。第三，社会需创造自由、公平的竞争氛围，给学生以多元、个性的发展空间，让学生真正实现多元选择。我们应重视社会环境对学生成长的影响，从而减少极端个案的发生。

#### 学习情绪管理是每个人的需要

我们常会用“压垮骆驼的最后一根稻草”这句话，它诠释的就是各种压力集合的最终表现。很多家庭惨剧的发生也是矛盾长期得不到解决，日积月累，终至积重难返。在此特别提醒大家不要小看生活琐事造成的危机。

所谓琐事通常不是什么大事件，但一件事情是大事还是小事终究离不开一个人的主观判断，别人眼中的小事可能会成为当事人眼中“天大的大事”，不同的人会有完全不同的情绪反应。一些事情看起来结束了，可一些人的情绪却难以过去。这些情绪造成了生命中很多所谓的未完成事件，在心理学中有一个形象的比喻叫“情绪胶囊”。这些大大小小的胶囊积蓄于人体内，如果长期得不到清理，就会演变成突然爆发的火山，一发不可收拾。这正是小事不可小觑的原因所在。

虽然，现在人们会频频转发诸如“先处理情绪后处理事件”的短信，但大多数的国人包括在校的大学生，从小所接受的教育是“好好学习，努力争上游”，极少有家长或学校注重对孩子情绪管理的教育。在孩子的整个成长过程中，孩子的情绪不被允许发泄，

他们听到的是“不许哭”或“就这样的小事，你生什么气？”之类的指责与否定，于是，一代代被如此教育的国人面对不愉快事件时，其情绪通常是逃避或压抑。但无论怎么逃避或压抑，情绪是真实存在的。被压抑的情绪就像垃圾桶里长期得不到清理的垃圾，终年散发着恶臭，会在某一时刻极度散出来。

## 学会知足，懂得感恩,收藏幸福人生

人，生活在浮躁烦嚣的社会中，体悟幸福与快乐的真谛、发现人生价值，是一个知足的、会感恩的人。

幸福不等于金钱，幸福不等于情爱，幸福不是香车宝马、功名利禄，幸福不是随心所欲、无法无天。幸福是一种心灵的感觉，是有灵性的东西，是需要有微妙对应的东西。只有懂得收藏才会懂得品味，只有懂得品味才会抓住幸福。如果我们自己从心灵里生产阳光、花朵、微笑、柔情美丽的语言，与人共享，才能拥有一个美丽的人生。生命的归宿，其实是自己源于美丽善良之心。

在尘世喧嚣社会里，只要自己淡泊名利，知足常乐，内心充满阳光，享受人间的精彩，你的生活，每天都是过着幸福快乐的日子了。如果自己身体健康，没有疾病，那你的生活质量就更好；如果你一生中沒有遇上战争的危險、牢狱的孤独、酷刑的折磨和饥饿的滋味，那你是幸福快乐的人生了；如果你家有四世同堂，婚姻幸福，和谐生活，那你是享受人间之乐了。如果你既有物质丰裕，又有精神生活丰富，那你的人生就更美丽了。惟有感恩，才能知足。当你对生活充满了感激时，你会觉得自己得到了很多很多，你会觉得自己是可爱的，因为命运并没有抛弃你，纵然生活中有风有雨，你也不会害怕，因为你有那么多爱你的人会支持你……

人要学会知足，懂得感恩，人生才会无烦恼。如果你有一个很好的工作，有一个幸福和谐的婚姻，孩子聪明乖巧，父母身体健康，经济状况也不错，也有很好的朋友，可是你还是觉得不满足，还有好多的烦恼，那就是你不知足，不懂感恩了。如果我们囿于生活中的“不如意”之中，终日惴惴不安，那生活就会索然无趣。因为你不知足，不懂感恩，就会欲壑难填。如你有称心工作，还会感觉不满意，去追求更好的工作；你家中 有聪慧贤妻，你还会不满足，还要到外面去找情人；你家有别墅，与别人一比，你还会

感觉自己的差。你这也不满意，那也不称心，就会堕入到无法自拔的欲海之中。

你知道吗？人生活在这个世界上，不是所有的人都有别墅、车子、称心的工作，不是所有的人都拥有健康的身体，不是所有的人家庭婚姻幸福快乐，不是所有的人平安无事……因此，我们应该拥有一颗知足、感恩的心，就会善于发现事物的美好，感受平凡中的美丽，就会以坦荡的心境、开阔的胸怀来应对生活中的酸甜苦辣，让原本平淡的生活焕发出迷人的光彩。

## 关于金钱和幸福

钱，不能买到幸福（为什么金钱不能买到幸福），这是众所周知的道理。虽然这是绝对正确的，但是贫穷同样也不能换来幸福。有些人很有钱，然而还是苦于得不到幸福；相反，另一些人只有很少的钱却也满意地度过了一生，那是因为他们懂得最大限度的享受他们所拥有的。

还是既拥有财富又拥有幸福最让人满意，为了实现这样的目标，我推荐如下步骤：  
珍惜简单朴素的生活

生活的目的不是拼命积累钱财，我们必须学会珍惜我们所拥有的，并且感恩已有的生活。举个例子：如果我们把房间里不必要的杂物扔去，房间就会让人感觉很空很自由。

如果你认为幸福来自对财产的占有的话，那你就错了，要是一点儿财产就能让你感到满足，你也能获得幸福。我们的幸福不在于我们拥有什么，而是在于我们内心的满足感。

不要成为钱的奴隶

你会不会因为花钱而心痛，如果那些是为了买一些有用的东西？甚至像比尔盖茨先生也会因为花钱而感到不高兴，有人说他乘飞机时都选择经济舱而不是头等舱。然而实际问题是：倘若你不愿意花钱，那就失去了挣钱的全部意义了。

看待金钱的一个好的态度是把它看成是循环流动的——也就是说，去花钱会把更多的钱带进我们的生活，不要像修个水坝一样把所有的钱存在里面；我们应该把钱花出去，花在有意义的事情上，蓄水没有意义，除非我们用它来发电；同样的，如果我们存钱是因为花钱太痛苦的话，那也同样是没有什么意义的。

## 尽可能的不去担心钱的问题

如果我们仅仅把钱当作我们生活当中很小的一部分，几乎不去想钱的问题，我们会变得很快乐。为了实现这一点，我们必须尽量避免欠债，因为通常身负债务会很难摆脱。学会按你的计划而不是冲动消费，如果你确实要借债，首先得有一个完善的计划，然后选择一个可以接受的合理的贷款项目。

尽量避免复杂的高风险的投资计划，这种投资可能有高回报，可是同样有很大的失败的风险。一个好的财政计划应该是简单的能保持平衡的，这样你就不会因为收益的问题而担心了。所以应该找一个比较安全的投资方式，这样就可以放手不管了，也不用害怕深陷其中。

## 不要嫉妒

不管你有多少钱，你是不是仍然非常嫉妒那些有更多钱的人呢？最近的一项调查是询问人们是否愿意选择一份比国家平均水平高的薪水，他们本可以选择在某个国家获得一份较高的工资，但是这份工资是低于该国平均水平的，然而出人意料的是他们绝大多数都选择在一个平均水平较低的国家拿一份并不是那么高的薪水，只是这份薪水高于平均水平而已。

我觉得这个没有道理，别人比你富裕不应该成为你不幸福的理由。别人过得很充实那是一件好事情，不要仅仅因为自己没有超过自己身边的人就感到痛苦不堪。

## 工作不是生活的全部

你是不是经常在晚上和周末加班？如果你花费所有的时间在工作上，那你用多长时间去消费你赚的钱呢？不要因为放下手边额外的工作而有罪恶感，休闲时间和工作时间同等重要。从工作中得到满足感的确是令人高兴的事情，但是我们只是埋头工作的话，我们的生活会失去应有的平衡。

## 理解为什么有些人总是很穷

我知道很多人都有一些爱抱怨钱的朋友，不管什么情况下他们的钱总是不够花，他们总是诉苦，缺钱让他们很不开心，但他们不知道怎么改变这种状况，即使给他们钱也不能解决他们的问题，因为他们在财政方面总是在做错误的决定。

部分的问题来源于他们的潜意识，他们很容易就习惯了贫穷，甚至潜意识里有点希望贫穷的到来，带着这个想法，很难挣到钱，却很容易感到自我怜悯和后悔。不过，如果我们什么都不干可能还是会倒霉，所以解决问题的秘诀是尝试让他改变习惯和想法。

当然，尝试改变别人的习惯是要谨慎一些，因为这很容易失败。

### 置之不理不能解决问题

另外一种对钱的态度是置之不理，我们不理睬欠债问题，不理睬账单问题，我们经常不去找更好的解决方案而是选择拖延支付影响信誉度，其实这样的态度，只会给我们将来添更多麻烦。

因为，当我们在拖延时实际上是把问题放在了脑子里，脑子里全都是这种头疼的问题会让我们不得安宁，所以，我们还是尽快的处理好这种事情吧，这样就可以忘掉它们了。

### 重新审视金钱

下面这些与钱有关的问题是你应该问一问自己的：

我对我现在的财政状况满意吗？

再多点钱我能活得更快乐吗？

我的脑子里是不是始终有财政的问题？

钱一直是我生活最重要的东西吗？

对钱的追求一直让我感到不安吗？

我会舍弃原则去挣更多的钱吗？

只要你认认真真地回答以上的问题，可能就会改变对钱的想法。来源：退墨博客

## 幸福是什么？幸福其实真的就是一种感觉

幸福是什么？

佛答：就是当你的心对你拥有的一切感到满足时即是幸福。

禅家对幸福的释义是：幸福是一丛竹。是竹的清高、竹的虚心、竹的雅致、竹的实用性，最主要的是竹的平淡和虚无。

我国儒道两家都着重“祛利”与“忘私”，因此其对幸福的认知略有不同。

儒家所提供的是“道德”，即：己所不欲，勿施于人，不强调自我，而去尊重和关心别人。如能做到大家都肯推己及人，人生自然会美好与祥和，幸福自然就无处不在。

道家所提供的是高格调的人生境界，重点在于“欣赏”。叫人有优美的情操，崇尚

淳朴、恬淡、飘逸、豁达。叫人懂得爱好自然，使人由欣赏天地宇宙之大，体会到自己的渺小，了解到物欲征逐之无谓；而又由于爱好自然，及“天地与我并生，万物与我为一”的对生命的了解，使人爱宇宙万物，但绝不狂妄的想要把这个宇宙万物都据为己有。又由于了解自己也正是宇宙万物之一，而觉得这宇宙与自己为一体，自然而然的就能仁人爱物，仁人爱人，幸福、快乐也就随即而生。

浅显的说，只要你懂得欣赏，宇宙间的美好事物就都属于你。日月星辰何等高不可攀！但只要你欣赏它们，它们就属于你。从另一方面来说，却是：无论有多少人欣赏它们，也不会影响或剥夺了你欣赏它们的权利，反而会使你觉得有了更多的同道与同好，而更加快乐与幸福。

由此看来，佛家给我们平和，教我们寡欲；儒家给我们热情，教我们奋斗；道家给我们境界，教我们超然；所有的这一切，即是幸福的源泉之所在。

常常陷入沉思：幸福究竟是什么？

一般情况下，人们认为圆满、平安、健康、富裕、荣耀等等是幸福，反之则不幸。如今，浮躁、焦虑、忧郁、悲观、自私、功利等现代病正像瘟疫一样不断侵袭、困扰着人们的心灵，降低了人们对幸福的认知和感受能力。经常听人抱怨，别人如何有福而自己如何没福：别人的房子比自己的大、别人的丈夫比自己的丈夫有能耐、别人的妻子漂亮温柔、别人比自己有钱……。人似乎总是生活在不如意中，回忆过去，哪怕再苦涩的回忆也总能品出甘甜，幸福与快乐似乎只是昨天与明天，但绝对不在今天。人们实在是没有意识到：昨天即是曾经的今天，今天在明天终将成为昨天……。粗心的人们在不如意中不知不觉地忽视了自己真正的幸福。

婚姻中的女人，往往装着几箩筐也盛不下的牢骚。家里那个没用的，折腾了一天才把马桶盖子修好，临了拍拍手说：“给你修好了”。“给我修好了？没有你的日子，那才叫好呢”。女人说这话时，并不知道许多从围城里冲出来的人，正独守着一间空旷的房子孤独地感叹。原来，幸福就是找个人一起吃饭，哪怕是一起吵架。

宋朝杜小山有一首诗，题名为：《寒夜》

寒夜客来茶当酒  
竹炉汤沸火初红  
寻常一样窗前月  
才有梅花便不同

是啊，在人际关系日益淡漠的今天，能够喜迎寒夜扣门的“不速之客”，并且因此感觉到连月亮与梅花都因有客来访而相得益彰就是幸福啊；和三五好友，品茗谈心或浅斟慢饮、赋诗作画，那该是多么令人向往的雅事与幸福啊；卧病在床时有人端茶送水是幸福的；事业低潮时有人相帮相助是幸福的；失意落魄时有人嘘寒问暖是幸福的；困难当头时有人伸手相携是幸福的；生命中有金兰之谊与生死之交是幸福的；家人团聚是幸福的；事业成功是幸福的；家庭和睦是幸福的；拥有知识是幸福的；懂得欣赏的人是幸福的；生死契阔、与子相悦、执子之手，与子偕老是幸福的；只要相爱，就是寂寞地一个人数星星，那也是一种幸福啊！

原来，幸福是唾手可得、无处不在的啊！生活中的点点滴滴就是构成幸福的基本元素啊！

黄昏的暮蔼中，那对相互搀扶着踟躇前行的老人；那些追逐嬉戏的孩童；那双叽叽啾啾歇落林梢的雀鸟；那朵羞答答的并蒂莲，在我眼里，无不都已幻化成了永恒与幸福的象征。恍然间发现，其实幸福与快乐原本时时存在，人们只是缺少一份找寻和发现它的心情而已。

“生活的道路上，难道只有额头的汗水，身上的荆棘，仆仆的风尘。隐隐的苦痛，而没有爱情和早晨？”西班牙诗人阿莱桑德雷梅洛鼓励那些处在失望中的人们：命运的盾牌是双面的，一面是失意，一面是困惑，翻开另一面，你就会找到幸福、快乐。不管是昨天、今天还是明天，一切都掌握在自己手中。保持一份平和心境，即使走进浓荫遮蔽的森林，你也会透过树叶的间隙汲取到阳光与雨露；倾心与发现快乐，你将会在春寒料峭的季节中，品味到那抹嫩芽带来的惊喜，聆听到大自然的音韵；懂得寻找幸福，你才会在放眼碧波荡漾与晚霞流失间感受到一份惬意和悠然。

有人说：命运给我颜色，我正好开个染坊；命运给我一地碎玻璃，我何不将它们制成可以跳天鹅舞的水晶鞋。能够对命运有如此感悟的人，相信生活中的幸福必定比比皆是。

幸福其实真的就是一种感觉。

一个幸福的人不是由于他拥有的多，而是由于他计较的少，懂得发现和寻找，且具有博大的胸襟、雍容大雅的风度。很多时候，幸福就是这么简单，像野草一样蔓延疯长，像空气一样弥散于每个空间，只要你留意，得到它其实很简单。人所处的环境不同，但凡福祸相依，苦乐掺半，只要从容处世，看淡得失，积极努力地发掘生活中美好的一

面，幸福的感觉就会接踵而来的。

幸福其实就在我们身边、就在我们眼前、就在时空的分秒间… 来源：榕树下

## 幸福是一种主观的感受

幸福首先是一种主观的心理体验。作为感受，它要经过幸福观念的过滤。观念虽是文化的产物，但只有当某种观念经过了体验者自己的内化、认同，即变成主观的东西，才能由此引起相应的幸福感受。其实，每个人都是根据自己真心认同的幸福观才真实地感受到幸福的。强行的、未经内化的社会价值观无法真正让人感到幸福。所以，无论如何，幸福感总是基于感受主体的价值体系和标准，而不是基于他人的标准。

幸福感的主观性表现在方方面面，在剥削阶级造成的异化劳动中，人们以能逃离劳动而幸福，而在共产主义社会里，劳动将成为人的第一需要，如果还认为逃离劳动是幸福的，显然是不符合劳动者的主观体验的。在民主的文化传统中，人们以自由为幸福，而在权威主义文化中，自由却不一定能赐人幸福，奴隶、仆人为了安享权威给予他们的幸福，往往拒绝对他们的解放。在代际之间，我们往往容易以成人的标准去衡量儿童的幸与不幸。成人总是以自己的标准去施予儿童以爱，相信儿童会因此爱而幸福，而实际的效果，往往是儿童从成人的爱中感到窒息。在苦难教育中，我们也经常犯这种错误，苦难也是有它的时代性的，上代人的苦难，下代人则可能视为愉快的游戏，如果上代人认为拾煤渣是一种苦难，而复习功课是幸福的；那么下一代人可能会觉得如果不被考试所累，宁愿去拾煤渣。每一代人都有自己的苦难，想当然地用自以为是苦难的东西去磨砺他人，未必会使他体会到不幸。当成人企图用粗粮给儿童进行“忆苦思甜”教育时，腻于富足生活的儿童往往大呼“好吃”，“原来你们以前可以吃这么好的东西呀！”与失学儿童渴望上学相反，饱受教育之苦的孩子却认为，只要能下课、放学、离开学校，他便是最幸福的。

人性具有变异化、差异性和层次性。成人最易犯的错误就是根据自己的经验和心理来评判儿童的存在，他们往往指责儿童“身在福中不知福”，其实，幸福不是一种客观存在物，它并不表现为外在的物质条件，在人的心理体验之外，我们找不到“幸福”在哪里。没有幸福感就没有幸福。

幸福的主观性也启示着我们，幸福的获得虽要以一定的外界条件为基础，但更重要的是人自己的感受性和生活态度。在人的基本生存条件得到了保证以后，外在的物质条件对人的幸福感便没有了决定意义。在美国和欧洲，收入和幸福的关系非常微弱，可以忽略不计，甚至最富有的美国人比普通美国人的幸福感也就是多那么一点点。在 10 年内收入增加的美国人并不比收入没有增加的感到幸福。1995 年，美国人的购买力比 1957 年增长了两倍，空调、洗碗机、CD 音响和彩电的数量更是以前所不能比拟的。但是美国人是不是比 38 年前更幸福了呢？1996 年芝加哥大学国家民意研究中心发现，表示“很幸福”的比例比 1957 年略微下降，从 35%降到了 30%。另外，虽然发达国家在营养、卫生保健、教育等方面的条件比贫穷国家的要好得多，但幸福感并没有伴随收入的增加而增加。

费尔巴哈说，“一个陈腐的真理是：我们并不把经常不断享受的东西感觉为幸福，并加以珍重；一个陈腐的真理是：为了认识某种东西是幸福，最好我们先丧失了这种东西”。已经得到满足的需要所产生的幸福感总是以平静的形式潜伏在人的意识里，当我们继续去追求另外的幸福时，我们甚至不会意识到这种潜伏的幸福的存在，对于已经得到的幸福，人们容易忘记它，或视它为理所当然，对于这种人，只有让他们“体验了丧失、困扰、威胁，甚至是悲剧的经历之后，才能认识其价值”。当我们拥有健康时，我们往往不能从健康上感受到幸福。很多健康的人甚至鄙视健康的幸福意义，他们往往做出透支健康、积攒金钱的蠢事。现代人拥有的东西已经很多了，因此，幸福在很大程度上是用良好的生活态度对我们已经拥有的东西的支配，而不是对我们所缺少东西的要求。

#### 肯定人性的三种方式与幸福感的三种样式

人性的肯定即人的需要的满足，我们不能把需要局限地理解为生理上的，人不仅有生理的需要，也有精神的需要，不仅有功利活动的需要，也有游戏的需要，不仅有满足需要的需要，也有创造匮乏的需要。人无非就是一个需要体系，人的一切活动也都与他的需要有关，都是人性的表现，人性既在活动中得到肯定，也在肯定中得到丰富、发展。对人性的肯定有三种方式，因而对幸福的体验也有三种样式。

一是从正面对人性肯定，这也是我们通常对幸福的理解。亚里士多德认为，幸福的人（即“好人”）就是将人的功能发挥至完善境界者，幸福即“优秀地”（arete）实现人的功能，就是要达人之性。自然赋予了我们诸种感官，我们就得让它们发挥其功能，

各得其所。有眼就要看，有口就得吃、就得说，有手脚就得动，有头就得想，有社会关系就得交往，让诸器官和谐地“自我实现”就会使人体验到幸福。人性得到通达，快乐之情便会产生。幸福并不像有的人说的必然与快乐相对立，当快乐之情并不与整体人性相对立时，它就是幸福，只有那种以牺牲整体人性为代价的快乐才不是幸福的。

二是从反面对人性肯定，在人性从反面遭到否定时，如果主体有不安、抱怨，痛苦、忿恨等情感，这可以看作是人在反面地追求人性的肯定，它们反映了人具有肯定自我的渴求并能促使人性的发展。当我们在生理上长期处于静态的“舒适”状态时，就会产生一种让自己在身体上“吃苦”的需求，于是我们可能会站起来，走动起来，把身体置于一些“不自然”的状态中，如翻腰、踢腿、扭脖、扩胸等，这些动作无疑会让人“痛苦”一些，但正是在这种“痛苦”中人反而感受到了另外一种“愉悦”的快感。一个人为了真诚的爱情，自己的尊严，甚至可以牺牲自己的生命，这种牺牲表面上是对人性的彻底否定，但实质上却是用否定的方式对自己的人性做出肯定的回答，故而是幸福的。面对社会上不正义的现象，人们往往感到非常愤慨，而这种愤慨情感正是从反面对人性做出了肯定，在这种愤慨中，我们体验的不是自己的不幸，而是觉得发气非常值得，是自己人性的升华，这时若不表达出自己的愤慨，自己反而会为自己感到无比的痛心失望和不痛快。这里，人们是在愤慨的形式中体验着幸福。在这个意义上我们说幸福的反面往往不是恨而是麻木，即对人性命运的无动于衷，没有道德良心，没有道德义愤。

三是人性的复杂肯定形式以及由此产生的复合幸福体验。由于人性是由相对独立的生理、心理和伦理三部分构成，它们虽是整体平衡的，但也有差异和冲突，所以在同一条件下，三个方面可能会得到不同的肯定，这些肯定既有量上的差异，也有质上的不同，有些得到了肯定，而另一些可能同时遭到否定，它们揉合在一起，于是就产生了比前两种幸福更为复杂的复合幸福情感。假如有一个学生因家里发生了一件不幸的事情而感到非常悲恸，但若是有很多师生在与他分担着悲恸，他却同时又是幸福的。因为自己的球队输球后，广大球迷的“同悲”也是一种复合的幸福体验。在生活中我们往往要体验这种双重、多重情感。诗人们常常泪流满面地奋笔疾书，他们在有意识地再度“玩味”着体验过的情感，这些悲痛的情感此时却正是他心理幸福的存在形式。陀思安耶夫斯基的《白痴》中的娜斯太谢，炽热地爱着梅思金公爵，但是考虑到这种爱情会毁坏梅思金在上流社会的前途，却冷酷地拒绝了他。她无疑是非常痛苦的，但为了自己最心爱人的前途做出“牺牲”（对她不是牺牲，而是奉献）却是幸福的，他的前途就是她的幸福。在

欧·亨利的小说《麦琪的礼物》中，男女主人公在为对方设法买了件“无用的”礼物时所产生的后悔、抱怨等复杂情感不正是与一种因爱而产生的伟大的幸福感交织在一起吗！

这样，我们说，幸福不再只是我们以往理解的愉快、高兴。幸福只是当人性得到肯定时的一种情感状态，与情感内容并无直接联系，它既可以表现为高兴、快乐，愉快，也可表现为不安、悲恸、气愤，痛快，还可表现为悲喜交集、苦乐兼具。幸福感的内涵是非常丰富的，如果只把单纯的愉快体验当作幸福感的唯一内容，幸福感就没有分化，也就没有发展。

幸福是心理体验和伦理规定的统一

由于“主观感受”受到“人性得到肯定”的修饰，因而幸福便是主观心理体验与客观伦理规定的统一。“主观感受”决定一个人是否有幸福，“伦理规定”则决定一个人的幸福是否正当。幸福当然首先是一种主观的体验，但单纯主观体验是靠不住的，病态个性所造成的愉快却是不合理的，非幸福的，来源于不合理欲望之快乐也是虚假的幸福。幸福要求在心理学的体验上加上伦理学的价值限定，只有当需要受到全面人性的指导时，其满足才产生真正的幸福。同时，也只有产生了主观体验的伦理价值才能是幸福的。那些因无意识地使行为符合伦理价值却无内心体验的，或被迫做出合伦理的行为因而没有产生主观体验的，都不是幸福。有些行为，个人觉得“值得”，但却违背伦理价值，有些行为虽然高尚，但个人并不觉得它“值得”，它们都不能产生真正的幸福。美国当代著名的哲学家、教育家莫提梅·阿德勒（M. Adler, 1902— ）在批评大多数近代哲学家犯的错误——把幸福看成是心理的而非伦理的状态时，也把自己推向了谬误。他认为，幸福必须“按其伦理的意义使用而不是按其心理的意义使用”。我们的结论是：幸福的心理体验要有伦理标准去修饰，幸福的伦理标准要有心理体验去证实。故幸福既是心理的，也是伦理的。由于是心理的，幸福才具有个体生存的意义，由于是伦理的，幸福才需要教育，并且过高或过低于人的心理状态的伦理刺激，都会因无法引起人的内在心理体验而丧失掉其幸福的意义，这甚至还成了我们生活中不幸的一个根源。

## 读“水至清则无鱼,人至察则无徒”

东方朔在《客难》诗云：礼义之不衍，何恤人之言。故云：水至清则无鱼，人至察

则无徒。冕而前旒，所以蔽明；?纡充耳。所以塞聪。明有所不见，聪有所不闻，举大德，赦小过，无求备于一人之义也。

水太清了，鱼就无法生存；对别人要求太严了，自己就会没有伙伴。这正是古人眼中与人相处的“中道”。水清当然好，不过水太清则会无鱼，这是尽人皆知的道理，最清的水，因为容不了任何微生物生存，也没有任何隐蔽，因此，鱼就无法存活。鱼难以生存，这也引喻于现实社会里，说人太精明而过分苛察，就不能容人了。

现实社会里，人如果能明察是非分善恶，那当然是好的，但过分的明察秋毫，对别人要求大过于苛刻，就变成对人求全责备的严苛挑剔，就不能容人了，又有谁能受得了，并与你为伍呢？

人是没有十全十美，也过能完全无过。每个人的性格和生活方式都有自己的特点，或缺陷。你自己都并非十全十美，却希望别人十全十美，这是一种心理很不成熟的表现。所以做人不能太过严苛地要求别人，对于小的弱点、过失，应该要包容、谅解，并尽量欣赏、鼓励别人的优点，包容原谅他的无心或情有可原的小过失，才是处世待人之道。否则，没有人愿意亲近你，尽然使自己落得孤独无依，自身陷入孤立无援之境，那也是咎由自取的。

人们在日常生活中都离不开朋友，有了朋友你就会觉得天阔地宽，而宽厚是交得住朋友的基础。如果，对人要求尽善尽美，则根本不会有朋友，在你遇到困难找不到朋友帮忙，有了烦恼也找不到朋友诉说，你感到幸福的时候也找不到朋友分享。

清醒地认识到“残缺才是美”，才是合理的，就象美神维纳斯一样，残缺才是最美丽的，千年难得一糊涂，要知道，“水至清则无鱼，人至察则无徒”。糊涂一点可能会使事情容易办好，如果事事都认真，那么人都没法活了。

在春秋时代，楚庄王有一次在宫殿中与大臣们彻夜饮宴交欢。酒酣耳热之际，突然大殿上的蜡烛被风吹灭了。有人趁暗拉扯了王妃的衣服，王妃急中生智，把那人帽子的缨带扯断，并悄悄告诉楚庄王。庄王此时展现出“领导人”容人的气度，并不想追究此事，立即下令说，今晚君臣痛饮，如果不拉断自己的帽带，就不算喝得畅快。在场的官员纷纷在黑暗中把帽带拉断，这件事就这样不了了之了。几年后，吴国攻打楚国，楚庄王遇到生命危险。这时，有一位将领奋不顾身保护庄王，并5次冲入敌军阵营奋勇作战。战后，楚庄王召此人来问，那个人跪下说，我就是当年酒醉失礼之人，因为感念您不杀的恩德，自己的这条命早就是您的，今天才有机会报答您的恩情。

## 承认不完美，心灵才自由

如果您的心灵正在经历烦恼、焦虑、沮丧、内疚、恼怒、忧郁和恐惧，甚至即将陷入痛苦和绝望……那么，这《承认不完美，心灵才自由》正是您需要的。身体因快乐而结合，心灵因痛苦而靠近！

每个痛苦的人心中都有两个我：一个不完美的我；一个完美的我。不完美是人的本性，因而这个我是真实的；完美背离了人的本性，因而这个我是虚幻的。追求虚幻的我，就像抓着自己的头发上天，会将人分裂，会把心撕碎。一切心理疾病都有一个共性：不在真实中生活，而在虚幻中沉迷。

所以，要想成功，我们首先要看见自己。那么，如何才能摆脱虚幻的我呢？唯一的方法就是找回真实的我。承认不完美，我们就能找回真实的我，这个真实的我虽不完美，但却完整。

快乐源于楚痛，缺憾成就完美。勇于正视自己的不足，是一个人改正缺点，走向成熟的开始。当一个人懂得承认自己的不完美，他也就离真正的完美不远了。我们常常因为不了解自己的弱点而受到责备，然而更多的时候，我们却恰恰不了解自己的优势所在。人就好似一片土地，有时候自己并不知道自己竟然还潜藏着一座金矿。事实上每个人都是一座宝库，里面蕴藏着无穷无尽的资源。开启宝库的钥匙不是父母、不是学校、也不是社会，而是我们自己。

所谓智慧，实际就是知识，再加上对自身局限的了解。——维克多·弗兰克尔

上帝创造的万物皆有瑕疵，因此，我们必须摒弃扮演上帝的念头。——爱默生

来源：奥里森·马登，《接纳生命中的不完美：承认不完美，心灵才自由》；（美）马丁·塞利格曼，《教出乐观的孩子》，万卷出版公司

## 真正伤害你的，往往不是事情本身，而是你对事情的看法

咨询师似乎是最能听到人间百态的职业，往往来咨询的人，都觉得自己是最大的受

受害者，所有的凄苦都存在一人身上，我当然理解他们那种痛彻心扉的真实感触，但真正带给他们如此巨大痛苦的，却往往不是发生的事情而是他们对事情的看法。

美国临床心理学家阿尔伯特·艾利斯是合理情绪疗法的创始人，他有一个著名的情绪 ABC 理论，A (activating event) 是指诱发性事件；B(belief) 是指个体在遇到诱发事件之后相应而生的信念，即他对这一事件的看法、解释和评价；C(consequence) 是指特定情景下，个体的情绪及行为结果。

通常人们会认为诱发事件 A 直接导致了人的情绪和行为结果 C，发生了什么事就引起了什么情绪体验。然而事实是，同样一件事，对不同的人，会引起不同的情绪体验。比如同样是考试没考好，一个人可能无所谓，而另一个人却伤心欲绝。为什么？就是人的信念 B 在起作用。一个人可能认为：这次考试只是试一试，考不过也没关系，下次可以再来，也可能觉得这是背水一战，不能失败。于是，不同的 B 带来的 C 大相径庭。所以，真正伤害你的，往往不是事情本身，而是你对事情的看法。

下面给大家看篇文章

二战期间，一支部队在森林中与敌军发生激战，最后两名士兵与部队失去了联系。这两名士兵之所以在激战中还能互相照顾、彼此不分，因为他们来自同一个小镇。他们在森林中艰难跋涉，互相鼓励和安慰。

十多天过去了，他们仍未与部队联系上。幸运的是，他们打死了一只鹿，依靠鹿肉，又能度过几日了。也许是因为战争的原因，森林中的动物四散奔逃或被杀光，除了那只鹿，他们再也没有看到任何动物，仅剩下的一点鹿肉，背在年龄较小的那位士兵身上。

一天，他们在森林中遇到了敌人，经过一番激战，两人巧妙地避开了敌人。就在他们自以为安全的时候，只听一声枪响，走在前面的年轻士兵中了一枪，幸运的是仅仅肩膀受了伤。后面的战友惶恐地跑过来，害怕得语无伦次，抱着伙伴痛哭不止。晚上，未受伤的士兵一直念叨着母亲，两眼直直的。他们都以为自己的生命即将结束，身边的鹿肉也没有动。

谁也不知道，他们那晚经历了怎样的心路历程。第二天，部队找到了他们。事隔 30 年，那位受伤的士兵说：“我知道是谁开的那一枪，就是我的战友，他去年去世了。” “在他抱住我的时候，我碰到他发热的枪管，但是当晚我原谅了他，我知道他是想独自占有鹿肉活下来，我也知道他活下来是为了他的母亲。” “此后 30 年，我装着根本不知道这件事，也从不提及。”

“战争太残酷了，他母亲还是没有等到他回家。战争结束后，我和他一起祭奠了老人家。他在他母亲的遗像前跪下来，请求我的原谅。我没有让他说下去，我们又做了二十几年的朋友，我没有理由不原谅他。”

一个人，能容忍别人的固执己见、自以为是、傲慢无礼、狂妄无知，要靠极大的心量。受不了恶意诽谤，纠结于此，只能对自己造成致命的伤害。以德报怨说着很简单，但与其说是回归仁慈、友善与祥和，不如说是放过了自己。

安乐吉祥的生活从何而来？是：忍辱。大多数人际关系中，痛苦往往来自于身边最亲近和信任的人伤害了自己（事实上这是头脑的错觉。同等的伤害，我们会因为关系越亲近，在情绪上显得更难以承受而已）。

但真正的问题是：即使事情已经过去很久，受害者都还记忆犹新、反复回味……于是，当意识聚焦于痛苦与怨恨时，自然失去了向前看、拨出泥淖的力量。结果楞是让别人的一个过失，惩罚了自己一辈子！是啊，干嘛不放过自己呢？！

人生不过这短短的几十年，我们到底该如何度过呢？有些人，遇到一些事，就把自己的心锁在“牢笼”之中，整天愁眉紧锁，甚至苦大仇深，甚至生不如死……

人生的一切人和事物，只有一个目的，提醒你成为更有智慧、更有爱心、更有创造力量的人……

放下别人的错，解脱自己的心。正如文中年轻的士兵，他居然能够在当晚原谅、当晚放下！看起来是原谅别人，其实是放过自己。

是的，真正伤害你的，往往不是事情本身，而是你对事情的看法。与其怀恨在心、终苦一生，不如立即放下、让心自在！

凡事有因有果，观念决定你的行为，观念引导着事件的走向。换个角度或者回过头来再看，人生原来可以如此美好！（资深心理专家柏燕谊）

## 男人也需要倾诉

常说“男儿有泪不轻弹”，实际上，男人也会脆弱，只是隐藏在“不轻弹的泪”背后；亦或是通过暴饮暴食、酗酒抽烟等不良习惯来排解，因而更易出现心理问题。

男人总是爱逞强的。在沉重压力下，仍善于隐藏隐藏自己的脆弱，也不会像女性般

唠叨一下、大哭一场就能自我调节。当压力到了极限，最终会积郁成疾，影响身体健康的同时，也更易给心理问题“可趁之机”。

赶走心理问题 倾诉是关键

心理问题之所以能摧毁一个人，很大程度上因为当时人不能将自己内心的东西表现出来。所以，心理专家会建议面对有抑郁、焦虑等心理问题的人，家人朋友应多听听他们的倾诉。同样，如何避免出现心理问题，有时候，最简便有效的方法就两个字——倾诉。

有心理专家表示，人是一种社会动物，当个人承受的压力太大时，互相倾诉能带来一定的归属感，从而减轻压力。现实中，很多中年男性有压力自己承担，不告诉家人，忽视了亲情在减压中的重要作用。其实，最重要“减压阀”就是要向女人一样，学会倾诉。

所以，男性要学会疏解痛苦，当觉得承受了太大的压力，应当找人倾诉，不要深藏心里。若遇到不易解决的问题，或不愿向家人、配偶说的事情，不妨主动寻求专业人士，如心理医生的帮助，在倾诉的过程中，可以得到压力的释放。这样不仅有助于减轻挫折和压力感，而且还能预防疾病。

## 保持心情舒畅，远离疾病困扰

社会竞争激烈的今天，人们面对生活、就业、精神等各方面的压力普遍存在心理焦虑。久而久之，容易产生心理疾病和心身疾病。什么是心理焦虑呢？

心理焦虑是人们对环境中一些即将来临的、可能会造成危险和灾害或者对要做出重大努力的情况进行适应时，焦虑、忧虑和恐惧等感受交织而成的一种复杂的情绪反应。应及时疏导，因为不良情绪刺激可导致人体气血失调、气机不和，脏腑功能紊乱，诱发和加重疾病。早在祖国医学典籍《素问·经脉别论》中记载：“当是之时，勇者气行则已，怯者则着而为病也。”说明精神愉快、身体强健的人气血通畅，不会出现或很少出现疾病，反之则气滞血瘀。现代医学已证实，发怒或忧伤时，可导致神经、内分泌及免疫系统的功能紊乱，进而导致多种疾病的发生、发展。

《健康生活报》曾报道，王女士在某外企公司工作，一直担任重要职务。两年前部

门来了一位年轻女同事，她有活力和干劲，很快得到了公司上下的认可。王女士工作上不顺心，健康问题也找上门来，她这一年总感到左侧乳房胀痛，前两天用手一摸还有肿块。到医院检查后得知，是乳腺小叶增生。医生给王女士开了一张心理处方：要想不乳痛，首先莫生气。

医学研究表明 70%以上胃肠疾患与情绪变化有密切关系。《灵枢·百病始生篇》中说：“若内伤于忧怒，则气上逆六输不通，凝血蕴里而不散，津液涩渗，著而不去，而积皆成矣。”

情绪的变化可导致肿瘤发生，并加重肿瘤恶化。人在强烈悲哀时，在破坏心里平衡的同时，胃肠蠕动减慢，胃液分泌减少，消化功能受到严重干扰；而发怒时，胃部供血减少，胃黏膜苍白、缺血，胃酸分泌增多，容易发生溃疡病，已经有了胃溃疡的人，因怒极而引起消化道出血在临床上也较多见，因此不良的情绪会使人心情抑郁，疾病缠身，同时它又是一种强烈的“促癌剂”，让人夭亡短寿。

长期焦虑心情烦躁还可引起心脑血管疾病、女性闭经、肛门湿疹等多种疾病。那么出现不良情绪，我们如何面对它呢？

人类日常生活中的七种情志变化，即：喜、怒、忧、思、悲、恐、惊，祖国医学把它们“七情”。日常生活要努力“放松情绪，抑木扶土”，保持良好情绪，尽量避免不良情绪刺激。

良好的情绪是人体的一种最有助于健康的力量。如希望、快乐、心境坦然、怡情和悦等等，这类情绪在取代坏情绪的同时，可直接作用于脑垂体，保持内分泌功能的适度平衡，并可使中枢神经系统兴奋，指挥作用加强。从而使人体内进行正常消化、吸收、分泌和排泄的调整，保持着旺盛的新陈代谢，使全身各系统器官功能更加调和健全。

正如一位老教授所说：“人生不如意事经常发生，镇定情绪，不使其激动过度，有益健康，一旦患病，更要安常顺变，淡泊宁静，精神内守，以提高心理上精神上的抗病能力，所以无病宜达观，即为防病良药；有病要怡情，才是不老良方。”

因此日常生活中我们要特别注意把握自己的情绪，注重自己心里状态的调节，经常处于一种和畅、坦荡、乐观、向上的健康心理状态，才能远离疾病困扰，保持身体健康。

来源：徐州市中医院心理护理小组

## 巧施心理护理：移情易性

《儒门事亲》记载：山东有位杨先生，善用心理疗法治病，每获奇效。特别是对于腹泻不止的患者，他也不用药物，只是先了解患者的喜好，然后设法引导患者专心去做自己喜欢的事。如患者喜欢下棋，他就陪患者下棋。患者喜欢音乐，他就陪患者吹奏笙笛。这样，患者的病不知不觉地就好了。有一位病人，长期腹泻，一日上厕所数十次，虽遍请名医，服药无数，毫不见效。患者极为苦恼，眠食不安。后来，他听说杨派生治病有方，就请来诊治。杨医生得知患者乃慢性腹泻，此病多因脾胃阳虚，或肝脾不和所致，病程长，腹泻时轻时重，时发时愈，受情绪约影响较大，又了解到患者喜欢谈天说地，爱听有趣味的故事，就决定以趣谈取效。他到了病家，并没有立即给患者治病，而是与众人聊起天来。谈到日月星辰的变化，风云雷雨的形成，天上人间的趣事，越讲越起劲，屋里的人全都听得入了神。患者起初还急着要看病，后来也听得入了迷。忘了看病的事。就这样，杨先生自早晨一直讲到午后，患者只顾听讲，竟没有发生过一次腹泻。

这属于情志护理中典型的移情易性疗法。

移情易性，又称转移法。指通过一定的方法和措施改变患者的情绪和注意力，以解脱不良情绪的方法。《素问·移情变气论》指出：“古之治病，唯其移情变气，可祝由而已”。移情的方法很多，应根据不同患者的心理特点、局部环境和条件等采取不同的措施，主要有：

一、言语诱导移情法：在一定条件下，言语刺激对心理、生理活动都会产生很大的影响，因此，正确地运用“语言”这一工具，对患者采取启发诱导的方法，宣传疾病知识，分析疾病的原因与机制，解除患者的精神顾虑，提供其战胜疾病的信心，使之积极主动地配合医生进行治疗，从而促进健康的恢复。

二、琴棋书画移情法：《北史·崔光传》说：“取乐琴书，颐养神性。”《备急千金要方》亦说：“谈琴瑟，调心神，和性情，节嗜欲”。古人早就认识到琴棋书画具有影响人的情感，转移情志，陶冶性情的作用。故应在烦闷不安、情绪不佳时，听一听音乐，欣赏一下戏剧，观赏一场幽默的相声或哑剧，使苦闷顿消，精神振奋。患者可根据各自不同的兴趣和爱好，分别从事自己喜欢的活动，如书法、绘画等，用这些方法排解愁绪、寄托情怀、舒畅气机、颐养心神，有益于身体健康。

三、运动移情法：运动不仅可以增强生命的活力，而且能改善不良情绪，使人精神愉快。当思虑过度，心情不快时，应到郊外旷野锻炼或消遣，让山清水秀的环境去调节

消极情绪，陶醉在蓝天白云、花香鸟语的环境里，舒畅情怀，忘却忧愁。在情绪激动易怒时，最好的方法是转移一下注意力，去参加体育锻炼，如打球、散步、打太极拳等，或参加适当的体力劳动，用肌肉的紧张去消除精神的紧张。

四、升华超脱法：升华，就是用顽强的意志战胜不良情绪的干扰，用理智战胜情感，全身心投身到事业中去，也就是常说大的化悲痛为力量。超脱，即超然，思想上把事情看得淡一些，行动上脱离导致不良情绪的环境。最典型的例证是西汉司马迁因替李陵辩解，获罪下狱，惨受腐刑。司马迁为摆脱不幸遭遇所带来的痛苦心境，以坚韧不屈的精神，全力投入《史记》撰写之中，以调整和缓解心理矛盾，把身心创伤等不良刺激变为奋发的动力。

患者的情志状态或称心理活动不同于正常人，常常会产生寂寞、苦闷、忧愁、悲哀等负性情绪，影响疾病的转归。我们不论是作为医务人员还是作为患者家属，都有责任和义务帮助患者面对不幸，而只有掌握正确的方法，才能做到因人而异，有的放矢，减轻患者患病后的心理压力，有利于身体康复。来源：徐州市中医院心理护理小组