

吾心光明,夫復何求。人這一生,活的是心情,過的是心態。你有怎樣的心態,便會擁有人怎樣的人生。心態好,萬事皆順;心態不好,百般艱難。只有修煉好自己的內心,才能身體健康,萬事勝意,福運亨通。

放寬心態,身體就好了

荀子有言:“樂易者常壽人,憂險者常夭折。”樂觀開朗是益壽延年的良方,而憂愁悲傷則是催人衰老的毒藥。人活于世,身體狀況與心態息息相關,心病一生,則身病百出。若能放寬心態,內心平和,便可遠離不適,令身體健康無憂。

曾經有一婦人,不幸感染重疾,被送去醫館救治。一向樂觀的她,在得知自己命不久矣後,便再無多想。手術後,她靜心調養身體,一日三餐,作息規律,空閑時間還會與家人一同散步、畫畫、寫字,絲毫不看不出她是重疾的病人。一年後,婦人竟奇迹般的痊癒了。可她鄰居的病友早已墳頭長滿了青草,從得知病情開始,整日愁眉苦臉,態度消沉,在悲痛的陰影下難以自拔。儘管用了最好的藥物為其治療,也沒能保住她的性命。

心病不解,身病難治,疾病不會同情弱者,悲傷只會加速死亡。常言道:“養生先養心,心和則身和。”養生的最高境界是養心,與其執着于昂貴的保養品,不如有个好心情;與其尋求良藥名醫,不如有个好心態。正所謂:“心寬壽自延。”

最好的醫生是自己,最好的藥物是有個好心態。命運像車輪,心態像舵手,只有照顧好自己的內心,擁有好心態,才會有好身體,才能有健康平安,幸福快樂的人生。

調節心態,事情就順了

老話講:“飄風不終朝,驟雨不終日。”

人這一生,總會經歷坎坷與磨難,但狂風呼嘯不會終日不停;大雨傾盆,也不會整日不斷。事無好壞,全在于自己的心態。若消極悲觀,惶恐不安,生活定是滿目瘡痍;若充滿陽光,積極向上,生活才能順心如意。

古時,有位國王做了個夢,夢中花謝了,河流乾涸了,高山都倒了。隨即,便將此夢告訴了王后。王后大驚失色的說道:“花謝了是曇花一現,河流干了是民心渙散,山倒了那江山定是保不住了。”國王聽後,寢食難安,一病不起,整個王宮也隨之亂作一團。大臣聽說此事,趕忙寬慰道:“這是極好的夢,花謝了是要結果,河流干了龍王就要顯身了,山倒了意味着天下太平。國王聽後,頓時喜笑顏開,整個王宮又是一片歌舞升平的景象。

在這紛繁複雜的世間里,能困住我們的從來不是挫折與苦難,而是自己的內心。

一念偏執,就是煩惱;一念釋然,便是智慧。

很多事情,沒有自己想象的那麼好,但也沒有自己想象的那麼糟。一味地沉悶悲傷,只會身陷其中。

凡事看淡點,心態放好點,用積極陽光的內心看待萬事萬物,可能就是另一番美好的景色。

正所謂:“物隨心轉,境由心造。”只有心態好了,心情才能舒暢,美滿和好運便會不請自來,事情才能順心順意,生活自然安穩順遂。

穩住心態,福氣就來了

林清玄說:“人生不如意事常八九。”

心態的力量

活得灑脫自在的人,面對萬物變化,內心如如不動,心態穩定平和,故而少煩擾多福氣。人生如棋,處處是考驗,只有穩住心態,才能柳暗花明,絕處逢生,福氣降臨。東晉時期,前秦皇帝苻堅率兵百萬,攻打東晉,可東晉卻只有八萬兵力,雙方懸殊過大。眼看即將開戰,手下心急如焚,想要詢問東晉將領謝安有何計策。

謝安卻穩如泰山,與人下棋、飲酒、彈琴、作詩,對於戰事閉口不談。甚至要求衆人與他一同下棋,手下心緒不寧,焦躁不安,根本沒有心情下棋,直到日落天黑,也沒有一盤勝局。深夜,手下各自回營後才恍然大悟,謝安必定是胸有成竹,才能如此氣定神閒。於是,便不再焦慮,而是各司其職,等候指令。最終,晉軍在謝安有條不紊的指揮下,將前秦的百萬之師土崩瓦解,獲得了全勝。

王陽明曾說:“越是艱難處,越是修心時。”

無論境遇多么艱難,都別讓悲觀焦躁縛繞心頭。若自己亂了陣腳,事情只會更糟,結果必定潰不成軍。唯有穩住心態,才能用理智和清醒的頭腦,坦然面對所有的紛爭與侵擾。一切困難自會迎刃而解,自己的福氣也會越來越深。

真正有智慧的人,從來都是安如磐石,靜而謹定,從而擁有深厚的福澤。

歌德說:“人之幸福,全在於心之幸福。”心寬,身體康健,心悅,事順心,心平,福氣自來。人活于世,能有個好心態,就是命運對自己最好的饋贈。往後餘生,願世間你我都能保持一個好心態,不卑不亢心從容,不艾不怨心坦然,只生歡喜不生愁。

大事不糊塗,小事別糾結,凡事有主見

大事不糊塗,小事別糾結,凡事有主見。人生的層次越高,才能看得越遠。只有觀世界才會有全面的世界觀,觀人生才會有立體的人生觀。

周國平說:“哲學就是要讓你有一個好的心態,大事不糊塗,小事不糾結,活得更明白也更超脫。”凡事拎得清,方顯大智慧。

大事不糊塗

提起鄭板橋,廣為人知的是他那句“難得糊塗”。所謂“難得糊塗”,難就難在大是大非上面不糊塗。鄭板橋擔任縣令期間,正逢饑荒。他憐惜百姓疾苦,開倉放糧救活了數萬災民。鄭板橋以百姓為重,看輕個人利益,守住了做人做事的底線,才被後世所稱頌。

一個人只有在重要的事上不犯糊塗,才能事有所成。然而卻總有人曲解“難得糊塗”,把意氣用事當成做事準則,結果往往是一錯再錯,損失慘重。

人的一生會做很多事,最基本的是要在大是大非面前堅守原則。小事出錯還有彌補的機會,大事糊塗就只能悔恨自責。

明代思想家李贊曾自題聯語:諸葛一生唯謹慎,呂端大事不糊塗。大事不糊塗,需有成熟的心智,能明辨是非,從不意氣用事。能夠着眼全局,不被眼前利益所誘惑。若如此,人生才能迎風破浪,善始善終。

小事別糾結

生活中,總會有人在小事上糾結不已。穿

個人知道得越多,越容易發現自己的認知邊界,從而保持謙卑。因為無知,所以才不斷學習。

正如《論語·為政》中所講:“知之為知之,不知為不知,是知也。”

知道的越多,就會發現不知道的更多。我唯一知道的事就是我一無所知——蘇格拉底。

因此,看一個人是否強大,就看他能否擁抱自己的自卑和無知。

什麼樣的人是内心強大的人?

請大家參考下面這 10 條:

強者都在示弱,弱者都在逞強!

1: 敏感卻不執着,固執而又變通;穩重但又熱烈,成熟而又年輕。

2: 高度自律但又能隨時自黑,因為人的自律往往緣于自強,人的自黑往往源于自信。我們可以打倒一個站着的人,但是卻很難打倒一個本來就躺在地上的人。

3: 目光柔軟但內心潛藏鋒芒,擅長記憶但又能擅長忘記,博覽群書但又能虛懷若谷。

4: 陽光下像個孩子,風雨里像個大人;得到了不狂喜,失去了不傷悲。把失敗當尋常,把成功當恩賜。

5: 遇到再多不公平,也不會逢人就抱怨;取得再大的成就,也不會沾沾自喜;

6: 對過往一切情深義重,但從不回頭;對未來充滿期待,卻從押注于未來。

7: 看透了這個世界有多糟之後,依然憧憬這個世界上的美好;認清了生活本質之後,依然對生活充滿熱愛。經歷情感傷痛之後,依然相信愛情;經歷過朋友背叛之後,依然相信友情。

8: 不需要阿臾外界來獲得存在感;不需要靠貶低外界來獲得優越感;不依靠外界的寂靜獲得安全感;

9: 與標榜自己的努力相比,更習慣性的自律;



蘇軾說:“古之立大事者,不惟有超世之才,亦必有堅忍不拔之志。”從古至今,能夠建立偉大事業的人,不但有超過世人的才幹,也必定有堅忍不拔的信念。這種信念不是口頭上的,而是發自內心深處的,是帶有深厚情感,有着豐富的人生閱歷,以及廣闊的視野。這種內心的強大,常常意味着他極其地自信,而這種自信常常就來自于他深刻地意識到自己的淺薄,以及對自然,對人的生命的深深敬畏,因為敬畏,才使他沒有恐懼感。

2、內心強大的人,聽到不同的聲音內心不會焦慮。

內心強大的人有一種特別的開放意識與開放心態,對於任何不同的聲音,他都能夠認真聽進去,能夠用自己的頭腦再想一想,對自己自信的東西仍然保持一份警惕。恰如孔子所說:“衆惡之,必察焉;衆好之,必察焉。”

衆人眼中的好與壞他都會自己參考,因此,他不會拒絕去聽一聽,想一想不同的聲音。但是,由於他的內心的強大,他也不會一聽到不同的聲音就焦慮不安,就立即改變自己的想法,而且是在不同的聲音面前,學會用邏輯、常識、常理、直覺、經驗及科學的方法再重新檢驗一次。

3、內心強大的人,是平和的、自信的、快樂的。

做人:別忘恩 別失信 別傷人心

知恩圖報,是善者;懂得珍惜,是智者。

做人:別忘恩?別失信?別傷人。

人,由簡單的一撇一捺構成,而做人,則包含了千羅萬象。人這一生,想要活出精彩,就要認真書寫好這兩筆。

什么叫做人?做人便是不忘初心,不失本心,不丟良心。人活一世,可以不完美,但不能忘恩;可以不富有,但不能沒有誠信;可以不聰明,但不能傷人心。

做人,別忘恩

常言道:“滴水之恩,當涌泉相報。”

做人,要心懷感恩,不可忘恩,對於別人的善意不可辜負,別人的恩惠要時刻記挂。生活困難時,別忘了雪中送炭之人;風光無限時,別忘了一起打拼的夥伴。要知道能伸出援手的人,都是相信你的人,不可辜負他們的信任。能在落魄時候,陪着你的人,都是愛你的人,不可讓他們寒心。做人,貴人指導之恩不能忘,陌生人滴水之恩不能忘,父母養育之恩更不能忘。

無論發生什么事,無論身處何境地,都要懂得知恩,感恩,報恩。人活一世,不可做忘恩負義的小人,要做人品端正,知恩圖報的君子!

做人,別失信

子曰:“人而無信,不知其可也。”

一個人若是不講信用,根本無法行走。信任,是人與人交往的前提;信任,是心與心溝通的橋樑。做人,不能失信,不能將自己的良心丟棄,

誠信是為人之本,無信之人如同路邊草一樣,隨風飄搖。做人,若是失信,失去的並不是一次信任,而是終生的信任。失信之人,無人敢信;失信之人,無人敢用;失信之人,無人敢處。做人,要言而有信,說話算數。言而有信,他人自然敬重;說話算數,自然得人心。

時刻謹記:人品重如山,良心比金貴。做人,無論何時何地人品第一,切莫辜負別人的信任。對朋友誠信,方能得人心;對愛人誠信,方能甜蜜如初;對家人誠信,方能幸福美滿。

做人,別傷人心

常言道:“樹怕傷根,人怕傷心。”做人,千萬別傷人心,暖一顆心往往需要很多年,而一顆心走向冷卻,只需要一瞬間。有時是一句出口的惡言,有時是敷衍的態度,有時是冰冷的眼神。世上最柔軟的便是人心,最堅硬的也是人心。正因最柔軟,也最容易受傷;正因最堅硬,所以也最難挽回。被傷掉的心,即使能夠復原,也有了傷痕;被傷害的人,即使能夠重歸于好,也不復往日。

永遠銘記,能被你所傷到的人,都是在乎你的人,不要辜負他們。餘生,要學會珍惜,善待每一個對你好的人,珍惜每一顆真摯的心。

做人,別忘恩,別失信,別傷人心。人心一旦失去,很難挽回;信任一旦崩塌,很難建立;真情一旦沒了,很難找回。人生在世,要懂得知恩圖報,言而有信,有情有義。知恩圖報,是善者,言而有信,是君子,懂得珍惜,是智者!

失本心,一事無成。

國學大師梁漱溟說:“有了主見,才得有自己;有自己,才得有旁人。”

一個人有主見,並不是說我行我素,做事不聽取他人意見;更不是說剛愎自用,錯了也不接受批評。而是在于堅持真理,活出自我。

一個人做事很難皆大歡喜,有時候,越想周全時,往往就越難周全。旁人都是從自己的主觀想法出發,最終結果的對錯成敗,還是需要自己承擔。生活不是糊塗眼,心中有數才不慌。大事不糊塗在於有原則,小事不糾結在於大格局。

一個做事有原則,遇事大格局,凡事有主見的人,才是真正擁有了人生大智慧。

《昭德新編》里說:“水靜極則形象明,心靜極則智慧生。”最高明的處事態度,是迷而不失,驚而不亂。大事不糊塗,小事不糾結,凡事有主見。風起雲涌之間,內心也始終住着一個沉穩的舵手。如此,再大的風浪也不能奈你何。



一個人如果到這個地步,也就是人格完善,內心強大之人了。內心強大的人,也就是真正有思想的人;或者說真正有思想的人,也是內心強大的人。

北宋著名文學家范仲淹在《岳陽樓記》中寫道:“不以物喜,不以己悲。”能夠做到如此,即使身處世俗世界里的所謂逆境,他的內心也是平和的,自信的,且是充滿快樂的。

4、內心強大的人,做最壞的打算,卻往最好處追求。

《菜根譚》講:“衆人以順境為樂,而君子樂自逆境中來。”

一個人的內心只要足夠強大,外界的環境再糟糕,也不能影響他的心情。內心強大的人,其實是精神貴族。他意識到人,作為一種有精靈的人,有思想的人,其肉體生命的有限性,同時也意識到思想生命的無限性。他知道怎樣擺正自己的肉體生命與自己的思想世界之間的關係,也能夠認識到世俗世界的物質標準與自己精神世界的另類坐標。因此,內心強大的人常常不失眠,不焦慮,不急躁,隨時隨地做着人生中最壞的打算,卻往最好處追求。一切災難與痛苦,都早在他的生命中思量過了,甚至豐富真地體驗過了。

向死而生,因此,一切的變故都不再讓他感覺世界突然被顛倒,人生會被變得面目全非,一種堅定的信念,可以支持到他安然入土,與世長辭。路。光陰荏苒,漸漸地,很多夢被放棄,很多人被忘記,很多事被放下。

5、內心強大的人,自律且認知水平越高。

有句話說得好:“改變認知能力,其實就是在改變人生。”當一個人有高認知水平的時候,就更容易尋找人生的意義和樹立生活目標,而這些遙遠、堅定、又有價值的東西,會抵消掉我們當下的很多痛苦,俗話說:人無遠慮必有近憂。同樣的邏輯:人一旦有了遠慮,就沒有了近憂。成了一個長期主義者,可以延時滿足。

而當一個人認知水平低下的時候,是看不到長遠價值的,也沒辦法樹立長期的路線和目標,就只能專注于當下的效果,每一分付出都需要回報,甚至是斤斤計較,睚眦必報。只能是一個短期主義者,需要即時滿足。這樣長期下去,人就變的越來越不耐煩,對任何人和事都失去了耐心,焦慮的心態就這樣滋生,越來越膚淺,只能用當下的娛樂麻醉自己,每天都在焦躁中度過!