

# 一個人格局越來越大的三個迹象

有句話說得好：格局決定結局。

一個人的格局大了，未來的路才能寬敞。相反，一個格局小的人，無論再怎么有能耐，終究不會翻太大的水花。

格局不是天生的，是可以通過後天的修為來獲得的。

當你在自己身上發現這三個迹象的時候，說明你的格局正在越來越大。

第一個迹象，是懂得與其抱怨，不如改變。

以前有個室友，她每天下班後必須要干的一件事，就是拉住身邊任何一個熟悉的人，吐糟她的老闆或是指責她的同事。

剛開始大家還會開導她安慰她，一次又一次之後，大家都見怪不怪。她再抱怨的時候，身邊的人向其他人吐舌頭，旁邊人心領神會。

你身邊可能也有這樣的人，遇到事情覺得自己受了委屈，然後就一副全世界都虧欠他的樣子。

偶爾抱怨抱怨是某種情感的宣泄，並無不可，但習慣性的抱怨而不謀求改變，便是不聰明的人了。

為什麼有的人就很少抱怨呢？因為他們知人、知事，也知世。不抱怨的人都是過得特別順心嗎？並沒有。世界以痛吻我，我卻報以寬容，這就是大格局與大風度。

人生實苦，當你學會了不抱怨，以樂觀的

態度面對生活的時候，你才會真正理解生活。與其開口抱怨，不如抓緊改變。

第二個迹象，是少了計較，多了釋懷。

曾在一部電影中看到這樣一個片段：男主角的 iPad 弄丟了，通過定位，他發現 iPad 落到一個肉販手里。為了贖回 iPad，身上只有 1500 塊的男主角，請求肉販大哥便宜一點。大哥同意了，隨即卻在 iPad 上砍了一刀。還說，這下值這個價錢了。

這樣的操作也是令人始料未及，該是多麼計較的人才能做出這樣的事啊。為了眼前的得失而斤斤計較，這樣的人格局也大不了。

曾聽過一個這樣的故事。有個人獲得了一顆飽滿碩大的珍珠，但是他並不開心，因為這顆珍珠上有一個微小的斑點。於是，他想盡辦法將斑點剔除。可當他把有斑點的地方磨掉一層，發現斑點還在。他不死心，繼續打磨一層又一層，直到最後斑點終於磨掉了，珍珠也毀于一旦。

格局小的人，總為眼前的小事計較，而看不到計較背後的大局，最後反而損失更重。

你若計較，處處都是羈絆；你若釋懷，眼見都是晴天。

第三個迹象，是開始學會承擔。

認識一個朋友，身邊的同事都這樣評價她：能扛事。

凡是公司領導交給她的任務，無論時間多麼緊急，無論在別人看來是多麼難以做到的事情，她都能交出令人滿意的成果。公司的產品文案，她常用不同的方式寫六七遍，而且反饋都不錯。

到公司不到一年的時間，她就獲得了提拔。

有擔當的人，往往辦事讓人放心，這樣的人才能被委以重任。當你嫌棄工作又忙又累的時候，殊不知其中是考驗，也是機遇。

敢於承擔的人，碰到任何事情都會當做機遇；遇事就溜的人，不過是把每一件事情都看作一份不得不做的工作。眼界孰高孰低，一看便知。

敢於承擔不僅是指敢於承擔重任，也意味著敢於承擔失敗、挫折，以及批評、指責。真正的強者，敢於接受輸，不推諉，不找藉口，不臨陣脫逃，輸了又怎樣，下次我們再贏回來。

遇事不怕事，遇事敢承擔，這樣的人，走到哪里都會有自己的一片天。

曾聽過這樣一句話：“人的生命格局一大，就不會生活瑣碎中沉淪。真正自信的人，總能夠簡單得鏗鏘有力。”

一個停止抱怨的人懂得，吞得下此刻的委屈，才能喂大自己的格局；

一個不再計較的人知道，計較是麻煩的開始，不計較，人生才能淡然；

一個勇于擔當的人明白，勇于承擔是人生最閃亮的勳章，也是最暢銷的個人名片。

格局決定了人生的寬度與廣度。心有大格局，人生便有無限可能！



# 人到中年，生活教會我兩個字



有一次《鳳凰網·非常道》欄目，採訪陳道明。

主持人何東問：“圍城”前後，你說跟錢鍾書，有過幾次接觸，九零年以後的文化觀有所改變，跟錢鍾書先生有直接關係。我想請問，他的什麼地方影響到你，文化觀，還是人生態度？”

陳道明說：“恬淡，很恬淡。他們家唯一響的東西，在那個年代就是藥鍋子，到點‘啵’——藥鍋子就響了，錄像機什麼的都沒有。”

在 20 世紀 80 年代，美國著名的普林斯頓大學，特邀錢鍾書去講學。

簡單才能活得自由，簡單才活得滿足，簡單才能活得幸福。

有人問米開朗基羅，你的《大衛》是怎樣創造的？

他回答說：我去了趟採石場，看到了一塊巨大的大理石。於是，我鑿去多餘的石頭，只留下有用的，《大衛》就誕生了。

喬布斯說：“你的時間有限，所以不要為別人而活。不要被教條所限，不要活在別人的觀念里。更不要讓別人的意見左右自己內心的聲音。”

人生活到一定年齡，才明白世界是自己的，與他人毫無關係。想法簡單點，無需在別人看法。

做事時，動機越簡單，目標就越明確，最後也就容易成功。

心思簡單點，生活本不需複雜。

每周只需錢鍾書講 40 分鐘課，一共只講 12 次，酬金 16 萬美元。食宿全包，可帶夫人同往。

待遇如此豐厚，可是錢鍾書卻拒絕了。

梭羅說：“多餘的財富只能夠買多餘的東西，人的靈魂必需的東西，是不需要花錢買的。”

其實，人生真正需要的只是一些簡單的東西，例如，陽光、空氣、健康和很好的睡眠。

一代大學者錢鍾書和夫人楊絳，一生淡泊名利、不追名逐利，活得怡然幸福，令人羨慕。

宋代有一位禪宗大師，叫青原惟信。

他提出參禪的三重境界：“未參禪時，見山是山，見水是水。及至後來親見知識，有個人處，見山不是山，見水不是水。而今得個休歇處，依前見山只是山，見水只是水。”

這其實也是人生的三種境界。

人生最初的時候，看問題簡單，看到什麼就是什麼。這是人生的第一重界，見山是山，見水是水。

然而人越長大就越覺得世界複雜，在利益的交織中身心疲憊。為了很多不必要的東西疲於奔命。這就到了第二境界見山不是山，見水不是水。

世事一場大夢，人生幾度秋涼。看透世事，返璞歸真。這是人生第三重境界：見山只是山，見水只是水。

林清玄說：“在複雜的世界里，做一個簡單的人。讓湖光山色去清秀它們自己吧！讓人群從遠處走開或者自身邊擦過吧！讓世界的吵鬧去喧囂它們自己吧！”

人到中年，方明白生活不過就是簡單二字。

《中庸》里說，致廣大而盡精微，極高明而道中庸。

任你如何廣大、高明，最終還是要回歸簡單。簡單、中庸、平常，這才是真正的高明。

人出生的時候，赤條條，簡簡單單，什麼都沒有；人死的時候，孤零零，寂寂寥寥，什麼也抓不住，帶不走。

不念於情，不困於心，心無挂礙，愜意悠然。不計較得失，不貪戀塵緣，不痴迷情愛。

沒有十全十美的人生，沒有樣樣順心的事情。簡單的我，簡單地過。

生活越簡單，生命越豐盛；心思越簡單，心里越平安；人生越簡單，活得越喜樂。

在五光十色的現代世界中，讓我們記住這個古老的道理：簡單才能活得自由，簡單才活得滿足，簡單才能活得幸福。

前不久美國銀行的一項最新調查顯示，接近半數的美國人表示，如果手機不在身邊，那麼他們一天也堅持不下去。本次調查涉及 1000 多名美國成年人，結果顯示，85% 的受訪者每天至少會查看智能手機好幾次，35% 的受訪者表示會“經常”查看。45% 的受訪者稱，為了智能手機他們願意放棄美酒，而 34% 的受訪者則表示願意永遠告別美味的巧克力。在多數人的生活中，手機的重要性要高於電視機和咖啡。

聊賴。無聊不僅是一種此時此刻的心情，而且是一種對生活狀態的看法和對生存環境的感受。無聊使人感到沉悶、壓抑、無所作為，沒有出路和希望，因而導致人焦慮、冷漠、憂慮、不安，甚至惶惶不可終日。人們經常把無聊與太多的閒暇、無所事事、缺乏審美興趣聯繫在一起，但是，工作和做事並不一定就是解除無聊的良藥。許多工作對人都有異化作用，人變成了完成某種工作任務的工具。這樣的工作機械乏味、沒有意義，更讓人覺得無聊。

“離不開手機”的情況在中國可能更加突出。2012 年底，有中國網站曾做過一項關於“你是否離不開手機”的調查。結果顯示，每天離不開手機的人在受訪者中超過了九成。其中，學生族和上班族是對手機最依賴的人群。一份中國城市通信行為研究報告中也提到，人們玩手機主要是在瀏覽網頁、用即時通信工具聊天、使用社交網站等。而在一天中劃分的 11 個時間段中，62% 的智能手機用戶在睡覺前玩手機。此外，人們常在上下班途中玩手機，這個比例高達 75%。

人們往往從現代社會工作壓力大、人際交往頻繁、信息更新速度快等方面來解釋“離不開手機”的現象，而忽視了一個非常重要的心理因素——無聊。

心理學家費希爾在《起作用的無聊：被忽略的概念》中，把“無聊”定義為人的一種“無興趣和對當下事務難以集中精神的感覺狀態”。美國創造心理學大師米哈里·契克森米哈賴則把無聊視為缺乏足夠挑戰的結果。

一般來說，有三種無聊，都與難以集中注意力有關。一、被阻止去做想做的事情；二、不得不去做不想做的事情；三、沒有明確的原因，只是對任何事情都沒有興趣，不想去做。一種或不止一種的無聊會讓人覺得空虛、抑鬱、百無

聊賴。無聊不僅是一種此時此刻的心情，而且是一種對生活狀態的看法和對生存環境的感受。無聊使人感到沉悶、壓抑、無所作為，沒有出路和希望，因而導致人焦慮、冷漠、憂慮、不安，甚至惶惶不可終日。人們經常把無聊與太多的閒暇、無所事事、缺乏審美興趣聯繫在一起，但是，工作和做事並不一定就是解除無聊的良藥。許多工作對人都有異化作用，人變成了完成某種工作任務的工具。這樣的工作機械乏味、沒有意義，更讓人覺得無聊。

大多數人會覺得無聊是件挺難受的事情，因此會想方設法排遣。手機的功能越多，就越能成為許多人排遣無聊不可或缺的工具。因等車、候機、排隊而無所事事的時候可以用手機，上班族在辦公室、車間或工地上空閒的時候，也可以用手機。有時候用手機是做非做不可的事，但大多數時候卻是在做一些無關緊要的事，純粹是在用無聊的方式打發時間。

人們經常用責備的眼光來看待那些把精力和時間花費在瑣屑小事上的人，將其斥責為“無聊”，而看不到無聊行為背後的社會心理。

在斥責者看來，做無聊的事，是因為分不清什麼重要什麼不重要、什麼有意義什麼沒有意義、什麼值得花費時間精力什麼不值得。其實，對什麼重要、什麼有意義或值得去做，每個人在自己的生活境遇中，都會有自己的看法和選擇。你覺得什麼事情無聊，你自己不做就可以

平息帶來的無聊。”這種無聊是人生的無限空虛，只是因為匆匆忙忙的人生，我們才被阻擋了這種體驗。他又說，“只有無限的、不變的上帝才能填充這無盡的空虛。”並非所有的人都能像帕斯卡這樣體驗人生，但是，退休了反而承受不了平靜的生活，卻是許多人都有過的經驗。人們無聊，其實是因為沒有能找到可以填充這無盡空虛的生存意義，或者根本找不到有意義的事情可做。

哲學家弗洛姆把無聊看成現代工業化時代的大眾心理現象，大多數人從事的是對人有異化作用的工作或勞動，這些工作和勞動只不過是他們的飯碗或養家糊口的手段，對他們並沒有自我成長、自我實現、自我完善的意義。人們不僅變成了機械工作的附屬物，也變成了純粹的消費者，他們的唯一目標是擁有更多的東西、消費更多的東西。弗洛姆說：“這個社會製造了許多沒用的東西，在相同程度上也製造了許多沒用的人。人，已經不再是人了，而變成了一個東西，成為生產機器上的一個齒輪。人們花費大量的時間做着自己不感興趣的事，與他們不感興趣的人在一起，生產着他們不感興趣的東西；人們不生產時就消費。”這是一種特別能生成煩悶和製造無聊的生存狀態。

弗洛姆還指出，人們無目的地追求刺激和新奇，以此來驅逐無聊（這讓我們想起了種種稀奇古怪的吉尼斯紀錄）。但是，人們用於驅逐無聊的各種消極手段反而增加了自己的無聊，這些手段唯一能做的就是阻止他們變得清醒和有意識。事實上，這反而增加了無聊。正如為解渴去喝鹽水，反而更渴，這是“在無意識中，無聊持續了無聊”。對許多人來說，用手機大概就是這樣一種用無聊來排遣無聊，因而持續無聊的不幸例證吧。

去年，在夏威夷街頭，我看到一些行為藝術家在創作，作品極精彩。其中有一件，是一個人在一張大網中掙扎。看他的樣子，是想從那張網中掙脫。其實那張網的網眼十分稀疏，網中人完全可以一步跨出，但他卻在不斷掙扎，形象生動至極。我一看，標題是“心囚”。

我恍然大悟。那張網只是在形式上將人困在其中，其實根本起不到禁錮的作用。這個人在網中拼命掙扎，他想要掙脫的，並不是外在的、有形的網，而是他心中那張束縛住的網。那才是將人緊緊束縛住的網。可以說，這個人不是被外在力量囚禁的犯人，而是困於自己內心的囚犯。

在這樣的情形下，除了他自己，沒有什麼力量可以助他掙脫。而他努力掙扎的結果，也以失敗居多。

真正能把自己從心囚中解放出來的大約只有兩種人：一種是視網如無物，天性灑脫之人；一種是破釜沉舟，有狼勁的人。



# 以無聊的方式打發無聊的人生



了，不必以此要求別人。我們可以要求自己，不要把時間和精力花費在賭博、打遊戲、聊八卦這一類無聊的事情上。我們也可以教育子女，要求他們不要去做這些無聊的事情。

有哲學家把無聊視為一種人類的存在特徵。無聊就像苦難一樣，是人生的一種不可避免的限制。愛爾蘭戲劇家薩繆爾·貝克特在《等待戈多》一劇中表現的就是這樣一種哲學意義上的無聊，它伴隨着等待，往往是沒有目標的等待。在漫長的等待和無聊中，劇中的兩位主角想出各種各樣無聊的事情來打發無聊的時光。

17 世紀法國思想家帕斯卡在《思想錄》里說：“我們努力為克服障礙而辛勞，想以此獲得平息。但是，當我們克服了障礙，反而不能承受