



《莊子》一書中，“忘”出現了八十多次。莊子把“忘”，當成消除人生煩惱的秘訣。忘物、忘情、忘我，做到這三點才能真正達到“逍遙”的人生境界。

01 忘物

《智慧書》里講：慾望是神，慾望的能量和神的能量相當。對外物的渴求，是人生的本能。衣食住行，皆是慾望，沒有慾望，就沒有人生。但是，慾壑難填，過多的索求，卻是人一生悲劇的開始。

有個地主去拜訪一位部落首領。首領說，你從這兒向西走，做一個標記，只要你能在太陽落山之前回來，從這兒到那個標記之間的地都是你的了。太陽落山了，地主沒有走回來，因為走得太遠，他累死在路上。莊子說：物物而不物于物。人生在世，要駕馭外物，而不為物欲所驅使。人心有限，慾望無窮。沉淪在名利中的人，只能一

步步滑向深淵。

莊子說：鷦鷯巢於深林，不過一枝；偃鼠飲河，不過滿腹。鳥只要一個樹枝就可以安家，偃鼠喝水，最多也不過是喝飽。禍莫大於不知足；咎莫大於欲得；故知足之足常足矣。在物質極大豐富的今天，放下貪念，懂得知足，才是善身之道。

02 忘情

下等人薄情，中等深情，上等人忘情。忘情不是無情，而是“有情而無累”。

3 多傾聽

美國馬薩諸塞大學曾經做過一項研究：他們先是對 150 個家庭的關係進行質量評估，包括關係滿意度、整體親密度、交流習慣等。然後監測並記錄了六周內，這些家庭內部的相處情況。結果顯示，那些每天有較高傾訴量的家庭，親密度往往更高。在一個節目中，金星問趙又廷：“你和高圓圓結婚這麼久了，怎麼還這樣甜蜜？”趙又廷笑着說：“因為我們兩個人都喜歡聽對方說話。”想起伏爾泰的一句話：“耳朵是通往心靈的路。”用心傾聽，才能走進對方的心里，瞭解對方

如何經營好自己的家庭？

的故事，加深彼此的理解。《非暴力溝通》中也寫道：“傾聽是把注意力放到對方身上，它是愛的具體表現形式。”很多時候，在家庭生活中的大多數問題，都源于我們不會“聽”。傾聽，是一種無聲的表達，更是將心比心，代表着接納和認可。一個家庭里最溫暖的相處模式，就是你願意說，我願意聽。

4 多體諒

企業家曹德旺，曾講述過以前的經歷。1969 年，他和妻子陳鳳英結婚。當時剛剛創業，為瞭解決資金問題，他不得不把老婆的嫁妝全賣了。換作其他女人，肯定不能忍受，但陳鳳英自始至終沒有一句怨言。後來，曹德旺跑木耳生意，由於經營不善，不僅沒賺到錢，反而在外面欠了一屁股債。走投無路之下，他只得把家里能賣的全變賣了，最後只剩下一間小房子。可無論是賣嫁妝，還是賣家產，妻子都二話不說，讓曹德旺放手去干。她知道丈夫在外面打拚的不易，即使幫不上忙，她也努力做到不添亂。正是在妻子的體諒和支持下，曹德旺的事業逐漸有了起色，最後才一舉成為玻璃大王。世事無常，一家人在一起過日子，難免會遇到大風大雨。如果遇事一味指責、抱怨，只會讓整個家庭分崩離析。只有相互體諒，理解各自的不容易，一個家庭才能擰成一股繩，成為彼此往後路上，最堅實的後盾。

5 多耐心

我們常說：家是最溫馨的港灣，不是發泄情緒的垃圾桶。現實生活中，很多人覺得家人永遠不會離你而去，於是肆無忌憚地把最壞的情緒，發泄在最親的人身上。著名作家史鐵生，因雙腿癱瘓變得十分暴躁，稍有不順就對母親大發脾氣。母親哪怕身患重病，也要照顧他，臨死都對他放心不下。直到母親去世後，史鐵生才感到痛悔：“我真想告誡所有的孩子，別跟母親倔強，我已經懂了，卻來不及了。”我們總以為家人是最親近的人，所以對他們發脾氣，不用擔心任何後果。但所有的壞情緒都是一把利刃，不是傷了自己，就是傷了最愛你的人。對待家人，請放下苛責，多一些耐心。

普通人要么是薄情無情，無法體味世間的溫暖；要么是深情到難以自拔，自哀自傷。而忘情的人，有情而不為情所困，深情而不為情所傷。莊子說：“泉涸，魚相與處於陸，相向以濕，相濡以沫，不如相忘于江湖。”車轍里的水乾了，兩條魚兒彼此吐着泡泡濕潤着對方，不如彼此放棄，回到江河里自在逍遙。人們常常為“相濡以沫”而感動，卻不知道學會放棄和看開，才是真正的豁達。他們並非無情，只是情至深處，嚐盡其中滋味，最終才得放棄執着。太上忘情。《紅樓夢》的賈寶玉，多情而深情，可是家門劇變之後，嚐盡人間冷暖，最終選擇落髮出家。莊子妻死，他卻鼓盆而歌，認為妻子不過是換了一種形態陪伴自己。世間真情已屬難得，卻還要強求天長地久，就是妄念了。人與人之間除了生離，就是死別。這是人的宿命。看懂這一點，人就會豁達一些。莊子說：知其無可奈何而安之若素，德之至也。懂得事物之無可奈何，安于命運的安排的，只有有德的人才能做到。

收拾好自己的情緒，照顧好家人的感受，讓家成為愛的港灣，而不是情緒的垃圾桶。

6 多包容

主持人馬東，曾說過關於他母親的一件事。老母親一輩子愛節約，只要看到屋里燈亮着，沒人在，就會第一時間關掉。馬東一開始還經常跟她說，一開一關會影響燈的使用壽命，一直亮着費不了多少電。後來見母親還是改不掉，他也就不再提起了，他說：“老人家愛節約都已經成為習慣了，何必必要為這種小事斤斤計較呢？”的確，生活中經常會看到這樣的情況：孩子不小心打碎花瓶，媽媽破口大罵了半小時；媳婦睡過頭忘了做飯，婆婆念叨着說了好

幾次；丈夫去超市買錯了東西，妻子吵鬧不停不休。

很多時候，我們總是習慣于對家人過多苛責，哪怕這些都只是小事。其實，花瓶碎了可以再買，忘記做飯可以下館子，買錯了東西也能再去一趟。可感情破裂了，卻很難再修好如初。有句話說得好：“所謂好的關係，都是源自一個人的包容和遷就。”要始終記住，在家庭中，親人比道理重要，包容比改造重要，感情比計較重要。生活在同一個屋檐下，勺子碰鍋沿，難免會有磕磕絆絆。少一點計較，多一點包容，日子才能越過越好。

7 多珍惜

韓國電影《我愛你》中，講了這樣一個故事。金萬石為人粗魯，經常對妻子發火。而當妻子被查出癌症晚期後，他才後悔不迭。臨終前，妻子想喝一口奶，金萬石趕緊去買來，然而醫生卻不允許給她吃。他只有寬慰妻子說：“你趕快好起來，我天天給你買牛奶喝。”但是，妻子沒有給他機會，很快就去世了。金萬石陷入深深地自責之中，後來他做起了送牛奶的工作，每天都活在對妻子的虧欠里。《山河故人》中說：“每個人只能陪你走一段路，遲早是要分開的。”你的家人，就是你生命里的一部分。他們帶着使命而來，但只為渡你一程，使命結束，緣分也到了盡頭。人生很短，與其讓未來多一些遺憾，不如從現在開始，多一份珍惜。多回家陪父母聊聊天，多給愛人一些擁抱，多陪陪孩子玩耍。感情經不起等待，趁愛還在，用力去愛，且行且珍惜。

8 多關心

生活中，你是否也有過這樣的時候：因為忙于工作，而忽略了對家人的關心陪伴？總想着要多賺點錢，給家人更好的生活，卻從未問過，他們真正想要的是什麼？其實，家人需要的，往往不是金錢，也不是禮物，而僅僅是一些細小瞬間的關愛。作家鮑鯨鯨曾談到，因工作需要，丈夫經常去國外出差。

與其在分離的時候，哀哀哭泣，不如在相聚的時候，加倍珍惜。

03 忘我

《莊子·山木》篇中有這樣一個故事：一個人乘船過河，前面有船要撞上來，這個人破口大罵，罵對方不長眼。等船撞過來，卻發現對面船上沒人，是個空船，剛纔的滿腔怒火，瞬間就消失的無影無踪。如果船上有人，說明有人在冒犯自己，自己生氣，是在捍衛自己的尊嚴。一個人的自尊太強、自我意識太強，別人稍微冒犯，他就立馬反彈回去，情緒也就爆炸了。人與人之間的很多矛盾，都源于“我”，過于強調自己的感受，是人際矛盾的根源。莊子說：人能虛己以游世，其孰能害之。一個人要是別太把自己當回事，自然也就沒那么多煩惱了。兩只船相撞，你的第一句話不是罵人，而是問：你沒事吧？那你給對方的感覺就是一個空船，這樣的話，哪里會有什麼爭執呢？虛己游世，虛己、忘己、多考慮下別人，這樣才能不害物也不害于物，不害人也不害於人。放下我執，自然可以事事不計較，人生悠然自在。

但他不管去哪個國家，每天都會陪她聊會天。

有回她感冒了，深夜 12 點，由於頭疼得厲害，一直睡不着。於是她給丈夫發了條微信，在那邊加班趕報表的丈夫，立馬回復了她。聽說她感冒了，一會兒問她有沒有吃藥，一會兒提醒她睡覺記得蓋好被子。她頓時覺得心里暖暖的，就回道：“你先忙吧，我不打擾你了。”沒想到丈夫很快就發來一段話：“你是病人呀，除非你先睡着，不然我一定會陪你說說話的，多少能減輕你一些痛苦。”雖然相隔萬里，但每次想起電話那頭的關心問候，她都覺得心里暖暖的。畫家亨利·戴克說：“不論是屋？還是屋外，若有愛長駐，就是真正的家、甜蜜的家。”工作再忙、賺錢再難，也別忽略對家人的關心。

有空就給遠方的家人，多打幾個電話；節假日難得回家一趟，就多陪幾天。多些關心和牽挂，家庭一定和諧興旺。

9 多感恩

聽過一句話說：“人如果沒有了感恩的心，那么就失去了最寶貴的財富之一。”一個家庭內，若沒有感恩，也只會慢慢寒了彼此的心。常懷感恩之心，付出能被看到，愛才能在家庭內流轉。著名學者梁啟超，與妻子李蕙仙相伴 30 餘年，但兩人卻從未紅過臉。在他日本逃亡期間，妻子一人挑起了家庭的重擔。不僅要侍奉年邁的父母，更要撫養年幼的孩子。梁啟超深知個中艱難，多次寫信給妻子，感謝她的辛勤付出，還稱她為自己的“閨中良友”“患難之交”。看到丈夫不遠萬里寄來的信，李蕙仙也感動無比，覺得再苦再累都是值得的。兩人雖相隔千里，但心卻聚在一起。西方有句諺語：“不存感恩的人，他所有的將會被奪去；心懷感恩的人，將被賜予更多。”世上沒有理所當然是事，越是長久的關係，越要學會感謝。家人之間也是相互的，只有把對方的好銘記於心，才能和睦幸福。在感恩中相互付出，共同努力，家庭一定會蒸蒸日上。丘吉爾說過這樣一句話：“總統是暫時的，家庭是永久的。”年輕的時候，我們都覺得世界之大，無處不可去。後來才明白，家才是這一生最終的歸宿。用心投資，擁有一個幸福美滿的家，比贏得全世界更有意義。努力把你的家庭經營好，讓它成為你最堅實的依靠。

