

# 心態好的人 往往都有這5種品質

## 一是平心靜氣

有人說:世界如一面鏡子,皺眉視之,它也皺眉看你;笑着對它,它也笑着看你。在工作和生活中,我們免不了會遇到紛爭分歧,是是非非。若是一遇到分歧就爭吵不休,遇到一點小事就抓着不放,必然會活得很心累。

總是斤斤計較、生氣糾結,害的是自己。越爭吵,矛盾會被激化得越大,越是計較太多,越是氣急敗壞,最終難受的還是自己。

那些擁有好心態的人,往往能放下就放下,能看淡就看淡。他們不會輕易發脾氣,不會遇事就糾纏不休,更不會因為他人無意間的過錯氣壞自己,而是懂得保持從容、淡定、平和的心態,不斤斤計較,不過度糾結。

## 二是不驕不躁

越是事多,我們越要保持不慌不忙的心態,把事情一件一件處理妥當。日常生活中,總有雞毛蒜皮的小事讓我們煩心,這時更需要我們靜下心來,不讓它擾亂我們的心神。我們可能都有這樣的經歷,越是着急做事,反而越容易出錯,往往達不到預期效果。所以,與其焦慮不安,不如

安心踏實把事做好。

有了一點成績,不要沾沾自喜;遇到困難失敗了,也別過度焦慮、輕言放棄。起起落落本是人生常態,不必太過介懷。當你懂得了謙虛平和的處事方式,你的人生會更加精彩,接下來的路也會走得更穩當。

## 三是堅持不懈

老話說得好:只要功夫深,鐵杵磨成針。人生不是百米衝刺,而是一場馬拉松。耐心是一切聰明才智的基礎,有志者事竟成。

那些心態好的人,往往都擁有堅定的信念,不會因為眼前的一點困難就輕易放棄。他們始終堅持前行,努力踏實地朝着自己的目標前進。?耐心之樹,必會結出碩果纍纍,人生亦是如此。若是擁有堅持不懈的心態,人生必然不會黯淡無光。

## 四是不計前嫌

很多事,過去了就是過去了,不必較真,也不必糾結。有些事,本不值得攔在心裡,及時放下也是對自己的一種解脫。有些人,無意間冒犯過你,原諒他們反而彰顯了你的胸懷之大。心胸寬廣、

寬容他人,其實也是放過自己。

那些心態好的人,決不會被過去的瑣事纏身,更不會讓不值得的人和事影響到自己的生活。

學會給心靈歸零,不美好的事及時放下,不屬於自己的不去強求。當你真正學會了包容,不去計較那么多,你就會活得更從容豁達了。

## 五是心存感恩

懂得感恩和珍惜的人,才能獲得人生的快樂和幸福。當你懂得了知恩圖報,懷着一顆感恩的心,你會更加珍惜現在擁有的一切,你的生活也會舒心很多。

人心都是相互的,你付出什麼,就會得到什麼;你贈予了溫暖,也會因此得到美好。學會知恩報恩,常念人好,忘人短處,真誠待人、正直善良,總有一天,我們會活成自己想要的模樣。人生在世,保持好心態極其重要,心態好,萬事皆順。縱然人生不會事事如我們所願,但也沒有過不去的坎。所以,無論生活中遇到什麼,都希望你不氣餒、不悲觀,以最好的心態去面對,開心快樂地經營好每一天。



## 短文精選

老住持問7個弟子:“你們誰拿了念珠,只要放回原處,我不追究,佛祖也不會怪罪。”弟子們都搖頭。

7天過去了,念珠依然不知去向。老住持又說:“只要承認了,念珠就歸誰。”但又過去了7天,還是沒人承認。

老住持很失望:“明天你們就下山吧。拿了念珠的人,如果想留下就留下。”第二天,6個弟子收拾好東西,長長地舒了口氣,乾乾淨淨地走了。只有一個弟子留下來。

老住持問留下的弟子:“念珠呢?”弟子說:“我沒拿。”“那為何要背個偷竊之名?”弟子說:“這幾天我們幾個相互猜疑,有人站出來,其他人才能得到解脫。再說,念珠不見了,佛還在呀。”

老住持笑了,從懷里取出那串念珠戴在這名弟子手上。

這個故事,讓我感悟了很久。不是所有的事情都需要說清楚。然而比說清楚更重要的是:能承擔;能行動;能化解;能扭轉;能改變;能想自己,更能想別人,這就是法。

## 聰明和智慧

聰明的人總是容易疲勞,甚至體力透支。在他們身邊,我覺得就像經歷了一場有預謀的測試。我永遠需要集中注意力,因為他們會一直注意着我。

聰明並不等於智慧。聰明是一種能力,屬於神經系統的一種功能。智慧卻是真諦,是適時的休整,是禮貌的相處,是心平氣和,是妥協讓步。遠離聰明的人,因為他們神經緊張,最終會傷害你。去尋找智慧者吧!可以與聰明人交談,而去聆聽智慧者。

## 解釋

理解你的人,不需要解釋,不理解的人,解釋也沒用。這不僅是一種境界,更是一種大智慧。

有個寺廟,因藏有一串佛祖戴過的念珠而聞名。念珠的供奉之地只有廟里的老住持和7個弟子知道。7個弟子都很有悟性,老住持覺得將來把衣鉢傳給他們中的任何一個,都可以光大佛法。不想那串念珠突然不見了。

男的個子矮小,膀大腰圓,肌肉發達。他以立正的姿勢站在懸崖上,兩隻手順着身子伸得筆直。遊客像一群嗡嗡叫的蒼蠅,圍着他,向他晃着照相機。

這些遊客是被一位導游帶到阿卡普爾科城的一個大賓館的。他們驅車來到墨西哥這個偏僻的海岸邊,是受到這樣一個口號的轟惑:“去看一個可能死在您面前的人。”

站在懸崖邊的人叫米亞,是印第安人。他的膚色有如紅銅,眼睛似煤玉般黑亮。

他有多大年紀?30歲,40歲,還是50歲?很難說。這是一個面部光滑,看不出年紀的人,身上穿着褪了色的、大腿處撕裂的粗布短褲。

他的胸脯上橫斜着好幾道像被刺刀劃過的傷痕。他的胸肌極為發達,肋骨隆起,肌肉滾圓。

他擺好姿勢讓遊客拍照,但沒有笑意,面部表情奇怪而凝重,既無歡樂,也無憂愁,表現出忍耐或極其順從的神情。他不說話,任憑遊客圍着他轉,幾乎要碰着他的身體。他聽着遊客噁里呱啦地議論,始終一言不發。

導游向遊客介紹,米亞是恰帕斯山的印第安人,他和他的妻子以及7個孩子住在附近的一個山洞里。

他的大兒子叫托克龐,13歲,將學習做一個“可能死在您面前的人”。因為米亞從事的是危險職業,要是明天他死了,不能養家了,托克龐就要繼承他的衣鉢。

為了得到每個遊客10個比索,僅僅10個比索,等會兒米亞將要冒死往下一跳。

導游指着懸崖峭壁上的一個小平台給遊客看——米亞要從那里跳下去。崖下是太平洋,海水在一個狹隘的小灣里翻涌,拍打着礁石,濺起浪花。從平台到水面高36米。

遊客們膽戰心驚地俯身去看,發出輕微的驚叫聲。一位夫人看了頭暈,連忙挽住丈夫的手臂;另一位夫人則用繩子拉住她的小孩。

導游還解釋,低潮時,海灣里的水不夠多,不能跳。因此,要等到漲潮時才能跳,屆時水深將會達到3.6米。多年來,當有遊客來時,印第

安人米亞就會這樣做,若不能成功,相當於自殺!

20分鐘後水位才能達到最深。在此期間,“這些遊客能樂意買些紀念品就好了”,如一些明信片、貝殼、項鍊。米亞現在需要養精蓄銳,尤其是晚上,每隻手拿着火把跳時更應如此。這可是加倍的冒險。為了這加倍的冒險,這些遊客會多給幾個比索……導游滔滔不絕,很會做生意,麻利地繼續他的小買賣。他從口袋裏掏出常賣的小玩意兒,一隻手遞給遊客,一隻手收錢。他有如安裝在彈簧上的黃鼠狼玩具一樣,伸縮着手臂。只有那印第安人米亞,在懸崖上用慢動作做着準備。他開始往自己身上擦一種暗綠色的熒光藥膏。夕陽的余暉將他裹起來,將他變成一尊雕像。

托克龐坐在他父親腳下,像供祭器一樣地替父親托着膏藥盤子。他既害怕,又很驕傲,因為這是他第一次為父親做事。對富有閱歷的遊客來說,這是一張壯麗的照片。父親和兒子似乎沒意識到他們所展現的形象……但他們真是這樣的嗎?由導游孜孜不倦地進行評述的這些演出,不會是在裝腔作勢吧?然而父親和兒子看起來完全超然於觀眾之外。現在,米亞跪在深淵之上,雙手合十,腦袋低垂。孩子的姿勢和他一樣。

導游站得遠遠地說,米亞正在冥思和祈求上帝讓他活下去。時間近了,離米亞冒死一跳只差10分鐘,為了一飽眼福,遊客必須離開當



## 跳大海的人

跳台的岩石,聚集到100米以外的另一處懸崖上去。

噁里呱啦的人群尾隨導游迅速離開。此時,一個配有電燈的賣香腸和汽水的小販出現了,向遊客推銷兩比索一份的三明治。

那邊岩石上,米亞和他的兒子托克龐始終在兩盞聚光燈的光束中禱告。

天氣悶熱,太陽整個兒沉到大洋中,留下的金色的霧靄逐漸化為青藍色。

米亞站起來,那1.6米高的熒光發亮的身形剪影,在夜色中使遊人發出“嘖嘖”的讚美聲。

遊客俯身贊嘆波浪起伏的大洋。沿懸崖安裝的聚光燈,照亮跳海者將要跳下去的路線。

人們低聲議論,發出感嘆,談論着那沿峭壁凸出的岩石所顯露的危險。

在完成唯有他知道跳海儀式時,米亞做着一些姿態奇特的低頭彎腰的動作,後退,前進,再後退,拉長四肢兀立在夜色中,猶如他拿着光在演出一樣。他腦瓜上扣了一頂黑色棉帽子,現在只穿一條很小的綴着閃光片的游泳褲。

最後,他站在岩上不動,手握著兒子遞給他的兩支火把。

他的腳在慢慢地向岩邊挪動,直到腳趾伸過岩石,牢牢鉤住石頭,不再動彈。

托克龐和他父親一樣,一動也不動,身穿一條沒有花色的短運動褲,儼然是他父親的小化身:同樣的體形,同樣神秘的面孔,同樣聚精會神,也許將來有一天會學父親做同樣的營

生。時間一秒秒過去,只聽到36米深的深淵之下驚濤拍岸的聲音。大家默不作聲。一種緊張感從印第安人的肉體上顯現出來,它告訴遊客,跳的時刻就要到了。

米亞伸展身子,從胸腔里爆發出一聲大叫——一聲聲嘶力竭的狂叫。他舉起雙手,身子突然一松,便朝着閃光的水面飛去。幾乎同時,他身子在那里砸起一個白色的麥束狀水柱。他跳時扔出的火把在水面熄滅,發出“噹噹”的響聲。

這一切轉瞬即逝,遊客只來得及發出一陣“啊啊”的驚呼聲。大家俯下身子,在光線強烈的聚光燈下蒐尋那即將露出水面的潛水者的腦袋。他本應一下就浮出水面。但有人號叫起來……起初,大家既不知道是誰在叫,也不知為什麼叫,因為在那下面什麼都看不見。但聲音是從上面發出來的。原來是托克龐!他明白了,他比大家更早明白了父親為什麼還沒浮出來!

他站在懸崖邊上叫喊,整個身體朝向天空。人們注視着他,尋思着這場戲是否還要繼續下去。在下面,在他父親身體消失5秒到10秒的地方,海水又卷起一個漩渦。而這漩渦尚未合攏又打開了,因為站在崖邊號叫的托克龐跳下去了,而且那號叫之聲湮沒在另一個、比先前小得多的麥束狀水柱里。

這天晚上,在阿卡普爾科的海岸邊,米亞雙手抱著他兒子托克龐的屍體從水里浮出來。他13歲的兒子死了,顱骨摔碎了。

米亞原想教他的兒子怎樣做一個“可能死在您面前的人”,這是他教的第一課。

然而為了這第一課,這一晚,米亞忘了告訴他兒子,有時為了嚇一嚇遊客,他要在水下多待一會兒,讓他們認為自己險些淹死了,為此好多獲得一些小費。當遊客多的時候,這樣做值得……他忘記了他的生命是一種買賣。於是,他為遊客獻出了一個孩子,孩子在遊客面前死了。

作者:[法]皮埃爾·貝勒馬爾



## 優點的缺陷

19世纪70年代,美国小说家亨利·詹姆斯住在巴黎,与同住在巴黎城区的俄国著名小说家伊凡·屠格涅夫私交甚好。屠格涅夫從容不迫、笔调冷靜的文風深深打动了詹姆斯,屠格涅夫显然在每个句子上都花費了大量功夫,不斷權衡、修改、潤色。這種寫作方式体现了他野心勃勃、善于振奋人心的特点。

但在私人生活和社交場合中,同样的特点却讓屠格涅夫惹得朋友大为光火。有一次,有人邀請他參加午宴,赴宴前一天,他寫了一封信向對方表明自己無法如期赴宴。但是,沒過多久,他又寫了一封信表達自己多么期待和對方共進午餐,而且兩個小時之後就到。安排任何與他有關的事務都像一場噩夢,但是他在社交場合中的搖擺不定,恰巧就是他作為一位吸引人的作家所具有的品質的體現。他還是同樣不慌不忙,還是同樣在最後時刻才做出抉擇。

這種品質能讓他創作出絕妙的作品,也能讓他在宴會上製造混亂。細思屠格涅夫的個性,詹姆斯認為,屠格涅夫展現的是“優點的缺陷”。

這個理論是這樣的:人的每個優點都包含一種固有的缺陷,不可能存在沒有缺陷的優點,每種美德都有各自的缺陷,一個人身上不

會具備所謂完美的品質。

這個理論能幫助我們在遇到特殊的危機時保持心神冷靜,因為它改變了我們看待他人瑕疵、失敗與缺陷的方式。我們的大腦往往會把優點與缺陷分開來,把優點看得至關重要,而把缺陷看成畸形的附加物。但是,缺陷其實是優點的一部分。

這個理論有效地打擊了一種無益的想法,即只要我們更努力地尋覓,我們就會找到完美的伙伴。如果優點不可避免地與缺陷相聯繫,那麼根本就不會有完人存在。我們可能會找到有不同優點的人,但是他們也有一堆的缺陷。花點時間提醒自己,完美的人根本不存在,總是會讓人心神鎮定。

作者:[英]人生學校