

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，便會擁有怎樣的人生。

# 心態的力量

心寬好，萬事皆順；心窄不好，百般艱難。只有修煉好自己的內心，才能身體康健，萬事勝意，福運亨通。

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。

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。

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。”

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。

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。

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。”

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，沒有自己想象的那么好，但也沒有自己想象的那么糟。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。

所謂“物隨心轉，境由人造”。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。

內心強大的人都在示弱，而內心脆弱的人卻都在逞強。這個世界真的很有意思：弱者普遍易怒如虎，而且容易暴怒。強者通常平靜如水，並且相對平和。

為什麼呢？《莊子·秋水》篇中早就告訴我們：“知窮之有命，知通之有時，臨大難而不懼者，為聖人之勇也。”

生活中，真正的強者普遍內心強大且自信，他們已經不需要再證明自己強大了，所以反而能去向下兼容，跟周圍的人打成一片。

而弱者由於內心的自卑，總是擔心別人看不起自己，所以喜歡上來就先證明自己的強大，結果卻陷入了一個“越自卑就越要去證明，越證明卻越脆弱”的惡性循環。

內心強大的人，寵辱不驚，看庭前花開花落，去留無意，望天上雲卷雲舒。內心脆弱的人，再小的事都會被無限放大，生活處處是風浪。

他們逞強，其實是需要外界的認可。究其本質，還是因為內心不夠強大，所以才活在別人眼裡。他們特別在意別人的看法，總是活在他人的眼目口舌之中，也特別喜歡解釋和證明自己，但是越這樣就越敏感脆弱。

正如老子說：多言數窮，不如守中。越是話多，越是會讓自己陷入困境，還不如保持虛靜沉默，把話留在心中。

發現自己的無知，需要相當程度的認知。承認自己的自卑，需要相當程度的自信。

每一個人都有無知和自卑的一面，就看他敢不敢承認和面對。自卑和無知，恰恰也是很多人奮發向上的源動力。

古今中外，很多優秀的人才都是從小就自卑的人。因為自卑，所以才奮發向上；不斷走向強大，從而建立自信，這時才敢承認自己的自卑。一

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。

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。甚至要求眾人與他一同下棋，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。

真正有智慧的人，從來都是安如磐石，靜而謀定，從而擁有深厚的福澤。歌德說：“人之幸福，全在於心之幸福。”

## 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。只有觀世界才有全面的視角。

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。”

提起鄭板橋，廣為人知的是他那句“難得糊塗”。所謂“難得糊塗”，難就難在大大非上面不糊塗。

糾結的本質是一個人的格局大小，太看重得失。往往體現在需要做出選擇的時候，被自己想象出的後果擾亂了思緒，無法準確權衡利弊。

我們都會有被誤導，從而不知所措的時候。一時盲從還可挽救，若凡事都人云亦云，只會迷失。

與憧憬未來相比，更珍惜當下的擁有。10：他們善於盡人事後聽天命，遵天命後待時運，時運過後再淡心境，歷盡多少事，都付笑談中。

在孔子看來，一個人的決心取決於他的內心，而內心的強大則源於他在深知天命的奧義後，養成了願待時運的耐性，並最終心靜如水的淡然。

1、內心強大的人，一定是有自己堅定信念的人。一個人的做事有原則，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。

4、內心強大的人，做最壞的打算，卻往最好處追求。《萊根譚》講：“眾人以順境為樂，而君子樂於逆境中來。”

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。

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。”

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，就只能專注於當下的效果，每一分付出都需要回報。

3、內心強大的人，是平和的、自信的、快樂的。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。”

## 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。

什麼叫做人？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。

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掛。

無論發生什麼事，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，要做做人品端正，知恩圖報的君子！

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，是與人交往的前提；信任，是心與心溝通的橋樑。

失本心，一事無成。國學大師梁漱溟說：“有了主見，才得自己；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。

《笑林廣記》中記載，漢朝時有個叫鮑堅的人。他第一次去拜見司徒崔烈，怕有失禮節，向先到的人請教。

我們都會有被誤導，從而不知所措的時候。一時盲從還可挽救，若凡事都人云亦云，只會迷失。

我們都會有被誤導，從而不知所措的時候。一時盲從還可挽救，若凡事都人云亦云，只會迷失。

我們都會有被誤導，從而不知所措的時候。一時盲從還可挽救，若凡事都人云亦云，只會迷失。

我們都會有被誤導，從而不知所措的時候。一時盲從還可挽救，若凡事都人云亦云，只會迷失。

我們都會有被誤導，從而不知所措的時候。一時盲從還可挽救，若凡事都人云亦云，只會迷失。

我們都會有被誤導，從而不知所措的時候。一時盲從還可挽救，若凡事都人云亦云，只會迷失。

我們都會有被誤導，從而不知所措的時候。一時盲從還可挽救，若凡事都人云亦云，只會迷失。

我們都會有被誤導，從而不知所措的時候。一時盲從還可挽救，若凡事都人云亦云，只會迷失。

我們都會有被誤導，從而不知所措的時候。一時盲從還可挽救，若凡事都人云亦云，只會迷失。

我們都會有被誤導，從而不知所措的時候。一時盲從還可挽救，若凡事都人云亦云，只會迷失。

我們都會有被誤導，從而不知所措的時候。一時盲從還可挽救，若凡事都人云亦云，只會迷失。

我們都會有被誤導，從而不知所措的時候。一時盲從還可挽救，若凡事都人云亦云，只會迷失。

我們都會有被誤導，從而不知所措的時候。一時盲從還可挽救，若凡事都人云亦云，只會迷失。

我們都會有被誤導，從而不知所措的時候。一時盲從還可挽救，若凡事都人云亦云，只會迷失。

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。

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。

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。

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。

風起雲湧之間，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何你。

風起雲湧之間，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何你。

風起雲湧之間，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何你。

風起雲湧之間，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何你。

風起雲湧之間，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何你。

風起雲湧之間，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何你。

風起雲湧之間，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何你。

風起雲湧之間，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何你。

風起雲湧之間，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何你。

風起雲湧之間，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何你。

風起雲湧之間，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何你。

風起雲湧之間，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何你。

風起雲湧之間，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何你。

風起雲湧之間，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何你。

風起雲湧之間，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何你。

風起雲湧之間，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何你。

