

# 一個人再善良，也要守住這三條底線

善良免費，卻並不能隨意贈人...有人說：“善良過了頭，就是傻。”本性善良的人，總是習慣替他人着想。可是，到頭來受到傷害的，還是他們自己。一個人再善良，也要把握好一個度。過分的善良，只會讓自己的付出變得越來越廉價，同時，也會慣壞了不知好歹的人。

**不知感恩的人，不幫**

古語云：“升米恩，斗米仇。”一個人如果沒有感恩之心，那麼，我們付出的越多，就越容易積累矛盾。為何呢？因為不懂感恩的人，面對他人的無私付出，不會想着去回報，反而會認為對方是虧欠自己。面對他人的無私付出，他們甚至還會得寸進尺的要求。一旦別人拒絕了他們的無理要求，他們便會心生怨恨。同時，別人以前的付出，也會被他們忘得一干二淨。這世上，有很多“過河拆橋”的人。在他們看來，自己已經過了“河”，即使忘恩負義，別人也無可奈何。實則不然。一個人如果失去了信譽，那麼，當他再次需要“過河”的時候，就很難再找到願意幫他過河的人了。一個人再善良，面對有“過河拆橋”歷

史的人，也要收起自己的善良。因為即使幫助對方“過了河”，也不會被對方感恩，反而還會被“嘲笑”傻。

善良很貴，不是任何人都沒有資格接受你的好。只有給對了人，才能有“贈人玫瑰，手有餘香”的效果。

**得寸進尺的人，不讓**

俗話說：“忍一時風平浪靜，退一步海闊天空。”但是，現實生活中，卻未必如此。有時候，我們本着多一事不如少一事的原則，選擇了忍讓。但是，忍讓換來的結果，可能並不是“風平浪靜”和“海闊天闊”，反而是對方愈加猖狂的挑釁。在有良知的人看來，對方已經退了一尺，自己再步步緊逼，就有點太過分了。這也就是“六尺巷”之所以會出現的原因吧。但是，面對沒有良知的人，我們退一尺，他們便會進一丈。這樣的人，視別人的忍讓，為軟弱；視別人的涵養，為自己無

耻的籌碼。面對這種毫無良知的人，最好的辦法，就是亮出劍來，展示出自身的實力。沒有良知的人，信奉的原則，就是欺軟怕硬。艾羅進說：“尊嚴只在劍鋒之上，真理只在大炮射程之內。”一個人，在面對步步緊逼的人的時候，還要講道德，那就是迂腐了。只有鼓起勇氣，敢於反抗，才能守住自身的邊界。

**屢次傷害你的人，不談**

什麼樣的人，會被一而再、再而三的傷害呢？答案是：好了傷疤就忘了疼的人。

有些人明明被對方傷得很深，但是，對方一道歉，他們便會立馬原諒。人是極善於偽裝的。那些曾經傷害過我們的人，道歉的時候，自然會表現出一副“誠心悔改”的模樣。但他們未必是“誠心悔改”。如果我們被他們的表象所迷惑，輕易就原諒了他們，那麼，我們要面對的，很可能就是他們再一次的傷害。當一個人“道歉”，請求

我們原諒的時候，可能是因為他們處於困境，需要我們的幫助；也可能是他們在“尋求”一個機會。所謂“江山易改，秉性難移。”對於那些傷害過我們的人，我們可以選擇放下，不去計較，但是，卻不可以輕易的去相信他們。▽聽過這樣一句話：“如果說聰明是一種天賦，那麼，善良則是一種選擇。”我們在選擇善良的時候，也要有保護自我的意識。一個人只有先學會善待自己，才有餘力去善待別人，也才能得到別人的善待。善良免費，卻並不能隨意贈人。只有給對了人，善良才能發揮出它真正



吾日三省而吾身。王陽明：成大器者，必歷經三種磨練

曾國藩曾說：“欲成大事，天意居半，人謀居半。”人生於天地間，做任何事情，都離不開自身的謀略和天意的扶持。懂得“吾日三省而吾身”的人，不斷反思和成長，福氣和好運接踵而至。遇事怨天尤人，自暴自棄之人，只會一味埋怨上天的不公。其實，上天一直很公平，關鍵在於自身能否把握住機遇，乘勢而上。

出現以下這三種情況，說明好運正在到來！

**遭遇絕境，是轉機**

著名詩人白居易在《太行路》中講：“行路難，不在水，不在山，只在人情反覆間。”漫漫人生路，危機與磨難時常出現，此時，放平心態，砥礪前行，方可化險為夷，絕境重生。心學創始人王陽明，在弘治十二年，邁入仕途，正準備大展宏圖時，卻不曾想到危機正在逐步逼近.....複雜的政治鬥爭，讓他被打入天牢，遭到重責，之後更是被貶窮苦之地貴州修文縣龍場驛站。龍場環境複雜，常年的瘴氣讓很多人喪命，許多人聽到此地便聞風喪膽。王陽明卻反其道而行之，開荒種地，還創辦了學院，教導當地人。

日復一日的艱難環境，磨練了王陽明極其強大的心智，終有一日，他大徹大悟，頓悟了“聖人之道，吾性自足。”

聖賢之道在於自我的內心，無需向外尋求，這也正是歷史上著名“龍場悟道”。“絕境，是生活的必修課，更是人生的修道場，當你勇敢邁過這一切，便會柳暗花明！正所謂：“吃得苦中苦，方為人人上人。”當你經歷過最艱苦的磨練，熬過最深的絕境，便能創造出最燦爛的奇蹟。水到絕境是風景，人到絕境是重生。能承受多大的痛苦，便能配得上多大成就。

**遭遇痛苦，是成長**

國外一個農場，農場主為了拴住牛，便在一棵樹上箍了一個鐵圈。時間長了，鐵圈逐漸嵌入了樹里面，留下了深深的傷痕。一次，周圍的很多樹因真菌病毒陸續死亡，唯獨這棵樹生機勃勃，經過調查發現，正是之前帶來傷痕的鐵圈拯救了它。鐵圈里面的鐵粉對真菌形成了免疫，成為了最佳的保護傘。

其實我們每個人的一生，如同這棵受傷的樹，總會遇到一些傷害和痛苦。但這些痛苦在某一時刻會變幻成你成長的養料，讓生命變得蓬勃向上。

正如書中所說：“生活會讓你遍體鱗傷，但受傷的地方會成為你最強壯之處。”

縱觀詩人蘇軾的一生，可謂是命途多舛，烏合詩案幾乎慘丟性命，數次被貶流放，絲毫沒有消磨他對生命的熱情，反而在逆境中越挫越勇。痛苦與困境磨練了他樂觀豁達的品

## 成大器者必歷經三種磨練

行，更是激發了無限的創作源泉，佳作頻出，至今源遠流長。痛苦，是覺醒的開始，更是成長的必經之路，想要有所成就，必先經歷一番苦難。正如孟子曾言：“天將大任於斯人也，必先苦其心志，勞其筋骨，餓其體膚。”痛苦，會讓我們成長的更快，變得更強大。若是一味逃避痛苦，只會越來越痛苦，選擇直面痛苦，才能重獲希望。

不經一番徹骨寒，怎得梅花撲鼻香。當你學會勇敢面對，那些吃過的苦，受過的累，終會成為夜空中最亮的星，指引你成為更優秀的自己！

**遇到風光，是警醒**

《菜根譚》有言：“蓋世的功勞，當不得一個“矜”字。”人生在世，多一份驕張，便多一份挫敗，多一份狂妄，便多一份危險。《康熙王朝》中，著名將軍年羹堯屢立戰功，威名更是遠震西陲，雍正帝對其有着特殊厚待。但年羹堯隨着功勞增長，更是目中無人。西北大捷後，不僅讓直隸總督跪在路邊迎接他，更讓自己的馬車走在皇帝專用的御道上。時間一長，無形之中得罪了許多人。就這樣，一個看似無限風光的大將軍，最終被雍正帝削官奪爵，自盡身亡。

歷史上，這樣的案例比比皆是，楊修恃才傲物，鋒芒畢露，最終引來殺身之禍。龐涓目空一切，狂妄自大，最終敗於孫臏之下，揮劍自刎。

自古以來，天狂必有雨，人狂必有禍，做人太狂，遲早會惹禍上身。

因為傲，是敗亡之道。不可一世的人，只會自毀前程；目中無人的，只會被人所拋棄。真正有實力的人，往往位高而不自負，功高而不自詡，在謙卑與低調中從容的度過這一生。

《詩經》云：“永言配命，自求多福。”遇事用於反省自己，改變自己的人，便能改變命運，迎來好運。絕境，正是我們攀向高峰的征程；痛苦，是我們成長脫變的開始；風光，是學會低調謙卑的人生課。

無論哪一種安排，都是為了讓我們成長為更好的自己！餘生，願你我都能改變自己，掌握人生每一個轉機，擁有灑脫肆意、福氣滿滿的人生！

## 晚年最好養生，記住這22點！

- 君精彩的人生總有精彩的理由，笑到最後的才會笑得最甜。晚年身體健康，不想有煩惱，記住這22點就夠了！一起來看看：
- 1 睡得早一點**  
晚上熬夜其實就是在折磨你的身體，會給你心臟帶來健康風險。所以中老年人一定要早睡。
  - 2 動作慢一點**  
人到老年，反應、思維、動作、語言功能有所減弱，所以在日常生活中一定要記住慢一點。起床慢一點，吃飯慢一點，說話慢一點，走路慢一點，以免發生意外，給自己和家人留下永久的遺憾。
  - 3 食量減一點**  
“要想身體好，頓頓七分飽”。中老年人的消化能力下降，若吃得過飽，食物不能被全部消化，容易感到不適。
  - 4 吃得適一點**  
要做到科學飲食，還要食物種類還要豐富一點，葷素均衡搭配，粗細糧也有吃一些，保證身體所需的各種營養充足。
  - 5 晚餐早一點**  
有研究顯示，睡前兩小時，或是晚上7點後進食，會影響身體健康！
  - 6 食物熱一點**  
吃過冷或過燙的食物，都會對消化道產生刺激。因此，中老年人飲食要注意溫度適宜，保持食物的天然口味，從而使老年人食慾旺盛。
  - 7 水喝多一點**  
每天喝8杯水（一杯250毫升到300毫升，小瓶裝礦泉水一瓶是350毫升），已是一個公認的健康觀點。老年人，如果不經常喝水，容易引發身體不適。
  - 8 鹽吃少一點**  
流行病學調查表明：鈉鹽攝入量與血壓升高呈正相關，即鈉鹽吃得越多，血壓越容易升高，從而增加身體負擔。
  - 9 運動多一點**  
運動能給人以健康的體魄和良好的心態，讓身心都永遠年輕。久坐容易使肌肉衰退與萎縮，因此老年人忌諱久坐不動，應多走路、勤活動，才是健康之道。
  - 10 心放寬一點**  
人活著，沒必要凡事都爭個明白。爭的是理，輸的是情，傷的是自己。放下自己的固執己見，寬心做人，多一份平和，多一點溫暖，生活才有陽光。
  - 11 浪漫有一點**  
老伴是你的旅伴，天荒地老，執子之手，就像一對長途跋涉的遊人，在慢慢地爬向山峰的頂點。因此，好好愛你的老伴，千萬不要因為子女、孫子而忽略了那個陪伴你一生的人！更要和老伴做一些浪漫的事，比如過紀念日互贈禮物，每月享受一頓燭光晚餐。
  - 12 名利淡一點**  
名利是身外之物，都已經年過六十的人了，要學會看淡。與其追求虛無的名利，不如去追求快樂

來得實在和舒心。胸懷淡泊人長壽，心平氣和體健康。淡泊，是固守自己的所得，珍惜自己的幸福，與世無爭，簡單而又快樂。

**13 知足會一點**  
知足的人，雖然睡在地上，如處在天堂一樣；不知足的人，即使身在天堂，也像處於地獄一般。人生，心靈富有最重要，知足而能自在付出，就是真正的富有寬心。

**14 年齡忘一點**  
歲數大了不是本錢。這年頭什麼都值些錢，就是歲數不值錢。心裡面千萬不要有那麼多的“應該”或者“不應該”。

**15 閑事少管點**  
少去管閑事，特別是家中的“閑事”。孫輩的教育是子女們的事，不是你的責任。

**16 凡事看開點**  
生活中難免出現憂愁，只要你保持樂觀的心態，擁有豁達的心境，凡事看開一點，憂愁即會“煙消雲散”。遇到緊急之事，要淡定；遇到為難之事，要清醒；遇到氣憤之事，要想得開放得下，不生氣，不找氣，不發火，不急躁。

**17 朋友交一點**  
老同學、老朋友的見面機會要把握，要珍惜老兄弟、老朋友的情分，有閑喝喝茶，無事聊聊天。也不要錯過結交志趣相投的新朋友的機會，因為友情是最可靠的吉祥鳥。

**18 微笑多一點**  
俗話說，笑一笑，十年少。笑容是最好保養品，是最便宜的凍齡秘方。微笑也好，哈哈大笑也好。精彩的人生總有精彩的理由，笑到最後的才會笑得最甜。

**19 愛好廣一點**  
擁有廣泛的興趣愛好，能夠幫助你在平淡無奇的生活找到樂趣。書畫琴棋，太極拳、廣場舞.....你完全可以自得其樂，尋覓一塊可以寄情快樂的園地，栽下屬於自己的風景。

**20 打扮美一點**  
適當講究穿衣打扮能給中老年人的生命帶來活力，從而產生一種積極向上的自我感覺：我並不老，我還年輕。這種心情也有利于健康長壽哦。

**21 旅遊來一點**  
對於老年人來說，旅遊也是一種積極養老的好方式，可以遊玩下美麗的景點，散散心，增加為生活增添新的樂趣，為自己增加青春活力！賞景的心情與居家過日子截然不同，精神的放鬆，心態的放鬆，也有益於身心的調養。

**22 老年瀟灑點**  
瀟灑，是一種與世無爭的大度，淡看過往，笑看今朝，靜觀花開花落，雲卷雲舒的愜意。瀟灑，是干自己喜歡的事，走自己喜歡的路，做自己喜歡做的事，放飛自己的心靈，讓心底無拘無束，自由自在。60歲以後，一定要瀟灑，看風輕雲淡，榮不驚，不為物喜，不為己悲，瀟灑自如，不拘小節，過好生命中的每一天。

《莊子·知北游》中講：“人生天地之間，若白駒過隙，忽然而已。”時光如流水般轉瞬即逝，人這一輩子，忽來忽往，忙忙碌碌。得與失、貧與富、恩與怨，都是無法預料的。若是在短暫的一生中，將寶貴的時間都用來糾纏于此，定會痛苦不堪。要知道：只有凡事看淡，才會豁然開朗，才能感受到生活的樂趣，找到活著的意義。

**看淡得失，寵辱不驚**

《道德經》中講：“禍兮福所倚，福兮禍所伏。”禍福相倚，得失相伴。人這一生就是一邊得到，一邊失去的過程。得之我幸，失之我命，不必太過在意，上天自會給你最好的安排。

有位生性達觀的商人，一日外出運貨，途中丟失了一匹馬。回到家中，妻子痛罵：“最能幹的馬被你丟了，看你以後如何運送貨物。”然而，商人不僅沒有動怒，反而勸慰妻子：“丟了馬，雖然有所損失，但誰又知道，為此會不會帶來好的結果呢？”果然，沒過幾個月，商人丟失的那匹馬居然自己回來了，並且還帶了一匹駿馬。妻子欣喜若狂，可商人卻高興不起來，憂心忡忡的和妻子說道：“這匹馬不知道會不會給我帶來災禍呢？”話音剛落，商人的兒子就從這匹馬上摔了下來，身受重傷，只能臥床調養。妻子知道後，怒火中燒，可商人卻說道：“誰又知道這不會帶來好運呢？”後來，國家應征士兵，攻打敵國，幸運的是，商人的兒子因

## 一切順其自然，老天自有安排！

有傷在身，免于入伍。

世間萬物，沒有絕對，有好有壞，有得有失，才是人生常態。切忌忿忿不平，過度在意得失，只會在痛苦中掙扎。人一生的財富，不是取決於你擁有多少，而是取決於你看淡多少。失去了，不絕望，因為暗到極致必有光明；得到了，不張狂，因為順境境自有坎坷。得之坦然，失之淡然，凡事看淡，福運自來。

**看淡名利，知足常樂**

老子說：“名與身孰親？身與貨孰多？得與亡孰病？”很多人為了名利與金錢，不擇手段，甚至不惜丟掉自己的性命。殊不知，命里有時終須有，命里無時強求。名利與金錢都是有定數的，萬萬不可強求，唯有看淡，知足常樂，才能長久。

范蠡輔佐越王勾踐，成功滅吳之後，他地位，可謂是：一人之下，萬人之上。可他卻執意辭官回鄉。從此隱姓埋名，開荒種地，過著悠閑自在的生活。為此，越王勾踐很是滿意。後來范蠡開始經商，還與有沉魚落雁之美的西施修成正果。在他富有以後，從不獨享，仗義疏財，救濟災民，成為了百姓口中津津樂道的大善人。

而秦國的李斯卻不同，李斯年輕時執着於

對權力的追求，做到了丞相之位。他的權力不可一世，卻不懂得知足，一心還想往上爬，最終令自己成為了階下囚。等到臨死時，才羨慕起老百姓那平淡安逸的生活。

名利地位，都是浮雲，生不能帶來，死不能帶去。人，要懂得知足，正如老子所說：知足不辱，知止不殆，可以長久。看淡名利，是一種生活態度，一種把功名利祿、金銀財寶置之度外的灑脫。餘生不長，千萬別讓名利佔據了你人生的全部。真正聰明的人早已看淡名利，懂得知足常樂，才能過好此生。

**看淡恩怨，順其自然**

《莊子》曰：“物無非彼，物無非是，自彼則不見，自知則知之。”自我就像人與人之間的一道坎，以一己之見招惹是非，這便是天下所有紛爭的根源。只有自己看淡，放下萬般煩擾、恩怨是非，才能告別苦悶，過想要的生活。

蘇軾年輕時，才華橫溢，名聲大噪，可謂是無人不知，無人不曉。他早年間與章惇交好，後因立場不同，導致二人矛盾重重、漸行漸遠。後來，出於嫉妒，章惇擅掇聖意，幾次

三番加害蘇軾，讓蘇軾接連被貶。被貶後，昔日舊友避之不及，仕途之路戛然而止。可蘇軾卻沒有因此生恨，更沒有揭穿章惇，反而人生發生了徹底的改變。他寄情於山水，下地做農活，烹酒，還發明瞭廣為流傳的東坡肉。離開朝廷，不理朝政，少了爾虞我詐，勾心斗角，蘇軾也沒有被章惇的陷害所折磨，反而過起了詩意般的生活。常言道：“人生若只如初見，何事秋風悲畫扇。等閑變卻故人心，卻道故人心易變。”曾經交好、志氣相投的兩個人，因利益而生分，積怨。若是蘇軾也因此恩怨而生恨，報復章惇，不僅會毀了章惇的仕途，更會讓自己活在恩怨是非的痛苦中。人生就是如此，人與人之間，走得太近，是場災難。但也要懂得：“冤冤相報何時了。”緣來則聚，緣盡則散，恩怨情仇，過眼雲煙，不必過於介懷。該看淡的，就看淡，恩怨看得太重，只會讓自己傷的越深。一顆豁達淡然的心，可以治愈一切煩惱。

老子講：“大道至簡，繁在人心”。心大則萬物皆通，心小則百物皆病。心大了，看淡了，才能摒棄貪欲，知足常樂。天有不測風雲，人有旦夕禍福。世界在不停變化，你永遠不知道接下來會發生什麼。今日錢財無幾，明日可能一窮二白；今日狂風驟雨，明日可能晴空萬里。與其耿耿于懷，一籌莫展，不如懂得釋懷，看輕看淡。

人生的最高境界，不是看清多少事，而是看輕多少事。物質名利，不必強求；恩怨是非，看淡就好。凡事盡力，人生便不會蹉跎；凡事看淡，內心才能富有安寧。

