

# 永遠不要消耗自己

人生有兩筆,上半場做加法,下半場做減法。《增經》有言:“若識自性,一悟即至佛地。”能戰勝別人的只能說有力量,而能克服自身的雜念才是真正強大。在這個潮流洶湧的時代,我們常常會陷入自我懷疑的漩渦,也總是被他人的目光所束縛。其實,所有的煩惱和痛苦,都是由自己的心念造成的。

## 自己不要消耗自己

老子講:飄風不終朝,驟雨不終日。狂風不會整天刮,暴雨也有終止的時候。大自然尚且如此,生而為人,我們也應該學會做自己的醫生,自己治愈自己。人活于世,風雨無法避免,我們都會經歷各種起伏。只有勇敢地扛下去,堅定地熬過來,生活才會許你驚喜和回報。

古時候,有一位年輕書法家,技藝超群,名聲遠播,深受當時眾多知名人士和文化名流的贊賞。然而,命運卻對他惡作劇,一場嚴寒之後,他的眼病惡化到了極點,無數名醫都束手無策。慢慢地,他的視力逐漸喪失,再也無法揮毫潑墨。然而,他沒有沉淪于痛苦,而是開始療愈自己的內心,走出陰影。一次偶然,他發現自己聽覺非凡,於是便投身於學習琴藝。經過三年的刻苦鑽研,他的琴技再次達到了無與倫比的境地,人們也忘記了他的眼疾,紛紛前來請教他的琴藝。

很喜歡一句話:有時,我發現自己咬着牙走了很長的路。成年人的世界每天都充滿了崩潰和自愈。生活並不完美,但也不至於如此糟糕。你的脆弱和堅強,實際上都超乎了你的想象。漫漫人生路,每個人都揹負着艱辛和苦痛,各種滋味交織成生活的精彩篇章。然而,沒有高不可攀的山峰,沒有難以跨越的障礙,更沒有解不開的難題。當你學會自我療愈,生活中的一切美好都會如約而至。

## 不要讓別人消耗你

荀子講:蓬生麻中,不扶而直;白沙在涅,與

之俱黑。人生在世,和什麼樣的人在一起真的很重要。正能量的人猶如清泉,潤澤每一個接觸的心靈;而負能量的人則像荆棘,扎向周圍的一切,受他們影響,身邊的人往往也會變得焦慮悲觀。

看過這樣一個故事:有個人時常感到壓抑和沮喪,於是他去諮詢心理醫生,想知道自己是否患上了抑鬱症。醫生向他開出了一副獨特的處方:在周圍找到一個每天都活得開心的朋友,每天早、中、晚各去拜訪他一次。這個人半信半疑地照醫生的建議行動,半年後,意想不到的,所有的“症狀”竟然全部消失了。帶著滿心的困惑,他回到醫院,醫生笑着解釋道:“要使自己保持愉快,就要與有趣的人為伴。沒有什麼藥物能夠與一個朋友的良性影響相媲美,更具療效了。”

人與人之間的情緒,真的是會傳染的。有位作家說:不必把所有人,請進生命里。人生苦短,並

不是所有人都值得深交。對的人,像陽光般滋養對方,讓彼此成為更好的自己;錯的人,只會像旋渦般消耗,將對方拖入無盡的黑暗。往後餘生,無論交友還是談情,都要遠離那些不停消耗你的人。拒絕一切無用的消耗。



有人說:人生有兩筆,上半場做加法,下半場做減法。深以為然。

到了一定年紀,才發現,人生是用來體驗的,而不是用來詮釋完美的。每一次壞情緒的產生,都是自我審視和成長的機會,學會去接受它,才有可能治愈自己。有些時候,人們並非願意陷入負面情緒,而是不知如何解脫其中的困擾。

## 1. 接納自己的負面情緒

對生命而言,接納是最好的溫柔,接納自己的負面情緒,接納世事無常。承認負面情緒的合法性,負面情緒是表達內心不滿和痛苦的方式,不要否定自己的情緒。讓自己相信,每一種情緒

都有其存在的理由,並且情緒本身並沒有對錯之分。記住,接納自己的負面情緒是一個持續的過程。不要強迫自己立刻接受,而是以耐心和慢慢的方式來對待。

## 2. 遠離那些消耗你的人

重視自己的身心健康,關注自己的需求和感受,學會拒絕對你不利的影響,為自己的幸福着想。與那些消耗你的人保持一定距離,不要讓他們頻繁進入你的生活。設定清晰的個人邊界,明確告訴他們你的需求和底線,堅持維護自己的利益和幸福。同時,與積極、支持你成長的人建立深入的關係,選擇那些能帶給你正能量的人和伴侶。

## 3. 充實自己的生活

生活中,所有的煩惱都源于想的太多,做的太少。試着將注意力放在自己的身體和心理健康上。忙碌就是很好的自愈良方,當自己忙碌起來的時候,腦海里那些雜念也就被拋到九霄雲外了。當我們讀過的書多了,見識多了,很多事情也就不是事了。偶爾出去運動一下,身體的健康也會帶動心理的健康。世界如此寬廣,別把自己拘束在一個角落。

很贊成一句話:外面沒有別人,只有你自己。人這一輩子,歸根結底是與自己相處的過程,要與自己的萬千情緒相處。生命的意義就是要去接納自己和建設自己,去接納好的和不好的自己,去不斷建設自己的內心。學會拒絕一切無用的消耗,好好的調整自己。有時候,生活也沒有你想象的那么糟。

弘一法師說:一念放下,萬般自在。人到中年越發明白,以前覺得不快樂,可能是想的和想要的,都太多了。現在反而覺得,好的人生是要學會做減法的。接受一切的發生,該丟的丟了,該算了算了。不跟自己鬧彊扭,你的快樂,也就從心里長出來了。

# 人到中年,最好的活法:物質低配,家庭高配,精神頂配



人生在世,事事無常。智者說:“生活的智慧在于逐漸澄清濾除那些不重要的雜質,而保留最重要的部分。”深有感觸,走過半生,歷經事事,洗淨鉛華。慢慢便明白了,人這一輩子,最大的財富,不是金銀財寶,而是家庭和睦,家人健康。最好的貴氣,不是錦衣玉食,而是內心豐盈,精神豐盛。人到中年,最好的活法便是物質低配,家庭高配,精神頂配。

## 物質低配,知足者富

《道德經·第三十三章》中說過:“知足者

富。”知道滿足,物有所度,欲有所止的人,才是最富有的。世間之物,琳琅滿目,紛紛雜雜。而一個人真正需要的東西,卻少之又少。若是過于追求物質,便會沉溺其中,被慾望操控。不僅會失去自我,迷茫困頓,還會折損福氣,陷入困境。

從前,有一大戶人家的員外去世時,將家中的田地,分給了兩個兒子。大兒子生活簡樸且為人寬厚,只收取田戶很少的租金。而二兒子生活奢靡,換了大院子,雇了新的僕人,整日飲酒作樂,呼朋喚友。即使這樣,他依舊不懂知足,常常壓榨租戶。後來,田戶們不堪其苦,紛紛棄耕離去。而大兒子卻因為懂得知足感恩,受到眾人的敬重,生活越來越好。

一位作家曾說過:“一個人的富有程度,與他能捨棄之物的數量成正比。”其實,人這一生,擁有的錢財都是注定的,是修為的結果,也是福報

的顯化。捨棄慾望的誘惑,才能收穫內心的寧靜。捨棄外物的牽絆,才可獲得心靈的自由。智者知足,愚者貪多。有智慧的人,都懂得生活節儉,物質低配,故而活得從容不迫,自在灑脫。

## 家庭高配,愛出者返

古人常說:“愛出者愛返,福往者福來。”行至半坡,方纔懂得,家庭和諧才是最大的福氣,家人支持就是最大的底氣。家是愛意流動的場所,是真情互換的地方。真心相待,互相關愛。家庭就會形成向上的磁場,和順的氣場,從而日子過得蒸蒸日上。

古時候,有一位唐姓縣令,妻子總是嘮叨,喜歡抱怨。為此,縣令很是苦惱。一天,縣令走在路上,遇到了一位道長。道長見與其有緣,便問因何而憂。縣令說起妻子脾氣不好,家庭不和睦。道長見此說:“你這不也是在抱怨妻子嗎?”縣令聽後,頓悟,原來自己才是問題的關鍵。從那之後,每當妻子抱怨時,他便細心勸慰。妻子生氣時,他就連忙認錯。慢慢的,他發現妻子臉上的笑容多了,生活也越發順心了。

《道德經·第九章》里講:“持而盈之,不如其已。揣而銳之,不可常保。”總是爭論對錯,關係難以長久。總是計較得失,彼此無法靠近。用關心代替指責,用理解代替抱怨,用熱情代替冷漠。便能在溫暖中獲得力量,在平凡中感受幸福。

## 精神高配,自勝者強

《道德經·第三十三章》里面說:“勝人者力,自勝者強。”能夠打敗敵人,是外在堅強有力的;能

夠戰勝自己,才是內在精神強大的。人與人最本質的差別,就是精神層次的不同。精神高配的人,無論身處順境還是逆境,都能淡然若若,平和冷靜。從而洞悉規律,順勢而為,走出困境,掌握自己的命運。

明朝時,有一名謀士叫楊潛,每次打仗時,總能未卜先知,化險為夷,深受皇帝的重視。但是,在一次出征中,因統帥指揮失誤,楊潛失去了一條腿。自此,他便回家休養,昔日風光不再,好友親信紛紛離去。但他並未因此沉淪,而是慢慢習慣用單腿生活,每日看書種菜,沉浸在自己的精神世界里。後來,成為了書院的先生,培養出了許多名人能士。

有人說:“上帝為你關上了一扇門,就一定會為你開一扇窗。”人生在世,事事無常,總會經歷磨難,遭遇不順。唯有保持精神飽滿,內心充盈,意志堅定,才能抵擋命運的風霜,活出精彩的人生,成為命運的主人。

曾仕強先生說過:“人生這場修行,要儘量保持精神愉悅,身體勤勉。”確實如此,人生的下半場,最好的狀態,莫過于生活節儉,家庭幸福,精神獨立。在低配的物欲中,擁有頂配的靈魂。

物質低配,知足常樂,才能積攢福氣;家庭高配,真誠相待,才會擁有貴氣;精神頂配,獨立自信,才能掌握命運。

餘生,願我們內在富足,外在簡樸。入世有家庭的溫暖,出世有精神的慰藉,身心皆可安放,靈魂皆有安處。

# 你的語氣,就是你一生的運氣!

音由心生,聲由人造。俗話說得好:“性格即命運,語氣即運氣。”一個人的性格命運,都體現在嘴上。說話,反映出性格;語氣,透露了內心。人這一生,運氣好壞,都藏在你的語氣里。

## 多少誤解,源于語氣不當

《增廣賢文》中講:“良言一句三冬暖,惡語傷人六月寒。”人與人之間,有多少關係,都死于語氣不當。因此,控制不好語氣的人,很容易與人產生誤會,生活也是一團亂麻。

《禮記》中記載了這樣一件事:戰國時期,齊國發生了嚴重的災荒,餓死無數人。於是,有個心善的富人,黔敖準備了許多飯食,一一分發給路過的災民。中午時分,黔敖遠遠看見有個人搖搖晃晃地走着。近前發現,這人餓得皮包骨頭,腳步遲緩,一只手勉強抬起衣袖蒙着臉,嘴里還不斷地呻吟着,看起來十分煎熬。黔敖不做多想,舉着飯食大喊:“喂!你過來,給你東西吃!”誰知這人竟停下腳步,雙目怒視道:“我就是餓死!也不會接受你這樣侮辱地施捨!”黔敖發現自己語氣不當,急忙解釋,但這個人堅決不肯接受,最終活活餓死了。這就是“不食嗟來之食”的出處。

一個不恰當的語氣,輕則讓人心生埋怨,重則讓人心受重創。都說:“說者無心,聽者有意。”

明明想表達關心,卻因為語氣生硬,反倒聽起來顯指氣使;明明想求人幫忙,卻因為語氣粗魯,反倒聽起來不可一世;明明想由衷誇讚,卻因為語氣嚴厲,反倒聽起來咄咄逼人。人和

人之間的誤解,往往不是因為詞窮,而是因為詞不達意。語氣不同,結果往往大有不同。

佛經有雲:“出言當稱義,義明語相關,悅意離貪瞋,柔和調適中。”說話語氣要柔和。當學會把“你能行?”換成“你能行!”把“你怎么才回來?”換成“你回來啦!”就是在改變語氣,改善自身周邊的風水。做人,學會把質問改成感嘆,肯定多過反問,才是在好好說話。

## 你的語氣,是你內心的樣子

荀子說:“言而當,知也;默而當,亦知也。”有智慧、明事理的人,懂得如何說話更得當。他告訴我們語氣,是語言最精準的溫度計,反映出你內心最真實的樣子。好的語氣,源于內心的善意。能讓別人舒適,也能讓自己心安。



北宋時,有一個大善人叫王嗣侗。一次家中遭小偷行竊,被王嗣侗抓個正着。還認出這人竟是鄰居家的兒子。王嗣侗非但沒有斥責他,反倒輕聲詢問:“你一貫是個懂事的,怎么會偷竊呢?”小偷啞聲一嘆:“還不是生活所迫。”王嗣侗取出十貫銅錢,溫和地對他說:“這錢給你。但現在天色已晚,若就這樣拿出去,容易引人懷疑,等天亮了你再拿上離開吧。”王嗣侗的語氣和行為,讓小偷大為慚愧,心中悔悟,最終改邪歸正。

人們常說,相由心生。其實,一個人的語氣,更是如此。語氣,是一個人內心世界的真實寫照。內心高傲者,語氣少有謙卑;內心粗鄙者,語氣難現溫和。內心富足者,語氣多半篤定;內心貧乏者,語氣大都怨懟。音由心生,聲由人造。做人,內心寬和,語氣才會軟和。

## 你說話的語氣,就是你的運氣

宋慶齡曾說:“說話的語氣有多好,遇事的運氣就有多好。”深以為然。語言容易包裝,語氣卻很難偽裝。運氣好不好,看你的語氣就能知道。

在一家紅茶店里,一位顧客叫來服務員大罵:“看看你們的茶,倒點牛奶進去還會結塊!太劣質了!”經理聽到,柔聲地對顧客說:“真對不起,請稍等,我馬上給您換一杯。”沒一會,經理端着新的紅茶來到顧客面前,



並輕聲說道:“我是不是能向您建議,茶中如果放了檸檬,再加牛奶的話就容易結塊哦。”此時,顧客才知道,是因為自己將檸檬和牛奶一股腦加進了茶中,才導致了結塊。顧客大為羞愧,但又因為經理的態度,給自己留了面子,之後就不斷介紹朋友來光顧這家茶館,茶館生意也越做越好。

運用好的語氣,能輕而易舉地化解人與人之間的矛盾。人們常說:“物過剛,則易折。”語氣太強硬,容易讓人心生反感,也會讓自己身陷囹圄,命運不濟。心有善念,口吐蓮花。

一個內心平和寬容的人,說話的語氣才會好。一個語氣柔軟的人,可令眾生心生歡喜。一個語氣溫和親切的人,具有強大的感染力,能感召貴人,吸來好運。語氣柔和一點,緩慢一點,真誠一點,好運自然就靠近你一點。

《顏氏家訓》中也說:“無多言,多言多敗;無多事,多事多患。”禍從口出,言多必失!對想要成事之人來說,嚴密是一個很重要的要求。把話說好,收穫最大的,其實是我們自己。語氣好的人,運氣一定不會太差!希望大家都能好好說話,用溫和的語氣,迎來自己的好運!