

# 心態好的人,都有這7種習慣,有一種就很了不起

歌德有言：“人之幸福，全在於心之幸福。”在人生旅途中，我們會經歷風雨和挫折，同時也會得到成長。而心態決定一切，擁有良好的心態，是命運對我們最好的恩賜。心態良好，事事皆順遂；心靈開闊，事事皆安寧。

以下7種習慣可以幫助我們擁有良好的心態，從而淡定從容，內心無累地過好此生。

**不攀比**  
《道德經》中講：“甘美食，美其服，安其居，樂其俗。”很多時候，我們感到疲憊，不僅是因為生活的壓力，更多是由於內心的攀比。事實上，每個人都有自己的苦衷，你只看到了別人令人羨慕的一面，卻未曾瞭解背後的艱辛。世界上沒有完美無缺的人生，只有最適合自己的方式。常拿自己的劣勢與他人的優勢相比較，容易讓自己失去信心，變得悲觀厭世。保持平和的心態，避免攀比，才能擺脫挫折的困擾，也不會因追求虛榮而虛度一生。

**不計較**  
老子有言：“上善若水，水善利萬物而不爭。”在人際交往中，若事事計較，毫不退讓，只會失去道德操守，傷人傷己，兩敗俱傷。然而，越是明智的人，越不計較。不計較並不代表不關心，而是懂得放下，讓自己的身心得到解脫。因為他們懂得，計較的少，幸福就會多；計較的多，幸福則減

少。人生短暫，花時間與瑣碎的人和事計較，不如將眼光放長遠，不被得失所困擾，保持內心的平和，修養自身品格。這是對自己的保護，更是智慧的選擇，如此，才能安然無恙，順利度過一生。

**不嫉妒**  
《太上感應篇》中講：“禍福無門，惟人自召。”人這一生，禍福相依，皆由自己而來。嫉妒的情緒是人性的弱點，不僅無法給人帶來真正的幸福和成就。還會讓人心生痛苦和不甘，難以真正專注於自己的成長和發展。相反，真正有智慧的人會以寬容和善意對待他人的成功，因為他們明白每個人都有自己的道路和機遇。幫助他人成功並不會削弱自己的機會，而是建立起互惠互利的關係，共同成長。與其嫉妒別人，不如將精力用於自己的成長，這樣才能過上積極、充實和幸福的生活。

**不焦慮**  
《菜根譚》中講：“歲月本長，而忙者自促；風花雪月本閑，而擾攘者自冗。”在快節奏的生活中，我們深感壓力，因此會急于行動和取得成功。然而，過度的焦慮和急躁並不能帶來真正的進步和成功。生活中的許多事情都是注定的，我們應該放鬆心態，不陷入無謂的恐慌和擔憂之中。放慢腳步、冷靜思考和享受生活的美好是非常重要的。逐步前進，找準自己的方向，努力做好眼前的

事情。並堅持一步一個腳印，這樣更能持久地追求自己的目標和夢想。

**不抱怨**  
《道德經》中講：“大道之行，不責於人。”抱怨只會招來災難，讓人陷入深淵。越是艱難的時候，越需停止抱怨，才能冷靜思考，並找出問題的根源。面臨困境而不怨，展現出一個人的宏大格局。真正出色的人，在困境中，從不抱怨他人、指責命運，而是反省自己，充實自身。

**不生氣**  
《黃帝內經》中講：“百病生於氣。”人生在世，不如意事常八九，生氣總是難以避免的。然而，所謂生氣憤怒，只不過是為別人的錯誤買單，從而自我懲罰。你的憤怒，影響的是自己的心情，損害的也是自己的健康。人活着，最重要的是快樂，即使遭遇不如意，也不應生氣，微笑面對生活會更輕鬆。因此，不管身處何種境地，都要保持冷靜和平和，遇事不發怒，理智看待問題，這才是智慧之道。

**不自卑**  
《道德經》中講：“知人者智，自知者明。”瞭解他人只能算聰明，而能夠清晰認知自己才是真正聰明的人。每個人都有自己的優點和缺點，要學會

正視，不必因一些缺陷而憂愁，也不要因一時的錯誤而責怪自己。在生命的旅途中，每個人的存在都有特定的意義。自卑不僅會帶來眼前的困難增多，還會失去對未來人生的掌控權。唯有學會肯定自己，欣賞自己，全力以赴變得強大，才能走上坦途，成為更好的自己。

《道德經》中講：“其安易持。”想要掌握好人生，必須擁有良好的心態。不以外物而喜悅，也不以自身遭遇而悲傷，積極向上、充滿陽光，才能輕鬆應對生活的重重磨難。



## 《易經》：人有小算盤，天有大算盤

幸福，不是擁有得多，而是計較得少。在《史記·貨殖列傳》當中司馬遷寫道：“天下熙熙，皆為利來；天下攘攘，皆為利往。”終日生活在利益得失之間，其實每個人心里都有一把小算盤。而天只有一把大算盤。

**多點糊塗，少點計較**  
每個人都希望自己聰明，越聰明越好。殊不知，聰明有大、小之分，糊塗亦有真、假之別。小算盤打得響的人，往往事事計較，待人虛情假意。陷在一事一物的糾纏當中，佔到一時便宜，卻輸了長遠。哪怕表面上大方，內心也失掉平靜。天天想着算計別人，處處當心，時時提防，身體疲憊，內心不安。他們感覺痛苦和焦慮的時間和深度，也比一般人大多倍。  
《易經》：地勢坤，君子以厚德載物。天地，橫抽深沉，容載萬物，幾曾計較過，幾曾算計過？正所謂，算來算去，其實是算計着自己。天天勾心斗角，爾虞我詐，親人會疏遠，朋友會遠離，人

生之路會越走越窄。多點糊塗，少點計較。不算計的人生，多好！

### 君子愛財，取之有道

俗話說：高飛之鳥，死于美食；深潭之魚，亡于芳餌。凡事有得必有失，只顧心裏的小算盤，就容易落入陷阱。多少人，因慾望置於險境，因誘惑失去理智。

《易經》：“利者，義之和也。”真正的利益，是建立在道義的基礎上，合作共贏，彼此間都得利。

有個孟子收禮的故事。孟子拒絕了齊國的100兩金子，卻接受薛國的50兩金子。這樣做，是因為孟子從未給齊國提供過幫助，卻曾實實在在的幫助過薛國，薛國的饋贈來之有據。

一個落魄商人找到胡雪岩，以極低的價格轉讓他的全部產業。面對到嘴的肥肉，胡雪岩卻以很低的利息借錢給那個商人。他說，誰都有雨天沒傘的時候，能幫人遮雨就遮點兒吧。後來，那個商人東山再起，成了胡雪岩最忠實的合作夥伴。

**人有小算盤，天則一算**  
烏鎮修真觀的大門上，懸挂著一個大大的算盤。細看，有顆算珠不上不下，從左數第九位，從右數第五位，意為九五之尊。修真觀大門兩旁有一楹聯：人有小算盤，天則一算。並且第一個“算”字，還故意寫錯了。

**人有小算盤，天有大算盤**  
那麼，天算什麼呢？算雲雲眾生，每個人的“德”。北京東嶽廟，挂著兩座大算盤。台灣大多數城隍廟，都懸挂著大算盤。算盤，象徵毫厘不差。而這些大算盤，寓意明辨善惡德行，分毫無差。

《易經》里面有一句著名的話：“積善之家，必有餘慶，積不善之家，必有餘殃。”經常行善的家庭，必定會有多餘的福氣，留給子孫。本本分分做事，心懷善念做人，上天永遠不會虧待你。心大了，什麼事都小了；心小了，什麼事都大了。幸福，不是擁有得多，而是計較得少。

## 福在心不在物；命在人不在天！

《道德經·第四十六章》中講：“知足之足，常足矣。”福深福淺，全在人心，不知足千金嫌少，知足陋室能安。命好命壞，都在自己，天作孽，猶可違；自作孽，不可活。人生其實是一場修行，最重要的是修自己一顆心。命由我造，福自己求，知足行善，命才會越來越好，福才能越積越厚。

**心外無法，福從心生**  
《道德經·第四十九章》中講：“善者吾善之，不善者吾亦善之。”所謂修來的“福”，不過是行“善”的果，真正高明的人，都懂得利益別人。心心念念為他人着想，善人，我善待之，不善人，我亦能悲憫，這才是最高級的善良。

八仙之一的呂洞賓成仙之前，拜鍾離權為師。鍾離權對他說：“你功德善行尚未圓滿，我教你點石成金之術，用來濟世救人。待圓滿三千功德、八百善行，我渡你成仙。”呂洞賓滿心歡喜，卻忍不住問道：“點石成金的金子，還會變回石頭嗎？”鍾離權道：“三千年後，石頭終歸是石頭。”呂洞賓說：“這法術弟子不敢學！”鍾離權問為什麼，呂洞賓說：“三千年後，擁有這黃金的人只剩下一堆石頭，富者嘆息，窮者更窮，豈不是害苦了三千年後的人嗎？”鍾離權不禁贊嘆：“三千功德、八百善行，你一



念之善，已修行圓滿！”於是收他為徒，呂洞賓果然不負所望，成爲了一代高仙。

《太上感應篇》說：“心起于善，善雖未爲，而吉神已隨之。”永遠不要小看一個善念的力量，不知不覺就可能給你帶來巨大的福報。行善，是與人玫瑰，手有餘香的欣喜；語善，是春風化雨，潤物無聲的細膩；而心善，則是最不起眼，卻最難能可貴的德行。人生在世，心要善良。善行總有力所不及的時候，善心卻永遠沒有窮處。常言道，福田心耕，學會把心里那塊田耕好，便是天下最有福的人。

**天行有常，命在自己**  
道藏《性命主旨》中講：“我命在我，而不爲大治陶鑄矣。”聽天由命的人，只算苟且偷生；真正強大的人，才能掌控命運。我命在我不在天，即使造化爲爐，也不能隨意陶鑄。

《左傳》記載，春秋時，宋國天師子韋夜觀星象，發現不久將有大禍降臨在國君身上。子韋如實稟告了國君，國君問他能否化解。子韋說：“我可以幫你把災禍轉嫁到丞相身上。”國君說：“國家運作，有賴丞相，不可以這樣。”子韋說：“轉嫁到百姓身上也行。”國君說：“保護百姓還來不及，怎能替我承受災殃？”子韋說：“也可以嫁禍到今年的糧食收成上。”國君說：“民以食爲天，我不能這樣，災禍就讓我一人承擔吧。”子韋聽後，高興地說：“上天有好生之德，您的德行合於天道，有您這句話，災禍應該可以免除了。”果然，當夜再看天象，災星已離開了宋國，而宋景公仁德的美名，卻青史永留。

《道德經·第七章》中講：“後其身而身先，外其身而身存。”一個人不把自己的興衰榮辱太當回事，反而會得到命運的青睞。有兩種人，命數拘他不住，一種是大惡之人，即便開局拿了一手好牌，也遲早會被自己打得稀爛；另一種是大善之人，即使人生有千難萬險，終將能夠遇難成祥。仔細想想，人生的命運其實都是自己的選擇，老天只不過因材施教罷了。別把宿命當藉口，你若是個善人，老天自會成全。  
太上曰：“禍福無門，唯人自召。”無論是福是禍，都是自己感召，如果你希冀五福臨門，自己要先做個有福之人。命運不是上天給的，而是自己修的，若你一路多艱，不妨勤修善業，若你一世無憂，也要守好晚節。

人生有兩筆，上半場做加法，下半場做減法。《壇經》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，所有的煩惱和苦痛，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，生而爲人，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，深受當時衆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，於是便投身于學習琴藝。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，每個人都揹負著艱辛和苦痛，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**

## 永遠不要消耗自己

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；而負能量的人則像荊棘，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，醫生笑著解釋道：“要使自己保持愉快，就要與有趣的人爲伴。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，讓彼此成爲更好的自己；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。

深以爲然。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。那不妨試試這幾種方式：

**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，爲自己的幸福著想。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朋友和伴侶。

**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。試著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。不跟自己鬧彆扭，你的快樂，也就從心里長出來了。