

## 強大,從沉默開始!

沉默,是一個人強大的開始。老子曾言:“大音希聲,大象無形。”世間最美的聲音乃是無聲之音,正所謂靜水流深,人,亦是如此,到達一個境界,便懂得沉默的智慧。

經歷的越多,越是成熟,越是成熟,越是沉默。成熟的人,話不多;沉默的人,會好過《道德經》中講道:“知者不言,言者不知。”聰明的智者從不多言,反之,越是無知的人越是喜歡到處說長論短。晚清重臣曾國藩在岳麓書院讀書時,遇到一位脾氣暴躁的書友,不僅經常罵東罵西,並且愛針對他。曾國藩在窗前讀書時,他罵罵咧咧道:“別在這裡看書,影響了我的光線。”曾國藩不應答,只是默默挪到一旁讀書。到了晚上曾國藩挑燈夜讀時,這位書友態度更是十分惡劣,諷刺曾國藩假刻苦,影響他人休息。

曾國藩依舊沒有言語,選擇躺在床上默聲學習。到了放榜之日,曾國藩成功上榜,而那位書友卻名落孫山,得知曾國藩中舉後,挖苦諷刺,並說自己的好風水都他佔完了。此話傳到曾國藩耳中,他並未辯解,依舊緘默,只專心做好事情。古人云:“善者不辯,辯者不善。”真正善良的人從不爭辯,能言善辯者往往並非善類。做人懂得適時沉默,不僅是一種智慧,更是一種遠大的格局。

### 人,越成熟,越沉默

常言道:“稻熟低穗,人熟低聲。”成熟的稻穀總是低垂著腦袋,真正成熟的人往往懂得沉默寡言,從不張揚自己,從議論他人。被稱為“亞洲飛人”的劉翔,因腿傷兩次退賽,形象從此一落千丈,各種冷嘲熱諷更是撲面而來。

面對他人的爭議和指責,他從未為爭辯,甚至在輿論頂峰,自己跌入谷底時,他也未曾責怪他人。在他心中認為:“劉翔只是劉翔,不是他人

心中的劉翔。”隨著時間的流逝,有人為劉翔發聲,聲稱48次的比賽,36次的冠軍,而大家卻只記住了兩次退賽。此時輿論一片嘩然,眾多網友紛紛跟風道歉,而這些人正是當時辱罵之人。他們表示是自己錯了,不斷向劉翔表達歉意,對此劉翔並未回應,依舊沉默應對。因為退休後的他早已在新的生活中找到另一片天地,並且逍遙自在。正如《淮南子·人間訓》中寫道:“萬言萬當,不如一默。”世人謗我,辱我,笑我,只需忍他,讓他,不要理他,再過幾年,且看他如何。沉默,不僅是一個人的修行,更是一個人走向成熟的基調。

真正成熟的人,不是遠離喧鬧,而是在自己的心中種下一片寬洋大海。

### 沉默,是一個人強大的開始

《格言聯璧》言:“修己以清心為要,涉世以慎言為先。”修煉自己,清心寡欲為佳,為人處世,謹慎言行為首,很多時候,與其浪費時間爭辯,不如沉下心来,在沉默中積攢力量,等待厚積薄發。《墨子》中曾記載了這樣一則故事,子禽向老師請教,問道:“多說話有益處嗎?”墨子說:“蛤蟆,蒼蠅,日日夜夜叫,卻無人想聽,雄雞平時低調沉默,只黎明鳴叫,便可使天下震動。”正所謂不鳴則已,一鳴驚人,世間萬物皆是如此,沉默比喧囂要更具有力量。春秋時期,楚莊王剛開始統治朝政,三年內不發佈政令,也不治理,有大臣勸諫,隱喻的說道:“大鳥三年不飛翔,不鳴叫,是為何?”

楚莊王回答道:“不飛翔,是為生長羽翼,不鳴叫,正是在觀察。你大可放心,此鳥不飛則已,一飛冲天,不鳴則已,一鳴驚人。”果不其然,半年後,楚莊王親自處理朝政,除奸佞,拔賢臣,自此楚國迅速崛起,成為春秋五霸之一。

正如《周易》有雲:“吉人寡言語,躁人之辭多。”最具有力量的人,往往是沉默寡言的。夸父追日沉默不語,最終用自己的身體孕育了世間萬物;鵬程飛翔萬里無言,最終飛向遠方;水滴日夜靜默,最終成功穿石。沉默,是負重前行的堅強,是韜光養晦的低調。《莊子·知北游》中講道:“天地有大美而不言”,最美的風景無法用言語來表達,最強大的力量,往往從沉默開始!

沒有眼淚,而是含著眼淚依然奔跑。積極樂觀不抱怨,才是一個成熟的人,應該具備的心態。不滿於現狀,就努力改變現狀,失望於生活,就努力改善生活。

### 心態好,一切都好

古人說:廣廈千間,夜眠七尺;良田萬頃,日三餐。

做人,保持良好的心態,悅納生活,生活會有更多的幸福和快樂。有的人,富可敵國,卻鬱鬱寡歡;有的人,身居陋室,卻樂道安貧。心態好的人,懂得知足,懂得放下,懂得自己真正的需求。佛經雲:多欲為苦,生死疲勞,從貪欲起,少欲無為,身心自在。心態不好的人,往往慾望極多,得不到滿足,就開始怨天尤人。真正優秀的人,看重心態的修養,遠勝過外物的追求。

人生一世,快樂至上,不要讓痛苦侵佔身心,改換一個好心態,迎接自己的後半生。《菜根譚》說:“逆境比下,愈荒思上。”人生一世,順境與逆境交織,因頓與成功相伴。身在逆境,不要灰心,想想很多人還不如自己,心里也就沒了怨氣。不想努力,就看看那些,比自己優秀,還比自己努力的人,又怎敢放棄。命運如車輪,心態為舵手,想駕馭命運,先主宰心態。

存什麼樣的心態,就會有什麼樣的人生,心態好,一切都好!

人生像一段旅途,煩惱即是重負,沒有好的心態,就只能背著煩惱上路。放下煩惱,拾起心態,沿途的風光,也會變得多姿多彩。心若安好,世界也有無限美好。心態對了,人生也會順風順水,高歌遠航。



## 心態

君子不怨天,不尤人。心態,是一個人的核心,好心態,才能擁有好人生。一個健全的心態,比一百種智慧更有力量。保持良好的心態,做自己內心世界的主宰。人生在世,心態第一!

### 煩惱的根源是自己

古人云:煩惱即菩提,菩提即煩惱。煩惱的根源,全在自己,一念痴迷,就是煩惱,一念想通,就是智慧。無論什麼時候,把心態放平,就能解決煩惱,增長智慧。人活于世,總會經歷不順,與人交往,不會所有人都如你所願。

既然不能改變世界,就去改變自己的內心。人人皆可以看慣,就是涵養;事事都覺得順眼,才是修行。學會多換幾個角度,上昇一個層次看問題,好心態就會變得容易。

禪宗有句話:是非憎愛世偏多,仔細思量奈我何。

想要給生命減負,一定要學會放下。放下了,是非憎愛,就不能擾亂你的心情,心如止水就是最好的心態。往昔已去,不堪追憶,未來終來,切莫著急。保持一顆從容平靜的心,堅守活在當下的淡定,才能發現生活的快樂美好,忘卻煩惱和塵囂。有事就當無事,無事不去找事,每天活得開心,最好!

### 抱怨是一種毒藥

有一句詩:白髮三千丈,綠愁似個長。抱怨,是一瓶催人衰老的毒藥,反之,好心態,是益壽延年的良方。人老,心先老,心懷抱怨,內心就會變得蒼老,失去生命的熱情和活力。經常抱怨的人,負能量滿滿,身體在負能量里,就會快速退化。

《黃帝內經》說:“恬淡虛無,真氣從之;精神內守,病安從來?”有一個平和安定的心態,身體就能保持健康,不容易生病。

### 抱怨,也會傷及他人。

抱怨別人,別人會懷恨在心,關係越處越崩;和別人抱怨,別人就成了負能量的垃圾桶,變得消沉。就像魯迅筆下的祥林嫂,愛抱怨的人,往往讓人討厭。

孟子曰:君子不怨天,不尤人。與其怨天尤人,不如心懷希望,真正的強者,不是

## 看誰都順眼,是一種智慧,更是一種修行!



禍福無門,為人自召。所謂成熟,就是不斷的去掉“我執”。中國古代哲學家說,你看到什麼,說明你內心有什麼。人生氣,是因為自己的境界不夠。不要總想去改變別人,先調整好自己的心態,修好自己這顆心。

### 懂得换位思考

南懷瑾在《論語別裁》里有這麼一句話:人號稱萬物之靈,是人自己在吹,也許在豬、牛、狗、馬看起來,人是萬物中最壞的了,“專吃我們豬、牛、狗、馬”。世間萬事萬物都有自己的立場,站在自己的立場上看起來天經地義的事情,易地而處,可能看起來並不那麼順眼。媽媽喜歡帶著五歲的孩子逛商場,但是孩子卻一直不樂意去。母親就很疑惑,商場里那么多商品,這麼熱鬧,怎么就不招自家孩子喜歡。這位媽媽一度以為是孩子故意跟自己鬧彗扭。直到有一次,孩子的鞋帶開了,母親蹲下身子為孩子繫鞋帶,突然發現了一種從未見過的可怕的景象:眼前晃動的全是腿和胳膊。於是,她抱起孩子,快步走出商店。從此,即使是必須帶孩子去商店的時候,她也是把孩子扛在肩上。不同的立場看到

的是完全不同的東西,真正成熟的人往往都懂得换位思考,懂得站在別人的角度考慮問題。

### 不輕易下判斷

孔子周遊列國。有一次孔子和弟子們忍飢挨餓,大家七天沒有吃到米飯,顏回在外面找到一些米,拿回去煮飯,在米飯快熟的時候,孔子偶然看到顏回掀起鍋蓋,抓了一把米飯往嘴里塞。孔子默默地離開了,裝作沒有看見,也沒有去責問顏回。等顏回煮好了飯,將飯食獻給孔子的時候,孔子才說:“我剛剛夢到祖先了,我想,我們應該把這鍋沒有動過的白米飯,先敬獻祭祀祖先。”顏回立刻拒絕:“不行的!這鍋飯我剛纔已經吃了一口了,不能用作祭祀!”

孔子看着顏回說:“為什麼要這樣做?”顏回說:“因為剛纔煮飯的時候,房樑上掉了一些灰塵在鍋里,我覺得沾了灰的白飯扔掉可惜,於是就抓起來吃了。”孔子聽聞,教育弟子們說:“平時,我最信任的就是顏回,可是今天見到他抓飯,我還是會懷疑他。你們要牢記這件事,不要隨意用自己的看法去度量別人,要瞭解一個人,真的不是容易的事情。”有些時候,即使是親眼看到的,也未必就是正確的。凡事應當從多種角度去分析,認識,不要過于主觀地去“我認為”、“我覺得”,這樣最容易造成誤會。

### 懂得尊重別人的不同

有一對夫妻,丈夫很喜歡吃榴蓮,但是太太覺得特別臭,她覺得吃榴蓮這件事簡直不能想象。但結婚幾十年,太太每次逛水果店卻都會買榴蓮回來,然後丈夫就在小區的草坪上吃掉,然後嚼兩粒口香糖,防止味道帶回家。結婚幾十年,兩人一直相安無事。古人有雲:“子非魚,安知魚之樂?”每個人都有自己的活法,都有不同的生活方式、興趣愛好,面對那些自己不能理解的人或事,要以寬容的心態包容。看不順,未必是別人不對,有可能只是自己不能理解而已。不成熟,就是以自我為中心,把自己價值觀里所認為的一切當做唯一。與他意見相左,就都是錯誤的,低級的。成熟,就是允許、尊重別人與你不同,不會隨隨便便評論別人。當看不慣別人的時候,不要急着下判斷,不妨換位思考,多瞭解一下對方,尊重別人的不同。所謂成熟,就是不斷的去掉“我執”,面對那些我們看不慣的東西,不再指指點點,而是嘗試去包容、接納。

## 一個人命里有沒有錢,不必請人算,看這“4個方面”就能知道了

在當今社會,金錢似乎無所不在地影響著我們的生活。然而,人們往往忽視了金錢之外的更為重要的方面。一個人的財富不僅僅體現在銀行賬戶里的數字,更多地體現在他對待家人、朋友、孩子以及自己的態度和行為上。因此,要瞭解一個人命里是否有錢,並非只看他的財富狀況,而應該綜合考量他的品德、情感和生活方式。

### 對待家人長輩的態度

一個人是否擁有真正的財富,可以從他對待家人長輩的態度中窺見端倪。家庭是每個人生命中最重要支柱之一,一個人是否能夠真正關愛和尊重自己的家人長輩,體現了他內心深處的豐富和溫暖。真正擁有財富的人會尊重長輩,關心家人,願意為家庭付出。他們會花時間陪伴父母,尊重老人的意見和建議,關心兄弟姐妹的生活和成長。無論是物質上的支持還是情感上的陪伴,他們都會竭盡全力去照顧家人的需要。與此同時,他們也會以身作則,為家人樹立一個良好的榜樣,教導家人正確的人生價值觀和行為準則。

### 對待朋友的態度

一個人的財富狀況,更應該綜合考量他的品德、情感和生活方式。在當今社會,金錢似乎無所不在地影響著我們的生活。然而,人們往往忽視了金錢之外的更為重要的方面。一個人的財富不僅僅體現在銀行賬戶里的數字,更多地體現在他對待家人、朋友、孩子以及自己的態度和行為上。因此,要瞭解一個人命里是否有錢,並非只看他的財富狀況,而應該綜合考量他的品德、情感和生活方式。

### 對待家人長輩的態度

一個人是否擁有真正的財富,可以從他對待家人長輩的態度中窺見端倪。家庭是每個人生命中最重要支柱之一,一個人是否能夠真正關愛和尊重自己的家人長輩,體現了他內心深處的豐富和溫暖。真正擁有財富的人會尊重長輩,關心家人,願意為家庭付出。他們會花時間陪伴父母,尊重老人的意見和建議,關心兄弟姐妹的生活和成長。無論是物質上的支持還是情感上的陪伴,他們都會竭盡全力去照顧家人的需要。與此同時,他們也會以身作則,為家人樹立一個良好的榜樣,教導家人正確的人生價值觀和行為準則。

### 對待朋友的態度

一個人的財富狀況,更應該綜合考量他的品德、情感和生活方式。在當今社會,金錢似乎無所不在地影響著我們的生活。然而,人們往往忽視了金錢之外的更為重要的方面。一個人的財富不僅僅體現在銀行賬戶里的數字,更多地體現在他對待家人、朋友、孩子以及自己的態度和行為上。因此,要瞭解一個人命里是否有錢,並非只看他的財富狀況,而應該綜合考量他的品德、情感和生活方式。

在當今社會,金錢似乎無所不在地影響著我們的生活。然而,人們往往忽視了金錢之外的更為重要的方面。一個人的財富不僅僅體現在銀行賬戶里的數字,更多地體現在他對待家人、朋友、孩子以及自己的態度和行為上。因此,要瞭解一個人命里是否有錢,並非只看他的財富狀況,而應該綜合考量他的品德、情感和生活方式。

蘇軾一生,仕途之路艱難,生活顛簸流離。即使如此,他那為國為民的赤膽忠心卻始終沒有磨

滅。幾經貶謫的蘇軾,本可以做一個庸庸碌碌、本本分分的地方官。但良善的本性,卻使他每至一地,都興修水利,修橋鋪路,造福人民,讓多少流離失所的平民,得以過上安穩生活。“問汝平生功業,黃州惠州儋州。”這句自評,詮釋了蘇軾起伏且充實的一生。一心為民,與人為善的官涯生活,撫平了蘇軾被貶的創傷,治愈了他壯志難酬的傷口,也成就了他獨樹一幟的豪放文風。

### 教育孩子的方式

一個人的財富還可以從他對待朋友的態度中來評判。真正富有的人不僅能夠與家人建立良好的關係,還能夠與朋友之間建立深厚的情誼,懂得如何去關心、理解和支持他人。富有的人不會因為金錢地位的差異而對待朋友有所偏見,他們會真誠地對待每一位朋友,不計較得失,不圖回報。他們懂得傾聽,懂得分享,懂得在朋友需要的時候伸出援手。他們的朋友圈子不僅是交際的工具,更是彼此相互扶持、共同成長的溫暖團隊。

### 善待自己的態度

最後,一個人是否真正富有,還可以從他對待自己的態度中來評判。善待自己並不同於奢靡享樂,而是懂得如何照顧自己的身心健康,擁有積極向上的生活態度。真正富有的人會珍惜自己的時間和精力,不會過度沉湎於物質享受之中。他們懂得適時放鬆,保持身心的平衡,追求內心真正的滿足和幸福。他們會注重自我成長,不斷學習進步,不斷挑戰自我,實現自己的人生價值和夢想。

一個人命里有沒有錢,並不僅僅取決於他的財富狀況,更重要的是取決於他對待家人、朋友、孩子以及自己的態度和行為。真正富有的人不僅擁有物質上的財富,更擁有精神上的豐富和情感上的溫暖。他們以積極向上的生活態度和行為舉止,影響和感染著身邊的每一個人,成為社會的中流砥柱和精神的富礦。

### 贈人玫瑰,手有餘香。

當你將香水噴向他人的時候,散落在自己身上的余香則會更加動人。世間所有的好運和驚喜,都是你累積的溫柔與善良。一位名人曾說:“善良,是世界上通用的語言,它可以使盲人看到,聾子聽到。”這個世界從不缺人情世故,卻格外缺少良善溫和。真正的高情商不只是單薄乾癸的客套,更是推己及人的體諒包容。一個善良的人,擁有的是“已識乾坤大,猶憐草木青”的頂級修養。餘生,願我們都能心懷善意,與善同行;願你的善良,也終被善良以待。

贈人玫瑰,手有餘香。當你將香水噴向他人的時候,散落在自己身上的余香則會更加動人。世間所有的好運和驚喜,都是你累積的溫柔與善良。一位名人曾說:“善良,是世界上通用的語言,它可以使盲人看到,聾子聽到。”這個世界從不缺人情世故,卻格外缺少良善溫和。真正的高情商不只是單薄乾癸的客套,更是推己及人的體諒包容。一個善良的人,擁有的是“已識乾坤大,猶憐草木青”的頂級修養。餘生,願我們都能心懷善意,與善同行;願你的善良,也終被善良以待。

贈人玫瑰,手有餘香。當你將香水噴向他人的時候,散落在自己身上的余香則會更加動人。世間所有的好運和驚喜,都是你累積的溫柔與善良。一位名人曾說:“善良,是世界上通用的語言,它可以使盲人看到,聾子聽到。”這個世界從不缺人情世故,卻格外缺少良善溫和。真正的高情商不只是單薄乾癸的客套,更是推己及人的體諒包容。一個善良的人,擁有的是“已識乾坤大,猶憐草木青”的頂級修養。餘生,願我們都能心懷善意,與善同行;願你的善良,也終被善良以待。

贈人玫瑰,手有餘香。當你將香水噴向他人的時候,散落在自己身上的余香則會更加動人。世間所有的好運和驚喜,都是你累積的溫柔與善良。一位名人曾說:“善良,是世界上通用的語言,它可以使盲人看到,聾子聽到。”這個世界從不缺人情世故,卻格外缺少良善溫和。真正的高情商不只是單薄乾癸的客套,更是推己及人的體諒包容。一個善良的人,擁有的是“已識乾坤大,猶憐草木青”的頂級修養。餘生,願我們都能心懷善意,與善同行;願你的善良,也終被善良以待。

贈人玫瑰,手有餘香。當你將香水噴向他人的時候,散落在自己身上的余香則會更加動人。世間所有的好運和驚喜,都是你累積的溫柔與善良。一位名人曾說:“善良,是世界上通用的語言,它可以使盲人看到,聾子聽到。”這個世界從不缺人情世故,卻格外缺少良善溫和。真正的高情商不只是單薄乾癸的客套,更是推己及人的體諒包容。一個善良的人,擁有的是“已識乾坤大,猶憐草木青”的頂級修養。餘生,願我們都能心懷善意,與善同行;願你的善良,也終被善良以待。

贈人玫瑰,手有餘香。當你將香水噴向他人的時候,散落在自己身上的余香則會更加動人。世間所有的好運和驚喜,都是你累積的溫柔與善良。一位名人曾說:“善良,是世界上通用的語言,它可以使盲人看到,聾子聽到。”這個世界從不缺人情世故,卻格外缺少良善溫和。真正的高情商不只是單薄乾癸的客套,更是推己及人的體諒包容。一個善良的人,擁有的是“已識乾坤大,猶憐草木青”的頂級修養。餘生,願我們都能心懷善意,與善同行;願你的善良,也終被善良以待。

贈人玫瑰,手有餘香。當你將香水噴向他人的時候,散落在自己身上的余香則會更加動人。世間所有的好運和驚喜,都是你累積的溫柔與善良。一位名人曾說:“善良,是世界上通用的語言,它可以使盲人看到,聾子聽到。”這個世界從不缺人情世故,卻格外缺少良善溫和。真正的高情商不只是單薄乾癸的客套,更是推己及人的體諒包容。一個善良的人,擁有的是“已識乾坤大,猶憐草木青”的頂級修養。餘生,願我們都能心懷善意,與善同行;願你的善良,也終被善良以待。

贈人玫瑰,手有餘香。當你將香水噴向他人的時候,散落在自己身上的余香則會更加動人。世間所有的好運和驚喜,都是你累積的溫柔與善良。一位名人曾說:“善良,是世界上通用的語言,它可以使盲人看到,聾子聽到。”這個世界從不缺人情世故,卻格外缺少良善溫和。真正的高情商不只是單薄乾癸的客套,更是推己及人的體諒包容。一個善良的人,擁有的是“已識乾坤大,猶憐草木青”的頂級修養。餘生,願我們都能心懷善意,與善同行;願你的善良,也終被善良以待。

## 一個人最高級的情商:善

前一天,老王還拖著病體,帶上香油和數不清的雞蛋,在臨終之前拜訪了楊絳夫婦。

善良是一個人的天性,也是一個人的能力。真正的善良,是行善而不張揚,是如風如陽,潤物無聲。你釋放的善意,終有一天會化為暖陽,化作春風,照亮自己,也溫暖他人。

### 愛出者愛返,福往者福來

《菜根譚》里有這樣一句話:“士君子幸列頭角,復遇飽餽,不思立好言,行好事,雖是在世百年恰似未一日。”能夠“幸列頭角”,是一個人一生中最幸運的事。

但若止步于此,不立好言,不行好事,生活則會隨之愈加膚淺狹隘,讓一切歸至原點。所謂“愛出者愛返,福往者福來。”多行善事,其實是在為自己的幸運增值。古時有“得隨侯之珠與和氏璧者富可敵國”之說,被稱為春秋二寶之一的隨侯珠,其來歷頗具傳奇色彩。

春秋時,隋國的一名諸侯隨侯出使齊國,途

人而好善,福雖未至,禍其遠矣。《孟子》有言:“愛人者,人恆愛之。”唯有行善釋愛的人,才能得到他人的愛與良善。善良不是天賦異稟,而是一種價值選擇;行善從不需刻意為之,而是愉快自然之舉。生活其實就是一個圈,總是得失相生。渴望收穫善意,是每個人的本質;但選擇給予善意,則是一個人最高級的修養。

### 釋放善意,傳遞溫暖

曾子講:“人而好善,福雖未至,禍其遠矣。”種善因,得善果。

善良的人收獲的,必定是加倍的善意。《老王》是楊絳先生寫過的一篇散文,也是楊絳夫婦的一位好友。老王是個三輪車夫,還是個“田螺眼”,一只眼睛看不見,以每日拉車的微薄收入維持生計。哥哥去世後,除了兩個沒出息的侄兒,老王便再無親人,只與一輛破舊的三輪車“相依為命”。老王為人老實厚道,身世淒涼。因為眼神不好,來客大多不願乘坐他那輛破舊的三輪車。楊絳夫婦則一直暗中接濟老王,每天都照顧他的生意,還主動攬活老王為他們送冰。這種潤物細無聲的善意,溫暖了老王冰冷的一生。就在去世的