

# 一個人焦慮的根源：過度負責

渡人,先渡己,幫人,先修己。《道德經》中講:“萬物負陰而抱陽,沖氣以為和。”水滿則溢,月盈則虧,世間萬物,皆需有度。為人處世,亦是如此。

若毫無邊界,對他人過度負責,不僅無法得償所願,還會擾亂他人,透支自己,造成不必要的焦慮煩憂。唯有懂得適度,把握好分寸,保持好界限,才能消除焦慮,悅人益己,輕鬆自在。

## 過度負責,干涉打擾別人

《論語》中講:“忠告而善道之,不可則止。”人與人之間,最忌諱的就是不知邊界,強行干涉,如此只會不歡而散,令彼此陷入困境。若能聰明一些,及時停止,才是對他人最好的幫襯。

商人程峰在城里做布匹生意,憑藉著聰明的頭腦,爽朗的性格,生意做的聲名鵲起。程峰有個弟弟,性格內斂,踏實穩重。雖然在家務農,賺錢不多,但與妻兒的日子安穩幸福。程峰看在眼里,內心卻很是焦急,總有種恨鐵不成鋼的感覺。每次與弟弟相逢,都要對其教育一番,在程峰三番五次的要求下,弟弟終於離開家鄉,進城闖蕩。可讓人遺憾的是:數月後,弟弟不但沒有賺到錢,還因壓力過大,身患重疾。最終病發而亡,程峰雖後悔不已,但也無濟于事。

每個人的性格不同,追求不同,生活方式和生活習慣也都不同。若非要按自己的原則和標準,去要求和干涉別人,只會適得其反,打擾別人原有的幸福。

《莊子·外篇·秋水》有言:“知窮之有命,知通之有時。”人生的軌迹,命運的改變,只能靠自

己努力和參悟。別人可以關心詢問,善意提醒,但不能強行介入,過度干涉,否則換來的只有厭惡與怨恨。收起過度負責的心,少一點以己度人,多一點换位思考,才是與他人相處最大的尊重,才是人生最好的修行。

## 太過用力,透支消耗自己

俗話說:“渡人,先渡己,幫人,先修己。”自己是萬物的根源,幫助別人之前,先做好自己,護己周全,才能少些是非煩擾,從而舒心愉悅。若是對外用力過度,不僅毫無效果,於人無益,還會透支消耗自己。

有一在家相夫教子的婦人,早晨天還未亮,就拖著生病發燒的身體,起床給丈夫和孩子做早餐。早餐剛做好,發現孩子穿衣太慢,要誤了去學堂的時間,便趕忙去給孩子穿衣服。孩子衣服剛穿好,又去幫丈夫拿行李,找鞋子。一番忙碌之後,丈夫和孩子按時出門後,她又熬湯煮粥,做家務,一刻都不曾停歇。半夜,丈夫要吃宵夜,她又從睡夢中爬起。不料,因生病發燒體力不支,一個踉蹌從樓梯上滾了下去。病重的那幾日,她躺在床上安心休養,丈夫和孩子少了她的照顧,不但沒有誤了工作和學業,還對她照顧有加。

人的時間和精力都是有限的,對別人太過用力,只會讓別人把自己的付出,當作理所應當。更會讓自己失去平衡,陷入焦慮,自我消耗,身心疲

憊。

《道德經》有言:“少則得,多則惑。”真正有智慧的人,懂得為自己的生活做減法。減掉過多的責任,活好自己,提陞自己,他人自會受你的影響,在潛移默化中做出改變。不過度用力,不透支消耗自己,是對人對己最大的負責,如此才能擁有灑脫自在的人生。

## 成年人最好的距離:適度負責,永不越界

《道德經》中講:“知足不辱,知止不殆,可以長久”。知道滿足,便不會受辱;懂得適可而止,才能遠離禍端。無論是至親還是好友,適當負責,永不越界,才能情誼深厚,彼此長久。

曾經,有富商向畫家黃永玉求畫,黃永玉便按市場價給出價格。富商覺得價錢有些高,便找到黃永玉多年老友金庸先生,想請金庸出面,降低一些價格。本以為是件很簡單的事,沒想到金庸卻拒絕了。金庸表示:黃先生的畫,價格定好了就不會再改變,雖然已是多年老友,但也不能隨意干涉好友賣畫,壞了規矩。“正是這樣的分寸感,讓兩人的感情日益深厚,始終舒適自然,成為一生至交。

畢淑敏曾說:“親近地保持距離,

或許才是最恰當的交際方式。”

世間萬物都有尺度,人與人的感情也是如此。親疏有間,熟不逾矩,才能互為知己,相處不累,久處不厭。這是成年人最大的覺悟,更是一個最好的修養。與其過度的干涉他人,讓感情變得疏離,不如靜下心來,專注于自己。給他人留有空間,留有距離,也給自己留些時間,留些精力,當你活得輕鬆了,才能體會這世間的美好。

智者說:“人生就是不斷地修身、修心,在披沙揀金中,尋求生活的智慧。”煩惱,因心而起;焦慮,源于自己。與人相處,不過度負責,不過分擔憂,才能讓別人找到自身的價值,讓自己活得快樂愜意。



勤奮的人,好運自然來。《周易》有言:“天行健,君子以自強不息。地勢坤,君子以厚德載物。”通俗的說,一個人活在這世上,勤奮和品德兩者缺一不可。勤奮的人,能改變命運;品德高尚的人,能改變人生。

## 勤奮的人,好運自然來。

作家盧思浩說:“在某個年紀之前,你可以靠透支身體,小聰明和老天給你的運氣一直取巧地活着。然而到了某個年紀之後,真正能讓你走遠的,都是自律,積極和勤奮。”一個人只有靠勤奮,人生的路才能越走越順暢,越走越遠。

電視劇《傳奇大掌櫃》里的樂學堂,原本是一個乞丐,但是因為好心救了一個老闆的女兒,老闆幫他在酒樓里謀了個差事。樂學堂在做夥計時,非常用心,幾百道菜名,他都能全部記住。很多人便看不慣他,他被人使了絆子,被貶到後廚打雜,在這期間,他不僅沒有埋怨,還把盤子刷的很乾淨。長久如此下來,大廚也慢慢注意到了他,讓他開始學習做掌勺,因為他的勤奮好學,做出

# 勤,改變命運;德,改變人生

來的菜也越來越受歡迎。後來,更是得到貴人的資助,自己開了一家飯莊。

這正如韓愈所言:“業精于勤,荒于嬉。”事業上想要有所成就,就要學會勤勉進取。如果太貪玩,則會一事無成。

芬蘭也有句諺語:“勤勞的人會有各種幸運,懶惰的人則只有一種不幸。”這個世界是公平的,勤快的人有理想,有目標,並會為之不懈努力,好運自然也會降臨。

所以,與其每天抱怨生活無常,不如通過勤奮來改變現狀。也許你的付出與收穫可能不成正比,但只要努力爭取,機遇來臨時才能抓住,才會有得到的可能。越勤奮的人,越幸運。

## 品德好的人,自有福報。

《左傳》中有言:“太上有立德,其次有立功,其

次有立言。”大意是指,人生最高的目標是樹立德行,其次是建立功業,再次是著書立說。好的品德是一個人的資本,是一個人最強大的靠山。

二戰期間的某一天,盟軍統帥艾森·豪威爾卻因為有要事在身,不得不開車在大雪中夜行。就在車子前行途中,艾森·豪威爾發現一對老夫婦,正坐在路邊瑟瑟發抖。這時,他讓司機停車去詢問老夫婦的情況。原來,這對老夫婦在前往巴黎的途中,因為大雪天汽車拋錨,地形又偏,只能在這祈禱有人路過能夠幫助他們。艾森·豪威爾聽了,什麼話也沒說,就讓老夫婦上了車,並送他們去巴黎。後來,別人告訴他,那天敵人在他的必經之路上安排了埋伏,但因為中途他改變的路線,才逃過這一劫。事後,艾森·豪威爾感嘆地說:“原來我以為是自己救了那對法國夫婦,現在才

知道是他們救了我!”

人生在世,你做的每件事背後都有因果。

品德好的人,心地善良,願意在別人困難時伸出援手,福氣自然會來臨。就像《新書》中有句話說得那樣:“愛出者愛返,福往者福來。”你給別人更多的愛,別人也會以愛回報你,把福報送給別人,自己也會收穫福報。所以,我們在幫助別人同時,也是在幫助自己,在為自己積攢福報。

曾聽過一句話:“生活就是一面鏡子,你怎麼樣去對待生活中每一件事情,都會像鏡子一樣回饋給你。”勤奮的人,從不抱怨生活,願意為自己的理想不懈努力,機遇自然也會來臨,才能有所成就。品德好的人,願在困難時為他人撐傘,終有一天他人也會成為自己躲雨的屋檐。

富蘭克林也說過:“我未曾見過一個早起,勤奮,謹慎,誠實的人抱怨命運不好。良好的品格,優良的習慣,強硬的意志,是不會被假設所謂的命運打敗的。”願我們都能做一個勤奮的人,修得一世好德行。

順天時而動,相地利而為。自漢代以來,古人為每個時辰取了一個美麗的名字,夜半、雞鳴、平旦.....讀起來口齒生香。

**夜半**,是十二時辰的第一個時辰,此時夜已深,千家萬戶早已經入眠。但在一千多年前,落榜的張繼怎么也睡不着,寒山寺的鐘聲響起,重重地撞入他心坎里,撞出超越時空的永恆詩句:姑蘇城外寒山寺,夜半鐘聲到客船。如果你沒有張繼的詩情,還是早點入睡吧。夜半是一天中極陰的時候,宜入睡保養身體。“子時睡得足,黑眼圈不露”,凡在子時前入睡,晨醒後頭腦清新,氣色紅潤。

王安石《登飛來峰》里寫道:“飛來山上千尋塔,聞說雞鳴見日升”,**雞鳴**之時,天色由暗漸明,萬物由昏昏開始變得清明,曙光初現,雄雞啼鳴不已。丑時肝經當令,《黃帝內經》載:“人臥則血歸于肝”,此時應熟睡養肝,讓肝血推陳出新,順利排毒藏血。丑時未入睡,則面色青灰,情緒急慢浮躁,易生肝病。

**平旦**,即現在所說的黎明之時。太陽露出地平線,天剛濛濛亮,萬物開始蠢蠢欲動,熬過了最黑的夜,終於迎來了光明與希望。中醫認為:“寅時睡得熟,面紅精氣足”,此時肺經最旺,睡得越熟越好,這樣才能保證氣血平均分配。寅時睡得好的人面色都會紅潤有光澤,精神也特別飽滿。

**日出**,太陽從東方升起,陽光照耀大地,萬物

生機勃勃。古人都是“日出而作”,古代朝廷這時也開始上班查點人數,稱為“點卯”。“卯時大腸蠕,排毒渣滓出”,此時宜披衣起床,起床後喝杯溫水,清腸胃,排毒素,開始美好的一天。

古人**“朝食”**之時,也就是吃早餐的時間。辰時,相傳也是古代神話中群龍行雨的時候。辰時胃經當令,“辰時吃早餐,營養身體安”,在這段時間吃早餐最易消化,吸收也最好。宜吃溫的和養胃的早餐,如稀粥、雞蛋、牛奶等,忌吃燥熱的食物。

臨近中午的時候稱為**“隅中”**,人們精神飽滿地進入一天的工作。古人認為蛇在這時候隱藏在草叢中,因而也稱為**“巳時”**。巳時脾經當令,脾是主運化的,早上吃的食物在這個時候開始消

化。“巳時脾經旺,造血身體壯”,此時宜活動一下身子,促進血液循環,幫助腸胃消化,忌久坐不動。

太陽已運運行到中天,陽光最猛烈,這時陽氣達到極限。古時候,午時是集市交易的時間,**“日中為市,致天下之民,聚天下之貨,交易而退,各得其所”**。午時心經當令,“午時一小憩,安神養精氣”,午時能小睡片刻,有助於養心,使下午至晚上精力充沛。

**日昃又名日跌**。日暮,太陽過了中天偏斜向西邊,人們從午睡的混沌中清醒過來,精神飽滿地投入下午的工作。未時小腸經當令,“未時分清濁,飲水能降火”,此時宜多喝水,喝茶,有利於小腸排毒降火。

古人一天只吃兩頓飯,**“晡時”**是第二頓飯的

進餐時間。猴子喜歡在這時候啼叫,是為**“申時”**。申時膀胱經當令,“申時津液足,養陰身體舒”,此時宜運動,有助於體內津液循環。一千多年前,杜甫也會在這時散步,他在《徐步》中寫道:“整履步青蕪,荒庭日欲哺”。

**日入**,夕陽西下,古人這時候停止勞作,回家休息。古人認為最美好的生活方式,便是**“日出而作,日入而息,逍遙于天地之間,而心意自得”**。酉時腎經當令,腎在酉時進入貯養精華的階段。“酉時腎藏精,納華元氣清”,此時宜放鬆身心,忌大量喝水和劇烈運動。

**黃昏**,夕陽沉沒,萬物朦朧,天地昏黃。這是一天中最美麗的時刻,青年男女常常在此時幽會,古詩云:“月上柳梢頭,人約黃昏後。”戌時心包經當令,“戌時護心臟,減壓心舒暢”,此時宜保持心情舒暢,可看書、聽音樂、練太極.....

**人定**,是十二時辰的最末一個時辰,《孔雀東南飛》中有“奄奄黃昏後,寂寂人定初”的詩句。此時夜已深,人們已經停止活動,安歇入睡了。亥時三焦經當令,“亥時百脈通,養身養嬌容”,此時宜睡眠,讓身體和靈魂都沉浸在溫暖的睡夢中,百脈可得到最好的休息,對身體和美容十分有益。

一時有一時的生息,生生不息的時辰里,是祖先在指引著我們,順天時而動,相地利而為。如此才能融入于天地之中,調和陰陽,過好每一個當下。

# 驚人的磁場定律:和正能量的人在一起,真的很重要!

種下梧桐樹,引得鳳凰來。大千世界,芸芸衆生,我們每個人的一生中,都會遇見無數的人,有的人,正能量滿滿,有的人,負能量爆棚。

與什麼樣的人交往,便會有什麼樣的人生。《名賢集》有言:“居必擇鄰,交必良友”,居住要選擇好的鄰居,交友則要交賢德之人。可見,和優秀的人在一起,真的很重要,與他們交往,自身也會越來越優秀,人生之路也會越來越寬闊。

## 和誰在一起,決定你是誰

《荀子·勸學》篇講:“蓬生麻中,不扶自直,白沙在涅,與之俱黑。”蓬生長大麻田中,不用扶自會挺直,而白沙混在黑土中,無形之中也會變得越來越黑。人亦如此,生活在好的環境中,會得到健康成長,生活在污穢的環境中,也會因環境的影響而逐漸變壞。

曾經的有一位富豪,打算給開了十多年車的司機200萬安度晚年。司機卻婉笑拒絕了他的好意,並說:“跟您在一起這麼長時間,一兩千萬我還是可以拿得出來的。”富豪十分詫異,問其緣由,這才知道原來自己說哪里的地皮好,司機會買一些,哪的股票值得留意,司機也會買一點。正因如此,司機才能在離職時為自己積攢下這么多財富。

人們常說:你是誰其實並不重要,重要的是你跟誰在一起,接近優秀的人會讓你變得越來越優秀。正所謂:“近朱者赤,近墨者黑”,和誰在一

起,對一個人的影響甚大,有時候往往決定你一生的命運。

雄鷹若是生活在鷄窩中,又怎能搏擊長空;野狼生活在羊群中,又怎能叱咤風雲。在不同的圈子中會決定你變成什麼樣的人,圈子選對了,人生會變得更好,圈子選錯了,人生會因此變得更糟。因此,想要成為智者,就需與智者同行,想要成為高人,便要與高人為伍。你是誰,只能決定你的起點,跟誰在一起,才能決定你的終點。

## 一生短暫,遠離消耗你的人

《莊子·知北游》有言:“人生天地之間,若白駒之過隙,忽然而已。”時光猶如白色駿馬,稍縱即逝,一生更是十分短暫,一定要遠離消耗你的人,也不要去消耗別人。

歷史上,秦朝時期有個叫陳勝的人,此人年輕時與別人一起給富人家種地。一次中午休息時,陳勝對於秦王的壓迫和剝削深表不滿,立志要擺脫壓迫和剝削,改變目前的社會地位。誰料,他的一番言論遭到了眾人的嘲笑:“你只是個受雇給別人種地的,還夢想著改變世界,真是白日做夢!”陳勝未曾辯駁,只是長嘆一口氣,感嘆道:“燕雀安知鴻鵠之志啊!”終於在秦二世元年,陳勝與吳廣發動了農民起義,建立了史上第一個農民政權,雖持續時間不長,但最終推翻了秦朝的嚴酷統治。

《易經·乾卦》中講:“同聲相應,同氣相求。”

相同的聲音會產生共鳴,相同的氣味會互相融合,同理,優秀的人也會自然而言結合在一起。彼此產生共鳴,互相成就的人,可遇不可求,遇到一定要珍惜,而那些消耗你,不斷拉低你內心意志的人一定要趁早遠離。永遠記住,和優秀的人為伍,人生之路才能越走越遠,和負能量的人在一起,只會共同沉淪。

## 靠近正能量的人,到底有多重要!

人們常說:“世間最幸運的事,莫過於有幾個活潑開朗,積極向上的好友。”深以為然,樂觀開朗的好友猶如小太陽一樣,時刻充滿溫暖與光亮,照亮你的人生和內心。與他們在一起,是人生一大幸事。

著名主持人高曉松曾在一次採訪中,問中國女排前隊長惠若琪:“是不是頂級的運動員都不會緊張呢?”惠若琪說:“台下的觀眾會緊張,但參與者反而不緊張,我們會在比賽時控制自己的情緒,傳遞給隊友的都是正面的信息。”

郎平教授也經常說:“你的一個消極的表情或者動作,會影響身邊的人,隊伍之間彼此影響,整體的氣勢就會弱下來。”

相反,如果你傳遞出更多的正能量,釋放出更多積極的信號,那么整支隊伍就會變得更好。”反之,與負能量的人相交,整天圍繞在身邊的是抱怨,哭訴,自己也會變得消極和頹廢,對這個世界越發悲觀。

《後漢書》里講:“人芝蘭之室,久而不聞其香。人鮑魚之肆,久而不聞其臭。”身邊的是什麼樣,自己便會什麼樣,因此,一定要遠離負能量的人,與正能量的人交友。正能量的人會帶你領略人生的美好,激發生活的熱情,久而久之,自己的世界也會變得陽光明媚,正能量滿滿。

## 做優秀的自己,才能遇見更好的別人

心理學上有一個吸引力法則:“一個人遇到的人和事,其實都是自身特質吸引來的。”因此,想要遠離消耗自己的人,靠近正能量的人,最重要的事情是修煉自己,讓自身成為更優秀的人。《論語》有云:“君子務本,本立而道生。”

做人,要從根本上提陞自己,不要刻意討好和巴結別人,只有不斷的優化自己,才能吸引同類的人,從本質上改變自己的人生。做人,亦是如此,無需刻意擠入一個圈子,不斷提陞自己,豐富自己,等到自身變得強大時,自會吸引到想要吸引的人。

當一個人本身具有十足的能量,自然而言會聚焦到與之頻率相同,磁場相吸引的人。要知道,豐富自己遠比取悅他人更有力量。正所謂:“種下梧桐樹,引得鳳凰來。”你是誰,決定了你會遇見誰,你遇見誰,決定了你就會成為什麼樣的人。做最優秀的自己,才能遇見更好的別人!當你自身暗淡無光,身邊只會一片漆黑,當你光芒萬丈,身邊才會閃耀無比!