

情緒穩定是一個人最好的修養！

的生活方式各不相同，在與人交往的時候放下“自我”，多去換位思考，去理解、去包容。“虛己游世”也就是虛己、忘己、忘掉一切的私欲、偏見，只有這樣我們才不會去害人害己。放下了我執，也就不會去計較那些瑣事，反而對一切都看得很開，這樣情緒才會更加穩定健康。

情緒穩定的人，過得簡單
吾輩用功，只求日減，不求日增。減得一分人欲，便是復得一分天理，何等輕快灑脫，何等簡易！
 ——王陽明

功夫在減不在增，所謂減即去物欲之昏蔽；減盡人欲，便回復良知之本體了。一個人的慾望多了，痛苦也就多了，在他與世界的交集增多時，爭執和分歧也隨之而來。人的慾望總是無窮無盡，滿足了這個，卻還想要那個，最終被慾望所控制，淪為了它的“奴隸”。

有道是：
家有廣廈千萬間，睡覺只需三尺寬；
家有良田萬萬頃，一日只能吃三餐。

那些情緒穩定的人，一般都活得簡單，他們並不是“無欲無求”，而是懂得“知足常樂”。這樣的人，拋去雜念，真正投入自己的生命；這樣的人，知足常樂，過好自己當下的每一天；這樣的人，舉手投足，散發着從容而又沉穩的氣質。活在當下，破除我執，過得簡單，方能情緒穩定。

過去不迎，當下不雜，未來不迎。王陽明：情緒穩定，是一個人最好的修養！試問人世間，誰能沒有七情六欲？當壞情緒涌上心頭時，人就會不受控制，變成一個沖動的“魔鬼”，傷人傷己，特別危險。

壞情緒就如同一顆定時炸彈，令人猝不及防，提心吊膽。心學專家王陽明認為情緒穩定不是一種天賦，而是一種能力，是一種可以通過智慧和修行來獲得的能力。

情緒穩定的人，活在當下
過去不迎，當下不雜，未來不迎。
 ——曾國藩

能夠控制好自己情緒的人，不會因為過去的事情而煩惱，也不會因為將來的生活而擔憂，他們只會活在當下，做好自己眼前的事情。

王陽明曾說：“只存得此心常見在便是學。過去未來事，思之何益？徒放心耳。”

只要能夠存此心，就會時刻覺察到此心，這便是在做學問。對於已經過去的事情和將來尚未發生的事情，現在想它有什麼用呢？總是胡思亂想，只會讓自己失去本心，徒增煩惱！

一個人情緒不好，可能因為過去做了一些令自己懊悔的事情，也可能在擔憂未來還沒發生的事情。這樣往往就忽略了當下。

其實過去的早已過去，與其自己鬱鬱寡歡，倒不如想想如何解決它，讓自己跨過這個坎，將

來的事情還未發生，與其憂心忡忡，倒不如做好當下，讓自己的未來生活更有保障。專注於手邊事，眼前事，這樣才會令自己內心平靜，不急不躁，變得超然而又踏實。

情緒穩定的人，都懂得“虛己”
 王陽明被貶龍場，在那他曾經打造了一個石棺。“石棺”可是他龍場悟道的一個重要利器。因為他悟道時，一直難以忘記自我，拋下生死，所以就打一個石棺，內心告訴自己：“你已經死了，還怕什麼呢？”王陽明躺到石棺中修身養性，潛心悟道，終於在一天夜里，他領悟到了“格物致知”的道理。

其實人生最大的障礙不是別人，而是自己，



若不能破除我執，那麼人就會被情緒所困，難以脫離困境。我們之所以覺得痛苦，就是因為我們失敗了，而這裡的“失敗”就是說事情沒有按照“我”想的那樣去發展，最後的結果也沒有達到“我”的預期，因此“我”才會痛苦不堪。

人能虛己以游世，其孰能害之。
 ——莊子

“虛己”也就是別把自己當回事，這樣的話便沒有人能夠令你動搖，更別說憤怒、生氣了。當一個人的自尊心很強，自我保護意識也很強的時候，別人稍微一冒犯，他就必須反彈回去。每個人

一個人最大的清醒：舍得



捨即是得，得即是捨，有捨有得，捨乃得也。古語有云：“捨即是得，得即是捨，有捨有得，捨乃得也。”

“捨”是一種本領，“得”是一門智慧。往往缺乏思想境界的人“捨不得”，缺少能力的人“得不到”。人生，就是一個在捨得之間不斷交替的過程。一個人活得太累，不是生活產生的疲憊，而是因為心中承載了太多的“捨不得”。只有學會捨得，放下多餘的捨不得，才能徹底與疲憊說“再見”。

捨錢財，得福氣

曾聽過這樣一句話：“佈施者，財返；福往者，福來。”佈施福德的人，樂於施予他人，福報自然也會回歸本身。而一個人倘若總是懷着對錢財的執念，反而會窮上加窮，欲壑難平。有這樣一則故事：少將金剛堅，信奉佛法，有一顆慈悲之心。一日，金剛堅遇見了一位老人，步履蹣跚，行走困難。於是，便決定將自己的愛馬，贈予老人。老人感激涕零，說道：“你的這一片慈悲心將來會換來無量的福報。”不久，金剛堅就聽說寶馬被賊人偷走。部下勸金剛堅報案，追回寶馬。然而，金剛堅卻淡然笑道：“這匹馬若能給那些賊人，帶來便利和快樂，那也是一種福氣。”後來，還將所有財物，捐獻給窮苦人，幫助他們渡

過難關。最終，金剛堅功德圓滿，修成正果。

俗語說：“散財免災，貪財取禍患。”文財神范蠡曾三次發家，卻三次散盡財富，換來了終身的安穩。正所謂行善才能積德，有德，就有福氣。錢財和福氣是緊密相連的。錢財乃身外之物，學會放下對錢財的執着，福氣才會集聚。福氣越大，財運才會更旺。

捨是非，得自在

古訓有云：“眼中無是非，終是自在人。”捨去世中是非非非的束縛，才會有自在人生。在金庸的《神鵰俠侶》中有這樣的故事：小龍女是終南山古墓派傳人，過着與世隔絕的生活。在機緣巧合之下，楊過成爲了小龍女的徒弟。二人在相處過程中，互生情愫。出墓後，小龍女被點了穴道，動彈不得，被人毀了清白。小龍女不知乃是甄志丙所爲，對楊過產生誤會。渾渾噩噩之下，來到了絕情谷，中了情花毒，導致與楊過分別十六年。終是紙包不住火。後來，小龍女得知真相，提劍欲殺一切的罪魁禍首甄志丙。最終，在幾番掙扎之下，決定放下恩怨。與楊過退出江湖，隱居古墓，過着輕鬆自在、神仙眷侶般的生活。而甄志丙無法放下，終其一生，都活在愧疚之中。最後，落得悲慘而亡的下場。

正如《衆經撰雜譬喻卷下》中所云：“冤冤相報何時了。”事情已然發生，即便再計較，也只能徒增自己的負擔。能過去的就過去吧。是是非非，恩恩怨怨，苦的是自己，傷的也是自己。報復、傷害的不只是別人，還有自己。在生活中，有些人認爲，不計得失，不算恩怨，不針尖對麥芒，不以眼還眼，以牙還牙，不以怨報怨，則是自己吃虧。然而，不放下，才是導致一切根源的罪魁禍首。雙方都被捆綁在無休止的爭鬥中，最終結果是兩敗俱傷。與其是在是非中苦苦掙扎，不如學

會取捨，放下是非恩怨。以從容寧靜，靜聽花開花落，靜享逍遙人生。

心寬，路寬

清代石成金的《傳家寶》中有雲：“身安不如心安，心寬如屋寬。”往往心寬路才會寬，心窄路就會窄。心寬的人，人生之路越走越寬，生活順遂安寧。而心胸狹窄之人，人生之路越走越窄，日子黯淡無光，毫無生機。只有放寬心中的尺度，整個世界，才會為你讓路。

看過這樣的故事：在南美洲，有兩人因偷羊，被官府刺字發配。家人籌款贖回，卻永遠揹負 ST 字母，也就是“偷羊賊”的縮寫。其中一人無法忍受目光，移居他國開始新生活。他來到另一個國家後，每次遇到陌生人都被問起耻辱的字母。他都心情沉重，忍受痛苦，最終抑鬱而亡。有人依他遺願埋葬他在一處偏遠的荒山野嶺。而另一偷羊人不同，留在了當地，決定用勤勞贏得聲譽和尊敬。他辛勤勞動，孝順家人，幫助鄰居，重新建立正直名譽。最後，娶妻生子，幸福生活。歲月如梭，他的孩子已長大成，他成了一白髮蒼蒼的老人。陌生人詢問頭上的字母時，當地人卻說是“聖徒”的縮寫。同樣的生活環境，同樣的遭遇，區別卻如此之大。正是因爲第一個人，心胸狹窄，看到了陰暗的一面，生活也就不盡如意。而第二個人恰恰相反，心胸開闊，總是看到美好的一面。因此，人生結局也是圓滿美好的。要知道世間不如意事，十之八九。一個人若糾結，生活處處充滿怨言。一個人若放寬心，人生時刻都是春天。往往能對你百依百順的人，能讓你如願以償的事，少之又少。人生在世，無非就是求個個的安穩，何必必要與自己過不去。畢竟，心寬一寸，路寬一丈。

人世間的事情，總會有不完美，該捨棄時，就要果斷捨棄。人生來只有兩隻手，而世間萬物衆多。就算盡其所能，能夠抓到手裏，也不會太多。就像握在手裏的水，握得越緊，流失的也就越快。要知道捨不是損失，而是一種曲折前進的策略，是大步躍進的序曲。不管是誰，擁有怎樣的姿色，懷抱怎樣的慾望，都終將面臨失去。

與其畏懼失去而緊攥雙手，時刻殫思竭慮，不如坦然地張開雙手，平靜地去放下。

在中國的漢字當中，漢字的偏旁原來這麼有講究！

- ㇇：表示固態的水
- ㇈：表示液態的水
- ㇉：表示氣態的水

兩點水，表示溫度很低，形態通常爲固體，例如：冷、冰、凍、凝、寒。

三點水，表示溫度正常，形態通常爲液體，例如：江、河、湖、海、沐、浴、遊、泳、清、潔、濕、潤。

四點水，表示溫度很高，形態通常爲氣體，例如：熱、蒸、烹、煮、煎、熬。

現在我們透過課本知道，水在自然界有三種形態，但是在科技欠發達的古代，卻被我們造字的老祖宗輕鬆拿捏！

「水溫不一樣，形態不一樣，每多一點就是一種形態的變化。原來造字的老祖宗也是物理學高手。不得不感慨，中華文化真的是博大精深。再一次被古人的智慧折服了。」



『真的是長知識了！』

一個人的強大，該翻臉就翻臉

不輕易翻臉是修養，有原則翻臉是智慧。

《黑名單》中有這麼一句台詞：“爲什麼別人敢在你身上做壞事？是因為你讓人覺得在你身上做壞事，可以不付出任何代價。”世界是一面巨大的鏡子，每個人都能在他人身上，找到自己的影子。他人的爲難映出你的縱容，他人的欺負能照見你的軟弱。遇事只會隱忍只會讓人步步緊逼，適當時宜地翻臉才會贏得主動。一個人真正的強大，從擁有不怕衝突的勇氣、敢於翻臉的脾氣開始。

一味忍讓的人生，是一場自我爲難

魯迅曾說：“無窮的遠方，無盡的人們，都和我有關。”

任何人不都是一座孤島，人與人之間都會有聯結。在不斷地遇見中，我們學會瞭如何與人相處交往，也在無形之中教會了別人如何待己。有人教會他人如何尊重自己，有人教會他人如何辜負自己。實際上，別人對你的傷害，皆是因你的默許忍讓而來。

巴金的小說《家》中，大哥高覺新的悲慘人生，可謂使人哀其不幸，怒其不爭。作爲家中的長子，高覺新性情敦厚有孝心，對長輩一向唯命是從，即便委屈自己，也從不會忤逆半分。他學習成績優秀，對未來也有着自己的理想規劃：去北京上大學，出國深造，迎娶心愛的表妹。可當父親告訴他棄學回家打理家務，另他尋一門親事時，就算心中有千百個不願意，可他還是諾諾答應，選擇順從。理想幻滅後，高覺新徹底成爲了一個暮氣沉沉的青年。他不喜與人交際，可懦弱的性子又叫他一味地委曲求全。家里人打麻將缺人，他隨叫隨到；姑媽娘逛街買衣服，他有求必應。一家人習慣了高覺新的懂事和付出，遇到不愉快的事就向他發脾氣，有危險的事就讓他沖在前頭。他的忍讓迎合換來的，只有輕視和不珍惜，到頭來湮滅了光環，也斷送了前程。

別人對你的態度，其實都是你的允許。與人交往的過程中，一味地以和爲貴、委曲求全，換來的不一定是海闊天空，還可能是得寸進尺。人生本就不長，誰都是只活一次。如果退步不能換來利益，那就轉身照看好內心；如果妥協得到的只是索取，那就勇敢地說出拒絕。表達自己的態度，置頂自己的感受，與其討好迎合他人，不如好好善待自己。

學會翻臉，才會被珍惜

《伊索寓言》中，有這樣一個小故事：一個寒冷的夜晚，有個人正在帳中取暖時，聽到外面傳來聲音。他拉開帳篷，一隻駱駝的腦袋就伸了進來。天寒地凍，見駱駝可憐，他也就默許了駱駝的行爲。可沒過多久，駱駝就懇求將前肢伸進來，直到最後，駱駝的整個身子都進了帳篷。帳篷太小，容不下一人一畜，駱駝身形太大，就把那人擠了出去。

作家毛姆說：“心軟和不好意思，只會殺死自己。理性的薄情和無情，才是生存利器。”無底線的善良是傷害自己，還會被人輕視；有原則的幫助是保全自己，也會被人珍惜。

三毛在出國留學前，父母囑咐她要有教養，凡事忍讓。她將父母的話放在心上，與同宿舍的人相處時，一直秉持着吃虧是福、以和爲貴的想法。打掃宿舍衛生、幫助捨友鋪床、整理櫃中衣物……宿舍的內務活幾乎都被三毛承包。捨友提起她也總是讚不絕口，一時之間，三毛成了全宿舍最受歡迎的人。

可時間長了，三毛漸漸察出了不對勁。自己衣櫃的衣服總會莫名借走，捨友分內的事也

會命令自己來做，就連捨友犯了錯都將罪名扣到她頭上。三毛終於忍無可忍，拿起掃把就揮向了冤枉自己的同學。令人意外的是，捨友們並沒有因爲這件事而與她疏遠，反而對她更加地客氣尊重了。

很喜歡楊絳說過的一句話：“你不傷害別人的教養，卻沒有不被傷害的氣場。若無人護你周全，請你善良中帶點兒鋒芒爲自己保駕護航。”人性的劣根性就在于，不會珍惜輕易所得，總是



習慣挑軟柿子來捏。你越是忍讓，就越會被欺負；你越是遷就，就越會被輕視。人際交往中，會發脾氣不一定是壞事，但不會發脾氣，一定不是好事。適時地展露出自己不好惹的一面，亮出自己的底線原則，別人才會發現你的珍貴，自己也不會承受委屈而來的糾結。

人最大的本事，該翻臉就翻臉

《少有人走的路》中說：“要正常地生活，生氣是一種必不可少的反擊方式。”犧牲自我的利益，

去獲取別人廉價的好感，往往是得不償失。真正厲害的人，會控制自己的情緒，但更懂適時亮出自己的底線和原則。

董明珠 36 歲時才進入格力空調。那時，格力空調還叫海利，是一家投產不，沒有核心技術，剛剛起步的國營空調廠。董明珠作爲銷售人員，進廠後的被安排的第一個任務，就是追回老賴經銷商的 42 萬欠款。在追債過程中，董明珠先是跟對方講道理，合理要求對賬。可是對方愛搭不理，一遇到關鍵問題就含糊其辭，最後直接下了逐客令，將董明珠一行人趕了出去。備受冷落和戲弄的董明珠忍無可忍，直接翻臉，天天跑去對方老總的公司堵人。甚至不顧體面地站在老總辦公室大喊：“要么還錢要么退貨！否則從此刻開始，你走到哪里，我就跟到哪里！”對方不曾想新來的董明珠竟如此強硬，只好答應了他們將貨物拉走。在經歷 40 天的鬥智鬥勇後，董明珠出色地完成了自己的第一個任務，也在業界留下了“董明珠走過的路寸草不生”的名號。

心理學家叢非從說：“那些敢於吵架，敢於衝突，敢於強勢，敢於不禮貌，敢於不要臉的人，才是真正有能力的人，他們有衝突的能力。”與人相處，有溝通就會有矛盾。面對心機深沉的人，學會拒絕才不會被利用；面對欺軟怕硬的人，敢於翻臉才不會任人欺凌。交往的邊界需要自己來界定，當有人越過紅線時，學會說不，是成熟的智慧，也是勇氣的擔當。

顧城寫過這樣一首詩：“玫瑰佩戴着銳刺，並沒有因此變爲荊棘；它只是保衛自己的春華，不被野獸們蹂躪。”

世事繁雜，人情反覆，以爲一味放低姿態就能避免爭端和麻煩，可事實卻是越順從，越是會無所適從。我們始終要明白，人生不是用來討好別人，而是用來取悅自己。爲人處世，不輕易翻臉是修養，有原則翻臉是智慧。