

真正厲害的人，常常“打敗自己”！

勝人者有力，自強者強。一位作家曾說：“在人生的時間線上，須臾不可放鬆的，就是如何對付自己。”人的一生，荆棘叢生，是一場永無止息的戰鬥。與形形色色的人交手，同曲折的生活搏鬥，這才明白一個人最強大的對手，唯有自己。厲害的人，總能看透自己的弱點，好好“對付自己”。

自覺律己，打敗懶惰

曾國藩先生曾說：“天下古今之庸人，皆以一惰字致敗。”

每個人都向往舒適，能坐着絕不站着，能躺着絕不坐着。曾以為那是安逸，是福氣；可它背後，卻隱藏着迷茫與消沉。懶，是毀掉一個人的開始。

梁漱溟老先生十三歲那年，家中聘請了一位名滿天下的學士，為他解讀《莊子》的奧秘。好景不長，這位學士老師不久便因病無法繼續授課。當老師病癒歸來，再次翻開《莊子》時，梁漱溟早已將書中的知識熟練于口。沒有老師的指導，沒有作業的督促，梁漱溟也從未放鬆對自己的要求。他為自己制定了一套嚴謹的學習計劃，並始終如一地堅持執行。不曾有一絲懈怠，也不曾有一份偷懶。這樣的自覺與自律，讓他不斷成長，最終成爲了一位享譽中外的哲學家 and 思想家。

古語說：“一勤天下無難事，一懶世間萬事



休。”懶惰，會消蝕人的意志，耗費人的精神。如同通向平庸的滑梯，稍有不慎，就會跌入深淵。若是把它當做上天賜予的禮物，好好利用，那麼這一份惰氣也並不可怕。不妨將它化爲目標，成爲你的左膀右臂，爲你衝鋒陷陣，無望而不撓。做人不偷懶，做事肯付出，與時間賽跑，與自己較勁。

自覺的人，不一定優秀；可優秀的人，必有決心。丟掉拖延，讓自覺律己成爲人生的主調，在一個又一個的挑戰中，去獲得真正的自由。

謙卑虛己，打敗狂妄

王陽明說：

“人生大忌，‘傲’字是其一。”它如同一劑毒藥，使人沉溺眼前，看不清路途，自滿者，自以爲本事大，行事魯莽，不顧後果，瞧不見短處，聽不進意見。於是在輝煌中迷失自己，陷入泥潭，退化爲瀕臨淘汰的“井底之蛙”。

傲，是自取滅亡之道。柳公權自幼便在書法上有着非凡的才華，他的字跡令人嘆爲觀止。因而，小小的他驕傲自滿，深信自己的書法技藝已無人能及。一日，柳公權參加了一個“書會”，信心

滿滿地寫下了“會寫飛鳳家，敢在人前夸”幾個大字。恰在此時，一位賣豆腐的老頭無意見了柳公權所寫的字，眉頭不禁緊鎖起來。老人覺得這孩子太過驕傲，需要有人給他敲敲警鐘。於是，他毫不客氣地評價道：“你這字一點也不好，同我的豆腐一樣，軟綿綿的，沒筋骨，還值得在人前夸嗎？”柳公權一聽，很是服氣，豆腐老人便指引他進城尋找一位“腳書老人”。一進城中，柳公權就看見一位沒有雙臂的老人，以右腳爲筆，左腳爲紙，揮灑自如地書寫對聯。而這字，蒼勁有力，雄健瀟灑。從那以後，柳公權開始虛心向學，勤奮練習技藝，不斷尋求進步，最終成爲了後人口中的楷書大家。

《格言聯璧》中有句話：“不自滿者受益，不自是者博聞。”古往今來，能成大事的人，往往很謙卑。一棵參天大樹，越是向往高聳入雲，越是深根于土之中；一個人，越是將自己放在最低處，越能奔赴高峰。

放低姿態，是一種智慧，也是一種修養。真正的成功者，身陷逆境而不絕望，身在順境不自滿，相信自己，也欣賞他人。運氣，最喜愛通透之人。當你學會了自謙，何愁沒有貴人相助，何愁沒有上天相助。

知足樂己，打敗貪婪

《格言聯璧》中言：“欲不除，似蛾撲燈，焚身乃止；貪不除，如鯨嗜酒，鞭血方休。”所有放不下的慾望，皆是牢籠。你想要的越多，獻出的也越多，受的傷也越多。猶如一只杯子，裝滿了，就無法再容納更多，唯有倒掉了舊茶，才能品嚐到新茶的清

香。慾望是無底洞，求而不得也是人間常態。

在西漢的輝煌時代，有一位名士名叫疏廣，他學識淵博，見識非凡。皇帝徵召他擔任太子太傅，要求他悉心教導未來的儲君。如此看來，疏廣的前途可謂是不可限量，有望成爲帝王之師，光耀門楣。可就在衆人以爲他將一路攀升時，疏廣卻做了一個決定：辭官。他以身體患病爲由，上書漢宣帝，請求退休回家養病。漢宣帝得知後，雖然惋惜不已，但還是批准了他的請求，並賜予了黃金二十兩。榮歸故里的疏廣，沒有沉浸在過去的榮耀之中，也沒有沉迷于金錢的享樂。他都讓家人將部分黃金變現，用換來的錢舉辦宴席，邀請家族的親人、老朋友一起分享快樂。

《莊子》云：“知足不殆，可以長久。”簡單的止，是智者的從容，也是命運的進退之道。懂得滿足的人，不會受辱；明白適可而止的人，不會迷路。好的人生，從“減”開始。

去一點欲，少一些貪，減一絲煩憂，小滿不也正是大滿。人生的真諦，在于成爲生活的主人，而不是物質的奴隸。未來，不妨簡化自己，自得其樂，方能守住一片清歡。

作家蘇芩說過的一句話：“愛一個人最好的方式，是經營好自己。”

一個蛋在外敲開，注定要被吃掉，若是自己孵化，或許是只雄鷹。深耕自己，正是一個人最大的遠見。動起來，忙起來，洗一身懶氣，才能苦盡甘來；

沉下心，低下身，消一身驕氣，才能厚積薄發；識得破，忍得住，戒一身貪欲，才能笑口常開。而我們每一次的歷練，都是精心的打磨，雕琢出更好的自己。餘生，歲月滾燙，日子明媚，願我你向內行走，認清自我，贏得自我，修得質感人生。

你的語氣，就是你一生的運氣！

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，一分分發給路過的災民。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，卻因爲語氣生硬，反倒聽起來頤指氣使；明明想求人幫忙，卻因爲語氣粗暴，反倒聽起來不可一世；明明想由衷誇讚，卻因爲語氣嚴厲，反倒聽起來咄咄逼人。人與人之間的誤解，往往不是因爲詞窮，而是因爲詞不達意。語氣不同，結果往往大有不同。

佛經有云：“出言當稱意，義明語相關，悅意離貪嗔，柔和調適中。”說話語氣要柔和。當學會把“你能行？”換成“你可以行！”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。王嗣侗非但没有斥責他，反倒輕聲詢問：“你一貫是個懂事的，怎么会偷竊呢？”小偷啜聲一嘆：“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。”王嗣侗的語氣和行爲，讓小偷大爲慚愧，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，語氣多平篤定；內心貧乏者，

語氣大都怨對。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。”

深以爲然。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，是因爲自己將檸檬和牛奶一股腦加進了茶中，才導致了結塊。顧客大爲羞愧，但又因爲經理的態度，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，可令衆生心生歡喜。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，好運自然就更靠近你一點。

《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！



怒不過奪，喜不過予。醫學博士羅大倫曾分享過自己職業生涯中的一起案例。

M女士嫁給了一個性情暴躁、經常無端指責她的男人，她的丈夫常因瑣碎的小事與她爭吵，讓她倍感委屈和痛苦。儘管如此，M女士爲了家庭的和諧，選擇了默默忍受，將所有的不滿和痛苦深埋心底，從不向他人傾訴。然而，情緒可以被壓抑，但身體上的病痛卻無法隱藏。幾年後，她從一個健康的男人變得極度消瘦，面色蒼白，整個人無比憔悴。經過檢查，她被診斷爲晚期腎癌，羅大倫博士對此深感痛心，他告訴M女士，“許多身體上的疾病，包括癌症，都與長期的情感壓抑有關。你的病情，正是由於你長期壓抑自己的情緒所致。”面對醫生的診斷，M女士幾乎崩潰，可是一切都來不及了。

有句話說：“你受過的委屈，身體會一直記得。”記憶會模糊，感情會變淡，但身體會記錄下你的每一次難過，每一句嘆息。成年人最好的養生，就是學會定期给自己的情緒排毒。

生活大部分的苦，都是壞情緒種下的毒

在非洲草原上，生活着一種體型微小，卻能對野馬構成致命威脅的吸血蝙蝠。儘管它們吸取的血量不多，並不會直接導致野馬的死亡，但許多野馬卻還是由此喪生。據動物學家分析，野馬的真正死因是由於過度的憤怒和狂躁。這種強烈的情緒反應才真正要了它們的性命。蝙蝠會依附在野馬的腿部，用尖銳的牙齒迅速撕開一個小傷口，然後開始吸血。在這一過程中，無論野馬如何跳躍、奔跑，都難以擺脫這些小吸血鬼，因爲它們體型微小，就像耳邊嗡嗡作響的蚊子，能夠附着在身體的任何部位。許多野馬因此變得極度煩躁，不斷跳躍，相互踢打，最終在憤怒和失血中走向生命的終結。生活中，我們常常成了“野馬”，特別容易情緒化，爲此失去理智，慘淡收場。

在《熱鍋上的家庭》中，卡羅琳一家就是因情緒失控將家庭推向了絕境。因爲無法好好控制情緒，卡羅琳與丈夫以及與女兒的對話常常以爭執告終，家庭成員互相指責，孩子們甚至離家出走，夜不歸宿，後來女兒甚至產生了自殺的念頭。面對這樣的危機，卡羅琳感到無助和憤怒，無休止的謾罵使她更加狼狽。可是，問題並未得到解決，反而愈發嚴重。夫妻之間因爲女兒的問題

給自己的情緒排毒

再次發生激烈爭吵，關係降至冰點，家中的另外兩個孩子也受到了極大的影響。他們每天都生活在恐懼之中，擔心姐姐的安危，害怕父母離婚，這對他們的心理健康造成了嚴重的影響。

荀子曾說：“怒不過奪，喜不過予。”面對生活中的許多苦難，人們會下意識地沮喪、難過、生氣、抱怨。而成年人常常把負面情緒藏起來，堆積在身體里面。可人的心理承受能力是有上限的，過多的負面情緒會帶來痛苦，還會摧毀我們的世界。生活不易，別讓情緒的“惡果”毒倒了你原本平安的生活。

好的情緒，是治愈一切的良藥

俗語說：“喜傷心，怒傷肝，思傷脾，憂傷肺，恐傷腎。”生活中不可避免會遇到各種問題，難免產生各種情緒波動。但是，一個人的情緒總計劇烈變化，就會影響自己的精神，損傷身體。可見，好情緒才能夠治愈一切。

一位中年女性患者，她的傷口癒合緩慢，出血難以自行停止。即便在醫院里，各項指標都暗示她的健康狀況不容樂觀，她依然保持着積極的態度和堅強的勇氣。她總是對自已說：“我感覺不錯，我相信我很快就能康復。”令人驚訝的是，她的健康狀況真的開始有所改善。

“每個人的生活中都會有一段，異常地艱難，熬過去，挺過來，人生就會是另一番局面，挺不過來的，時間也會教你怎么與之言和，不必惶恐。”這是楊絳在經歷了漫長生活磨礪總結的感

悟。1997年，楊絳先生失去了她的女兒錢媛，緊接在1998年，她的丈夫錢鍾書也與世長辭。這對楊絳來說無疑是巨大的打擊，“我們仨”這個溫馨的家庭從此不再完整。面對親朋好友的同情和不知如何是好安慰，楊絳自己並沒有被悲痛擊垮，反而以一種樂觀的態度和生活，自封爲“錢辦主任”。她沒有沉溺于悲傷，而是將對丈夫的思念轉化爲行動，用心整理丈夫留下的十多萬字手稿，將其進行翻譯並出版，從而有了《錢鍾書集》。2003年，她更是將這段感人至深的故事寫成了《我們仨》，用文字傳遞出溫柔而堅定的力量，激勵着無數人在困境中找到生活的勇氣。

林清玄說：“今天掃完今天的落葉，明天的樹葉不會在今天掉下來，不要爲明天煩惱，要努力地活在這一剎那。”人的一ó生，過的是日子，體驗地卻是情感。

在人生的低谷時，我們可以用積極的態度和勇氣來渡過難關；在困境中，我們可以用豁達的心態來感染他人。當我們在心中播下積極情緒的種子，就能收穫一個充滿希望和活力的生活。記得養好自己的情緒，把每天一天過好，把自己照顧好。

停下來，給情緒排排毒

人生道路上並非總能事事順心，每個人都會產生莫名情緒，這是常態。但是，情緒如流水，宜疏不宜堵。《黃帝內經》有言：“百病生於氣也，怒則氣上，喜則氣緩，悲則氣消，恐則氣下，驚則氣亂，思則氣結。”數千年前，我國的學者就已經系統地研究過情緒狀態對健康的影響，提出了“情志致病”

的說法。教你四個“排毒”的方法，希望看過以後，你能把有毒的情緒都排出去。

1. 鍛煉身體，釋放壓力

身體與情緒相互影響，照顧好身體是提陸心情的關鍵。定期參與戶外活動不僅有助於釋放壓力，還能爲心靈帶來積極能量。在運動中，呼吸新鮮空氣，讓大腦更加清醒，許多困擾的問題能在不經意間得到解決。此外，運動還能讓我們暫時忘卻煩惱，給予大腦休息，從而減輕負面情緒。

2. 多與親人、朋友溝通

與身邊的人多交流，不僅能爲情緒提供宣洩的渠道，也能帶來新的啓發，幫助自己走出困境。有時，即使我們明白某些道理，卻難以自我說服。而當這些道理從他人人口中說出時，可能會產生不同的影響。他人的認同對於情緒的疏通至關重要。與陽光、正能量的人交往，也能使我們的情緒變得更加積極。

3. 換個環境，換個心情

當情緒低落時，不妨给自己換個環境。可以把打掃一下家里的衛生，给自己的屋子換一些裝飾品。也可以走出家門，多看看風景，與自然進行心靈交流。

4. 閱讀書籍，平和心態

閱讀能夠影響我們的心情。積極樂觀的書籍能夠開闊我們的視野，使我們的心情變得更加明朗。在閱讀過程中，書中的思想和觀點潛移默化地影響着我們，正能量的書籍能夠傳遞積極的情緒，幫助我們改善心情。

有位心理學家說過：“積極情緒對身心健康的作用，是任何藥物和補品都無法替代的，消極情緒對健康的危害，則不亞于細菌和病毒。”

過度壓抑內心的真實感受，會使我們逐漸變得麻木，失去了對生活的感知。若總是抑制本能反應，那些未被釋放的情緒會轉而傷害你自己。當斷不斷，反受其亂，不要被壞情緒所牽絆，給“心”放個假，你才能過上寧靜的生活。

在網上看到過一句話：“當你的情緒無法表達，攻擊性就只能向內，一旦開始自我攻擊，就會產生諸多問題。”人的心理承受能力是有上限的，出現負面情緒要及時排解，別讓壞情緒壓垮了自己。當你心情不好的時候，不妨轉變一下心態，去關注生活中的美好，釋放自己的心。

