

所有關係的痛苦，都來自“鷄同鴨講”

井蛙不可語海，夏蟲不可語冰。古語有雲：“道不同，不相爲謀。”

行走于世，我們會遇見形形色色的人。而其中最難溝通的，無異于鷄同鴨講，對牛彈琴。畢竟鷄有鷄的言語，鴨有鴨的話術，人有人的風雅，牛也有牛的喜好。對於這些不同類的人，不必同行，也不必糾纏。你若強行要和他們溝通，無益於在尷尬與痛苦中折磨自己。

與認知不同的人爭辯，是自我消耗

古語有雲：“井蛙不可語海，夏蟲不可語冰。”認知不同的兩人，不僅三觀有異，彼此之間的想法，更是常常南轅北轍。於是你是說服不了我，我也說服不了你，此時的你，越想爭辯清楚，只會給自己帶來的更大的消耗。

小說家雪濤曾是一位銀行職員。可他爲了小說家的夢想，選擇了放棄這個鐵飯碗。很快，這則消息便成了大新聞。有譏笑他的同事，讓他先去醫院檢查檢查腦子。也有假意關心的親戚，親自上門“勸說”他不要衝動。面對他人的嘲笑與不解，雪濤沒有解釋，而是始終保持沉默。爲了躲避身邊人的盤問，他搬出家一個人租了房子。每天都專心于閱讀、構思與創作當中，兩年內，一連寫出了十幾篇小說，讓原本笑話他的人目瞪口呆。

國學大師曾任強曾說：“寧渡七月鬼，不惹三季人。”

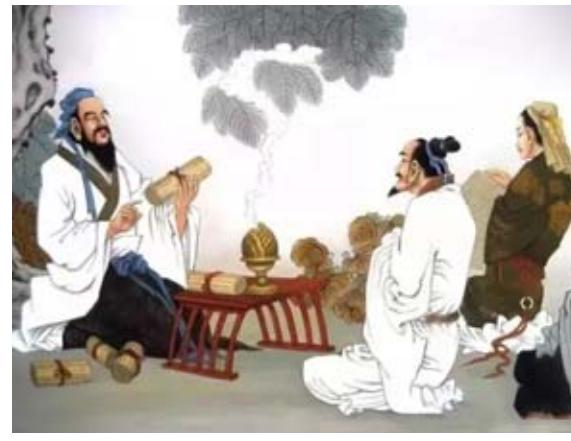
人與人的認知是有差異的。你的節儉在別人眼里也會成爲摳門，你的無助在他人口中也會

成爲矯情。所以，永遠別和一個與自己不同層次的人解釋自己。懂你的人，無需多言；不懂你的人，說再多也是無用。遇事轉身低頭，不必自討苦吃，才是深諳孰輕孰重的成熟。往後餘生，無需執着于向別人解釋自己，把精力放到更值得的事情上，這才是當下最大的清醒。

與立場不同的人講理，是互相折磨

坊間有句俗語，叫：“屁股決定腦袋。”話說粗俗，理卻不糙。人世間總是如此，所處的位置不同，同樣的事物也會在眼中出現截然不同的風景。

有這樣一個故事：公園裏有一顆古松。這時，結伴來了三個人，分別是商人、植物學家和畫家。商人看到古松，便和朋友說起，這顆樹價值幾何。植物學家看到古松，嫌商人俗氣，就介紹起這顆古松屬於什麼種類，生活了多少年月。而畫家看到古松，則看不起商人俗氣，又嘲笑植物學家迂腐，只由衷的讚美古松蒼翠勁拔，說自己要怎么



將之畫下來。三個
人各自說着自己的見解，卻誰也不能說服誰，最終鬧得不歡而散。

站在不同立場的人，永遠看不出相同的畫面。所以單單以己度人，最終得到的，只會是厭煩和疏遠。古人云：“橫看成嶺側成峰，遠近高低各不同。”成年人的世界里，多得是汝之蜜糖，彼之砒霜，並非事事都要

爭個對錯。多多換位，體諒別人，理解別人，既是放下了我執，也是放過了他人，如此兩人之間多了真情，少了問題，是渡人，也是渡己。

成年人最需要的，是克制自己的糾正欲

在心理學上，有兩種認知模式。一種是以自我爲中心，既在意別人的看法，也敏感與自己的不同。一種是即使不喜歡，但依然能保持尊重。

生活中，面對別人的誤解與不同，我們往往就會習慣性的“糾錯”。可這樣一來，就會陷入第一種認知模式的陷阱，讓彼此的精力都被消耗，

使災禍找上門來。

一家營業的酒樓門口，總是蜷縮着一個衣着破敗不堪的年輕人。酒店老闆是個熱心腸，便問年輕人爲何不趁現在天冷，去找個拉煤的活計。年輕人卻說：讀書人怎么能屈身做這種事？老闆聞言，糾正道：“你已窮困潦倒，還放不下讀書人的身段嗎？”誰知年輕人反怪老闆多管閒事，於是你一言我一語下，二人就吵嚷了起來，酒樓內的客人覺得十分掃興，於是紛紛起身離開了。反應過來的老闆不禁有些後悔，懊悔自己爲何要多這一句嘴。

人與人交往最大的忌諱，就是喜歡教別人做事，做別人的老師。因爲無論本意是好是壞，若是過于較真，常常就會事與願違。故而孟子有言：“人之患，在好爲人師。”

成年人最大的清醒，就是管好自己的嘴，收回自己的手，克制糾正別人的慾望。不能理解，就掉頭而走；不能同頻，就不必同行，自己走自己的路，也讓別人走別人的路，相安無事，就能減少紛爭，相處和諧。這樣不失分寸，不越界限，才是所有關係中，最舒適的相處方法。

古人云：“旁觀者清，當局者迷。”人際關係中，大多數的痛苦都源于自己一廂情願的鷄同鴨講。是自己那費盡心力的解釋，誨而不倦的勸告讓自己陷入內耗，讓自己備受折磨。殊不知勸人難，勸己不言更難。往後餘生，只改變能改變的，接受不能改變的，生活才會有一番輕鬆明朗的風景。

一個人命越來越好的秘訣：不受力

心若有所累，人便有所絆；心若無挂礙，萬物皆自在。余華說：“一輩子命好，有一個秘訣，精神上不受力。”

所謂“精神不受力”，就是面對他人的行爲、言論，你都能保持內心的平靜，不被輕易影響。

這樣的人能專注于自己的生活和事業，輕鬆自在。相反，精神上受力者總是陷入內耗，把自己的生活過得一團糟。不受力，才是一個人命越來越好的關鍵。

活在別人的嘴里，路越窄

一位年輕人向一位高僧尋求指教：“大師，爲何我至今未能取得任何成就？”高僧回問他：“回想一下過去，你是如何度過這些年的？”年輕人坦誠地回答：“我曾夢想成爲一名畫家，但當別人質疑這是否有前途時，我放棄了；之後我想嘗試寫作，但有人說這也沒有未來，於是我不再寫了；再後來我考慮學醫，但別人告訴我那太艱苦，於是我不再考慮了。”高僧嘆息着說：“你一直在花在他人的嘴里，這樣怎能活出真正的自我呢？”

有時，我們感到迷茫沒有出路，並非因爲生活的重擔，而是被外界的雜音干擾了內心的寧靜。

俗話說：“人言可畏，但行己路。”生活是自己的劇本，無論劇情如何，都應由自己主導。

西漢時期有一位名叫尹翁歸的人，文采飛颻，武藝出衆，爲了謀生，在平陽擔任了一名不起眼的小吏。某日，太守田延年來到平陽巡視，召集了所有官吏，並下令文官站到東邊，武官站到西邊。尹翁歸陷入了困惑，因爲他既通文又懂武，不知該站哪邊。面對這個難題，尹翁歸選擇了跪下，誠懇地對田延年說：“我文武兼備，不知該站哪邊，請大人裁定。”

田延年見此便決定考察他一番，經過測試，發現尹翁歸確實才華橫溢，當場提拔了他。後來，

田延年因其清正廉潔的作風，步步高升，甚至得到了漢宣帝的贊賞。尹翁歸從自己的心，選擇了正確的做法，從此平步青雲。

要是盲目聽從他人的話，不僅會惹麻煩，還會就此失去出頭的機會。生活中亦是如此，總是受力他之人言語，自己沒有主意，往往行差踏錯，事事糊塗。

余華在《活着》里寫道：“生活是屬於自己的感受，不屬於任何人的看法。”他人之口，任其自由言說，不必太過在意。

生活是自己的，感受也是自己的，何必活在別人的嘴里，困于他人無聊的評價。你當享受生命，活出真我，遵從自己內心真正想法。

困在別人的眼里，心越累

看到過這樣一則故事：在一個午後，白雲與他的師父楊岐相對而坐，沉浸禪修。楊岐突然發問：“我聽說你以前的師父在大悟時吟誦了一首謁語，你是否還記得？”白雲不加思索地背誦了出來，然後望向楊岐。然而，楊岐只是靜靜地聽完，隨即發出幾聲大笑，看了白雲一眼後，沒有留下任何言語，便起身離開了。白雲愣在原地，心中充滿了疑惑：“師父究竟有什么深意？”這一夜，白雲輾轉反側，無法入睡，心中反復琢磨師父的笑聲。

第二天清晨，他帶着滿眼的疲憊和不解，急切地找到楊岐，問道：“師父，昨日您爲何發笑？看了我一眼，卻不言語？”楊岐看着白雲那因失眠而顯得疲憊的面容，笑意更濃：“你竟然還比不上一個小丑。小丑都不怕別人的嘲笑，你卻因爲別人的一言一行而自尋煩惱。”正所謂：“他人即地獄。”

與其在別人的視線里憂慮不安，不如在自我天地中寵辱不驚。在一次清華大學的會議上，一

位女學生突然站立，公開指責楊絳先生：“在課堂上不專注于教學，反而教授學生怎麼談戀愛。”瞬間，整個禮堂內的三千多雙眼睛都聚焦在楊絳身上。然而，楊絳卻平靜地坐着，面帶微笑，沒有辯駁。會議結束後，她不慌不忙地穿過人群，將那些質疑的眼光拋在身後。面對外文系主任吳達元的擔憂，她輕鬆地回答：“瞭解我的人自然明白，不瞭解的就隨便他們怎么看吧。”回到家，她依舊如常，閱讀、寫作、休息。更加有趣的是，第二天，楊絳特意收拾了一番，提着菜籃子，故意在人多的地方“招搖”給他人看。與此同時，她的朋友虞先生面對相似的遭遇，心理難以承受，病倒了。

人到中年，才恍然大悟：孫悟空頭上的緊箍，其實是自己選擇戴上的。我們生活中的某些束縛，亦是如此。每當我們過分在意他人的看法，那些“目光”便會化作無形的枷鎖。

楊絳說：“世界是自己的，與他人無關。”不囿于他人的目光，是一個人最明智的生活哲學。我們能做的就是：無懼他人的目光，坦然做你自己。唯有如此，方能找到自己人生路上的另一番天地。

精神越不受力，命越好

正所謂，“世上本無事，庸人自擾之。”許多人之所以感到不快樂，往往是因爲過分關注他人。他人無意之中的言行，卻能激起自己心中千層浪。心若有所累，人便有所絆；心若無挂礙，萬物皆自在。真正束縛我們的，並非他人，而是自己脆弱的心。

《紅樓夢》中有這樣一幅場景：林黛玉某天臥病在床的時候，突然聽到外面有人大聲斥責：“你這個不爭氣的小蹄子，你算個什么東西，總是在這院子里攬和。”

心誠則靈，情真則明 11 個心法

資源。

2. 人要有誠實的品性、態度。誠實、誠篤，至誠是君子之德。不誠便是虛偽的小人。品性一半是先天生成，一半在後天養成。品性的表現是自然爲人。誠實的人是君子，虛偽的是小人。君子大概是善者，小人大概是虛偽的表現。人的氣質是變化着的，善惡盡顯，日常表現能夠顯現人的品性德行，蓋棺論定只是最後的評價。社會上很少有定型的君子和小人，人們總是浮現于君子與小人兩者之間。浮現是因爲人們無法完全把持住自己，難免有虛偽的一面。

3. 誠實心態會有所變動，這是人際交往中的一種形態。心態不完全是品性的反映，人們到了不得已的時候，會有謊言來應對。心態非必要不生變，常人有時心態會有變化。誠實心態的變化，比如體制內退休族和高額養老金持有者，他們不出去打工，因其退休養老金在5、6千或更高以上，無需打工賺錢。基本上不喜歡張揚或聚衆跳舞、公園拍照打麻將撲克等，大部分入宅家品茶讀書寫字、鍛煉騎行等。公共場所舉止文雅，不會大聲喧嘩。

4. 人的心態和價值觀，不只在物質財富上，更多的是源于精神世界的富庶。比如，體制內退休



是對內的價值肯定，歸屬感是找到和接受價值。價值包括感受父母的溫情、家人的溫暖、孩子的微笑，還有親朋好友的關懷、社會的關愛。

6. 人在追夢的路上抬頭仰望天，別忘低頭觀察看路。抬頭仰望是理論，低頭看路是現實。人有情劫，這是精神境界的一個堡壘，跨過去是陞陞，退下來是沉淪，生劫易過，情劫難度。有人殺人不用刀，只用情，軟刀子照樣傷人致死。若問人世間情爲何物，有時卻讓人以死相許。情劫是看破、

是放下的貪嗔痴，是很難領悟的求不得、得不到和愛別離。孫悟空經歷80難，是生劫，1個劫難留給了唐僧，這是孫悟空成爲斗戰聖佛的必經之路。渡過情劫是開悟智慧的一種方式。情劫是人們感情中的劫難，人生的道路上你會和很多人相遇，與每個人相逢都是有其緣由的，彼此之間的關係很奇妙，情劫不是一次情劫，人們互相並不陌生，但在感情糾葛中或多或少會有幾次劫難。

7. 人的最後底線是藏在心底的一絲夢想，活着，好好活着。老年朋友你得有老底、老窩、老本兒。年輕人你得有資歷、能力和學歷的證書。學歷技藝只是手段，積極向上的活着才是目標。人生低調一點兒，才能活得從容。不囿于成見、聲名，不汲于富貴，這就是從容的人生，好好活着的意義。

8. 人的層級不到，不要硬擠進上層的圈子裏。除了努力提升自己之外，沒有話語權會很難堪。這時候沒有什麼比自己的尊嚴和價值更重要的了。

9. 人的慾望和衝動大都是爲名利、爲地位和權力。慾望使人衝動，節制使人捨得。欲海無邊，回頭是岸。人生一世要學會淡泊名利，隨遇而安，然後知足常樂，回報和感恩衆生。有人說：男人能夠征服世界，女人反而靠男人征服世界。其實這是慾望和權力在作祟。

10. 世界上最遙遠的距離，是想到與做到之間的距離。想到和做到之間隔了一條萬水千山的是做不到。比如，游泳，你得先下水知深淺，涉水才知道能不能游起來。重要的是務實，是把精力放到眼下的事物上，把心思用在當下。

11. 人世間生活充滿陽光，用心感受，陽光便明媚清新。把手從陰暗處伸向陽光，瞬間便感受到溫暖，讓發霉的陰暗角落重新燃起希望。世界上只有兩種動物可以到達金字塔塔頂。一是雄鷹，二是蝸牛。不能做一只展翅翱翔的鷹，只好做一只堅持不懈默默爬行的蝸牛。