

人到中年：散養關係，窮養物欲，富養自己

給關係鬆綁，給慾望減負，給自己厚愛。作家冰心曾說過：“我自己是凡人，我只求凡人的幸福。”一個人的幸福，是握在自己手中。人到中年，要想過得更好，不妨散養關係，窮養物欲，富養自己。

散養關係

莫言說：“和任何人走得太近都會是一場災難，因為你根本不知道什麼時候他們就會對你反目成仇。”人心似海，深不可測，表面笑語盈盈，背後暗流洶湧，教人難以設防。摸不清自己的地位，自作主張揮手旁人生活，結果反遭人嫌棄。看得太重，關注太過，往往招致無妄之災。一個人最大的蠢行，就是跟誰都走得太近。

楊樺，在漢宣帝時代擔任左曹之職。可他行事張揚，時常不顧及他人顏面，當中指出缺點，直戳人心。最終因“告密”之事，被政敵抓住把柄，被貶為庶民。後母臨終前，將畢生的積蓄數百萬財產全部贈予了他。於是，楊樺轉而投身商海，很快便賺得盆滿鉢滿，沉迷於花天酒地的生活。就在這時，孫會宗寫了一封信給他，勸他收斂鋒芒，低調行事，以免再次招致禍患。楊樺非但沒有領情，反而被激起了心中的怒火。提筆寫下《報孫會宗書》。其中有一句話：自己為皇帝立下的汗馬功勞，如今卻落得這個下場。接着怒斥道：“有勞頂個屁用！這樣的皇帝不值得為他賣命！”當漢宣帝讀完《報孫會宗書》後，怒不可遏，將楊樺交予廷尉論罪。而孫會宗本是好心勸說，卻也因為沒有立即檢舉揭發他的罪行，被牽連免去了官職。很認同一句話：“熟悉的地方沒有風景，距離產生美。”

遠則生怨，近則生隙

做人最好的禮貌，是不走近，也離不遠。對於不該管的事，做到“拒絕”，對於不該要的好友，學會“放手”。《冒失咖啡》中說：“所謂朋友遍天下，不是一種詩意的誇張，就是一種淺薄的自負。”朋友多少不曾有“及格線”，更不是衡量生活品質的“戒尺”。一個、兩個、一群，也並沒有任何不同。所有能交心的，那就真誠以待；至於不能交心的，了斷也是智慧。社交自律，散養關係，正是社交的最好法則。

窮養物欲

世間萬物，生生不息，我們一生都在渡劫、渡心。慾望難填，有了錢，就想要讓別人知道，有了本事，就想要見識自己的“不一般”。俗話說：“人為財死，鳥為食亡。”無休止的貪念，是耗盡一個人生命的最大敵人。

有這樣一個耐人尋味的故事：在一個黃昏，一對摯友正在林間散步。突然，一位神色慌張的路人從林間衝出，他們問道：“朋友，你為何如此惶恐？林間究竟發生了什麼？”路人喘息未定，隨後說着：“我在移栽小樹時，意外發現了一壇黃金。”兩人聞言，不禁大笑，心里想到：黃金有什麼好害怕的？但出于好奇，他們還是追問起了黃金的所在。路人猶豫再三，還是告知了秘密之地，並再三告誡：“此黃金並不是好東西，千萬要小心。”然而，這兩人此時已被財富迷了眼，迫不及待地奔向那片密林，果然找到了黃金。其中一人提議：“要不我們晚上再搬，你現在回家拿點飯菜，我在這看着。”但



他的心中卻想着：“等他回來，我就殺了他，金子就都是我的了。”而回家的人也想：“我回去之後吃飽了飯，帶點毒藥回來，毒死他，金子就都是我的了。”不久，回家的那人提着飯菜回來了，一踏入林間，就被在此等候的那人一棍子打死。隨後，當他在飯菜時，卻突感腹痛如絞，才知道自己被下了毒。

《好了歌》中有一句詞：“世人都曉神仙好，只有金銀忘不了。”眾人都知道神仙樂在逍遙，可就偏偏貪着幾兩金銀財寶。欲，讓人心向善，害人害己。

其實，人生並不需要太多物質，一日三餐、夜眠一榻足矣。要明白，真正的幸福不在於擁有多少，而在于內心的滿足與安寧。你有多大的能耐，就能享受多好的生活。修行之道，在於減法，而非加法。不強求，去除物欲，使心靈自由；不攀比，減盡人欲，則生活無慮。

富養自己

俗話說：“一小丑進城，勝過一打名醫。”一個人若長期沉溺於消沉，心靈必將承受重壓，久而久之，身體亦將不堪重負。正如，你的眼前只剩下“遍地雞毛”，又能如何快樂起來。做人，不一定要富有，但一定要學會富養。

《浮生六記》中講述了文人沈復的太太——陳雲。陳雲一生困頓，並非大家閨秀。但她聰明，幹活兒間隙還愛看書學東西。在那個年代，封建社會的女子大多將一生局限在小天地里，陳雲不一樣，她敢出去闖，看山看水，見識多廣。嫁到沈家後，日子稍微寬裕了點，但她還是愛吃那口腐乳，沈復開玩笑說她跟小狗狗似的，她也不生氣，還一本正經地說腐乳便宜又下飯。家里不富裕，丈夫沈復仕途坎坷，陳雲從不抱怨，也不逼着要所謂的功名利祿。衣服破了，她總能辦法補補縫縫，補完之後看着跟新的一樣；仕途無緣，她就陪着丈夫一塊兒讀書、寫字、插花、喝酒；即便生活清貧，陳雲也能把日子過得挺有滋味，窮也窮得有情調。

高曉松說：“生活不止眼前的苟且，還有詩和遠方。”人生有數不清的累，期待落空，總是失意。然而，無論風雨變換，好好愛自己，才能樂其所樂。

你不妨丟掉煩惱與怨氣，遠離無謂的喧囂，耳根清淨，方能不為流言蜚語所擾。當你養得一個好的身體，想吃就吃，想玩就玩，永遠年輕，日子會更加精彩。人到中年，富養自己，好人生才剛剛開始。

聽過一句話：“有一種不能倒、不能病、不敢歇的年紀，叫人到中年。”人生是場修行，既是行者，亦是歸人。已至中年的你我，身上的擔子最重，前方的路途最難。

此刻，我們不妨歇一歇，喘口氣。給關係鬆綁，給慾望減負，給自己厚愛。即便吃得苦中苦，受得累中累，投資好自己，生活依舊滿是希望。

人到中年萬事休，只道天涼好個秋。有位偉人曾說過：“能力，決定你能得到什麼，而格局，卻決定着你最終能走到哪裏。”

人到中年，要想走得長遠，不在於結識多少人脉，擁有多少財富，而在于擁有低頭的勇氣，練就鬆弛的能力，培養容人的涵養。

肯低頭，進退有度

《道德經》里有言：“江海所以能為百穀王者，以其善下之，故能為百穀王。”江海之所以能成為茫茫大地之王，是因為它們的位置很低。人亦是如此，能夠低下頭，放下面子，才能邁過人生溝壑。

民國時期，書法家沈尹默的書法已名揚四海，在書法領域成就卓越，吸引了衆多人向他求字。然而，他的一次即興之作卻被陳獨秀評價為“詩寫得不錯，只是字流利有餘，深厚不足”。沈尹默並未因他的批評而惱怒。只是相視一笑，便離開了。後來又有一次，陳獨秀當他的面直言不諱地說他的書法“字俗在骨”。但沈尹默非但沒有生氣，反而低頭承認自己寫的不好，主動向陳獨秀請教。此後，沈尹默更加勤奮地練習書法，不斷精進自己的技藝，最終成爲了一代書法大家。放下身段，低下的頭，不爭面子，這是一種大度，更是難得的處世智慧。

《人生海海》中有句經典的話：“有些人骨頭太硬，心氣太高，由着性子活……人，不能太任性，該低頭就得低頭。”的確如此。

人在年輕時，血氣方剛，總是爭強好勝，彎不下腰，低不下頭。往往也因此撞得頭破血流，遍體鱗傷。

步入中年，才明白，人生路漫漫，低的下頭，放得下姿態，日子才能越過越好。常言道：“人到中年萬事休，只道天涼好個秋。”面子是別人給的，生活才是自己的。學會低頭，生活才能順遂，懂得適當“後退”，人生才會越走越順。

懂鬆弛，自在安寧

莫言說：“生是偶然，死是必然。盡其當然，順其自然。”命運總是飄忽不定，難以捉摸，順其自然才能讓內心安定。保持鬆弛，遵循內心，允許一切發生，才能遇事不急，處世不躁。

陶淵明二十九歲那年才踏入官場，成爲江州的一名祭酒。那時的他，既懷有歸隱山林、享受寧靜生活的夢想，也抱有兼濟天下、爲百姓謀福祉的壯志。然而，官場生活並未如他所願。他發現自己既無法直言進諫，也難以得到上司的賞識，處理人際關係也並非他的強項。陶淵明感到有些鬱悶，於是選擇了暫時離開官場，回歸田園。六年後，他再次嘗試步入仕途，但結果依然相似。就這樣，陶淵明在出仕與歸隱之間反復徘徊。

直到四十一歲時，他擔任了彭澤縣的縣令，面對官場的不公和瑣碎，他發出了“不能爲了微薄的俸祿而向小人低頭”的感慨，最終毅然決然地辭去了官職，徹底告別了官場。這次，他真正認清了自己，官場中的明爭暗斗虛苦勞神，並非他心中所願。於是，他放下了對仕途的執念，轉而全心全意地投入到田園生活中去，在那里，他終于不用擔心官場中的明爭暗斗，終日醉心于田園山水，怡然自得。在那個“萬般皆下品，惟有讀書高”的古代社會，陶淵明對仕途的放棄，無疑是世俗眼中的遺憾。而這對陶淵明而言卻是一個明智的選擇，田園生活放鬆了官場疲憊的身心，而他也在此耕耘勞作間悟得人生真諦。不問於功名利祿，但求精神鬆弛，最終成就了一代“隱逸詩人之宗”。

俗話說：“人生沒有模板，人生也沒有一成不變的答案。”

只有不在乎世人眼光，求得內心鬆弛自在，才能走出獨屬於自己的康莊大道。世事如潮水，

總是起起落落。

對於普通人而言，最大的英雄主義，不在於征服外界的風雨，而在于求得自身的舒服。面對外界嘈雜，內心不緊繃，才能過上鬆弛有度的生活。

林語堂先生曾說：“生活的智慧在於逐漸澄清濾除那些不重要的雜質，而保留最重要的部分。”人到中年，有過多太多無奈，太多心酸，長期緊繃，難免會元氣大傷。但世上總有看不完的風景，人生總有做不完的事情，只要適合自己，才是最好的。身心鬆弛，放空大腦，才會感到幸福喜悅。快樂多了，煩惱少了，內心自會自在安寧。

能容人，好運常來

《莊子》云：“不能容人者無親，無親者盡人。”不能容人的人，只會讓人敬而遠之。心胸廣闊，能包容別人的人，常有貴人相助。

年輕時的曾國藩，鋒芒畢露，自視甚高，常以己之長比人之短，對旁人的成就往往不屑一顧，心中難容他人之優秀。那時的他，職位雖高，但難有共鳴，下屬紛紛對他敬而遠之。然而，等到年老之時，他才開始意識到“人不如我意，是我無量；我不如人意，是我無德。”

真正的強大並非孤芳自賞，而是能夠包容並欣賞他人的光芒。他逐漸放下心中的傲氣，學會了以更加平和與開放的心態去看待周圍的人與事。於是他開始主動爲部下鋪路搭橋，真心實意地教導他們，不再吝嗇自己的智慧與經驗。

面對李鴻章、左宗棠等後來居上的人，他非但沒有嫉妒之心，反而由衷地感到欣慰與自豪。在治理湘軍的過程中，曾國藩更是將“包容”二字發揮到了極致。他深知，一支強大的軍隊不僅需要嚴明的紀律與高超的武藝，更需要團結一心、相互扶持的團隊精神。因此，他對待部下寬厚仁慈，即使面對犯錯的將領，也總能以寬容之心相待，給予他們改過自新的機會。對下屬的包容，使得湘軍內部形成了一股強大的凝聚力與向心力，最終湘軍成爲晚清時期重要的軍事力量。

成大事者，需有廣闊胸襟

在與人相處時，他們能平和地對待別人的長處，學習別人的優點，彌補自己的不足。揚人之長，補人之短，諒人之過，察人之難。

所謂大智者謙和，大善者寬容。胸懷寬廣者，才能贏得人心。老子有言：“天下之至柔，馳騁天下之至堅”。在人與人的相處中，硬碰硬往往會兩敗俱傷；反之，以寬容化解矛盾，才能衝突轉化爲和諧。爲人處世，應遵循天道，以柔和謙遜爲本，不恃強凌弱，如此方能吉無不利。

林清玄曾說：“青春追求生命的絢爛多彩，及至中年，方知平淡之中見真情，繁華褪盡顯本真。”

人生前半生匆匆，逐名逐利，心亂如麻；後半生淡然處之，學會放下，雲淡風輕。人生最頂級的格局莫過於：低低頭，松松神，寬寬心。低下身段，人生方能進退有度；精神鬆弛，內心方得自在安寧；寬容待人，生活方有好運相伴。

人到中年最頂級的格局：肯低頭、懂鬆弛、能容人

知人者智，自知者明。《莊子》中說：“人生如白駒過隙，忽然而已！”

人生短暫，一轉即逝，匆忙了半生，勞累了半生，費心了半生。然而，一個人最大的悲哀不在於慢慢變老，而是在這一路，我們只看見了別人，卻忘了自己。已至五十，別再自作多情，別再瞎操心，管好自己，才是正確的選擇。

多管閑事，討人嫌

古人有雲：“物有不同物，人有不同人。”大千世界，有人性格迥異，有人習慣獨特，有人抉擇不同人生。生命各有各的精彩，參差不齊本就是一種幸福。

可總有人自以爲是，好好的爛泥非要扶上牆，結果臟了自己一身。事管得太寬，自己累；人管得太多，旁人嫌。

《獅吼記》中曾記錄了一件事：一年初春，蘇軾曾與好友陳季常一同出遊，爲了添一份樂趣，特意安排了歌妓作陪。陳季常的妻子柳氏，得知丈夫與歌妓遊玩的消息後，頓時火冒三丈。她怒氣沖沖地命令陳季常在池邊罰跪，以示懲戒。蘇東坡見狀，心中爲好友鳴不平。他不僅直言不諱地批評柳氏太過蠻橫無理，還毫不客氣地指出她多年無所出，應該讓陳季常納妾以延續香火。

這番話還未說完，柳氏已是怒火中燒，她破口大罵道：“呸！你個蘇東坡，居然敢唆使我丈夫在外鬼混，現在還敢干涉我們家事，真是豈有此理！”說罷，柳氏便操起一根棍子，將蘇東坡趕出了府門。蘇東坡萬萬沒想到，自己一番好意竟會落得如此下場，只得灰溜溜地逃離了現場。

《醒世恆言》說到一句話：“事不關己休多管，話不投機莫多言。”閑事，多生禍端；閒話，多惹是非。管東管西，失了分寸，閑事成忙事，易事成難事。

自以爲拯救了世人，實則是自討無趣，遭人嫌、被人棄。做人，別糾纏過多，凡事拎得清，別妄

人過五十，不要“自作多情”

想成爲別人生活中的上帝。人到中年，請戒掉你的“樂於助人”，安分守己，才是對自己最好的安排。

凡事留邊界，是一種智慧

球場上有一個“圓柱體”規則，每一個球員都有掌控自己所在地面以及上方空間組成的圓柱體。若是別人進入這個圓柱體，就是犯規。

做人也一樣，有棱有角，有準則。干涉不屬於自己的生活，正是對他人的一種侵犯。

大文學家王際真與沈從文兩人時常共聚一堂，談文學，暢人生。幾年後，王際真生出了前往美國深造的念頭。當時，國內大學教師資源匱乏，衆人紛紛向沈從文求助，希望他能出面挽留王際真。然而，沈從文卻堅守自己的原則，表示不會干涉王際真的選擇。到了40年代，社會動蕩不安，大家想着讓沈從文出國避難。於是便有人提議，讓王際真去勸說沈從文。

王際真深知沈從文的性格，他搖了搖頭說：“我瞭解從文，他是不會輕易離開這片故土的。”於是，他只是寫了一封家常便飯的信，叮囑沈從文保重身體，再無他話。儘管有着不同的選擇和經歷，但恰到好處的分寸，使得兩人的友誼堅如磐石。

《漢書》中言：“水至清則無魚，人至察則無徒。”每個人都是移動着的火把，靠得太近，只會燙傷了他人，焚燒了自己。任何一種關係，都需留一分邊界，留一片空白。守好每一道防線，是一個人該有的清醒。

別去考慮不該考慮的事，也別去妨礙對方成爲自己想成爲的。正如，一個人，一生只能對自

己負責。人活一世，沒必要總盯着別人的人生，把握好尺寸，親疏有度，方能久處不厭。

人到五十，請收起你的“自作多情”

楊絳先生說過：“折磨你的不是任何人的絕情，而是你一直心存幻想的期待。一個人的煩惱，大多源於期待落空。你把別人當知己，他卻把你當路人；高估了自己，高估了關係。自作多情，亦是自我滅亡。”

張遠與范仲淹，不僅是共事的同僚，也是親密的好友。在京爲官十八年，張遠始終未能擁有一套屬於自己的公產房。而范仲淹心中便惦記着張遠的境遇，時刻尋找機會，只爲張遠置辦住房。景祐二年十月，張遠終於盼到了那張房票。在分房時，范仲淹看中的房子臨官道，出入便捷；更妙的是，還緊鄰更房，十分安全。於是，他打算將這幢房子作爲驚喜，留給張遠。

可出乎意料的是，張遠看過房子後卻面露不悅。他以為這房子是別人挑剩下的，抱怨道：“這房子雖大，卻臨近官道，白日里車馬喧囂，太過嘈雜；又挨着更房，夜間更夫打更之聲不絕於耳，實在擾人清夢！”范仲淹聽後，心中五味雜陳，原以為自己的一片好意能爲張遠帶來喜悅，卻不料竟落得個出力不討好的下場。

世上從不曾有一把尺，能量盡所有人的生活。自以

爲是善意，有時是一種打擾；一廂情願的義舉，不過是在自我陶醉。時光荏苒，人生過半，不妨收起你的自作多情。

古人有雲：“知人者智，自知者明。”智者立于世，學會掂量清自己的分量。

少一些熱心的忠告，多一些智慧的緘默，便是多一份自在。與其吃力不討好，耗費精力，不如一人活得風生水起。

不亂於心，不多於情，允許別人開出自己的花，而我們也只管守好自己的一片天地。

成年人的生活，能被記在心頭的，終歸只有自己。在別人眼中，你也不過是人群中的一個路人甲。

一位詩人曾說：“人到中年，學會拒絕，學會冷淡。”

對人，少期待，對事，少參與。已過半百，學會丟棄無用社交，拒絕多情，別爲不值得關係執着。所有你抓不住的，連手都算多餘，不如轉身瀟灑而走，淡然對待一切。餘生，願你我看透人情，親疏隨緣，自己，還自己一個清淨的生活。

