

百事从心起 一笑解千愁

W为人处事

人有三量 不富也旺

量小非君子,无度不丈夫。意思是,为人做事,要宽宏大量。人的修养,要看三个量:肚量、胆量、气量。

肚量

俗话说:将军额上能跑马,宰相肚里能撑船。有本事的人,往往肚量大、能容人。一滴墨汁,落进一杯清水里,这杯水立刻变了颜色;同样是一滴墨汁,落进一片大海中,却丝毫不能改变大海的模样。大海与水杯都能盛水,可它们的肚量却大不相同。

正如丰子恺所言:心小了,所有的小事就大了;心大了,所有的大事都小了。君子并非不会发怒,只是与寻常人相比,他们更有容人之量。

胆量

眼界决定高低,胆量就决定成败。孔子曰:知者不惑,仁者不忧,勇者不惧。梁启超说,所谓勇者,首要的就是心地光明。

俗话说:平生不做亏心事,夜半敲门心不惊。只要内心光明,自然无惧黑暗。就像金庸先生所说的:他强由他强,清风拂山岗;他横任他横,明月照大江。

气量

当年,钱钟书和杨绛忙于创作,便找了个保姆阿菊来分担家务。有次,阿菊给洋油炉灌油时偷懒没插漏斗,油溢出来还引发了火灾。火柱熊熊燃起,还是杨绛冲到厨房盖住火源,才没有酿成大祸。虽然杨绛十分生气,但她不仅没有责怪阿菊,而是心平气和地对她叮嘱教育。阿菊也心怀愧疚,自此之后做事更加注意和细心,改掉了大大咧咧的做事习惯。平时不知意,由怒窥人心。

人品,不是看风平浪静时的伪装,而是要经得起怒火的考验。高素质的人,即便生气也要保持对人最基本的礼貌。

张倩

一个人的福报,并不是命中注定的,而是靠自己努力修来的。天不渡人,人须自渡。人海茫茫,凡是被上天眷顾之人,往往都是在潜心修福。



读书,修“才”福

教育家程颐说:“外物之味,久则可厌;惟读书之味,愈久愈深。”常读书的人,终其一生都会用知识来武装自己,得到好的结果。

北宋范仲淹,经历了“划粥断齑”的苦学生涯,终成一代名相;西汉董仲舒,留下“三年不窥园”的美谈,成为了被三朝重用的一代大儒。每一本书,都像一扇门,每翻阅一本,就打开了一个新世界。

人这一生,所有翻过的书,都会成就你的思想。

独处,修“静”福

庄子说:“独来独往,是谓独有;独有之人,是谓至贵。”能独处,是一个人出类拔萃的开始。

现代画家、诗人木心,自小喜欢藏在阁楼看书。成年后,他曾两度隐居莫干山写作、绘画。在纽约

漂泊时,也几乎整天窝在公寓写作。这些独处的经历,造就了他内化于心的沉稳,笑对人生坎坷。

古语有云:“每临大事有静气。”一个有静气的人,身上自有一股无声的力量。心静则神悦,神悦则福生。一个能安静独处之人,自能沉淀出更优秀的自己,邂逅到更丰盈的风景。

微笑,修“乐”福

笑,是看得见的面部表情,更是看不见的人生态度。

曹操,是个爱笑的人。据统计,在《三国演义》中,曹操的笑有54次之多:有不置可否的冷笑,有掩饰的皮笑肉不笑;有人才相投的喜笑颜开,有踌躇满志的纵情大笑;更有赤壁溃败后的三次仰天大笑。一声声笑,传递出他的积极乐观;一次次笑,也伴随他度过了一次次难关。笑到了最后,他成为三

分天下之人。

肯动,修“康”福

《吕氏春秋》中说:“流水不腐,户枢不蠹,以其运动故也。”运动,可以直接改善机能状态,更能够产生有益心理的激素。情绪好了,心态对了,健康的良性循环也就开始了。

《黄帝内经》中说:“不妄作劳。”运动量过大、强度太高,反而会使肌肉酸痛、大汗淋漓、筋疲力尽。这也是现代说的“无氧运动”。运动养生,最好做有氧运动,比如走路、慢跑、游泳、骑自行车等。它们的特点是强度低、有节奏、持续时间长,也更容易坚持下去。

《周易》中说:“动静相兼而变作矣。”动,是永恒而绝对的;静,是短暂而相对的。运动,是治愈一切的良药。

刘颖

安分适祸 将自得福

过分求福,适以速祸;安分适祸,将自得福。

做人,可以有宏大的人生观,但不能有沉重的得失心。想要做成一件事的前提,是提起好心态,放下功利心。

舍不得,放不下,过分注重结果,常常事与愿违。遵本心,尽力做,凡事泰然处之,常常柳暗花明。

作者石悦利用业余时间写作,创下了销量奇迹,也获得了丰厚的稿费。石悦说,写作是他的兴趣所在,而他的写作动机很简单,就是想把历史写得有意思一点。他不在乎冷言冷语,不过分讨好读者,不看重成败得失,仅仅是享受过程。

真正能成就一个人的,不只是能力,更是心态,优秀的能力只是入门,而平和的心态能让人走得更远。

安然

守好边界 过好日子

谁家没有几本难念的经?可这些掏心窝子的家事,说给不相干的人听,要么变成对方拿捏你的把柄,要么变成茶余饭后的笑谈。

作家刘墉曾讲过一件令人唏嘘的故事。邻居李太太看到方太太面色黯淡,于是冲进门去不停打探:“跟丈夫吵架了?”“身体不舒服?”“孩子没事吧?”方太太忍着痛不肯开口。但对方一再逼问、甜言蜜语、软磨硬泡。方太太终于忍不住,哭着诉说:三岁女儿后背长了血管瘤,术后会留很长的疤。还连带着说了许多辛酸和对女儿未来的担忧。

方太太一再嘱咐李太太别往外说,李太太拍着胸脯保证。但之后短短几天,整个巷子都在绘声绘色地讲她家的隐

私。方太太最后只得搬离疗伤。

《增广贤文》里说:家丑不可外扬。小时候觉得这是“要面子”,现在才明白,这是懂得止损。把家里的隐私一股脑往外倒,别人不会记得你为什么烦恼,只会记得你家一地鸡毛。你在外面抱怨公婆、数落伴侣,表面上是在倾诉,实际上是在贬损自己最亲近的人。一个连家人都护不住的人,外人凭什么高看你?中年人真正的智慧,是把家事留在家里。矛盾也好,难处也罢,关起门来慢慢解决。守住家人的尊严,就是守住自己的体面。

守好自己的边界,过好自己的日子,就是中年最通透的活法。

马清