

屋子清爽 身心轻松

W 为人处事

不困于情 不执于人

美国咨询师罗兰·弥勒经常被人问道:为什么越在乎一段关系,就越容易受到伤害?弥勒回答最多的一句话就是:因为你执念太深、期待太满。

生活中,我们也总是以为感情越亲密、越热烈就越好。结果往往因为太过用力,导致热情换来冷漠,付出换来辜负,让自己伤痕累累。听过一句话:无欲无求,是一切人际烦恼的解药。学会做个淡淡的人,守住内心的分寸与清醒,那么任何关系都伤不到你。

周国平曾说:“一切交往都有不可超越的最后界限,这界限是不清晰的,然而又是确定的。”

人生最好的状态,是冷冷清清的风风火火。做一个淡淡的人,不是消极避世、冷漠疏离,而是修炼一份向内扎根的定力。不把喜怒哀乐拴在别人的身上,不把自我价值系于他人的认可。把重心收回自己身上,深耕内心,丰盈灵魂,以平和淡然的姿态行走世间。如此,在任何关系中,你都能从容自在,活得清醒而强大。

郑飞英



不知道你有没有过这种体验。忙完一天的工作,身心疲惫,回到家就只想洗漱一下之后躺下来,让身体和脑子都休息休息。可抬眼一看家里,茶几堆着各种杂物,沙发上扔着穿过的衣服,餐桌上还摆着没收拾的碗筷……想收拾又觉得累,不想收拾又静不下心。

有时候懒起来会劝自己“眼不见,心不烦”,但其实我们完全低估了环境磁场对人的影响。乱糟糟的环境,仿佛总在提醒自己:还有一堆事没做完。

明代朱柏庐写《治家格言》,开篇第一件事,就是讲打扫:“黎明即起,洒扫庭除,要内外整洁;既昏便息,关锁门户,必亲自检点。”

俗话说,一日之计在于晨。但早晨的时光除了自我精进之外,还是要抽出时间整理家务。很多时候,家里的环境足以映照出我们当下的状态。很多人觉得,打扫就只是做家务而已。但在中国千年传统文化里古人的记载中可不这么看。

《礼记》里面讲:“洒扫应对进退,小子之事也。君子于此观学焉。”扫地、整理屋子、待人接物,看着好像都是小孩子才要学的小事。可一个人的心性,往往就藏在这些不起眼的小事里面。

收拾屋子,本质就是练习把混乱变回有序。东西归位,地面扫干净,乱糟糟的台面理顺。做完这一遍,屋子清爽了,其实我们自己也在被训练。这种把一团乱麻理清的能力,不会只留在家务上。

慢慢会变成我们做事的习惯,遇到麻烦的时候,更容易沉得住气。

曾国藩讲治家,有个八字口诀:书蔬鱼猪,早扫考宝。“扫”就占了一席,和读书、祭祖这些大事摆在一起。在他眼里,洒扫不是可有可无的活计,是一个家庭家风的起点。就像网上有人说,打扫是一件很小的事,但恰恰能看出一个人的秩序感。屋子收拾利落,内心才更容易平静下来。

屋子乱,带来的麻烦,远远不止看着不舒服。心理学上有个破窗效应,如果一扇窗户破了不去修,后面其他窗户也会接连被破坏。放到过日子上也是一样。家里一处地方堆乱的没人管,慢慢就会越堆越多。时间久了,一地狼藉,家人之间还容易为“该谁收拾”拌嘴。本来不大的小事,吵得多了,家里的气氛就容易紧绷。

曾国藩在家书里,也专门跟家里弟弟聊过整洁这件事,措辞说得很重:“诸弟不好收拾洁净,比我

尤甚,此是败家气象。嗣后务宜细心收拾,即一纸一缕,竹头木屑,皆宜检拾,以为儿侄之榜样。一代疏懒,二代淫佚,则必有昼睡夜坐,吸食鸦片之渐矣。”这是那个年代,他对自家子弟很严厉的告诫。放到今天,我们不必理解成家里偶尔乱一点,家就要衰败。他真正想说的,是懈怠往往就是从忽略小事开始的。人慢慢习惯乱糟糟,内心那份勤快和自律,也会一点点丢失。

很多时候不是屋子乱把人熬累了,而是人心里疲惫、烦躁,才懒得打理周遭。屋子越乱,心就越静不下来,就这么陷入循环。

干净舒展的环境,确实是帮我们安定内心很好的外缘。环境乱糟糟,人的心念也容易跟着飘来飘去。屋子清爽一点,人也会跟着轻松一些。家的舒服,不靠多贵的装修,是一家人一点点过日子养出来的。愿我们都能在一件件细碎小事里,安顿好自己,也安顿好一家人的日子。

钟琦

沉默是最大的体面

亦舒说:“做人,最重要的是体面。”到了一定年纪,慢慢学会了不辩、不炫、不怒、不诉。

作家耿向顺曾讲述一位教授朋友的遭遇。在一次学术论坛的间隙,这位教授听到邻座几位年轻

学者曲解了他著作中的一个核心概念,言辞间充满轻蔑。教授按捺不住上前纠正,场面极其尴尬。其实争论过几次后,就看清了人与人之间的认知壁垒有多厚,看清了情绪上头时道理。

任强

素位而行 随遇而安

《中庸》里讲,君子“素其位而行,不愿乎其外”。身处怎样的境地,便安于怎样的本分;尽好当下的本分,不妄求于外。

真正的智者,从不与境遇较劲,与其怨,不如省,境遇越是困顿,越不要急着把责任推给天、推给人、推给时运,而要回过头来,在自己身上用功夫。

印光大师把这层道理点得更透。当年居士卫锦洲因邻火延烧,物屋一空,其妻惊骇病故,遂心神迷闷,如醉如狂。

印光大师写信劝慰:“天之所以成就人者,有苦有乐,有逆有顺,有祸有福,本无一定。唯在当人具通方眼,善体天心,则无苦非乐,无逆非顺,无祸非福矣。是以君子乐天知命,上不怨天,下不尤人,随遇而安,无往

而不自在逍遥也。”

苏东坡便是这样的人。乌台诗案后被贬黄州,途中遇雨,同行者狼狈不堪,唯有他竹杖芒鞋、吟啸徐行,坦然写下“一蓑烟雨任平生”;再贬海南,他依然笑对:“九死南荒吾不恨。”贬到哪里,他就在哪里躬耕、煮菜、教书,硬是把最苦的日子,过成了最有滋味的日子。

顺逆祸福本身,并不决定人生;决定人生的,是我们看待它的心境。同样一场雨,有人怨它打湿衣衫,有人却吟出千古诗篇;同样一段低谷,有人活成牢笼,有人却借它登上新的山峰。

遇事不怨,天宽地阔;心能转境,福自来归。

赵煦

尿频 夜尿多 有良方

国药【藏天博参鹿扶正胶囊】针对中老年人群多年尿频,夜尿频多的疾病治疗方子,主要成分:人参、熟地黄、杜仲、枸杞子、巴戟天、牛膝、茯苓、沙棘、胡芦巴、天冬、五味子、五加皮、肉苁蓉、鹿角胶、山药、酸枣仁、桑椹、白术、半枝莲、猫爪草。

【藏天博参鹿扶正胶囊】获批国药准字甲类 OTC 产品,经过浓缩提纯研制

成方,功能主治:扶正固本,滋阴助阳用于阴两虚所致的神疲乏力,头晕耳鸣,健忘失眠,腰膝酸痛,夜尿频多等症。

爱心活动今天开始:时间 3 天。

温馨提示:为了您的健康,选药一定选国药,本品为中药制剂,建议按疗程服用。从未授权网络销售。

咨询电话:400-611-9727

青海鲁抗大地药业有限公司 青药广审(文)第 300224-00752 号 国药准字:Z20025119 请按药品说明书或在药师的指导下购买和使用。广告