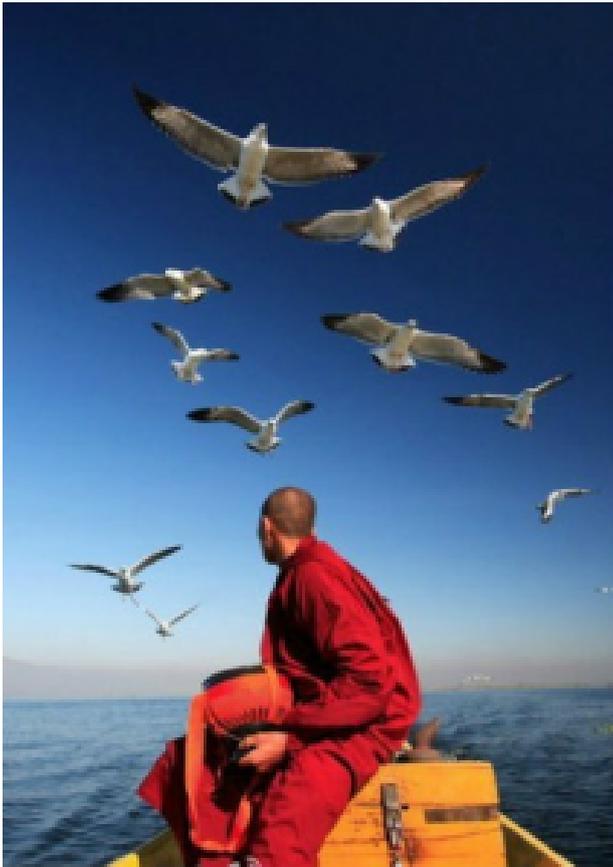


心悟



2014-12-12

人的一生可以干很多蠢事，但最蠢的两件事就是：拒绝读书，忽视灵魂；拒绝运动，忽视健康。当脾气来的时候，福气就走了！人的优雅关键在于控制自己的情绪。用嘴伤人是最愚蠢的一种行为。一个能控制住不良情绪的人，比一个能拿下一座城池的人更强大。水深则流缓，语迟则人贵。我们花了两年的时间学说话，却要花数十年的时间学会闭嘴。可见：说，是一种能力；不说，是一种智慧。

一个真正有学问的人，往往谦逊，不会逢人就教；真正有财富的人，往往低调，不会逢人就炫耀；真正有德行的人，往往慧心，不会逢人就表；真正有智慧的人，往往圆容，不会显山露水；真正有品味的人，往往自然，不会矫揉造作；一个真正有修为的人，往往安静，不会争先恐后。

人最大的魅力，是有一颗阳光的心态。韶华易逝，容颜易老，浮华终是云烟。拥抱一颗阳光的心态，得失了无忧，来去都随缘。心无所求，便不受万象牵绊；心无牵绊，坐也从容，行也从容，故生优雅。一个优雅的人，养眼又养心，才是魅力十足的人。容貌乃天成，浮华在身外，心里满是阳光，才是永恒的美。

因为了解到世界的广大与多元，并觉知到自我的局限与狭隘，所以允许自己不懂得他人，也允许他人不懂得自己；所以不试图凌驾他人的意志，也不轻易投身于他人制定的评价体系。这大概就是最自由的孤独，最温柔的叛逆。你将在你身边营造出一个小世界，求同存异、和而不同的小世界，宁静而淡泊。

心累的时候，换个角度看世界；压抑的时候，换个环境深呼吸；困惑的时候，换个角度去思考；犹豫的时

候，换个思路去选择；郁闷的时候，换个环境找快乐，烦恼的时候，换个思维去排解，抱怨的时候，换个方法看问题；自卑的时候，换个想法去对待。换个角度，世界就是另外的样子。

身安，不如心安；屋宽，不如心宽。以自然之道，养自然之身；以喜悦之身，养喜悦之神。有所畏惧，是做人最基本的良心准则。

所谓快乐，不是财富多而是欲望少。做人，人品为先，才能为次；做事，明理为先，勤奋为次。人生要学会不抱怨，不等待，不盲从。

一生说长不长，说短不短。不管人生处于哪个阶段，都应该少点执着，都需要学会时不时放空自己。其实，很多想不明白的事情，会在时间的推移下变得不是那样重要，变得无所谓。放自己一马，让心真正休息，一步步学会放空的智慧，让生命微笑说："放松，真好！"

与其羡慕别人，不如做好自己。肤浅的羡慕，无聊的攀比，笨拙的效仿，只会让自己整天活在他人的影子下面。盲目的攀比，不会带来快乐，只会带来烦恼；不会带来幸福，只会带来痛苦。我们每个人都应当认清目前的自己，找到属于自己的位置，走自己的道路，人生，越努力越幸运！

(文章来源，百度文库)