

目 录

1 22 个超实用的人际交往小技巧.....	1
2 能让你脱胎换骨的 20 个自律清单.....	8
3 古训：福生于勤俭，禄生于精进，寿生于和畅.....	11
4 8 副修身对联：欲寡精神爽，心宽福寿长.....	15
5 有“贵相”的人，大多有这三个特点，神情面容胜于常人.....	21
6 贵气之人的 10 个特征，看看你有吗？.....	24
7 你若大气，必有福气.....	26
8 命好、福深的人，大致是这五种，有你吗？.....	28
9 福尽灾来，禄尽人亡.....	30
10 “家败有因”：这四种客人经常来家里，很难兴旺.....	34
11 和小人较真你就输了.....	37
12 计较，是贫穷的开始.....	38
13 成功十心.....	40
14 成功男人的十点风范.....	41
15 聪明人，从不帮这 5 个忙！.....	42
16 优秀的人那些事儿.....	45
17 和优秀的人同行，和靠谱的人共事，和懂你的人相处.....	48
18 与这四类人“深交”，是时来运转的开始.....	52
19 靠近这五种人，真的很重要！.....	55
20 以下 4 种男人，看似普通平凡，却是干大事的“狠角色”.....	58

21 男人的一生，什么最重要？	61
22 男人最大的魅力是什么？	64
23 揭秘男人的刚需：越是成功的男人，越是以自我为中心	65
24 夜读 与高人来往，与能人共事，与福人相处	67
25 为什么真正有本事的人，往往看起来低调又老实？	70
26 真正成事的人不会过于注重努力，相反，他们会在四个方面持续修炼	71
27 富人的那些好习惯，远比财富更值钱	74
28 韧性！坚持到底！	77
29 容言，容事，容人	78
30 深到骨子里的教养，都藏在这 28 个细节里	82
31 欲成大器，能力次之，关键是需要扛得住这 4 种苦	87
32 遇大事要静，遇难事要变，遇烂事要离，遇顺事要敛	92
33 气忌盛，心忌贪，才忌露，欲忌满	95
34 弱者，强者，智者的区别	100
35 弱者逞强，强者示弱	101
36 弱者合群，强者互抬，智者独行	105
37 弱者易怒，强者易恕	109
38 智者抬人，愚者抬杠	113
39 庸者谋利，能者谋局，智者谋势	118
40 庸者争对错，高手讲利益，智者论格局	122
41 见不得你好的人，不是陌生人，多半是以下四种人	126

42 生活的十大原则·····	130
43 快乐生活的 15 条法则·····	131
44 关于如何生活的 30 条建议·····	135
45 简化生活的 10 个途径，你掌握了吗？·····	137
46 让自己幸福的 15 件小事·····	142
47 提升生活幸福感的 15 个微习惯，养成受用终生·····	147
48 让你有气质的 30 个好习惯·····	153
49 金子般的六句话，适合每一个人！·····	159
50 “天若无雪霜，青松不如草。地若无山川，何人重平道”感悟·····	161
51 有什么道理是做生意后才知道的？·····	162
52 在社会摸爬滚打、历尽沧桑，你最想告诉孩子什么？为什么？·····	164
53 有简短走心的句子分享吗？·····	165
54 千万不要破坏身上的上等风水·····	167
55 取悦自己的三层境界·····	174
56 实践证明：正直善良的老实人不吃亏·····	177
57 公司请你来干嘛？·····	180
58 领导喜欢重用的“心腹”，往往具备这 6 大特征，希望你也有·····	183
59 赚钱的项目，肯定要符合这五个元素·····	185

22 个超实用的人际交往小技巧

相信大家都有这样的体会：生而为人，最难的不是谋生，而是交际。

的确，人生道路的困惑和烦恼，十有八九都是与人打交道中产生的。

那些在人际交往中吃过的亏，走过的弯路，本可以早早避免。

这 22 个实用社交小技巧，暗藏在人性规则之下，没人明说，但很重要。

帮助你获得受益一生的高质量人际关系，实现更好的人生成长和突破。

分享给大家。

01

与人交谈，一定要等人把话说完

打断他人说话，很容易引起不必要的误解和矛盾。

古人云：“智者先思而后言，愚者先言而后思。”

聪明人说话不抢话，而是先倾听和思考，然后再发表见解。

这不仅是一种高情商的表现，更是一种修养。

02

学会把“谢谢”“不好意思”“不客气”“没关系”等礼貌语挂在嘴边

人与人相处到最后，靠的不是颜值，而是人品。

语言文明，是一个人最好的“教养名片”。

常常把“谢谢”挂在嘴边的人，更加重情义、懂感恩。

而一句“没关系”，更是“化干戈为玉帛”的宽容和豁达。

尊重是相互的，你尊重别人，别人才会尊重你。

03

别人自嘲时，你要反过来捧，而不是顺势去踩

很多人喜欢用“自嘲”的方式，来化解窘境。

它背后的潜台词是“快来反驳我，顺便夸夸我”，而不是让你跟着嘲讽。

学会用一句鼓励的话去回应别人的自嘲，不仅调和气氛，更温暖人心。

04

在餐桌上大大方方点菜，不要说“随便”

点菜的细节，最能看出一个人的性格。

如果扭捏作态敷衍一句“随便”，表面上是随和，实际上却给人一种无主见，没立场，甚至是不愿意参与的感觉。

记住一个社交原则：千万不要在需要你做选择的时刻，保持沉默。

不推诿，不拒绝，大大方方的人，更让人舒服。

05

聚会聚餐时，不要一直低头玩手机

集体活动，本来就是大家共同参与。

如果你一直低头玩手机，会让人觉得你被迫“应酬”，也会让其他人觉得照顾不周，倍感尴尬。

放下手机，多去和别人交流，多去倾听和参与，这是一种礼貌。

06

千万不要用秘密去交换一个朋友

当你把秘密告诉了另一个人，意味着你陷入了人际交往的被动局面。

秘密换来的友情只能建立在秘密之上，一旦秘密不再是秘密，友情必然随之破裂。

尝试用秘密交换友情，最后只能换来一份教训。

07

常作举手之劳，不要踮起脚来帮忙

帮人忙要量力而行，别打肿脸充胖子，过分逞强。

这样帮忙不成，得不到别人的感激，反而会落下埋怨。

常施恩泽，会更让人感受到你的真诚和热心。
掌握分寸，才会让你的付出变得更有价值感。

08

别让自己成为负能量源

人的负面情绪就像一个黑洞，会把身边人的能量都吸进去。
即使再好的关系，也会因为源源不断地输送给你能量，变得“元气大伤”。

抱怨自己的痛苦、委屈和不幸，只会徒增别人的压力，并不能真正解决问题。

做一个平和、正能量的人，才会有更多的人愿意靠近你。

09

聊天尽量给别人话茬，不要自嗨

与人交谈，千万不要喋喋不休，始终占据一段对话的主导权。
一个人际交往中的重要沟通原则：让别人成为谈话的主角。
学会给别人递话茬，是释放善意、赢得好感的最佳策略。

10

简洁明了的拒绝，比委婉的说辞更好

人与人交往，要有清晰的自我边界。
如果不想答应对方的请求，一定要干脆利落地拒绝。
千万不要用模糊的态度，找一些委婉的说辞，这样既耽误别人，也消耗自己。

11

不要随便替别人做决定

每个人都是独立的，即使再亲密的关系，很多事情也是不方便插手的。

这是朋友之间的界限和默契。

可以给予关心和建议，但千万不要随便替别人做决定，以免给对方造成不必要的困扰。

12

和朋友的朋友保持距离

每个人都有自己的朋友圈，它是被保护的，而不希望被别人侵占。

所以，人际交往有一个潜规则：一定要和朋友的朋友保持距离。否则，一个人的占有欲被激发出来，友谊的小船说翻就翻。

13

打破别人的喜悦，是一件没礼貌的事

在别人兴致昂扬跟你分享喜悦的时候，一定要顺着对方的情绪说话。

而不是一盆冷水浇下去，图一时口舌之快，让别人下不来台。说话讲分寸，懂得体谅他人，这样的人才最值得深交。

14

及时回复别人的消息

看清一个人的方式，无非是以小见大、见微知著。

“及时回复”其实就是人际交往中，一个非常微小，但却非常重要的细节。

一句简单的“收到”“好”，或者是一个表情，一串标点符号。其实用不了几秒钟的时间，却能让人感觉到你的真诚和靠谱。

15

不炫耀能力，但也不隐藏实力

人一生的立身之本不外乎两件事：低调做人，高调做事。

真正有本事的人，不炫耀自己的能力，但也不隐藏自身的实力。

能不显山不露水，默默无闻，也能做到有勇有谋，有胆识。

正如那句话说的：没事不惹事，来事也不怕事。

16

对别人夸张的示好，要保持警惕

有句话很赞同：

“这世上没有突如其来的好，有的只是另有图谋的目的和需求。”

听起来有点腹黑，但确是人际交往中的警灯。

事出反常必有妖，糖衣下也可能是炮弹。

学会观察和思考，保护好自身的利益和安全。

17

牢记人性是有 AB 面的

人性没有绝对的好与坏。

相安无事的情况下，你所看到的人性可能是善良的一面。

一旦发生了利益冲突，隐藏在平静海面下的暗流涌动，就会让你手足无措。

凡事多留个心眼，懂得人性的好，更要清楚人性的恶。

18

和人交心要慢一点，和人绝交要快一点

人际关系中，最难把控的是距离，最难掌握的是时机。

与人交往，不要熟的太快，看清楚对方的为人再交心，是对自己的保护。

与人绝交，不必过分留恋，对一个人无底线的原谅，就是对自己的不负责。

19

要懂得礼尚往来

长久的感情，如同山鸣谷应，同心相知，你投之以木桃，我报之以琼瑶。

记着别人的好，念着别人的恩，修的是自己的德行。

一个懂得感恩，并且知恩图报的人，才会赢得别人的真心。

20

适当“麻烦”别人

相比较你帮助别人，当你去麻烦别人的时候，会让对方感觉到被需要。

这种心理上的满足感，会让他们更愿意帮助你。

人与人之间的联结，恰恰是在互相麻烦中产生的。

让自己变得“麻烦”一点，会更受人欢迎。

21

人际交往“不拘小节”，切忌太过敏感

你有没有这样的经历：

别人一个眼神，一个动作，一句话，就开始胡思乱想，甚至辗转难眠。

在脑海中不断重复，他是不是对我有意见？是不是发生了什么？

徒增了许多烦恼。

其实，与人交往时，不用太过敏感，迟钝有时候是一种美德。

学会“不拘小节”，也会让周围的人感觉与你相处很轻松，自己也会减少许多烦恼。

22

相比精心算计，真性情一点更受欢迎

很多人在处理人际关系时，喜欢精心安排，步步为营。

但实际上，这些看得见的小心思，并不会赢得别人的好感。

相反，那些活得有个性，并勇敢做自己的人，往往更受人欢迎。

人际交往纵然有千百条规则，但最核心的原则是：你要享受人际关系带来的幸福感。

而不是处处压抑自己，委屈自己。

活得真性情一点，自在一点，才是真正的社交高手。

哈维·麦凯曾说：

“建立人际关系就是一个挖井的过程，付出的是一点点汗水，得到的是源源不断的财富。”

我们在人际交往中，不断成长和成熟，丰富了自己，也充盈了生命。

到了一定年纪，才发现最好的人际法则，就是让别人舒服，也让自己舒服。

能让你脱胎换骨的 20 个自律清单 ✓

坚持记账 X

这是一个非常重要的习惯，坚持记账可以让你在月底的时候清楚的知道你的钱花到了哪里，以及哪里的钱可以完全没必要花，记账只需要你手机下载一个记账软件，或者说准备一个记账本，每一个成功的人，都有记账的好习惯。

少看短视频 ✓

腾讯的副总在一次新闻发布会上这样说：“短视频就像猪食，在不断的无营养的灌输给每个人”

我虽然不认同这句话，但认同这句话背后的逻辑，短视频的平均使用时间是每个人每天两小时，也就是说，在我们国家，平均每个人每天都要浪费至少两小时在短视频上，明明我们可以利用这段时间，去做更多的事情。

一天至少刷两次牙 X

我是个爱喝可乐的人，最近牙齿被腐蚀的有点发黄，自从每天保持刷两次牙的习惯，牙齿已经开始逐渐亮白如新。

看书要做笔记 ✓

很多人看书，就是默默的看过去，但这样真的有用吗？这样是没用的，最多三十分钟，你就会忘了书里的内容，在看书的同时，要学会做笔记，做批注，将你认为优美的句子记录下来，将你自己的想法写进书里，能够极大的提升你的阅读能力。

趁年轻，试着考研考公 X

年轻人，不同于三四十岁的人，生活已经定型，年轻人有更多的选择，趁自己还年轻，可以有充足的时间去学习，去提升自己，去有更多的选择。

每个礼拜，至少给父母打一通电话 ✓

常言道，百善孝为先，父母在一天天的老去，每个礼拜一通电话，至少让你觉得你还有所依靠，至少让你父母觉得，你还记得他们。

每天至少花半小时看书。✓

善于总结自己所拥有的✓

无论你是做自媒体也好，做其它的行业也好，常常要有这种思想，你要学会总结你所拥有的工具、渠道、手段、人脉，再确定自己是否能够独自利用他们赚钱，很多的自媒体人都在劝你赶紧离职，全职自媒体，却没告诉你他们背后所拥有的资源是怎么来的。

练习发散性思维 ✓

这是最近一个粉丝给我留言，我发现了很多人的一个问题，就是缺少发散性思维，比如他搞副业，开了个社区团购，但每个月只有五百块的收益，他有些不想开了，我就告诉他。

他完全可以在那些人社区团购提货的时候添加他们的微信，这样用不了多久他就会有这个小区几乎所有人的微信。

有了这个小区所有人的微信，自己开一个跑腿送货的店面，不就更加赚钱了。

很多时候，副业只是一个手段，重要的还是你能否从中找到商机。

每天都要打扫家里的卫生 ✓

干净的环境，会让人更有工作的欲望和生活的动力

每周至少吃一顿大餐 ✓

劳碌的一周，至少要犒劳自己一顿

每周至少要自己买菜做饭一次 X

不下厨不知柴米油盐贵。 X

运动必不可少 ✓

身体是一切的基础，良好的身体情况，对应着良好的精神，学习和工作的时候会比别人更有精力。

早睡早起 ✓

认识一个医生，今年已经 94 岁了，还在问诊，他和我说，他的长寿秘诀，就是早睡早起，六十年如一日，每天六点起床，晚上九点准时睡觉。

不懂就去问，不懂就去学，千万不能不懂装懂

有空的话，培养一个兴趣爱好

这会加宽你的社交圈，还会让你在每次年会或者聚会的时候出尽风头获得更多机会。

少置气，生活除了自己对自己的评价，别人的根本不重要。

生活中我们经常会遇到很多烦人和糟心的事情，我们能做到的就是少去和他们置气，毕竟置气也只会伤害我们自己，反而让他们的目的达到。

学会断舍离

不要的东西就别留着了，以后也用不着，与其看着糟心浪费，不如早点扔掉留点空间。

学会收藏好文 ✓

就像这篇可以帮助你文章，学会收藏起来，下次接着看，就知道该怎么做了。

遇到好文就点赞评论一番 ✓

就像是我说的这样，点赞是对作者的认可，评论是加强了自己的记忆，这样知识才算没有白白浪费。

古训：福生于勤俭，禄生于精进，寿生于和畅

《尚书·洪范》中提到了人不幸的六件祸端：“一曰凶短折，二曰疾，三曰忧，四曰贫，五曰恶，六曰弱。”

遭横祸短命夭折、不健康常抱疾病、多忧愁不得开心、积贫困乏于财富、貌丑陋遭人厌恶、志气弱常恐惊惧。

对比可见，幸福无非是：财富盈余多福泽，事业有成多宠禄，心态平和人长寿。

01

福生于勤俭，勤俭持家则福泽绵长

曾国藩在《与四弟书》中如是说：“吾兄弟欲为先人留遗泽，为后人惜余福，除却勤俭二字，别无做法。”

一个家庭的福气是由勤俭滋养而来，勤能开源，俭可节流，勤俭持家才能福泽绵长。

有这么一个民间故事：

中原伏牛山下有一个农民，他一生勤俭持家，生活过得十分美满。

临终前，他告诫两个儿子务必秉承“勤俭”家风，并将写有“勤俭”二字的牌匾交给了他们。

不料兄弟俩分家时忘却父亲遗愿，他们将匾一分为二，老大独得一个“勤”，老二独得一个“俭”。

老大谨遵勤奋家训，每天“昼出耘田，夜归绩麻”，年年五谷丰稔。

然而一家人丝毫不俭省，衣服没有穿旧就束之高阁，饭菜没有吃完就扔掉。因此即使岁岁丰收，仓库却依旧没有余粮。

老二把节俭铭记于心，却把“勤”字忘到九霄云外。

他不操心农事，不侍弄庄稼，风调雨顺的年岁，他家依旧五谷匮乏。尽管一家人省吃俭用、节衣缩食，却也入不敷出。

眼看日子越过越难，兄弟俩这才想起父亲临终嘱托。

原来勤俭二字不能分家，它们相互依托，缺一不可。

只勤不俭，好比端个没底的碗，哪怕盛得再多总也盛不满；只俭不勤，就像坐吃山空，再精打细算还是会挨饿受穷。

李商隐在《咏史》中说：“历览前贤国与家，成由勤俭破由奢。”

国家如此，于人亦然。

勤于劳作，俭于饮食，则衣食无忧；勤于耕种，俭于交游，则安定富足。

勤奋节俭，家给人足，则福泽绵长。

02

禄生于精进，锐意进取则业有所成

“步步前行，日日不止，自有到期，不必计算远近而徒长吁短叹也。”这是曾国藩对诸弟的教导。

步步前行不后退，日日进取不停止，必会离目标越来越近。

事业有成就得益于这般努力进取。

宋濂，明代著名政治家、文学家，自幼家境贫寒，却累官至翰林学士，朱元璋更盛赞其为“开国文臣之首”。

能在事业上有如此成就，离不开他的持续精进。

宋濂从小好学上进。

因为家里穷没钱买书，他只好向邻居借书看。为了在约定期限内还书，他抓紧时间阅读，没有一日懈怠，因此博览群书、大有长进。

碰到爱不释手的书，他就抄下来，哪怕盛夏酷暑、寒冬腊月，他也会连夜将书抄完，只为在书归还后，依旧能有书看。

为了不错失向尊师求教学习的机会，即使天寒地冻大雪封山，他也坚持赴约。

宋濂一生刻苦、锐意进取，“自少至老，未尝一日去书卷，于学无所不通。”

而后高官厚禄、盛誉加身，自是水到渠成。

人生就像做储蓄，一日的努力有一日的进取。我们投入的每一份努力，都会在未来的某一天，回馈于已。

我们要做的，就是保持精进，日日向前，不停不息，进一寸享一寸的欢喜。

只要持续努力，那些想要的终会反过来拥抱我们自己。

寿生于和畅，心态平和则长寿安康

《道德经》有言：“道生一，一生二，二生三，三生万物。万物负阴而抱阳，冲气以为和。”

万物之所以长盛不衰，就在于阴阳调和；阴阳调和，则气血通畅。而要想气血通畅，则需心态平和。

清代名医张培仁说：“人常和悦，则心气充而五脏安。”

怒伤肝、喜伤心、忧伤肺、思伤脾、恐伤肾，倘若保持一颗平常心，不以物喜不以己悲，遇事镇定自若，处之泰然，五脏自会和顺，长寿安康也自然而然。

宋代著名爱国诗人陆游，85岁寿终正寝不可不谓高寿。

然而他一生颠沛流离、宦海浮沉，能得此善终，实在得益于他泰然自若的好心态。

爱国事业上，他励志北克大金，收复失地，然而却频遭主和派攻击。皇帝们偏安一隅，陆游坚持北伐，最后只落得个被罢官的结局。

仕途上，他一生三次参加科举考试，有才有名有见解，却因秦桧权倾朝野，次次名落孙山。

爱情上，他和表妹唐婉青梅竹马，结为伉俪后，琴瑟和鸣。

却因母亲“不孝有三，无后为大”为由，生生被拆散。

事业、仕途、爱情无一圆满，于常人早就郁郁寡欢，悲愤至极，而陆游却始终安之若素。

他埋首读书，在书中寻找做人的智慧；他热爱生活，把扫地抹桌当做健身活动；他品茶下棋，在纷乱的人世中找寻内心的平静。

毁誉、贫富、讥讽、赞颂，对他来说都无足挂齿。他自号“龟堂”，便是要提醒自己时时克制情绪，保持平和与宽容。

最终他用一颗平静的心，驱散了生命中的阴霾，收获人生的善终。

诗人木心说过一句话：我在各种悲喜交集处，唯一能做的是长途跋涉后的返璞归真。

若我们能去掉外表浮华，回归生命本真，不悲不喜，不争不抢，吃东西香甜，睡觉魂清梦安，又哪能不长寿安康？

人的一生都在追求一个幸福圆满。

渴求家庭上妻贤子孝衣食富足；事业上春风得意如愿以偿；身体上无病无痛长寿安康。

然而幸福从来不是唾手可得，我们只有始终保持“只问耕耘，不问收获”的勤俭；“时时努力，日日进取”的精进；“不困于心，不乱于情”的和畅。

才能在平凡又不平庸的日子里，跟幸福撞个满怀。

8 副修身对联：欲寡精神爽，心宽福寿长

01 择友须求三益；

克己宜守四箴。

此联讲的是交友之本，修身之道，巧妙借用了典籍中的名句，含意蕴藉，词藻雅致，对仗工整，富有教益。

“三益”取自《论语·季氏》：“益者三友……友直、友谅、友多闻……”即谨慎交友，须同正直的人、信实的人、见闻广博的人交友。此为古人交友之道，即所谓“与善友交，入芝兰之室，久而不闻其香，即与之化矣。”故清人张潮说：“有多闻直谅之友，谓之福。”

“四箴”，顾名思义，为四句箴言。宋人张方平以《礼记·曲礼》中的四句话作为修身克己的“四箴”：“傲不可长，欲不可纵，志不可满，乐不可极。”傲长则看不到自己的不足，欲纵则沉沦于酒色，志满则不思进取，乐极则生出悲哀。这四句箴言可作为立身之理，不失为处世交友之格言警句。

此联概括力很强，把深邃的哲理包含联内，让人过目不忘，深刻反省，时时警示自己，对于今天人们择友、修身仍有借鉴意义。

8 副修身对联：欲寡精神爽，心宽福寿长

02 惜食惜衣非为惜财缘惜福；

求名求利但须求己莫求人。

此联选自清大臣、诗文家陈宏谋，载清代梁章钜《楹联丛话》。

上联的“惜”，为珍视、爱惜之意。北齐颜之推《颜氏家训·养生》云：“生不可不惜，不可苟惜。”清魏源《默觚·学篇三》：“志士惜年，贤人惜日，圣人惜时。”上联说，惜食惜衣不单是为了惜钱财，更重要的缘由是为了惜福。何谓“福”？《韩非子·解老》中说“全寿富贵之谓福。”即是说，凡富贵寿考、康健安宁、吉庆如意、全备圆满皆谓之福，而寿则为福中之首。惜食惜衣固然是必要的，惜福则更为重要。而坚持“莫若啬”的原则，爱惜精神，珍视生命，尽量避免劳精费神和神智耗散，则是永久的惜福之道。

下联是讲怎样对待名利和追求名利。随着人类的进步，人的需要，不仅包括物质需要，即“利”的满足；也包括精神需要，即对道德名声的追求。依靠自己的艰苦努力和正当途径，以义求利，以德求名，是无可厚非的，如能“计天下利，求万世名”则是值得称羨而效法的。只是“求名求利但须求己莫求人。”古人云：“恃人不如自恃”，“求诸人不如求诸己”，“人生万事须自为，跬步江山即寥廓”，这些都告诉我们：依靠别人不如依靠自己；求助别人不如依靠自身；人生在世，一切事情都要靠自己努力去做，只要坚持不懈，一步一步地走，也能走出一片广阔的天地。

8副修身对联：欲寡精神爽，心宽福寿长

03 看庭前花开花落；

望天上云卷云舒。

宠辱不惊，看庭前花开花落。去留无意，望天上云卷云舒。这副对联是中国画家、美术教育家刘海粟先生化用明清时期的两副对联而成。一副出自《菜根谭》，原联为“宠辱不惊，闲看庭前花开花落；去留无意，漫随天外云卷云舒。”另一联是清康熙帝为文华殿大学士兼礼部尚书张英的双溪草堂题写的，原联为：“白鸟忘机，看天外云舒云卷；青山不老，任庭前花落花开。”

上联是说，无论是受恩宠还是受屈辱，都泰然自若毫不动心，像看庭前花开花谢那样超然。要做到这一点，就要有超脱的心境。

下联是说，离去或者留下，退隐或者在仕都听其自然，如随天边的闲云时而聚拢时而舒展那样安闲。“云卷云舒”隐含了“大丈夫能屈能伸”之慨。

8副修身对联：欲寡精神爽，心宽福寿长

04 当盛怒时，少缓须臾，

俟心气和平，省却无穷烦恼；

处极难事，静思原委，

待精神贯注，自然有个权衡。

这是旧时的诫官联，但对今人修养心性、处事为人不无益处。

上联是说当大怒时，容易激动，失去理智，这时应稍缓片刻，等到心气平和后，再理顺情绪，这样才会避免错误，省却无穷痛苦烦恼。这是因为人的喜怒哀惧等情志活动不仅影响人的身心健康，而且有时也影响对是非的判断和人际关系的把握。如宋代理学家邵雍《人贵有精神吟》所言：“怒以是为非，喜以非为是。怒是善人疏（疏远），喜是小人比（紧靠）。败国与亡家，鲜有不由此。”

所以在大怒和狂喜时，千万不能失去理智。元代养生家李鹏飞有一首叙述大怒伤人和如何解怒的诗：“怒气剧炎火，焚来徒自伤。触来勿与竞，事过心清凉。”他劝诫人们争执发怒时切莫逞气使意较出一个你短我长，应主动避开，静待事过，“冷”处理问题。上联的“少缓须臾，俟心气和平”与李氏的“触来勿与竞，事过心清凉”有异曲同工之妙，不失为解怒的妙法。果能如此，自然会省却无穷烦恼。

同样，下联是说处理大事、难事，也不能匆忙作出决断，要“静思原委”，弄清来龙去脉，然后“全神贯注”，权衡损益轻重，自然有个法度。

8 副修身对联：欲寡精神爽，心宽福寿长

05 欲寡精神爽；

心宽福寿长。

上联出自清代周希陶编撰的《重订增广》“欲寡精神爽，思多血气衰”。

人生在世，欲念难免，诸如食欲、财欲、权欲等等。但从修性养生的角度来说，则要注意欲望的适度。明代养生学家也说：“珍五脏六腑之精，避七情六欲之伤，使精神日足，元气日充，方可延年益寿。”可见，欲寡才能精神爽，纵欲必成灾。清人金缨在《格言联璧》中作了进一步的概括：人之心胸，多欲则窄，寡欲则宽。人之心境，多欲则忙，寡欲则闲。人之心术，多欲则险，寡欲则平。人之心事，多欲则忧，寡欲则乐。人之心气，多欲则馁，寡欲则刚。总之欲寡才精神爽。

下联则强调要心宽。烦恼易成疾，心宽可延年。东晋道教理论家、医学家

葛洪曾指出：“常以宽泰自居，恬淡自守，则身形安静，灾害不干。”清人郑观应也说：“量之宽宏者寿”。只有心怀宽阔，有容人的雅量，对事能提得起，放得下，方能增福添寿。

《重订增广》还辑有一联：少而寡欲颜常好，老不求官梦自闲。

8副修身对联：欲寡精神爽，心宽福寿长

06 世上本少全才；

人间尽多忙客。

此联是民国时湖南石门袁少枚自题“半闲园”的嵌字联。全联为：半市半乡，半读半耕，半士半医，世上本少全才，故名曰半；闲吟闲咏，闲弹闲唱，闲斟闲酌，人间尽多忙客，而我独闲。

上、下联反复七次运用“半”“闲”两字，也就是七次嵌入“半闲”之园名，非常顺畅自然。但不知是先有联，还是先有园。上联主要交待“半闲园”故名曰“半”的特独用意。对于人们修身养性，保持心理平衡无疑是有益的。

下联突出“吟”“咏”“弹”“唱”“斟”“酌”的闲情逸趣，也是“独闲”的雅兴所在。“闲，静也”，能体静心闲，悠然自得，保持达观的心态，自然有益身心健康。明人陈荅说得好：“人生得闲最是好事，闲正可以正心，闲正可以悔过，闲正可以积功，闲正可以向善，且返观内照得于静中，自摄则七情六欲不烦制而敛迹。”

这副对联阐述了两条极普通的道理：“世上本少全才”，“人间尽多忙客”，如果人们都领悟了这两条极普通的道理，世间也会减少许多烦恼，多一些心理平衡。正如杭州灵隐寺联所言“人生哪能多如意，万事但求半称心”。

8副修身对联：欲寡精神爽，心宽福寿长

07 达人知足，一榻已自恬如；

昧者多求，万钟犹不满意。

本联选自清代石成金《传家宝·联瑾》。

“达人”，即通达事理与豁达豪放的人。明代徐渭《自浦城进延平》诗：

“循理称达人，险难亦何感。”大意是说达人遇到危险和困难时，也不忧愁和哀戚。“恬如”，安然、泰然。上联谓通达事理而豁达豪放的人，在生活上即使一榻之地也感到安然。得亦不喜，失亦不忧，处之泰然。而不明事理而好贪求的人，即使有丰富的粮食和优厚的俸禄，也不感到满足。显然，前者常乐，后者多忧。

下面几副联语，同样也是劝人们要豁达，在物质生活上懂得知足，不要过分贪求：

良田万顷，不过日食三餐；

大厦千间，只有夜眠八尺。

——胡瑞芝《养正录》

多欲何穷，知足眼前皆乐土；

我生有定，识时身外总浮云

——石成金《传家宝·联瑾》

岂可说无求，淡饭粗衣求便足；

还须知保命，乏酒缺色命才安。

——石成金《传家宝·联瑾》

8 副修身对联：欲寡精神爽，心宽福寿长

08 惩忿窒欲；

迁善改过。

此联选自朱熹《白鹿洞书院揭示》：“言忠信，行笃敬，惩忿窒欲，迁善改过，右修身之要。”

上联出自《周易》：“君子以惩忿窒欲。”惩，惩戒；窒，堵塞、抑制，遏止。即克制愤怒，抑制情欲。朱熹《感尚子平事》诗：“我亦近来知损益，只将惩窒度余生。”俗谚说，怒是猛虎，欲是深渊。故惩忿窒欲为历代圣哲先贤和养生家所重视。曾国藩曾在《求阙斋日记·颐养》写道：“养生家之法，莫大于惩忿、窒欲、少食、多动 8 个字。”

古人为什么如此重视克制愤怒？享寿 87 岁的清代学者、文学家俞樾说得言简意明：“君子以惩忿窒欲，此方治肝治肾。多怒伤肝，多欲伤肾，惩之窒之，则肝木不致妄动，而肾水亦易滋长矣。”明代余继登《典故纪闻》中 also 说“人能惩忿窒欲，养以中和，自可延年。”

下联语本《周易》：“君子以见善则迁，有过则改。”三国魏王弼注曰：“迁善改过，益莫大焉。”迁，迁移，转变。即是要见善则迁，知过则改。唐代陆贄亦有“惟以改过为能，不以无过为贵”的名言。

这些对联对今人的修身养性仍有莫大教益。

有“贵相”的人，大多有这三个特点，神情面容胜于常人

古人有言：“相由心生，言由心表。”

一个人的外表，一个人的神态，往往是跟人的内在修养以及内心的态度是相关联的。而一个人言语，也是由他的内心所表达出来的。

我们想要知道这个人是个怎样的人，有怎样的性格特点，其实我们最要看的，既是这个人的内心活动状况，又是这个人的举止神情。

当你刚认识一个人时，你会先打量他的外在形态。有些人，显得过分单薄，面相特别尖酸刻薄，就证明这个人不好相处，也没啥富贵之气。

而有些人，他们一出场，不仅身上的气场能压倒别人，就连神情姿态也特别自然。这样的人，是见惯大场面的领导者。

其实，当人混迹江湖久了，看人也就有经验了。尤其是那些老江湖，他们基本跟你相处个几分钟，就能看出你大体是个怎样的人了。

好比晚清四大名臣之一的曾国藩，他在看一个年轻人的面相和神情时，一眼就看出刘铭传不是平凡人，便差人去重用他。

后来，果真不出所料，刘铭传保卫了台湾，成为首任台湾巡抚，留名史册。

很多时候，人的内心所想，性格所表现的一切，都会显露于脸上。并且，人的外貌面容，也会凸显出这个人是个怎样的人。

有贵相的人，大多有这三个特点，神情脸色骗不了人。

有贵相的人，大多端庄厚重

在中国社会，有个词广为流传，叫做“厚德载物”。

一个人，如果他的品德能像大地那么厚实，那么他最终能够驾驭万物，承载他所能得到的成就和功绩。

可是，如果这个人并没有厚实的品德，哪管父母一辈把万般的资产留给他，他也终究守不住。因为他没有这个德行和贵气，去驾驭这些资产。

一个“厚”字，其实就是这世间真正的“贵气”。要知道，这世间能称得

上是“厚重”的，只有大地。

你能有大地的“厚重”之气，证明你就不是一般人。

我们常常能看到，一些有领导之风的人，他们来到会议室，一坐在中间位置时，那神情是端庄稳重的，举止也颇有厚实之气，给人一种不怒自威的感觉。

这些人，他们走起路来，不会说过分轻盈，而是较为沉重。而每一个沉重的步伐，都是他为人端庄大气得体的表现。

况且，这些人的眼睛是有神的，也是不会闪避的。他们一向你看过来的时候，你会感觉到他们眼神中有一种亲近而又压迫的感觉。

这些端庄厚重的人，他们非富即贵，有大的成就。

有贵相的人，大多谦卑包容

雨果曾说：“世界上最宽阔的是海洋，比海洋更宽阔的是天空，比天空更宽阔的是人的胸怀。”

一个人的胸怀如何，就能决定他到底能走多远。一个心胸宽广的人，他们能包容这世间的荣辱得失，深藏这世间的喜怒哀乐，毫无怨言，毫不在意。

相反，那些心胸较为狭隘的人，他们眼中容不下一粒沙子，甚至还会为了一点小利而与别人针锋相对，实在不是大气之人所为。

这两者，谁能走得远，谁不能走得远，我们一眼就能看出来的。

老子曾说过：“敦兮其若朴，旷兮其若谷。”

这句话延伸出一个词，叫做“虚怀若谷”。一个胸怀如同山谷一般的人，他们能容万物，容百兽，容人生。

就像三国时期的刘备、孙权和曹操，甚至是后来通吃三国的司马懿，哪一个不是“谦卑包容”之人呢？

也许他们虚伪，也许他们狡诈，也许他们狠辣，但是却不妨碍他们有着宽广的胸怀。这些胸怀带给他们的，是偌大的事业和成就。

有贵相的人，他们绝大多数是胸怀宽广之人。好比弥勒佛一般，大肚能

容，容天下难容之事；开口便笑，笑世间可笑之人。

有贵相的人，大多眼藏天下

中国历代的人，都推崇两句话，一句是“修身齐家治国平天下”，而另一句，则是“穷则独善其身，达则兼济天下”。

一个人真正的贵气，必然是要和外界之事相结合起来的。

对此，很多人就不明白，不是自己的贵气吗，跟外在有什么关联的吗？

想想看，一个整天窝在家里，斤斤计较，自私自利的人，他们的贵气又能到哪一种程度呢？

一个人，只有他逐渐提高自己的格局，让格局来凸显他的气度，那么，他的贵气才能与环境相融，与天地相融。

怎样的贵气才是大气呢？用儒道两家的话来讲，就是“天人合一”。

你的行为要符合这世间的规则，你才能贵气加身。

说得直白点，就是你要用自己的才华来抓住外在的机遇，从而实现质的突破。

就像你是学计算机的，你就得抓住时代的潮流，在互联网世界中实现自己的价值，用自己的价值去造福更多的人。

如此，你所造福的行为，你所成就的一切，都是你贵不可言的福气。

对于我们普通人来说，别纠结那一亩三分地，而是要乐观进取，容己、容人、容天下，才能成就非凡，一身贵气。

贵气之人的 10 个特征，看看你有吗？

我们中国人经常讲“精、气、神”，这三个字，就代表了一个人的健康情况、精神状态、心理状况。

尤其是这个“气”，我们每个人都能感觉得到，它是真实的存在，但我们却看不到，摸不着。比如，一个凶恶的人，我们远远看上去，就能感觉到他身上的那种杀气；一个善良慈悲的人，我们只要从他身边走过，就能感觉到那种祥和之气。不但是人，万事万物都是一样，我们走进坟墓地里，就会感觉一种阴森恐怖之气，走进教堂、佛堂，就能感到清净祥和之气，心里很舒服。

言归正传，我们每个人，自身也都带有一种“气”，所谓“同声相应，同气相求”，身上带同一种“气”的人，就会互相吸引，聚集在一起，所以小人结交的往往是小人，君子结交的往往是君子。

算命先生口中经常讲的一个词，就是“贵人”。我们都希望遇到贵人，更希望自己本身就是个贵人。那什么才是贵人呢？贵气之人到底有哪些特征呢？我们下面简单分享一下。

一、自信 90%

自信的人，是最有人格魅力的人，是能感化他人、带动他人的人。一个人如果缺乏自信，待人唯唯诺诺，遇事犹豫不决，那终将一事无成，不会得到他人的尊重和认可。

二、善良 95%

善良，是一种高尚的人品，是人生最大的财富。人有善念，天必佑之，爱出者爱返，福往者福来，一个心地善良的人，即使一时被人轻视，被人瞧不起，但日久见人心，终将获得世人的尊重和信赖。

三、智慧 90%

所谓“慈悲多祸害”，人不但要善良，要慈悲为怀，还要有智慧，否则就会好心办坏事，甚至给自己招来灾祸。只有智慧，才能看清事实真相，才能真正解决问题。

四、厚道 95%

地势坤，君子以厚德载物。一个人有厚重的德行，才能堪当重任，才能承载住大的福报。否则的话，即使福报来了，也会变成灾祸。

五、宽容

俗话说“宰相肚里能撑船”，真正有贵气的人，一定是宽容大度之人，他们肚大能容，容天下难容之事，绝对不会因为一点小事，和人斤斤计较。

六、诚敬 90%

印光大师说：“一分诚敬一分利益，十分诚敬十分利益”。所谓“精诚所至，金石为开”，人如果能够保持真诚恭敬的做人态度，一定会逢凶化吉，一帆风顺。

七、自律 85%

胜人者有力，胜己者强。战胜别人，虽然也算比较有能力的人，但只有战胜自己，才是真正的强者。能够严格自律的人，就是能够战胜自己的人。

八、自省 85%

知人者智，自知者明。了解别人，看透别人，可以说是有智慧的人，但只有了解自己，看清自己，才是真正明白透彻的人。人只有常常反省自己，才能真正看清自己，了解自己。

九、正直 95%

君子喻于义，小人喻于利。只有君子才能成为贵气之人，他们善良正直，大公无私，一切以道义为重，是最值得世人信赖的人。

十、平和 90%

平和之人，一定是心平气和之人。他们拥有一颗平常心态，不以物喜，不以己悲，宠辱不惊，去留无意，无论身处顺境还是逆境，都能泰然处之，不骄不躁，不卑不亢。

你若大气，必有福气

大气是什么？

大气是做人品格，是处世智慧，是人生境界。

大气的人，懂得容纳他人过错，从自身反省问题；大气的人，懂得坦然面对生活中磨难，并从中寻找乐趣。

正如古语所言：“以大度兼容，则万物兼济。”

大气，通常决定一个人的人生格局和气运！

你若大气，必有福气

大气的人：

待人宽厚，不计较

唯宽可以容人，唯厚可以载物。

大气的人，内心宽厚，遇事豁达，能够忍常人不能忍，容常人不能容。

书里说：“处世让一步为高，退步即进步的张本；待人宽一分是福，利人实利己的根基。”

纵观历史，诸多成功人士都有化敌为友的本事，他们容人、容事，有着让人敬佩的胸襟和胆识。

大气的人，在为人处世和待人接物中逐渐养成了宽广的格局和高远的见识，不仅为自己积攒了福报，还让人生的路越走越宽！

你若大气，必有福气

大气的人：

对事洒脱，不沉沦

有位名人曾言：“人生不如意之事十有八九，常想一二，不思八九。”

每个人的生活都不是一帆风顺，若是遇事便沉沦，只会压垮自己。

不妨勇敢去做一个大气的人，内心洒脱，学习看开。

古人云：“祸福相依，万事万物都有好有坏。”

但凡有阴影的地方就有阳光。人生，拐个弯，转出去，便会看见明媚。

生活中，很多事无法避免，若是沉溺其中，最终只会让自己一蹶不振。

不如换个角度去思考，为人生谱写新乐章！

你若大气，必有福气

大气的人：

对己豁达，不执着

《道德经》中说：“知人者智，自知者明。”

其实，我们每个人的敌人不是他人，正是自己。

生活中，困扰自己的往往不是外界，而是自己的内心。

世上本无事，庸人自扰之。

只有真正的放过自己，反省自己，人生才能大气从容。

你若大气，必有福气

做人大气：

必有福气！

人只有大气，才能将无限宽广的天地沧海容纳于心。

做人要大气，对人，要懂得宽容和体贴；对事，要学会看开，学会洒脱；

对己，保持豁达，不执着。

你若大气，必有福气

大气做人，温暖体贴，为人着想，方能左右逢源；

大气做人，淡定从容，遇事不慌，将能前途光明；

大气做人，心胸宽广，坦荡无比，自会身轻体健。

大气做人是每个人都应追求的境界，大气者成大器。

余生，做一个大气的人，你若大气，必有福气！

命好、福深的人，大致是这五种，有你吗？

众所周知，所谓“命”与“福”，并非天定，而是人为，只是绝大多数人无法看透而已。

也就是说，天底下根本就没有天生命好或福深的人。

甚至可以说，人生的一切际遇，说到底，都是自己的造作——真正决定一个人的“命运”或“福气”，其主体是自己，他人的影响再大，也不过是助缘罢了。

那么，那些命好、福深的人，到底是怎样呢？

其实在现实生活当中，命好、福深的人，大致是以下这五种，即：

一、善良的人

古人讲：人行善，天佑之。 **天佑善人**

大意是说，真正善良的人，往往更容易得到上天的眷顾。

所谓“上天”，并不是指无所不能的神，而是强调心地善良的人，为人处事自然顺利，少有障碍——因为善良的人，待人真诚，心慈手软，从不为私利而作恶多端，这样的人，当然会得到众人的拥护与眷顾了。

因此，人心善，福气满——常做善事，福气必定相随相伴。

二、糊涂的人

所谓糊涂，并不是傻，而是让人看上去像傻而已，正所谓“大智若愚”，就是这个道理。

因此，从这个角度来说，“糊涂”不是病，而是为人处世的智慧。

更何况“大智若愚”之人，大都是心宽大度，很少与他人计较起冲突。

所以，“糊涂”之人，虽然看似健忘，但其实是善忘——凡事不往心里去，待人友好又和气，没有是非烦恼，这样的人，当然会命好福深了。

三、知足的人

古人讲：知足常乐。

为什么知足的人，更容易快乐呢？

因为知足的人，并不是没有欲望，而是他们不再到欲望的干扰与影响，于是可以时常处于快乐之中。

或者说，知足的人，往往更懂得适可而止——他们有私心，但不昧良心，也从不为利益而不择手段，更不喜欢攀比，嫉妒。

所以，他才能够保持心态平和，最终成为命好福深的人。

四、低调的人 ✓

老一辈的人常说：木秀于林，风必摧之。

习惯高调的人，大都很容易成为众矢之的，而低调的人，则往往更懂得谦让的道理。

也就是说，一个低调的人，无论多么成功富裕，都不会在人前显摆。

言外之意，真正低调的人，大都懂得隐藏锋芒，不显山露水，总是谦让于人，不逞强争夺。

当然，也正是因为低调，他们才减少了很多麻烦，无灾无难，成为命好福深之人。

五、感恩的人 ✓

有人说，感恩是一种报答的行为。

这其实是一种误解。

因为感恩，其实是一种生活态度，体现的人最真实的情感。真心感恩的人，才会人懂感恩，就可能常遇贵人，心怀感恩，也就自然少了怨恨。 不断的得到支持理解。

甚至可以说，懂得感恩的人，才有可能以热情乐观心态面对一切。 升！

而这样的人，当然是命好福深之人了。

所以，综上所述，无论是命运还是福气，皆源于自己的积攒，而这也正是我们为什么讲以上这五种人，大都是命好福深之人的真正原因。

福尽灾来，禄尽人亡

古语有言：“福尽灾来，禄尽人亡。”

世人皆想一出生便家世显赫，高官厚禄，一生享尽富贵荣华。

殊不知，世间万事万物皆有定数，福享完了，灾祸就来了，禄达到顶端，家门就会衰败。

《老子道德经》中也阐述过这样的道理：物壮则老，兵强则灭，木强则折。

这是在警告世人，世间万物不可尽，不尽方可绵延不绝。

福尽灾来

《道德经第五十八章》有言：“祸兮福之所倚，福兮祸之所伏。”

福尽灾来，祸尽福到，福祸相依，祸是福的依凭，福中亦潜藏着祸端。

人一出生，吃多少用多少上天早已安排好，若只知一味地享受，不知勤俭，待福气耗尽，灾祸也随之而来。

诗人李白，是个好酒且生活极度奢靡的人，他认为人生就要尽情的享受欢乐，经常和朋友通宵达旦的饮酒作乐。

从他的诗中便可看出他的奢侈，“五花马，千金裘，呼儿将出换美酒”，名贵的宝马，昂贵的皮衣，全部拿去换酒喝。

“天生我材必有用，千金散尽还复来”，但千金散尽就没有回来过。导致了安史之乱后，老年的李白过着漂泊困苦，穷愁潦倒的生活。人这一生，吃穿用度老天早有定夺，若早早用完，后半生便只能贫苦度日了。

李白便是年轻时尽情享福，无度挥霍，以致年老时生活十分凄凉。

《道德经第九章》有言：“富贵而骄，自遗其咎，”

富贵时，若骄横跋扈，穷奢极欲，不知节俭，这必然会给自己招来灾祸。

生活安逸时，不考虑未来的日子，不剔除奢侈，行节俭之事，就像将树木连根拔起，还要求它茂盛生长，将水的源头堵死却要求它长远流动是一个道理。

老话说得好，人这一生享多少福，受多少罪都是有数的。

年轻时，把福享了，年老时，就要受罪；年轻时，若能知简朴，年老时，方可安享晚年。

人生要懂得精打细算，就算腰缠万贯，也应做长久考虑，切忌今朝有酒今朝醉，否则就只能明日愁来明日愁了。

福气要欲取有节地用，生活要克勤克俭地熬，日子要细水长流地过。

禄尽人亡

《道德经第三十六章》有言：“将欲弱之，必故强之；将欲废之，必故兴之。”

想要削弱一个人，必定要先让他变强；想要废掉一个家族，必定要先让它繁荣兴盛。

古往今来，那些名门望族，高门大户最终的结局都如旧时王谢一般，走至衰弱。

同样，那些功高盖主且不知进退的开国功臣，也都从金印紫绶走向灭亡，甚至牵连家人，诛灭九族。

唯有知分寸，懂放手，方可保半生平稳。

高颖是隋朝的开国重臣，一生追随隋文帝。

助他登上皇位后，还在平定陈朝，降服突厥的过程中，立下了汗马功劳。

但他为人耿直，又仗着自己的政绩，看到隋炀帝的荒唐行为，就直言不讳，终招致隋炀帝的厌烦，后以诽谤之罪被杀。

其实即使高颖不干预隋炀帝的生活，隋炀帝亦不会留一个功高盖主的人在身边。

做人应知进退，识深浅，高颖的功劳足以安养余年，功成名就后若能适时地退出朝堂，定能晚年顺遂。

《道德经第二章》有言：“功成而不居，夫唯不居，是以不去。”

功成业就而不自居，不据为己有，就永远不会失去，亦不会因此而招致祸患。

明太祖朱元璋是将“狡兔死，走狗烹；飞鸟尽，良弓藏”表现的最淋漓尽致的一位君主，杀了30位开国功臣，无论文臣武将皆不放过。

但也有识时务的聪明人，最终得以保全自己，信国公汤和便是其中一位。

他在所有功臣中是最懂得明哲保身的，明太祖坐稳江山后，他不留恋权利富贵，主动提出解甲归田，明太祖赏给他大量的金银珠宝，田地豪宅。

汤和告老还乡后，虽没有了高位与权势，但保住了自己的性命也给后代子孙留下了一大批财富。

人生在世，做任何事都应懂得趁早罢手。

不要学赌桌上的赌徒，赢钱的时候，不懂见好就收，最后不仅将赢的钱输回去，还会把自己输的倾家荡产。

人生要做到淡泊名利与地位，任何事物发展到一定程度都会向着自己相反的方向发展。

贪心不足只会自取灭亡；懂得急流勇退，收敛意欲，方能使自己得到一个圆满的结局。

人生要懂得惜福

《道德经第四十四章》有言：“知止不殆，可以长久。”

懂得适可而止就不会有灾祸，才可以长久的幸福生活下去。

人一生的福报是有限的，若不懂节制，肆意地使用，灾殃必会到来；若想福报绵长，就要懂得适度地使用它，懂得惜福。

明朝金溪，有个叫胡九韶的人，家境贫寒，每天傍晚时分，他都会到门口，焚香并向老天拜九拜，感谢老天给他的一天清福。

他的妻子笑他说：“我们一日三餐都是粥菜，哪里算得上清福。”

胡九韶却说：“第一我感激生活在太平盛世；第二感谢我们全家能吃饱穿暖；第三感恩家中无病人，无囚犯。这难道还不算清福吗？”

《道德经第三十三章》有言：“知足者富。”

知道满足的人才是最富有的。

诚然，胡九韶虽生活清贫，但他心怀感恩之心，懂得满足，内心富足，心情自然是愉悦的。

而当今社会，大多数人都是“身在福中不知福”，心中常怀怨怼，嫉恨，心境总是沉浸在怨恨难平中。

从不知感恩，总是想拥有一些和自己能力不匹配的事物，终会落得得不偿失的结局。

福，是父母健在，身体健康；福，是爱人体贴，孩子孝顺；福，是月结有余，吃饱穿暖；福，是心中无忧，平安顺遂。

懂得惜福，方能有福，惜福，是珍惜已经拥有的幸福；惜福，是感恩带来的幸福的人，惜福，是过好当下，知足常乐。

《道德经第二十九章》有言：“是以圣人，去甚，去奢，去泰。”

圣人要做什么事情都不要走极端，生活中不要奢侈浪费，有了功劳也不要过度炫耀。

福尽灾来，禄尽人亡，万事有定数，做事有尺，说话有度，人生的路才不会走到绝境。

点个“在看”，愿世间你我，都能做个懂福，惜福之人，方能不至福尽灾来，禄尽人亡之地，安稳顺和地过完一生。