

心诚交善友，品正遇贵人 ✓

鲁迅先生曾经说过：伟大人格的素质，重要的是一个诚字。

这句话放在交友原则里同样适用。

一位哲人曾说：

“能入我心者，我以诚待之。

不入我心者，不屑以敷衍。”

人与人之间，永远都是相互的。

你对我坦诚，我才会捧出自己的一片真心；

你虚与委蛇，我自然会慢慢冷落远离。

那些虚伪的人，常常表面上热情坦诚，背地里却插刀子使绊子。

而路遥知马力，日久见人心。

这样的人往往经不起考验，最后也交不到一个挚友。

贾府女掌门王熙凤，风光时：

“嘴甜心苦，两面三刀，上头笑着，脚下使绊子，明是一盆火暗是一把刀。”

为了让贾琏偷娶尤二姐这件事闹大，表面上客客气气请尤二姐进门，初次见面便以姐妹相称。

背地里却让来旺，鼓动尤二姐曾经定亲的对象张华去告官，之后又派来旺去杀张华灭口。

来旺于心不忍，假报张华已死，偷偷放走了张华。

这样心狠毒辣的主子，让凤姐手下的一众人等又惊又怕。

后来贾府大厦将倾时，那些平日里热络交际的“姐妹”全都不见了踪影。

而薛宝钗又是另一番做派，她“罕言寡语，人谓装愚，安分随时，自云守拙”。

对人四面讨好，八面玲珑，城府很深，惯用心计。

王夫人的丫鬟金钏因与宝玉调笑，被王夫人一怒之下赶出大观园。

刚烈的金钏羞愤跳井而死，王夫人又悔又怕。

宝钗宽慰王夫人说，金钏并不是赌气投井。

多半是金钏在里面拘束惯了，出去自然各处逛逛，憨顽失了脚。

“不过一个丫头哪有这样大的气性！”

就是她气性大，也是个糊涂人，死了也没什么可惜的。

要是姨娘把这事搁在心里，十分过不去，多赏她几两银子，也就尽了主仆之情了。”

平时乐善好施，宽怀大度的宝姐姐这些话，让人感到了彻骨的凉意。

在她眼里丫鬟命贱，生命无足轻重，更遑论把丫鬟当做朋友。

所以宝钗在大观园中看似春风得意，左右逢源。

然而，林黛玉身边有忠贞不二的紫鹃，她身边却一个人都没有。

希腊哲学家德莫克里特说过：

“很多显得很亲近的人不一定是朋友，而很多是朋友的，倒显得不那么亲热。”

那些看起来“对你好”的人，只是嘴上说说。

实际上笑里藏刀，表面上左右逢源，实际上不过是个孤家寡人。

而那些坦诚的人，言行一致，最终换来对方的真诚和善意。

心诚交善友，品正遇贵人

傅雷先生说：

“一个人只要真诚，总能打动人的，即使人家一时不了解，日后也会了解的。”

——皮日休言：为而不矜，作而不恃。

1964年，一位毕业于清华大学的年轻科技工作者郝天护，被下放到新疆生产建设兵团农学院。

艰难的生活，并没有磨灭郝天护对科学研究的热情。

他发现钱学森在国外发表的论文中有一处错误，便大胆地给钱先生写信

提出了自己的意见。

信发出后，他惴惴不安。

没想到，钱先生给他回了信。

对他及时纠正自己文章中的错误表示感谢，并鼓励他把意见形成文字。

在钱先生的鼓励下，郝天护将自己的观点写成文章，由钱先生推荐发表在《力学学报》上。

这段渊源也让郝天护与钱先生结下了一生的诤友之情。

在钱老 96 岁高龄时，他们仍然保持密切联系。

“找一个赞美你的朋友，不如找一个挑你刺的朋友。”

郝天护能直抒己见，足见他是个忠于科学、敢想敢做的人。

正是因为这种优秀的品质，让当时寂寂无闻的小青年遇到了虚怀若谷的大科学家钱学森。

在钱老的帮扶下，郝天护对科研工作更努力。

科研成果日渐丰硕，最终成为科学泰斗。

心诚的人，更看重感情而非利益。

诚恳待人，更容易与人亲近，更容易获得真正的友情。

心诚交善友，品正遇贵人

心诚交善友，品正遇贵人

品正遇贵人

《太上感应篇》说：

“心起于善，善虽未为，吉神已随之；心起于恶，恶虽未为，凶神已随之。”

人品好的人，总会有好运相伴。

而人品不佳的人，虽然没有为恶，但注定走不远。

娱乐圈里，刘德华几乎是所有人的模范。

他在娱乐圈几十年，有作品，有口碑，热度不断，和他本身的人品过硬是

分不开的。

刚出道的王宝强见到刘德华激动下跪，但刘德华马上下跪还礼。

因为他尊重每一个人，无论什么身份。

一次刘德华在看到王宝强不会用感应水龙头的窘境时，假装自己手没有洗干净。

重新洗手做示范，不动声色地化解了尴尬。

刘德华端正的人品，从不会让身边的人陷入尴尬。

蓝洁瑛一度穷困潦倒，刘德华不仅慷慨解囊，还帮她申请不少的福利。

让她有个稳定的生活来源，而这只是他对人伸出援手的其中一个案例。

仗义，重情，也是他的一个标签。

人品过硬，才是他屹立娱乐圈几十年不倒的原因。

“始于颜值，陷于才华，忠于人品”这句话，大约说的就是像刘德华这样的人吧。

《礼记》中有这样一句话：“德者，得也”。

意思就是人品端正的人，最终也会收获的比别人多。

一个人，最重不是豪车华宅，最靓不是妆容外表，而是端正的人品。

人品端正，有原则有底线的人，更容易遇到生命中的贵人。

曾经有一个年轻人去面试，突然一个衣着朴素的老者冲上来说：

“我可找到你了，太感谢你了！”

上次在公园，就是你，就是你把我失足落水的女儿从湖里救上来的！”

“先生，你肯定认错了！不是我救了你的女儿！”年轻人诚恳地说道。

“是你，就是你，不会错的！”老人又一次肯定地说。

年轻人只能作些无谓的解释：

“真的不是我！你说的那个公园我至今还没有去过呢！”

听了这句话，老人松开了手，失望地说：“难道我认错了？”

后来，年轻人接到了任职通知书。

有一天，他又遇到了那个老人，关切地与他打招呼。

并询问道：“你的女儿的救命恩人找到了吗？”

“没有，我一直没有找到他！”老人默默地走开了。

年轻人心里很沉重，对同事说起了这件事。

不料同事笑着说：

“他是我们公司的总裁，他女儿落水的故事讲了好多遍了，事实上他根本就没有女儿！”

“什么？”年轻人太惑不解。

同事接着说：

“我们总裁就是通过这件事来选拔人才的，他说过人品过关的人才是可塑之才！”

佛说：人品，才是人生最好的资本。

哪怕你现在一无所有，但“千淘万漉虽辛苦，吹尽狂沙始到金”。

总有一天，过硬的人品会让你熠熠生辉。

心诚交善友，品正遇贵人

心诚交善友，品正遇贵人

陶行知先生曾说：“千学万学，要学会做人。”

人生路途漫漫，最难的，也是最重要的，便是学会做人。

对别人以诚相待，是做人的前提，而拥有端正的人品，是做人的底子。

一个人的能力，决定他能走多快。

但是一个人的人品能决定他遇到什么人，得到什么样的帮助，从而决定他能走多远。

真诚是一笔无形的资产，人品是珍贵的财富。

不为世人所惑，不为世道所变，凡心所向，素履可往。

心善之人，必有厚福

《淮南子·主术训》里有句话：“人无善志，虽勇必伤。”

简单来说一个人只有心存善念，先立善志，才能修成正果，否则就算自己暂时取得了一定的成就，最后的结果也是伤人伤己。

人生在世，我们都想做一个有福气的人，希望所有的福气都向自己聚拢，然而一个人的福气多寡，并不是命中注定的，而是靠日常生活中点滴的善良和坚持不懈的努力累积来的。

01 种下善因，自有善果

生而为人，你要知道善良是人性里最有力量的温暖；与人为善，实则是渡人渡己。

诚如爱默生所言：“人生最美丽的补偿之一，就是人们真诚地帮助别人之后，同时也帮助了自己。”

作家温酒在《嘿，小家伙》这本书里写过这样一个故事：寒冬来临，边塞的树林里都是积雪，白茫茫的一眼望不到边，有位正在巡逻的士兵意外发现大雪中有个黑点，走上前去发现是一只瘦弱的松鼠，它躺在雪地里奄奄一息，几乎快要被冻死了。士兵没有丝毫犹豫，很快在松鼠面前升起一堆火，过了一会儿，松鼠醒了，它非常有灵性的把一枚松果递到士兵手里，好像是为了感谢救命之恩。士兵并没有收，他告诉松鼠自己是要当将军的人，要有大家之气。看到士兵如此坚决，松鼠只好作罢，跳跃着跑开了。后来，士兵如愿当上了守城将军，当时外面正好有一支队伍围城，他觉得这正是自己建功立业的好机会，只要补给到了，定能杀对方个片甲不留。但等了很久，迟迟不见补给，直到马弱人衰时，他才得知补给早已被抢劫，这必然是守不住城的，正当他想自刎而死时，没想到粮草竟然堆满了营地。

原来是他以前救的那只松鼠来报恩了，这只松鼠带领了很多松鼠为他搬来粮草，他也顺利的守住了整座城。作家冷莹曾说：“若人与人实在是需要保留一些距离，不如就成全彼此的光彩照人，因为你对别人的好和善，最后成全的都会是你自己。”任何时候都要知道，不管身处何地、要做何事，善良都是自己的底线，与人为善者，天必怜之，与人为恶者，天必唾之。但行好事莫问前程的人一定不会过得太差。

02 善是本性，更是选择

俗话说，人之初，性本善。

人，生来就是善良的，可能有些人因为后天的影响，慢慢变成恶人，也有人继续行善，最终成为善人。善与恶都是一个人的选择，行善之人从来不会考虑回报，他们只是遵从自己内心的选择，做到问心无愧而已。越来越发现，但凡有所成就的人，几乎都是内心向善的人，他们没有太多欲求，更不会斤斤计较，只会尽心尽力地去做该做的事。国家一级演员王宽就是这样一位大善人，他为了让收养的6名孤儿过得更好，坚持茶楼卖场10年，历尽千辛万苦却从未动摇。入选“2015年感动中国十大人物”时，央视给他这样的颁奖词：重返舞台，放不下人间悲欢，再当爷娘，学的是前代圣贤。为救孤你古稀高龄去卖唱，为救孤你含辛茹苦十六年。十六年，哪一年不是三百六十天。台上，你苍凉开腔，台下，你给人间作了榜样。如此大善之人却一生清贫，不是他赚不到钱，而是他都给了别人。王宽曾表示每每看到那些可怜的孩子，就会觉得心里不安，总想为他们做点什么。

作家梁晓声曾说：“善良不是刻意做给别人看的一件事，它是一件愉快并且自然而然的事，就像有时候善良就只是为了心安理

得。”你看，真正善良的人并不会考虑太多，只是想把自己活成一束光，照耀别人前行的路。

03 行善容易，守善难

一个人偶尔行善容易，难的是一辈子行善。

诚然，行善之人有时会被误解，可即便这样，你要用心守住，因为善是人性中所蕴藏的一种最柔软的，但也是最有力量的情怀。不要以为善良很复杂，其实它很简单，就算我们不能给别人提供优渥的帮助，即便只是举手之劳、平常关心，也会给别人带来温暖。这世上有很多种语言我们听不懂，但善良的帮助没有人会误解。

心静，心净，心境 ✓

任凭风吹雨打，我自闲庭信步。

作者：洞见·纯香

听过一句话：“人生是一场修行，修的就是一颗心。”

世间万般纷扰，皆系于心。

心若焦躁，生活时时有阴云；心若平和，人间处处是美好。

一个人若想过好这一生，需要修炼这3种心性。

01 心静：人有静气，风雅自来。

这凡尘俗世中行走，每个人都步履匆忙，慌慌张张。

有人追名逐利，内心深处充满了焦虑；有人心事重重，无时无刻都倍受煎熬。

无论外界有多么喧嚣，我们只有学会静下心来，才能感受到生活中那些久违的美好。

看过这么一个小故事，颇有感触。

一位老农赶着牛车往家里走，走到一半时，车轮突然掉了一个。

当时正值盛夏午后，天气十分闷热，他找到最近的一家修车铺修理牛车，但却被告知需要等待两个小时。

老农觉得，两个小时简直就是煎熬，于是开始烦躁起来。

当他打算打发时间到处走走时，却意外发现了一个小丛林。

他走到丛林的树下乘凉，才觉得心情好了许多，慢慢地，他观察到周边的景色非常宜人。

就这样，他内心的那团火渐渐被浇灭了，整个人都安静了下来。

当他兴尽归来时，车子已经修好了。

老农吹着黄昏的晚风，一路欢歌回家。

当他回到家后，妻子责备他回来太晚，但他不仅没生气，反而欣然地说：“真是一趟愉快的短途啊！”

不知你是否发现，人生有很多的烦恼，都是源自内心的浮躁。

当我们能够静下心来看待事物，无论是安静地等一朵花开，听一滴雨落，还是专注地读一页书，喝一杯茶，会发现生活处处都有小确幸。

白落梅说：“在这喧闹的凡尘，我们都需要有适合自己的地方，用来安放灵魂。也许是一座安静宅院，也许是一本无字经书，也许是一条迷津小路。只要是自己心之所往，都是驿站，为了将来起程不再那么迷惘。”

人生的脚步常常走得太匆忙，所以我们要学会，停下来笑看风云，坐下来静赏花开，沉下来平静如海，定下来静观自在。

心静，心净，心境

02 心净：心净无尘，何惧浮生。

曾经在杂志上，看过这么一个故事。

有一位商人用不菲的价格，买到了一块罕见的钻石。

这块钻石晶莹剔透，美中不足的是钻石中间有一道裂痕。

商人带着心爱的钻石，找到一位著名的钻石切割师帮忙。

那位切割师告诉他：“如果能够顺利地沿着裂痕切割成两块，那么每块钻石的价值，都会超过原来这块，只不过，一旦切割失败，这块钻石就会四分五裂，价值也会大打折扣。我不想冒这个险，所以无法帮您。”

后来商人又去了几个国家，遍访了多位钻石切割师，无一例外都遭到了拒绝。

一位朋友得知情况后，推荐他去荷兰的阿姆斯特丹找一位老切割师，据说这位切割大师技艺了得，手法精湛，经验特别丰富。

商人来到阿姆斯特丹，找到了那位大师。

让他感到意外的是，这位大师看了钻石之后，并没有拒绝他，还表示愿意帮忙，并且马上报出了费用，商人同意了报价。

这时，大师叫过来一个看上去非常年轻的小徒弟。

这个小徒弟在他们交谈时，一直远远地坐在自己的操作台前，背对着他

们忙自己手里的工作。

小徒弟接过那块钻石，按照师父的吩咐，举起手里的小锤子，一下子就把那块价值连城的钻石击成了两块，然后看也没看，把钻石还给师父，又接着去做自己的工作。

商人惊讶得目瞪口呆，问大师：“他在您这里工作很长时间了吗？”

大师回答：“没有，才三天。但就是因为他不知道这块钻石的价值，所以手才不会发抖，动作也准确果断。”

现实生活中，又何尝不是如此？

心中有杂念的人，很难做好手头的事情。

只有心无挂碍的人，才能摆脱一切干扰。

一个人内心清净，便能以淡然的心态面对一切。

一个人想得太多，考虑得太远，只会给自己捆绑上层层枷锁。

有时候，人要学会跳脱出来，用一颗清净之心，看待眼前的困难。

你会发现，很多东西，并没有我们想象中的那么复杂。

心静，心净，心境

03 心境：世事如落花，心境自空明。

人这一生，不可能事事如意，样样顺心。

只不过，不同的心境，却能造就不同的人生。

很久以前，有一个寺院里，住着一位老方丈和一个小和尚。

有一天，老方丈给小和尚一些花种，让他种在自己的院子里。

小和尚拿着花种正往院子里走去，突然被门槛绊了一下，摔了一跤，手中的花种洒了满地。

这时方丈在屋中说道“随遇”。

小和尚看到花种洒了，连忙要去扫，等他把扫帚拿来的时候，突然刮起了一阵大风，把散在地上的花种吹得满院都是。

方丈这个时候又说了一句“随缘”。

小和尚一看着急了，连忙努力地去扫院子里的花种，这时天上下起了瓢泼大雨，小和尚跑回了屋内，哭着说，自己不小心把花种全撒了。

然而老方丈微笑着说道“随安”。

冬去春来，一天清晨，小和尚突然发现院子里开满了鲜花，他蹦蹦跳跳地告诉师父。

老方丈这时说道“随喜”。

有一句话说得很好：“物随心转，境由心造。”

一生之中，我们遇见的每个人，发生在我们身上的每件事，都自有它的道理。

有时候，你以为的坏事，恰恰是好事的铺垫。

因此，没有必要因为事与愿违而感到沮丧，也没有必要因为心想事成而感到狂喜。

无论何时，保持一种平和的心境，过随遇而安的生活。

如此，才是真正的大智慧。

▽

听过一句话说：人生的每一种心境，都是经过生活千锤百炼后的感悟。

心若宁静，即使外界喧嚣浮躁，也能在心里修篱种菊；

心若清静，就算生活困难重重，也能一点一滴迎刃而解；

心宽境阔，哪怕眼前乌云密布，也总能迎来一方晴天。

愿此生，修得一颗淡然之心。

任凭风吹雨打，我自闲庭信步。

心态、心境、心性（深度好文）

杨绛曾说过：“人生实苦需修炼。”

修炼身心，就是在生活的磨砺中，修得为人处世的境界。

在做事的过程中修炼，可事半功倍；在做人的过程中修炼，可心明澄澈。

清亮明洁、从容不迫、宽厚仁爱，都是在世事波折中洗练而成。

身处繁忙浮躁的喧嚣之中，我们步履匆忙，积攒焦虑。

唯有不断修好一颗心，才能在心灵身处闹中取静，安顿好灵魂。

修炼心态，可以坦然面对过往

林清玄说：“人生不如意之事十有八九。常想一二，不思八九，事事如意。”

人生是一场修炼，且行且成长。

因命运无常而无奈，因柴米油盐而焦虑。所以人生在世，苦和累，要看轻；悲伤和痛苦，要看淡。

陶渊明 29 岁出仕，13 年间，经历了 5 次为官到弃官的过程。这其中的悲苦交加，都没能让他失去为官的品格与底线。

在任职期间，他做过许多大大小小的官职，为人清廉，做事清爽。

在担任彭泽县令时，陶渊明碰到浔阳郡派督邮刘云到他任职的地方视察。

刘云是个方圆百里远近闻名的贪婪之人，他打着检察公务的幌子，实际上是来贿赂贪污的。

陶渊明绝不济济于富贵，督邮刘云尚未开始巡查，他就守着“不为五斗米折腰”的坚定信念，毅然决然地离去。

刘云恨得咬牙切齿，公报私仇，蓄意栽赃陷害陶渊明，陶渊明因此被贬。

弃官之后，陶渊明潇洒肆意，坦然接受人生抱负化为梦幻泡影的事实。

他归园田居，寄情于山水之间，乐得逍遥快活。

他在《归去来兮辞》中这样写道：“悟已往之不谏，知来者之可追。”

得意之时要懂得看淡，失意之时要懂得随缘。

人生遭遇不可控，心态却可修。过往的悲欢离合、阴影圆缺都已经过去。
无论快乐或痛苦，都不要太较真、太执着。

人生的高度不是看到想到多少事，而是看透了想开了多少事。

修炼心境，是一种独处的智慧

《庄子》中曰：“夫虚静恬淡寂寞无为者，万物之本也。”

万物的根本是寂寞，内心空虚的人会因为寂寞而孤苦伶仃，浅薄无知的人会因为寂寞而浮躁，而守得住耐得了的人反而在寂寞中修炼出睿智来。

人只有置身于万物寂静的环境中，才能自知、自洽，修一份丰盈充实的内心世界，练一份淡看得失的精神境界。

尼采说过：“更高的哲人之所以独处，不是因为他本身想要孤独，而是因为他的周围没有他的同类。”

三国时期，诸葛亮便是一个胸藏万壑之人。刘备三顾茅庐之前，诸葛亮深“藏”自己的大智慧，心甘情愿地当一个老百姓。

即便刘备亲临，他也不急不躁，才有了后来“三顾茅庐”的故事。

后来，诸葛亮既为其出策，也会立于阵前。即便置身于千军万马之间，他依然能开口就成“千古绝骂”，对司徒王朗一通羞辱竟使其命归九泉。
诸葛亮的智慧，从茅庐静坐的忘我思考而来，从不遇明主不出山的笃定信念而来。

孤独是认识自我的最好机会，在热闹嘈杂中失去的，都将在孤独清静中找回来。

把独处的平淡无趣变为充实丰盈的心灵奇幻旅程。

在时光中沉淀，在岁月中和自己和解，学会和自己相处，找到自己内心真正的热爱。

修一份心境，才能在走好那些需要一个人走的路。

修炼心性，舍弃不必要的欲望

《论语》有云：“其身正，不令而行；其身不正，虽令不从。”

不是你的，从不苛求，是你的，坦然接受。

随波逐流、接受诱惑易，保持清醒、拒绝诱惑难。

坚持自我的勇气，是心性赋予的。

被誉为“武圣”的关羽，曾为了保护刘备的家眷甘愿投靠曹操营下。

曹操十分欣赏关羽，一心想把关羽拉拢到自己的阵营。

面对曹操的赏识，关羽也并非铁板一块，他在与袁绍的对战中斩杀颜良和文丑，为曹军立下大功，报答了曹操的恩情后，过五关斩六将，携刘备家眷与刘备重聚。

关羽和曹操曾“约法三章”：一不负汉室，二不负和刘备“桃园三结义”之情，三保得嫂子周全。

曹操送他财物，关羽便转送给嫂子收贮；曹操送他美女，关羽便送给嫂子当丫鬟；曹操送他华服，关羽便穿在里面。

曹操问他为何如此节俭，关羽解释说：“这不是节俭，而是这件锦袍是我大哥刘备送给我的，我穿着他就像见到我大哥一样。

而丞相赐的衣服我也不敢怠慢，所以就把兄长送的衣服穿在外面，丞相送的衣服穿在里面。”

关羽立得正行得直，曹操虽屡次笼络他都不得，但心中对他甚是佩服，在关羽死后，曹操竟然抱着关羽的尸首放声大哭。

人活一辈子，就像走路，背负的东西越多，就越累。

欲望，是一种负累。

只有立得正行得直，才能坦诚地面对自己的内心，面对自己的欲望和渴求，面对自己的缺陷和失败，这便是一种修炼之后才能习得的勇气与定力。

修炼好心性，才能拥有行走世界的底气。

不是拥有多少傲人的财力，而是能有勇气拒绝诱惑，以良心为根，人品为本，做一个内心澄明的人。



梁漱溟先生说过这样一段话：“人这一辈子一定要解决三层关系，解决完人和物、人和人之间的关系，终要面对自己的内心。

就如同从普通斗鸡变成出色的斗鸡那般，想要修炼成功，一定要经过漫长曲折的过程。”

修炼过的人生，在岁月的沉淀下，逐渐磨砺出内心的气质。

以温柔驱遣粗鄙，让锐气藏于胸，和气浮于面。

《道德经》中曰：“天下之至柔，驰骋天下之至坚。”

懂得修炼自己的人，能够和光同尘，外圆内方，顺利通过困难的隘口；能够海纳百川，兼收并蓄，将过往的一切，融入经历和阅历。

心态不好，所有养生都是徒劳的

作家狄更斯曾说：“一个健全的心态，比一百种智慧都更有力量！”
好心态，是治愈一切的良药，让我们坦然面对生活的风雨，岁月的沧桑。
人活在世，拼的就是心态。

心态好，眼里有光，心底有希望；

心态不好，就会陷入痛苦的泥沼，不能自拔。

其实，人生不如意十之八九，事与愿违，不过是常态。所以，心大一点，心宽一点，乐观一点，知足一点。只要心态好，一切都会好。

01 最好的医生是自己

哲学家叔本华说：“人类所能犯的最大的错误，就是拿健康去换取其他身外之物。”这难道不是现实生活中许多人的真实写照吗？前半辈子拿命挣钱，后半辈子拿钱换命。一位演员出道 25 年来，马不停蹄地拍戏，一直被称为娱乐圈“自虐式”工作狂魔。

前段时间，她在一个访谈节目中，坦言：“我虐不起自己了，它真的会报废！”年轻固然是资本，但身体不是铜墙铁壁，坚不可摧。

疾病是慢慢积累的，非一朝一夕之故。若真的“生病如山倒”，只怕再高明的医术也回天乏力。如今越来越多的人意识到，健康的主动权，其实大部分掌握在自己手中。最好的医生是自己，医学不过是生命最后的防线。拥有一个美好、平和的心态，能充分调动全身各系统的免疫力，从而形成强大的抵抗疾病的屏障。正所谓：“正气存内，邪不可干。”

所以，心态才是我们健康、生命和人生真正的主人。它可以成就一个人，也可以毁掉一个人。这世界的诱惑太多了。可广厦千间，夜眠不过七尺；珍馐百味，日食只需三餐。人生路漫漫其修远兮，放平心态，放慢脚步，放下欲念，边走边欣赏，你就是最健康快乐的人，你就是自己最好的医生。

02 最好的药物是心态

清末名臣曾国藩曾曰：“治心以广大二字为药，治身以不药二字为药。”养生的最高境界是养心。养心在于自在宽容，即“广大”之意。只要胸襟宽广大度，那么无需服药，身体自然康健。因为，一个好的心态，就是最廉价、最有效的药物。

央视美女主持朱迅光鲜亮丽的背后隐藏着数不尽的心酸和苦痛。在事业蒸蒸日上的2007年和2017年，她两次查出甲状腺癌。然而她以乐观豁达的心态，坚强不屈的毅力，与病魔抗争，如今仍然活力满满地站在舞台上。她在自传《阿迅》中写道：“以病为师，可以学到很多东西。我爱笑，如果我说笑能治病，你信吗？我信。生了病，不恼怒，不哀怨，不指责，不放弃，不吓唬自己。该来的一定来，要走的留不住。”化疗不如药疗，药疗不如食疗，食疗不如心疗。

最好的药物，从来不是高档昂贵的进口制剂，也不是枸杞、当归泡保温杯，而是保持一个积极向上的心态，让自己的小宇宙爆发出无穷的力量。百事从心起，一笑解千愁。

千疮百孔的生活，也因此过成了诗。

03 好心态决定好命运

心理学家马斯洛说：“心态若改变，态度跟着改变；态度改变，习惯跟着改变；习惯改变，性格跟着改变；性格改变，人生就跟着改变。”一个人，有什么样的心态，就有什么样的人生。假如你的内心是一团火，那么就能释放无尽的光和热；假如你的内心是一块冰，那么即使融化了也还是零度。

曾有一位出租司机，刚开始工作的时候，整天抱怨糟糕的天气、微薄的收入、堵车严重得一塌糊涂的路况，结果每天都过得很糟糕。终于有一天，他忽然想明白了：与其整天抱怨，不如改变自己。心态变好了，天地就变宽了。

第一年，他只是微笑地对待所有乘客，收入就翻了一倍；第二年，他发自内心地去关心所有乘客的喜怒哀乐，并给予安慰，收入又翻了一番；第三年，他的出租车变成了五星级出租车。除了收入外，上涨的还有他的人气，现在要坐他的车，都需要提前电话预约。好心态就像开启幸福的密钥，拥有它，健康、快乐和财富都会滚滚而来。你用什么样的心态对待命运，命运就会以一种什么样的方式回馈你。当然，好心态不是天生的。它需要经过生活的磨砺，岁月的历练。往后余生，愿你我都能修炼出一个平和、美好的心态。

心态好的人，都有这7种习惯，有一种就很了不起

心态是我们生命的主人。

狄更斯曾说：“一个健全的心态，比一百种智慧都要更具有力量。”

人生在世，心态决定一切。

虽然我们不能左右天气，但可以改变自己的心情；虽不能改变身处的环境，但可以改变自己的心态。

人这一辈子，想要过好这一生，首先要养成一个好心态，而以下7种习惯，可以帮助我们拥有好心态。

01

不攀比

俗语言：“人比人，气死人。”

很多时候，我们感到累，有时是源于生活的压力，但大部分时候是因为内心的攀比。

其实每个人都有各自的苦衷，你只看到了艳羡的一面，却不知背后的辛酸。世间没有十全十美的人生，只有最适合自己的。

身为小草，它不与树木比高低，树木有天的辽阔，而小草有地的宽广；作为清茶，不与咖啡比韵味，咖啡有炽烈的香，清茶有清淡的美。

做人，不攀比，懂知足，生活自会其乐无穷。

02

不计较

常言道：“处世让一步为高，待人宽一分是福。”

人生在世，总会遇到不顺心的人或事，如果选择斤斤计较，只会浪费时间浪费心血。

与其消耗自己，不如选择后退一步。

退一步，不仅是放过他人，更是解脱自己。

心若不计较，才能感悟到生命的美好；人若不计较，脸上才能微笑常伴。

计较得少，幸福便会多；计较的多，幸福便会少。

做人，不计较，懂退让，方能看到更多美景。

03

不嫉妒 ✓

当代诗人艾青曾说：“嫉妒，是心灵上的肿瘤。”

嫉妒，这种能量极其强大，不仅影响生活，甚至会吞噬自己。

在生活中，往往会有这种人，看见别人过的比自己好，就心生嫉妒，甚至去破坏别人。

《三国演义》中的周瑜心胸极其狭隘，他十分嫉妒诸葛亮的才华，多次陷害诸葛亮。

不料，诸葛亮反其道行之，破解他的计谋，使他赔了夫人又折兵，最终气急攻心，英年早逝。

嫉妒，是一种病，不仅会伤到他人，更会害了自己。

做人，不嫉妒，懂提升，才能拥有更多。

04

不焦虑 ✓

《陆象先传》中说道：“世间本无事，庸人自扰之。”

很多时候，我们之所以会焦虑，是因为对未来感到恐慌和害怕。

其实，该发生的注定会发生，无需担忧，无需逃避。

不发生的，终将不会发生，不要将自己陷入无畏的恐慌中。

做好当下的事情，踏踏实实的过好每一天，便是最好的选择。

做人，不焦虑，放宽心，幸福便在不远处。

05

不抱怨 ✓

有人曾说：“抱怨就好比往自己的鞋子里倒水，越是抱怨，自己越会难受。”

人生总会遇到许多不如意的事情，若是一味抱怨，只会将一些不如意的小事无限放大，最终折磨的是自己。

抱怨如同慢性毒药一般，无形之中伤害自己。

抱怨的人，只盯着眼前的不满，怎能看见远处的美景？

抱怨的人，抓住愤懑不放，如何去拥抱阳光。

在生活中，若是感到累了，便停歇片刻再出发，学会用乐观的态度面对一切，你会发生处处皆美景。

做人，不抱怨，多欣赏，生活才会多姿多彩。

06

不生气 ✓

生气，是人的本能，但控制脾气是一种本事。

常言道：“一念天堂，一念地狱。”

很多时候，生气的一瞬间，不仅伤害他人更是危害自己。

在沙漠中行走的骆驼，因一块玻璃硌到了脚，便怦然大怒，将这块玻璃狠狠踢走。

不料，玻璃划破了自己的脚掌，鲜血直流，引来了天空中的秃鹰和沙漠中的食人蚁，不过一会，骆驼瞬间变成一堆白骨。

这只骆驼临死前，想必一定在思考自己为何要跟这块小小的玻璃去置气？

其实，人生也同样如此，别让怒火冲昏了头脑，别因一时生气而毁掉自己。

做人，不生气，懂大气，一生平安无忧。

07

不自卑 ✓

常言道：“金无足赤，人无完人。”

每个人都会有自己的优点和缺点，要学会正视，不必因一些缺憾而郁郁寡欢，也不要因一时过错而埋怨自己。

勇敢的面对那个不完美的自己，不断提升，不断进步。

对于那些不想回忆的时刻随时清零，学会轻装上阵。

无论何时何地，做自己人生的小太阳，无需借助他人的光，便可温暖自己。

做人，不自卑，常自信，人生将会处处闪着光亮。

心态是我们生命的主人。

做人，不攀比，不比较，不嫉妒，人生就有大气度；

不焦虑，不抱怨，不生气，一生方能平安、幸福；不自卑，人有精神有能量。

余生，愿你我都能拥有好心态，用积极、阳光的心态过好每一天，如此，幸福方能常伴左右！

幸福原来是一种心态

什么是幸福？这似乎是一个恒久的话题。至于什么是幸福，仁者见仁，智者见智。纵然是一个人，不同的时间阶段，也有不同的认知。

小时候，幸福是一件渴望的物品，得到了就幸福；长大后，幸福是一个目标，达到了就幸福；人活到“新老年”的份上，才发现幸福原来是一种心态——宁静了就幸福。

春有百花秋有月，夏有凉风冬有雪。

若无闲事挂心头，便是人间好时节。

这是宋代无门派代表人物慧开禅师的一首诗。禅师剃度出家，最初拜天龙肱和尚为师。后来遍历天下名山道场，寻师访道，但是一直无法契机。于是，又到平江府（江苏省）万寿寺拜见黄龙派的月林禅师。月林禅师便教慧开参“无”字话头。

图片

慧开每天对着“无”字苦苦参究。可是，就像蚊子咬铁牛，总是无处下口。六年寒暑，苦苦以求，依然不能开悟。慧开便在佛前自誓：“我如果参不透这无字话头，绝不寤寐休息。我要是懈怠睡眠，就烂却全身，使之无一完好之处！”

此时的慧开发这样的宏愿实在太执、太痴、也太枉。这样的心态有何幸福之言？过度的执着，留给自己的只能是难以忍受的痛苦。好在，后来，他终于开悟了。他用上面的诗告诉人们：世间真相是“真无妙有”。无是世界永恒的本质，有是世界偶然的美妙，认识到无——四大皆空，就没有放不下的事。但要获得人生的幸福，还得珍惜无中之“妙有”。

图片

春花秋月夏风冬雪，就是“妙有”——美妙的存在。如果你能放下人间的荣华宝贵、成败得失这些“闲事”，保持一种平和的心态，去珍惜“妙有”，幸福就会向你款款走来。

2021年的春天如期而至。在漫天的飞雪中梅花开了，接着便是迎春。然

后，桃花、杏花、杜鹃花、梨花、水仙花、山茶花、芍药、丁香花、白玉兰等
各色的花便会次第开放。如果，停下你匆匆的脚步，静下心来，去聆听一朵花
的开放，那“有”的美妙就会带给你无穷的幸福与享受。

图片

伴着欣喜，伴着幽香，伴着天籁的旋律，一朵含苞的花蕾静静地绽放。曼
妙氤氲，如歌如诗，那种奇妙定然是来自天国的梵音吧！美得让人陶然若醉。

有欣赏的眼睛，才能看见美丽的风景；有安静的心境，才能听见花开的声
音。于万丈红尘之间，独自一隅，静观花开花落，漫赏云舒云卷，岂止是一种
情怀，更是一种生命的高境。

人世间，每一个生命都有鲜为人知的心曲；每一棵小草都有顽强不屈的
抗争；每一朵花开都有风吹雨打的苦痛；哪怕是夏雨、哪怕是冬雪，也都会有
其或黯然、或璀璨、或悲壮、或潇洒的故事。就像一枝莲，根扎在淤泥里，花
一定开在碧波之上。这是一种涅槃。人的幸福决不在在淤泥中，而尽在出水之
后的绽放中。

图片

不可否认，得到是一种幸福，达到也是一种幸福，而最为恒久的幸福是心
灵在波折之后的坦然、在激荡之后的宁静，正如世间的大美是风雨过后挂
在天幕上的那道亮丽的彩虹。

心境纯净如蓝天，晶莹似朗月，丰盈比群星。以淡然宁静的心守候清风，
清风就会拂过你的心灵；以明媚的心境欣赏花开，花香就会沁透你的心脾；以
洁净的灵魂仰观明月，明月就会在你的灵魂上洒满清辉。

十五的月亮十六圆。花好月圆是一种怎样的“妙有”？此时，让自己做一
个幸福的人，静坐在寂然的时光里，放下所有的“闲事”，腾空心灵，以静默
的方式与朗月对话，与清风对话，与花草对话。

月在倾洒它的光；风在轻吟它的爽；花在孕育它的蕊；草在抽动它的绿。
而我，也在平平仄仄的文字里静静倾听自己心灵的回响……

为人处世达到什么境界算是一个成熟的人？

一个成熟的人，具备以下 5 个特点。

1. 不在意别人的看法，过自己喜欢的人生。

如果你是一头狮子，不会因为别人骂你是狗而变成狗；如果你是一只兔子，也不会因为别人夸赞你是雄鹰而能展翅翱翔。

成熟的人，明白一个道理，别人只是生命中的过客，只有自己才是人生的主宰。别人爱怎么说就怎么说，人本来就无法让所有人满意，只要坚持做自己就好。

一个人在成功之前，很可能会遭受世人的误解，被别人视为异类。

比如，现代物理学之父爱因斯坦。他三岁的时候才学会说话，人们都以为他是一个傻子。在年龄稍微大一些的时候，他喜欢一个人发呆，性格孤僻，被同学视为异类。16 岁的时候，报考大学，又因为成绩差而名落孙山。但是，他却一直坚持做自己，从来没有怀疑自己。后来发明了相对论，成为了物理学最伟大的科学家。

每个人都有不同的价值观，过着各自的人生。你不能代表别人，别人也无法代表你。

有句俗语说得好，“走自己的路，让别人说去吧！”

2. 控制自己的情绪，不做情绪的奴隶。

无论是工作还是生活当中，从来不缺乏被情绪奴役的人。

在愤怒、怨恨等情绪的控制下，一个人很可能对家人乱发脾气，与朋友争执不休，对陌生人更是口不择言，甚至一言不合，拔刀相向。

这样的行为是非常不成熟的表现。如果被情绪冲昏头脑，你会无法清醒思考，丧失判断能力，很可能做出让你后悔一生的事。而成熟之人，则可以分清场合，懂得轻重缓急，很好的控制自己的情绪。即使愤怒也能保持理智，不会大吼大叫，更不会大打出手，让事态变得无法收拾。

✓3. 不会人云亦云，有自己独到的见解。

成熟的人，心中自有一套为人处世的准则。他们坚守自己的信念，不会轻易受别人的影响。

最为重要的，他们可以分清什么是事实，什么是他人的观点。

比如，“小李骑自行车摔倒了”，这是事实。“小李笨得要死”，这是观点。

再比如，“小李在街上把小王毒打了一顿”，这是事实。“小李人品不好，非常暴力”，这是观点。

成熟的人，能够在别人的表述当中，分清什么是发生的事实，什么是别人传达的观点。别人的观点，不一定是正确的，因为很有可能他并没有看到事实的全貌。因此，成熟的人懂得从事实出发，自己判断真相。在信息不足的前提下，不会轻易下结论，更不会跟风瞎起哄。

✓4. 不会逃避现实，勇于承担责任。新青年，独生子

敢于承担责任，是一个人成熟的重要标志之一。从小到大，我们都是在父母的庇护下成长，遇到问题，也总是向父母求助。对不成熟的人来说，父母是他最大的底气。

而成熟的人，却明白了生活的不易，也懂得了父母的艰辛。因此，他们会主动承担责任，为家庭尽一份力。

遇到问题，不再逃避，不再推脱，而是学会自己一个人承担。

✓5. 不以自己为中心，懂得照顾他人感受。

一个不成熟的人，总是以自己的需求为出发点，妄想让他人按照自己的喜好行事。一旦自己的需求无法满足，就会生气，吵闹，觉得别人不理解自己，世界背叛了自己。

而一个成熟的人明白，人的感情是相互的。想要得到别人的尊重，你首先要尊重别人。想要得到别人的友谊，自己先要付出友谊。

先以真心待人，对方才可能还以真心待你。

成熟，是一个人可贵的成长，只可惜，再也找不到年少时期的美好单纯。

（下面内容本来早先已经做出发布，因不慎错删，甚觉可惜，又无存有底稿，现只根据记忆录出补上，可能与原来内容有部份出入，也是不得已。尤其是原配图已经无法记住，现只好新配，还望大家原谅。也很对不起大家，劳烦大家允许我将内容重写一遍）看了提问者的提问，领会了问题的核心，懂得了提问者的意愿，其实际情况就是想征求大家意见，一个思想境界成熟的人，应该具有哪些特点和特征？因此我认为，一个思想成熟的人员，在他全部成熟里面，其中应该还具有，下面这四个方面的特点和特征！

哪四个方面的特点特征呢？

一是健康无疾病缠身，二是面貌干净美观，讲究衣冠整洁齐整，三是年龄进入成年，并且不能年纪太轻和稚嫩，四是一贯坚持谨言慎行，处事稳健持重老成。

先说第一方面的特点特征，我认为，作为一个思想成熟的人员，他首先应该是身体健康，无疾病缠身！

可能有朋友会问，思想成熟不成熟，怎么能扯到疾病缠身上面？那不是离题太远吗？

我说朋友且慢，且听我详细说言。

试问，一个思想还未成熟的人员，如果整天生病，疾病缠住全身，不得不用很多的时间去治病，和住在医院，他能有什么时间成熟呢？他怎么可能成熟呢？只有身体健康了，能够连续工作，不断取得经验，身体素质素养，慢慢成熟和完美完善，他才能成为一个思想成熟的人员。

第二方面的特点特征，思想成熟人员，他的面貌要干净美观，衣冠要讲究整洁齐整！

可能又有朋友不赞成，道是思想成熟，怎么能扯到面貌干净美观，衣冠整洁齐整上面？真是瞎扯蛋，疯疯癫癫！