

# 自省的心 可抵御一切的精神内耗

曾有句谚语说：“有人的地方就有是非。”矛盾纠纷普遍存在，不可避免。

要做到宠辱不惊，进时思退，并非任凭自我的随意，而是向内修德的自觉。

人生，就是一个“一省一改”的过程。扔掉“千金负累”，学“愚”不显“智”，修一颗自省之心，才能在人生的道路上走得顺利。

## 1 扔掉“千金负累”

听过一则故事。有一天，唐朝永州一带下起了大雨，河水暴涨得特别快，同乡的六个人害怕发水灾，于是结伴乘坐小船渡江。

可不承想，小船行至江中开始漏水，六人只好弃船而逃。其中有一人，落在了最后面，同伴们喊他快点游，他却说腰中有上千文的钱财，太重他游不快。大家都劝他保命要紧，赶紧把钱扔掉，但他始终不为所动。故事的结果可想而知，此人受“千金负累”淹死了。这就是成语“吾腰千钱”的来历。

巴尔扎克曾说过一句话：“在人生的大风浪中，我们常常要学船长的样子。在狂风暴雨之下把笨重的货物扔掉，以减轻船的重量。”人生中的许多烦恼，多是来源于凡事过度。

心被欲望裹挟，痛苦便成了生活的累赘；人被期待填满，烦恼便成了人生的底色。我们不可能永久地拥有什么，但也不可能什么也没有。

正所谓，花要半开，酒要半醉。做到持盈有度，内心知足，脚踏实地走好人生的每一步，这也是我们一生的必修课。

## 2 学“愚”不显“智”

古语有云：“智而能愚，则天下之智莫加焉。”为人处事过于显山露水，注定一生碌碌无为，懂得

装“愚”，才是真正有智慧之人。

据记载，曹操统一了北方后，匈奴派使者来签订休战协定。在召见使者之前，曹操觉得自己的威势不够，于是便找来了一个相貌出众的大臣来代替自己，而自己则打扮成侍卫的样子，拿着刀立在一侧。

事后，曹操派人去打探，却听匈奴使者说：“魏王长相十分俊秀美丽，仪态高雅，可我的目光全被持刀守卫在魏王身侧的那名侍卫所吸引，他的气度相当威严，非寻常人能比，定是英雄！”

匈奴使者的“聪明”，以为自己“火眼金睛”识得“庐山真面目”，却不料恰恰提醒曹操，他其实可能已被人拆穿。另一方面，一个侍卫若是看上去比君王更有威严，那么此言流传出去，也必定会认为曹操还不如一个下人。

使者言语虽未挑明曹操身份，但却让他惹上“杀身之祸”。

真正的智者，早已领悟了适当隐藏智慧，方得细水长流。要知道，任何一件事的成功，都是经过深思熟虑地沉淀。与人相处的智慧，是学“愚”，而不是显“智”。

做人，唯有藏锋不露，才能保全自己；唯有进退有度，方能行稳致远。

## 3 练就自省之心

“以铜为镜，可以正衣冠；以古为镜，可以知兴废；以人为镜，可以明得失”。唐太宗李世民的这句名言充分说明了自省的重要性，而他也是这么做的。

他任用魏征等贤臣良相，积极听取他们的建议，并且将建议与自身实际情况相结合，进行深刻的自省。正因如此，在其统治时期，百姓安居乐业，政治清明，国库充实，被人称为“贞观之治”。

明代学者洪应明曾写过一句话：“势利纷华，不近者为洁，近之而不染者尤洁；智械机巧，不知者为高，知之而不用者为尤高。”

大千世界，繁杂纷扰，无可避免。愚昧的人，喜欢把不幸归因于周围的环境，而很少有人考虑到自身。

真正成熟的人，即便身处喧嚣之境，也能保持清醒的姿态，晓不足而改正，时刻反省、审视自己。

正如心理学家卡尔·荣格所言：“往外张望的人在做梦，向内审视的人才是清醒的。”一颗自省的心，可抵御一切的精神内耗。来源：人民网

## 《封神演义》有五本书的影子

《封神演义》成书约在明隆庆万历年间，改自宋元话本《全相武王伐纣平话》。

出版家、学者赵景深先生对比二书异同，称：“《封神演义》从开头直到第三十回，除了哪吒出世的第十二三四回之外，几乎完全根据《平话》来扩大改编。从第三十一回起，便放开手写，完全弃掉《平话》，专写神怪的部分了。”

《封神演义》更直接源于余邵鱼的《春秋列国志传》。余邵鱼是福建建阳人，明代著名书商、小说家余象斗的“先族叔翁”，该书从妲己写到秦统一，全书虽仅30万字，却融入较多民间传说，情节曲折丰富。

《封神演义》还可能参考了元代秦子晋《绘图三教源流搜神大全》。后书记商纣王的长子殷郊，出生时“肉球包裸”，纣王令弃于郊，申真人用剑剖出婴儿，抱归水帘洞抚养，“法名唵（音如银）叮啵（音如挠），正名唵哪吒”。《封神演义》将部分描写安到哪吒身上。

《封神演义》还模仿甚至抄袭了《三国演义》《水浒传》等。

来源：《北京青年报》



## 殷实的沉潜

在南极，海洋里的企鹅想要上岸，需要面临巨大的考验，因为水陆交际处全是滑溜溜的坚冰。企鹅身躯笨重，没有用来攀爬的前肢，也没有用以飞翔的翅膀，那么，它们是如何上岸的呢？原来，企鹅在上岸前，总是使劲地低头，从海面扎入深水中，拼命沉潜。企鹅会一直潜到适合的深度，再摆动双足，迅猛向上，如离弦之箭般跃出水面，在空中划出一道优美的弧线后，降落到陆地之上。

企鹅的沉潜是为了蓄势，看似笨拙，却富有成效。

可以说，沉潜是一种策略，一种权宜之计，一种智慧，一种量变到质变的过程，一种由“忍”到“韧”的哲学理念，一种收敛、内向、自省，锻造灵魂的手段。

沉潜为成才者提供了三大重要条件：一是时间，能够学习、思考；二是清静，摆脱了世俗的烦扰，使人变得平静、超脱；三是落寞感，游离于主流社会之外，刺激思维、促人反思。

沉潜的人像是一口古井，质朴无华，默默阅读人间沧桑，将心灵的一泓泉水修炼得清冽甘醇。他们兢兢业业，现在也许很平凡，但将来的某一天，你会看到他们的横空出世和耀眼光辉。沉潜就是高亢前的酝酿，绚烂前的孕育，腾飞前的蓄势。

十年寒窗是沉潜过程，水滴石穿是沉潜的结果。头悬梁锥刺股是沉潜的姿态，囊萤映雪是沉潜的精神，在沉潜中积蓄力量，在积蓄中丰满羽翼，于是，寂寞变得深刻，沉潜变得殷实。

靳小倡