

开心的三把钥匙



生活中,每个人都渴望活得开心和愉快。

但许多时刻,我们误以为只要拥有越多,过得越顺遂,甚至强于别人,就会获得幸福。殊不知,我们自己的心态,才真正决定着是否可以过好自己的生活。

1

凡事往好的一面想

两个工程师合作承担了一项研究项目。在项目即将完成时,做了一次试验,结果出乎意料地失败了,他们从中发现了一些以前未曾预见的问题。

面对挫折,一位工程师陷入了深深的自责之中,甚至怀疑自己是否还有完成这项研究项目的能力;而另一位工程师却为此感到欣慰:幸好现在

及时发现了问题,这样便可以在这个项目投入实际运作时避免许多错误。

每一件事都有正反面。如果只看它坏的一面,那么便容易陷入悲观的情绪中,把事情越想越糟糕;但如果多关注它好的一面,就能用更积极和乐观的心态,去处理和解决问题。

有一句话说:“你的心里是什么样子,世界就是什么样子。”在这个世上,没有绝对好和绝对坏的事,内心关注什么,就会看见什么。

2

少与他人比较

不知你是否发现:大多数时刻,我们的不快乐并不是因为拥有得不够多,而是我们常常喜欢去比较。

有一句话:“如果我们仅仅想获得快乐,那很容易实现。但我们希望比别人更快乐,就会感到很难实现,因为我们对于别人的快乐的想象总是超过实际情形。”

其实每个人都有自己的日子要过,不必去仰望他人的幸福,也不必去

羡慕他人的拥有。

一个阳光灿烂的早晨,有一个年老的富翁坐在他的豪宅门口,看着门前来来往往的行人。

富翁看到几个年轻人又说又笑地从他们门前经过,他们是那样的神采奕奕,浑身上下透露出青春的气息。年轻人也看到了富翁,他们在豪宅前走过,禁不住连连感叹。年轻人走过之后,富翁感到很失落,他为岁月的无情而绝望。年轻人看到富翁拥有的财富之后,觉得很不公平。

阳光灿烂的早晨,富翁和年轻人的心情都很阴暗。

一个乞丐躺在豪宅墙外的马路边,因为阳光很好,他把旧衣裳一件件拿出来,晒在路边的树枝上。他眯起双眼,在灿烂的晨光中开始打盹。他没看见富翁,也没看见年轻人,他只看见了遍地阳光。

幸福常常只是一种内心的感受。如果只是一味地去攀比,一味去贪求,去跟他人做比较,就会发现自己一无所有。但如果懂得享受自己的人生,就能学会珍惜和感恩,也能让自己感

到更加的富足和快乐。

3

人要学会知足

明朝金溪有个人叫胡九韶,家境贫寒,终日劳碌也不过是勉强温饱。

即便如此,胡九韶仍然一边教儿子读书,一边田间耕种。到了黄昏的时候,还会到门口焚香,来感谢上苍又赐给他一天的清福。

妻子不满足:“天天吃菜粥,你哪儿来的清福?”

胡九韶笑着说:“我们活在这个太平盛世里,不必颠沛流离;一家人有吃有穿,没有饥寒交迫;家人也都健康康,为人正直。这还不够清福吗?”

知足的人,生活常满足,幸福感也比常人来得更容易。

杨绛一百岁时曾说:“我们曾如此渴望命运的波澜,到最后才发现,人生最曼妙的风景,竟是内心的淡定与从容。我们曾如此盼望外界的认可,到最后才知道:世界是自己的,与他人毫无关系。”

一个人真正需要的东西并不多,求得更多,会成为负担和累赘。

知道自己真正需要多少,不贪心,懂知足,才能真正活得洒脱自在。

活好自己的每一天,为自己每一天的拥有而知足,这便是幸福。

每个人都在寻求快乐的秘诀。但快乐,常常并不来自于外在,而是我们用怎样的心态来看待这个世界。

比如,如果你凡事肯往好的方面想,坏事也能变好事;比如,你能放下与他人比较的功利心,就会少许多烦恼;比如,你懂知足,不去贪求太多,就会获得更多身心的自在和自由。

一个人的不快乐,都是心的不快乐;一个人的快乐,也常常是心的快乐。

来源:人民网

《在小山和小山之间》



一个身体,两个心跳。从孕育生命那一刻起,母女之间就长出了一辈子都无法相割的丝带。她们之间,永远不变的是关心却宁愿用激烈语言的争斗,是相爱却无法说出口的沉默。女儿在一次又一次与母亲的告别中,完成了成长这件小事。母亲在一次又一次得体的退出后,完成了养育女儿的天命。只有当我们成为母亲,才能真正理解母亲。这世间的所有母亲,都是一座座不起眼但坚强的小山。祝福所有存有缺憾的她们,在阅读完本书之后,都能获得一丝谅解和感动。 景杉

《天地人生》



本书围绕生死、天地、修身、君子、劝学等十大核心概念,全面解读中华五千年传统文化。在此书里,以天地人为源头,以人的生活为本体,以文化为汹涌奔腾的巨流。生活来自天地大千世界,文化是大千经验、大千学问、大千智慧。

归根结底,这是一本努力让文化回到生活的书,让古代与现代尽可能接轨的书,让生活之路受用文化滋养的书,让高大上的人物和传统文化与人们贴近的书。

来源:光明网