

“人生有度，过则为灾。”随着年龄渐长，逐渐懂得真正能为自己保驾护航的，是克制自己、遵循大道的自律。随心所欲的过度行径，必然害人害己。

把握好人生的尺度，学会控制自己的情绪和欲望，遇事才能进退自如，生活才能幸福安乐。

怒不过度

利不过求

名不过贪



1 怒不过度

晚清名臣曾国藩曾说过这样的话：“忿怒二字，圣贤亦有之；特能少忍须臾，便不生伤。”圣贤也会有愤怒的情绪，只是他们能够忍耐，就不会伤害到自己。

一个人在愤怒之时，如果不加以控制，就会让怒火燎原，伤人伤己。不被情绪左右，淡然处世，是重要的修养和智慧。

曾国藩刚入官场时，处处较真，常与人争辩不休。在一次宴会上，当场与好友郑小栅起了冲突，愤怒之下脱口而出说了很多伤人的话。郑小栅大怒而去，曾国藩也被父亲等人责备。

事后，曾国藩反省自己：“皆我之不是。”于是在日记里写下此事，警醒自己要收敛脾气。

在后来禀其父亲的家书中，他写道，“郑小栅处，小隙已解。男人前于过失，没自忽略，自十月以来，念念改过，虽小必惩……”与郑小栅的嫌隙已化解，曾经的自己总习惯忽略过失。自十月以来，念念不忘自省改过，即便再小的问题，也会重视和惩戒自己。

每个人都有自己的脾气，发脾气是人的本能，控制脾气则是本事。一个人最好的状态，是不被情绪牵制。

《庄子·庚桑楚》中说：“敬之而不喜，侮之而不怒。”顺境时，莫过喜；逆境时，莫着急，莫发怒。

生活之中，急事大事慢慢来，不冲动；小事琐事

笑着来，不动怒。怒不过度，才能遇事不慌，做事不乱，事有所成。

婪，多一分满足，就能多一些快乐，随遇而安才是最好的状态。

2 利不过求

司马迁说过：“天下熙熙，皆为利来，天下攘攘，皆为利往。”生活中，人们奔波忙碌，都有自己的利益所求，但要懂得适可而止。想要的东西太多，就会让自己的欲望裹挟，终日不得安宁。

从前，在阿尔及尔地区有一种猴子，喜欢偷吃大米。于是，当地农民根据猴子的特性，设计出一种捕捉猴子的巧妙办法。

他们把大米装进葫芦型的瓶子里，然后将其挂在树上。这种瓶子设计的巧妙之处在于，猴子的爪子刚好能伸进去，但当它们抓满一把大米后，爪子就拿不出来了。

农民们抓到偷大米的猴子时，它们手里还紧紧地攥着一把大米。

很多时候，我们就像那只无法挣脱欲望的猴子，正如一位哲人所说，“盲目的贪欲煽动着人们，到后来却永远使人们受着酷刑。”

“知足不辱，知止不殆。”越是贪得无厌，往往失去的越多。而真正有智慧的人，都会舍弃过度的欲望。只有在自我约束之下，人才能不受欲望摆布，把时间和精力留给真正值得的事。

学会知足，不能得失心太重，要知道水到渠成，不过分强求，才能保持心境平和。生活里少一分贪

3 名不过贪

黑格尔曾说：“最伟大的真理最简单，同样，最简单的人也最难得。”大道至简，人亦如此。

博学鸿儒钱钟书，是一名踏踏实实研究、写作的学者。功成名就后，按理说大可安心享受名利带来的一切，但他依然在家孜孜不倦地钻研学术，谢绝一切应酬。

作品《围城》在国外出版后，有位外国记者打电话给他，十分希望能见面采访，但钱钟书在电话里拒绝了采访的请求，并说：“假如你吃了一个鸡蛋觉得不错，又何必必要认识那下蛋的母鸡呢？”

在钱钟书身上，类似这样的故事还有许多。钱先生的淡泊、超然，成为学界榜样。也只有淡泊如他的人，才能用心治学。

冯骥才曾在书中写道：“低调，是为了生活在自己的世界里；高调，是为了生活在别人的世界里。”名不过贪，是清楚自己何去何从的自知之明。

浅薄者喜爱卖弄玄虚，博学者往往谦虚低调，他们不追求华而不实的东西，而是默默成长，精益求精。如同能工巧匠们的手艺，看似简单、质朴、笨拙，但恰恰是其炉火纯青的体现。

“月盈则亏，水满则溢。”学会“不过度”，才能坦然面对人生，快乐生活。

来源：人民网

一幅气势恢宏的时代画卷



《磅礴金沙》是云南作家沈洋历时十年、采访上千人后完成的一部感人至深的报告文学作品。这部作品以宏大开阔的视角、饱满深情的笔触，围绕移民工作和工程建设，真实再现了金沙江下游修建水电站的广阔社会生活图景，生动描绘了一幅气势恢宏、波澜壮阔的时代画卷，读之，令人热血沸腾，又百感交集。

“牺牲与奉献”是这部作品的主题词。“金沙水拍云崖暖”，自古以来，金沙江挟带泥沙奔腾不息、一泻千里。为了把江水动能转化为清洁能源，金沙江下游修建了4座水电站，两岸百姓告别故乡山水，把生命的根须努力扎入异乡的土地。移民干部牺牲休息时间、忍受高温炙烤，一心扑在工作中。在这项宏大雄伟的事业中，一个个感人肺腑的移民故事，一张张鲜活生动的面容，无不浸透着汗水、洒满了泪滴，令人动容。

“科技与创新”是这部作品的关键词。金沙江下游两岸都是巍巍高山，在此处修建4座水电站，其难度可想而知。水电站建筑之雄伟、坝址地形之复杂、施工难度之艰巨，在中国是唯一的，在世界也是罕见的，可谓困难重重。但是，建设者们没有望而却步，而是夜以继日地创新，奋力攻坚克难。他们钻进大山的肚子里作业，他们为了破除大坝裂缝的“魔咒”成百上千次地开展实验，他们

成功克服了一个又一个世界级难题，创立了多项世界之最。这些建设者们没有辜负祖国和人民的重托，他们不畏困难，不惧艰险，不辱使命，一往无前，在他们的身上闪烁着崇高的理想主义之火和永恒的信念之光，激发起读者对祖国建设者的无限崇敬之情。

“悲悯与赞美”是这部作品的主旋律。对于一名名质朴无华的移民群众和干部，对于一位位肩负重任的建设者，每个人的故事都那么感人肺腑，可歌可泣。他们都是平凡英雄，奉献了热血和智慧，作者怀着深深的悲悯情怀和崇高敬意来记录这项伟大事业。在这部作品中，那一个个饱含温度、无限深情的字眼，那一个个炽热滚烫的句子，那一篇篇精彩纷呈的章节，都深深地感染打动着读者，脉脉地拨动着读者情感的琴弦，深深地撞击着读者的心扉，让读者的心灵和情感都受到洗濯和涤荡。

作者深入生活，以饱蘸深情的如椽巨笔，为时代画像、为时代立传、为时代明德。《磅礴金沙》是一部立足当代、观照现实、反映国家重要工程建设的著作，是一部磅礴浩荡的江河传，是一段荡气回肠的移民史，一曲悲壮激越的时代歌，更是一幅气势恢宏、波澜壮阔的时代画卷。

张燕峰