

## 内心越有弹性, 人生越有张力

老子说:“人之生也柔弱,其死也坚强。万物草木生也柔脆,其死也枯槁。故坚强者死之徒,柔弱者生之徒。”生命最重要的一个特质是“柔软”,而“柔软”意味着有“弹性”。越富有弹性的生命力,张力越大;越富有弹性的人,成就也越高。



### 1 能屈能伸

“上善若水,水善利万物而不争,处众人之所恶,故几于道。”老子《道德经》中关于“水”的描述堪称经典。

“水”,从表面上看是平静的、柔弱的,但实际上具有很强的生命力和延展性。经过时间的积累,它不仅能透石穿山,还能引发沧海桑田的巨变,具有坚不可摧的力量。

人也应如水一般,能屈能伸,能柔弱,也能刚强。

《史记》中记载了一段关于西汉的开国功臣韩信的故事。

“淮阴屠中少年有侮信者,曰:‘若虽长大,好带刀剑,中情怯耳。’众辱之曰:‘信能死,刺我;不能死,出我胯下。’于是信孰视之,伏出胯下,匍匐。一市人皆笑信,以为怯。”

韩信早年家庭贫困,曾寄人篱下,常遭到周围人的歧视。但他立志要有所作为,苦心钻研《孙子兵法》,对这部书有很多独到的见解,可现实的重

重阻碍还是让他感到前途渺茫。

这天,韩信带着他的佩剑在街上走着,一群恶少当众把他围住羞辱。其中一名屠夫对着韩信挑衅:“若虽长大,好带刀剑,中情怯耳。”即使韩信长大了,喜欢带刀佩剑,内心还是胆怯的。

屠夫继续挑衅道:“信能死,刺我;不能死,出我胯下。”韩信若不怕死,就用刀刺屠夫;若怕死,就从其胯下钻过去。

此时的韩信,平静地注视着屠夫的眼睛,然后俯下身从他的胯下钻了过去。整个市场的人都在嘲笑韩信的怯懦,而韩信则是大踏步地向前行进。

后来的韩信,在刘邦手下得到了重用,成为中国军事思想“谋战派”代表人物。

“欲成大器,必养大气。”当进则进,当退则退。能屈能伸的人,才是有大智慧的人。

有些时候,低人一头,弯腰俯身,是为了来日更好地抬起头。不计较一时得失,才能把人生的路走得长,走得远。

### 2 能上能下

浮浮沉沉是人生常态,没有谁能始终站在巅峰,也不会有人一直趴在谷底。能上能下的人,志得意满的时候不会过于骄傲,失败悲观的时候也不会过于贬低自己。

庄子曾经在《大宗师》中讲了这样一个故事。

子祀和子舆是好朋友。一次,子舆生了一场怪病成了驼背,子祀看到后非常惊讶,曾经风流倜傥的好友变得如此狼狈不堪,子祀觉得难以接受,但是子舆自己看上去却一点也不在意。

子祀问:“你不为自己感到伤心吗?”

子舆说:“我为什么要悲伤呢?如果我的左手变成一只鸡,我使用它来报晓;若右手变成一张弓,使用它去打鸟来烤着吃。若脊椎变成车轮,我

的精神则变成了马,就可以驾着它周游列国。”

子舆接着说:“且夫得者,时也;失者,顺也。”得到是因为时机适宜,失去是因为顺应了形势。当我们什么都改变不了的时候,最好的方法就是接纳自己。

面对变故,子舆没有自暴自弃,把时间都用在在学习上,最终成为了一位著名学者。

兵来将挡,水来土掩,不断充实自己,就能让内心始终保持弹性,始终葆有奋斗的激情。

人生自有起起落落,要坚守自己的骨气和信念,不轻视自己的价值,保持住一颗宠辱不惊的平常心,从容不迫,泰然处之,方能善始善终。

来源:人民网

人的一生,是一个认识自己的过程。不断向前,修炼自我,才能在人生这条道路上走得更稳、更远。把握优化自己的方式,会给自身带来巨大的改变。

### 格局更大

世界这么大,每个人都有自己的兴趣爱好和价值观念,很多时候并没有好坏对错之分。开阔心胸,放大格局,看到彼此间的差异,尊重他人的选择,是与人相处最基本的规则。

同一件事情,不同的人看法也会不一样,允许他人发表意见,尊重他人的观点,是做人的一种修养。为人处世,给别人留有余地,做人不斤斤计较,才会得到更多。

读万卷书,行万里路,增长自己的见识,开阔自己的视野,格局变大了,心胸自然也就开阔了。

### 赞美更多

每个人内心的深处,都希望得到他人的认可,受到别人的称赞。

真正聪明的人,都善于发现他人的优点,赞美他人。有时候,一句赞美,一句鼓励,也许就会改变一个人的一生。

每个人身上都有一些闪光的地方,要懂得用心观察。那些发自内心的赞美与认同,在肯定对方的同时,也能拉近彼此的距离。

赠人玫瑰之手,经久犹有余香。懂得赞美他人,也会得到他人的赞美。

### 心态更稳

人生在世,拥有平和的心态,能保持稳定的情绪,活得轻松自在。

经常微笑,不论是对别人还是对自己,微笑都是世界上最好的灵丹妙药。

学会看开,对自己好点,听从内心的声音,做喜欢的事,和喜欢的人在一起。

和家人多沟通,和朋友多联系,多分享美好的事物。

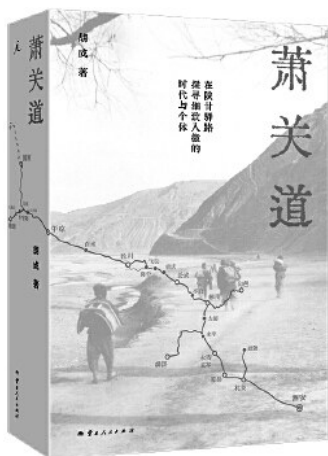
健康的人际关系,是治愈一切的良药。

保持一份好心态,生活自然会充满快乐与惊喜。把握好当下,不断改进自己,让生命焕发精彩。

提升自己的格局,学会赞美他人,稳定自己的心态,人生一定会越过越好。

愿你我都能持续优化自己,把生活过成理想中的样子。来源:新华网

## 萧关道



作者:胡成  
出版社:云南人民出版社  
出版时间:2024年6月

汉时北道,平凉之后,北出萧关,因出萧关,北道又称“萧关道”。作者重走萧关道,途经西北的山川城镇、原野村店,记录下路途中的见闻与偶遇之人,探寻此路上故人的踪迹。过去和未来交织于一处,古人与今人的命运自成对照。这是探访古路的游记,也是一窥历史洪流下普通人命运的入口。这些走过同样路线的前人来自不同时代,作者把他们邀请到自己的旅行中,让他们各自“展示”自己的所见所闻,从而让萧关道之行变得凝重丰富,有了不同寻常的时间深度。来源:光明网

