

安顿好内心 方能万事从容

明朝正德年间,王阳明任江西巡抚,受命平叛。一年之后,为祸当地十余年的匪患就被平息。别人都称赞王阳明用兵如神。王阳明却说:破山中贼易,破心中贼难。

剿贼这种事其实很容易,难的是破心中之贼。坐中静,破焦虑之贼;舍中得,破欲望之贼;事上练,破犹豫之贼。三贼能破,一个人才能真正获得内心的安宁。

1 坐中静,破焦虑之贼

心理学上讲:情绪背后,都是需求。一个人缺乏掌控感,稳定感,往往容易出现焦虑的情绪。但是如果不能平复心情,很容易被焦虑吞噬。

心理学家丹尼尔说:焦虑本身,是一种认知任务。一个人遇到无法解决的事情,才会产生焦虑的情绪。这个时候,考验的是一个人的智慧。唯有静下心来,一个人才能找到解决问题的办法,走出焦虑的情绪。

三国末期,司马懿养死士,想要夺取曹魏天下。起事的前一晚,司马懿焦虑得睡不着,自己垂垂老矣,这样折腾,也不知道是福是祸。

他趁夜来探查两个儿子的情况。二儿子司马昭在床上辗转反侧,大儿子司马师却鼾声如雷。这样的大事,司马师竟然可以沉静如常,像没事人一样。司马懿说:此子竟可也。于是下定起事的

决心。事实证明,司马懿没有看错,司马师的心态确实异于常人。

司马懿去世之后,朝局动荡,淮南二叛。文钦之子文鸯趁夜带兵袭击司马师营帐。自古夜惊都是兵家大忌,很多名将都栽在这上面,司马师在病中依然沉静不乱,稳住军心,抵住了对方数次冲击。文鸯撤退,诸将不敢追击,司马师却对战场形势洞若观火,敏锐准确抓住战机,一举平定叛乱。

王阳明说:人极静,则万事可看通透。

人心如水,只要静下来,就看正确映照万物,看清万物。如果被焦虑、恐惧左右,人往往会对局面失去判断。事情也就没有挽回的余地了。

每临大事有静气。

面临人生大事,克服焦虑,保持镇静,一个人才能生出智慧,做出最正确的选择。

2 舍中得,破欲望之贼

《智慧书》里讲:欲望是神,欲望的能量和神的能量相当。

衣食住行,柴米油盐,都是欲望。没有欲望,人难以生存。但凡事过犹不及。认清欲望的代价,人生才不会被欲望左右。

人生是一场选择的学问。

有舍弃才有得到,有得到必有舍弃。选择站在欲望这边,到头来,可能得到普通人的生活也是奢求。

春秋时期,公孙仪任鲁国宰相。

他平日酷爱吃鱼,当上宰相之后,很多人买鱼送他,公孙仪却把所有人拒之门外。弟弟不解,问

他:你不是喜欢吃鱼吗?公孙仪说:就是因为喜欢吃鱼,才不能收鱼。收了鱼就要给人办事,哪怕违规也不能违拗。慢慢地我就会被免除相位,到时候,想自己买鱼吃都难了。

一切欲望都有代价,一切贪婪都有惩罚。不必羡慕别人的风光,不必羡慕别人的显达。克服欲望的诱惑,才能回到自己。避开欲望的陷阱,才能规避祸患。

3 事上练,破犹豫之贼

王阳明的弟子在学习的过程中,经常另辟蹊径,看一些杂书。

有人沉迷占卜算卦,有人沉迷鬼神志怪,但是王阳明却从不加以纠正。

他说,人只有经历了错误,走向正轨的时候,心里才会更加通透,之前对圣人之道越隔膜,认识到错误之后,就会对圣人之道越亲近。

在王阳明看来,路错了也不要紧。一切错误,一切教训,都是收获。就怕学生瞻前顾后,犹犹豫豫,什么都不做,这才是一个人最大的悲哀。

王阳明自己是这样说的,也是这样做的。

少年时期,他对兵法产生了浓厚的兴趣,直接去了边关实地考察。老父亲觉得他不务正业,但是这次游历,却让他对兵法的研读不再是纸上谈兵。这才有了后来平定宁王之乱的功绩。

他对程朱理学产生质疑,对着竹子格了三天三夜。虽然最后头痛晕倒,但是这次失败,也让他意识到程朱理学的问题。这个疑问不断发酵,才有了后来龙场悟道。

中国人讲:功不唐捐。

任何事情,只要做了,就一定有收获。就怕瞻前顾后,一直站在岸上,不肯行动。

易中天说:不怕慢,只怕站。

做事慢一点没关系,就怕一直在边上站着不开始。

事情不要想太远,先做起来再说。很多时候,在事情做起来之后,我们才能逐渐看清未来的路。

王阳明说:心外无物。人心,才是万物的主宰。

如果内心不安,人生往往寸步难行,容易陷入泥沼。破除心贼,一个人才能抵抗世间所有的躁动与烦恼。

人生就是一场修行,修行贵在修心。

世事总无常,把这颗心安顿好,人生无往不利,万事从容。

来源:光明网

《秋疯》:从传统文化中汲取职场智慧

《秋疯》是上海作家苏虹历时23年构思创作的长篇小说,是一部个人经历和生活积累为底气的“另类职场小说”。

故事从千禧年五个年轻人毕业前的狂欢夜说起,周宇、柳春富、钱嘉良、沙刚、韩子霖是硕士研究生同学,他们的家庭背景大不相同,毕业后走上不同的工作岗位,也因此留下了不同的人生轨迹。周宇因为偶然机会被即将退休的省委副书记相中成为“大秘”,经历了过山车式的职业体验;柳春富从记者到省委组织部研究室主任,后来到市长,其间的偶然事件让他从人生低谷走上人生巅峰,又从人生巅峰摔到谷底,过程令人唏嘘;钱嘉良剑走偏锋,商业奇才成功的背后,折射出社会、法律、道德之间的种种矛盾与困境;沙刚、韩子霖同为高干子弟,不同的职业选择、不同

的价值追求,演奏出不同的命运交响曲。

《秋疯》通过精彩纷呈的故事情节,表达了当下应当多从中华优秀传统文化中汲取职场智慧的理念,踏踏实实走好每一步、过好每一天,无论是顺境还是逆境,始终做一个坚定的前行者。

据介绍,小说的标题“秋疯”是受到南宋诗人辛弃疾词《丑奴儿·书博山道中壁》意境的启示,小说试图通过描绘五个年轻人的升迁沉浮、人生困境,折射近几十年来社会的变迁和人生的殊途。在五光十色的社会中,社会变迁、文化环境、道德调整、个人感受等方方面面的互动作用日益凸显,如何寻求它们之间的平衡点,如何选择正确的人生方向,如何不迷失自我,如何避免中年焦虑,是作品聚焦的主题。

《秋疯》不是官场小说。虽然小说中涉及各类官员,但作者表示不希望将作品定位为官场小说。《秋疯》虽然涉及官场的大量事务,但所表现的是职场的人生百态,是新时期的人生选择。

中国作家协会副主席、书记处书记吴义勤表示,《秋疯》聚焦时代变迁、个体命运、价值转型、婚恋职场等,作者有着细致的观察和独特的表达,对以周宇为代表的读书人的矛盾、挣扎、困惑,刻画得真实动人。

上海市作家协会党组书记、副主席马文运认为,小说讲述了千禧年后的故事,离现在很近,以现实主义笔法书写时代很有难度。作品充分展现了人性的复杂性,有节制地展现了中国式现代化背景下人生的抉择与价值的追求。

来源:中新网

