

生活最好的状态： 人静、物简、心安

在现代社会，人们总是被无数的琐事和纷扰所牵绊，很少有时间停下来去深入思考生活的本质。有些人可能把幸福解读为“有”：有钱，有车，有房，有事业。其实幸福的秘诀是“无”：无忧、无虑、无病、无灾。

人活一世，不仅要有地上的六便士，也要有天上的月亮。生活最好的状态是：人静、物简、心安。

1

人静：内心的宁静与平和

人静不仅是指外在的安静，更是指内心的宁静与平和。

古人云：“心动，则万物动；心静，则万物静。”一个人越是在心不静的情况下，想法和杂念就越多。杂念越多，烦恼就越多，然后生活的状态就是心浮气躁的。

事实上，真正的幸福并不在于外在的成就和物质的丰富，而在于内心的宁静与平和。

当一个人去除杂念，归于平静与平和时，就会拥有无比强大的力量，福气和好运也会如约而至。柴米油盐酱醋茶的碰撞让生活五彩斑斓，可是坦然与从容的相逢能让时光开出绚烂的花。

那些热爱生活的人，无一不是能安静享受生活的人。唯有安静下来，才能让你的心回到原位，也唯有安静，能让你浮躁的心拥有了精神世界。

心越平静，你越快乐；智慧越高，你越通融。

2

物简：简约的生活哲学

真正的幸福并不在于物质的堆砌和奢华的生活，而在于简约与精致。

“非淡泊无以明志，非宁静无以致远。”一个人只有坦然面对简单的生活，才不会被物欲所困。

极简不是一无所有，而是另一种拥有。我们并不是要抛弃自己，无欲无求，而是要正视自己的需求，正视自己的拥有。

极简不是生活的减法，而是身心的加法。真正的快乐，从来不是外物给予的，而是内心的知足、精神的充盈。

以简单心过生活，以平常心生情味，以清净心看



世界，以无欲心除挂碍，删繁就简，轻装上阵，集中精力，才能干好喜欢的事，爱好值得爱的人。

简单是生活的真谛，平凡是人生的主旋律。

3

心安：身心的满足

即使房子再大，缺少家庭的温暖，也只不过是冰冷的钢筋混凝土罢了；即使钱再多，缺少了情感的滋润，也不过是一张张废纸而已。

三毛曾说：“心若没有栖息的地方，到哪里都是流浪。”经过生活的洗礼，才会慢慢懂得：心安，即归处。

当内心得到宁静与平和，生活变得简约而精致时，我们便能感受到身心的满足。这种满足感并不是来自于物质的丰富或外在的成就，而是来自于对生活的热爱和珍惜。

人生充满变数，不会永远一帆风顺。起起伏伏本是平常事，但若怀着安然之心，那么所到之处都会有能满足、能慰藉、能充实自己的美好事物。

真正的世外桃源，不在任何地理位置，只在心安处。

心静了，世界就静了；物简了，灵魂就升华了；心安了，生活就会平静了。

来源：人民网

懂得给别人鼓掌是一种智慧

有时候，我们总是渴望得到别人的欣赏，却忽略了欣赏别人。

卓越的人，从不吝嗇对他人的掌声。用一双欣赏的眼睛去看待他人，会看到一个更加辽阔的世界；善于发现别人的闪光点，更能感受到生活中的美好。

给别人鼓掌，是心灵深处绽放的温暖光芒，它如同春日里的绵绵细雨，滋润着人与人之间的情感土壤，让这个世界因理解与尊重而更加和谐美好。

愿意给别人鼓掌是一种境界

嫉妒是把双刃剑，伤人也伤己；见不得他人好，是一种愚蠢的表现。

偏见和嫉妒并不能使人变好，但欣赏和赞美可以。

真诚悦纳别人，发现自己和别人的差距，才可能一点点在行动中及时调整自己，逐渐缩小差距。愿意给别人鼓掌，是一个人是植根于内心的素养，是对他人的鼓励与期待。

欣赏与认同，也是对自己的激励与改进。欣赏别人的优秀，也是自己走向优秀的开始。

乐于给别人鼓掌是一种善良

跌倒的人，有人搀扶就能站起身来；迷路的人，有灯指引便可能找到方向。有时候，我们的一句赞美，能让一个人在暗淡中见到微光，在低谷中生发力量。

赠人玫瑰，手有余香；为他人点灯，也会照亮自己的路。

别吝啬给别人鼓掌，当你给他人送去肯定与鼓励的同时，自己也会成为一个内心有光的人。

来源：新华网

给别人鼓掌，也是为自己加油

开启睿智的阅读之旅

《读书的三重境界》是经济学家梁小民的新作。在这本发人深省的著述中，他选取了60本有较高学术价值、思想深度和艺术品质的经典图书，以其精准的剖析，为我们开启了睿智的阅读之旅。

在梁小民看来，读书是一件很有意义的事情，只要手不释卷，常年以书为伴，广大读者完全可以通过系统的阅读和深入思考，不断构建起自己的知识体系，从而在不同的领域提升自己的认知。基于此，他所选的这些图书，大多内容广泛、思想深刻，涵盖经济学、政治学、社会学、法学、哲学、历史、文学、艺术等不同维度，它们宛如一扇扇知识的“大门”，于同频共振中，拉近了广大读者与大千世界的距离。

正因为爱阅读，才让梁小民深刻地体会到读书的乐趣。为此，在书中，他提出了既相互关联、又彼此依存的读书的三重境界。第一重境界为“问道求真，豁然开朗”，讲的是读书由疑到悟的必然过程。第二重境界为“上下求索，走出混沌”，阐释的是读书带给人们的精神愉悦。第三重境界为“以自然为师，以天地为本，追求更美好的人生”，强调的则是读书对个体、对生命的启蒙和教益。

梁小民在阐释读书的三重境界时，既能够联系自身的实践，阐明读书的社会功能和思想意义；也能够运用书本中学到的各种知识，精辟论述读书对于我们认识世界、改造世界，又发挥着怎样的智慧引领。基于此，他进

一步提示说，读书是一辈子的事，怎样读书、读什么样的书，最好不要轻易给自己设限，读书应广一点、杂一点。博览群书地读，远比守着几本枯燥乏味的书来读，要强得多！他说：“读书是成为最幸福的人的基本条件”，特别是当今世界正处百年未有之大变局中，各种不确定、不稳定因素正在增加的情况下，读书更能助益于我们保持内心的宁静，以平和从容的心态，去正确看待这个变幻莫测的世界。

读书的好处是显而易见的，那如何爱上读书呢？解析中，梁小民提出了“从你感兴趣的开始读”的观点。之后，一旦读者养成了一定的阅读习惯，再爱屋及乌将读书活动逐步引向深入。他认为没有什么“放之四海而皆准的读书方法”，总的原则是，要把泛读与精读有机结合起来，边读边想，读书时最重要的是能“读进去，读出来”。所谓“读进去”，就是能读下去、读懂书，但一味沉迷于其中走不出来也不行。“读出来”就是能从书中思考出一些道理，形成自己的观点。

作者坦言，写此书的目的，一是回答缘何读书的疑虑，二是解决读什么书的问题。这些关涉读书的诸多见解，极具典型意义，对于社会各界喜爱读书的人，无不具有醍醐灌顶的启发深意。道理其实很简单，欲要爱上读书，就从自己感兴趣的开始读起；欲要体悟读书的三重境界，就把身心真正融入于每一个寻常的读书活动中……如此，方渐渐领略到读书的妙处。

刘昌宇

