

# 好文摘录



## 越没本事的男人，越爱说下面这四句话，十有九准！

01

第一句话：爱找借口

没本事的人越爱找借口，喜欢说：我已经尽力了，不是我不行，是别人刁难我。

这种人一般在做一件事情的时候，特别是结果不是很好的时候，他就喜欢说自己已经尽力了。

并且有时候还会怨天尤人，甚至把自己的过错推到他人的身上，而自己还从来都不认为这是自己的错误。

例如有一个实习生在一家公司实习，本来平时工作的时候他也不是很认真，为了锻炼他。

所以上司就交给他一个简单的工作，那就是让他拿着一个文件去找客户确认一下，但是就是这样一件简单的事情，最后却被他给搞砸了。

回来之后，他没有认识到自己的错误也就算了，还说是客户刁难他，经过一番了解之后，才明白并不是人家为难他。

而是他根本就没有提前做好准备，这样一件简单的小事都做不好的人，怎样能够出人头地呢！

02

第二句话：做事马虎的人

越没本事的人越做事马虎，喜欢说：行了，行了，差不多得了。

这样的人，一般做一件事总觉得差不多就行了，而有的事情差不多，其实就是差很多。

所以做什么事情都要认真，只有认真负责了，才能把事情做得更好，这样就能得到他人的认可。

才能对自己的人生有帮助，对于自己的事业也是很有帮助的，所以这很重要，不要总是觉得差不多就行，这样最后吃亏的还是自己。

### 03

第三句话：总感觉自己怀才不遇

越没本事的人越感觉自己“怀才不遇”，喜欢说：我的伯乐在哪里啊，怎么不来找我呢。

而这样的人总是会说能够欣赏自己的人在那里呢，怎么还不来呢？

再举一个例子吧！

说是有一个上大学的大学生，他平时上课的时候也不好好听讲，一上课他就觉得无所谓，所以就开始睡觉，有时候还会逃课。

终于毕业了，到了开始找工作的时候了，其他人都忙着找工作，而他整天在宿舍中待着，还说为什么自己遇不到自己的伯乐呢？

你是不是觉得很可笑，这种行为在心理学上的解释是，这种没有真实本领的人还看不清自己，没有一点自知之明。

还觉得自己有多厉害呢，而机会都是自己争取的，没有机会会自己送上门的。

### 04

第四句话：喜欢推卸责任

越没本事的人越推卸责任，喜欢说：那都是xx的错。

这种人在做错了事情的时候，不是先反省自己有哪些做的不好的地方才导致了这样的结果，而是先推卸责任。

总觉得这是别人的错，自己没有一点错，一个人要是连责任都不敢承担的话，那么他肯定也干不成什么大事。

看了四句话，你是不是也学到了很多人生道理，所以说不管做什么事，自己都应该尽自己最大的努力，认真负责的完成。

并且在结果不是很好的时候，自己能够找到自己错误的地方，及时改正的话，就可以了，并且机会是自己争取的，不会自己送上门，所以只有走出才能认识更好的自己。

## 成年人最扎心的社交真相：你的付出，99%是没用的

在知乎上看到一个问题：生活中有哪些残忍的真相？

有个高赞答案这样说：成年人之间的社交，99%的付出都是没用的。

细细想来确实如此。

与人交往，我们总是期待真心换真心，渴望付出被珍惜。

但现实却是，大多数时候，你的付出都是无用的。

01

不是所有的真心都能换来感情。

作家卢思浩说：

“我们东奔西走，付出越来越谨慎，经不起时间浪费；真心越来越难得，耗不起日日夜夜。”

人生路上，我们会结识形形色色的人，但不是所有人都值得深交。

岳云鹏曾在节目里讲过自己的一个故事。

上学的时候，他有个关系非常要好的朋友，两人几乎形影不离，无话不说。

即便毕业好多年，他对这个朋友一直都是掏心掏肺，有求必应。

每次朋友遇到什么事，他都不遗余力地帮忙，朋友管他借钱，不管是什么理由，他都毫不犹豫地借给对方。

结果时间久了，他突然发现这位朋友有个毛病：就是永远只先还他一小部分钱，然后再向他借更多的钱。

比如借3万还8000，然后继续借5万。

一来二去，朋友总共管他借了好多钱，但却没有任何要还的意思。

后来他才打听到，这位朋友整天不务正业，常常出去跟人打牌鬼混。

那一刻他才明白，原来他拿人家当朋友，可人家只拿他当利益，一心只想着从他身上索取。

发现了这一点后，岳云鹏直接给了那位朋友一万块钱，买断了两人之间的关系，跟他彻底绝交了。

这世上不是所有真心，都能换来感情。

也不是所有付出，都能换来同等的回报。

有些人，你对他再好，他也不懂得珍惜。

正如有段话所说：

“你有情，别人未必有义；你全心，别人未必全意。你赠出一颗真心，未必会有好结果。”

人心换人心，换不来就转身。

人到了一定年纪，虚情假意的朋友，就不必深交了，不值得的关系，就不必勉强维系了。

02

大多数社交，都是无效的。

看过这样一段话：

“无效的‘好友’就和多余的物品一样，看着实打实地存在，实际上压根没什么用。

只会占据你的空间，把你的世界搅扰地拥挤不堪。”

很多时候，我们以为朋友越多越好，社交越广越酷。

实际上大多数社交，都是无效的。

微博里有位网友讲过自己的经历。

他说他以前只要不工作，就找朋友出去消遣，朋友也会带自己的朋友来。

久而久之，他认识的人越来越多，每当他想出去玩的时候，总能找到一个人。

那时在他看来，自己朋友多，圈子大，大家都是彼此交心的好兄弟。

直到有一次，他家里碰到一点事需要帮助的时候，平日里那些经常跟他出去玩的人，一个个躲得比谁都远，跑得比谁都快。

他这才意识到，以前那一场场推杯换盏，都只是一次次耗时耗力的无效社交，压根没有什么用。

冯骥才说：“平庸的人用热闹填补空虚，优秀的人以独处成就自己。”

思想越贫瘠的人，越热衷于那些无用的，低质量的社交。

真正聪明成熟的人，都懂得把觥筹交错的时间拿来真正有用的事。

周国平便是这样一位智者。

他曾在书里写，一直以来，对于各种无意义的采访、酒局、聚会等他都一律拒绝，宁愿把时间腾出来要么丰盈自己。

在他看来，告别外界的喧扰，寻得内心清静的独处，是比外出交际更为重要的一种能力。

“我独处时从来不会感到无聊或厌烦，和无关紧要的人闲聊奉承才是我最难以忍受的事情。”

每天在家里读读书写写字，和妻子女儿一起品尝普通的人间亲情，这让我感到非常充实和满足。”

越优秀的人，越懂得割断没必要的社交，把时间和心思花在有意义的事情上。

因为他们明白，太热闹的交际往往是空洞无物的，它只会浪费你的时间，消耗你的精力。

除此之外并无他用。

03

你有用的时候，朋友最多。

作家李小墨说：

“就算再不计较的人，潜意识里也藏着一杆秤，暗暗衡量一个人是否值得交往，默默盘算一个人是否对自己有用。”

社交的本质是互惠，你不优秀的时候，认识谁也没用。

综艺节目《听姐说》里，演员颯靖文讲过自己的一段尴尬经历。

曾经，她立志要通过社交认识行业内一些有头有脸的大人物。



终于有一次，她被朋友邀请去参加了一个有知名导演在场的饭局。

饭间，一向不善言辞的她鼓起勇气主动出击，给导演敬酒，递名片。

虽然导演并不认识她，但特别幸运的是，她在那场饭局上加上了大导演的微信。

那时她别提有多高兴了，以为加上了导演的微信，就是有了人脉。

之后，为了让导演对她有点儿印象，每次过年的时候，他都会给导演发新年祝福。

哪曾想等到第三年她再发的时候，发现她被导演拉黑了。

我们总以为，只要认识一些业界大咖，行业牛人，就等于有了人脉，多了条路。

却忽略了，在自己实力有限，影响力不够的时候，认识再牛的人也没有用。

因为社交也需要势均力敌。

旗鼓相当，实力对等才能相互吸引，长此以往地相依相息。

很多人都知道，鲁迅是民国女作家萧红的恩师，也是萧红很好的朋友。

两人刚认识的时候，鲁迅在文学界已是大名鼎鼎，人尽皆知。

那么，萧红凭什么进入鲁迅的圈子，被鲁迅大力推荐提携，并评价她为“当今中国最有前途的女作家”？

原因很简单，因为她有才华，有实力，可以和鲁迅以及鲁迅身边的朋友平等地交流思想，探讨文学。

结识牛人的方法很简单，那就是自己也足够优秀，跟牛人有平等交往的资本。

周国平说：“使一种交往具有价值的不是交往本身，而是交往者各自的价值。”

当你实力足够强，价值足够大，自然会吸引更多厉害的人向你靠近。

社交场上一个不变的真相永远是，你有用的时候，朋友最多。



在你还没有足够强大、足够优秀时，先别花太多宝贵的时间去社交，参加各种各样的聚会，应多花点时间读书、提高专业技能。

放弃那些无用的社交，提升自己，你的世界才能更大。

人生路上，比穿梭于灯红酒绿更重要的，是提升你自己的实力；比混迹于各种社交，拼命钻研人脉更有用的，是你自身的价值。

所以，与其花费大量时间去结识一些无关痛痒的人，把精力浪费在无意义的社交上。

不如努力沉淀提升自己，先要把自己变得足够优秀。

当你优秀，不用你去追逐和讨好谁，多的是志同道合的人奔向你。

## 惊人的螃蟹定律

钓过螃蟹的人都知道，竹篓中放了一只螃蟹，必须要记得盖上盖子，否则它就会爬出来。

但是如果你多钓几只放进去后，就不必再盖上盖子了，这时螃蟹再怎么挣扎也是爬不出来的……为什么呢？

因为当有两只以上的螃蟹在篓子里时，每一只都争先恐后地朝出口处爬。

但当一只螃蟹爬到篓口时，其余的螃蟹就会用钳子抓住它，最终把它拖到下层，由另一只螃蟹踩着它向上爬。

如此循环往复，无一只螃蟹能够成功。

这就是著名的螃蟹定律。

而这也是现在社会上很多人的心态：自己过得不开心，那么我就想看到别人也不开心；如果自己爬不上去，也拉住别人，让别人也爬不上去。

说到底，人性最大的愚蠢，就是见不得别人好。

01

层次越低的人，越见不得别人好。

相声演员岳云鹏曾在一次访谈中说了这样一段经历：他14岁那年从河南农村来到北京，在社会上摸爬滚打，受尽了各种委屈。

他当过保安、服务员，甚至打扫过厕所。

郭德纲这样说过：“岳云鹏天下受罪的活都干过来了，一步步熬成现在这样。”

在炸酱面馆当服务生的时候，他遇到了生命中的“伯乐”郭德纲，一点点地努力，一步步地熬，苦命“打工仔”最终逆袭成爆红的相声演员。

无尽的辛酸终于蜕变成了人生大幸。

然而，岳云鹏却说：“在我成功之后，每次回老家，自己都感觉非常难受。”

因为，他发现全村的人没有一个人替他说好话，乡亲提起他时也只有不屑。

甚至有时候还讽刺地说：

“我们都不爱看他，他只不过就是运气好，遇到了贵人，其实他也没有什么本事。”

鲁迅先生形容得特别贴切：

“很多人都见不得别人过好日子，自己没的若别人有，自己就会心生恨。”

东野圭吾在《恶意》一书中也这样写道：“我恨你抢先实现了我的理想，我恨你优越的生活，我恨我当初如此不屑的你如今有了光明的前途。

我也恨我自己的懦弱，我恨我自己运气不够，才能不够。

我把对我自己的恨一并给你，全部用来恨你。”

层次越低的人，就越是喜欢诋毁忌妒，相互拆台，因为自己不好，也不让你好。

他们见不得你过得幸福，一定要踩上一脚，以满足他们脆弱的虚荣心。

这样的人，只会把路越走越窄。

02

嫉妒如刀刃，害人终害己。

看过这样一个故事：

有一个男人和邻居平时相处得很和睦，但因一件小事发生争吵，产生了隔阂。

一天，他遇到一个神仙，神仙把他拉到一旁对他说：“你有什么愿望，都可以说出来，我帮你满足，但是不管你许什么愿，你的邻居都会得到双倍。”

男人听后，不禁开始在心里打起了算盘：“我若是要一间房子，我的邻居就会得到两间，我若是要1亿，邻居就会得到2亿。

这样下去怎么行，他怎么能过得比我好！”

于是他迫不及待的向神仙许愿：“我要你弄瞎我的一个眼睛！”

人性的愚蠢，莫过于此。

嫉妒别人过得比自己好，想方设法破坏，最终伤害的其实是自己。

清朝有位著名武术家白泰官，他看见练功小孩功夫了得，心生嫉妒，怕未来自己地位不保，便把孩童杀害。

却不曾想那小孩是自己的儿子，最终追悔莫及，悲恸不已。

古时候有位陶匠，眼红隔壁洗衣店生意好。为了使绊子，告诉国王洗衣匠能将黑象洗成白象。

不料洗衣匠反将他一军，跟国王说要先让他三天内造一个容纳大象的陶盆。

最后，陶匠因无法造出而被国王下令处死。

有句话是这么说的：“热爱鲜花的人，总能闻到花香；偷偷种刺的人，终要被刺所伤。”

人生并不是一场非赢即输的竞赛，每个人也都有每个人自己的跑道。

见不得人好，往往最先毁掉的，就是自己；真心想别人好的人，自会得到命运的打赏。

03

成全他人，就是成全自己。

一句老话说的好：“优秀的人互相抬，愚蠢的人互相踩。”

越是优秀、层次越高的人，越懂得互相搭桥。

记得一则印象深刻的寓言故事。

有个年轻人问上帝：“天堂和地狱到底有什么不同？”

上帝微笑不语，带着他去这两个地方分别参观了一番。

参观地狱时，地狱中的一群人在昏暗的灯光下围坐着，人人手中都有一个长勺，但因为手柄太长了，尽管面前是一大碗肉汤，但却根本无法将肉汤用勺子送到自己的嘴边。只能眼巴巴看着手足无措。

饿到瘦骨嶙峋奄奄一息也没有喝到一口肉汤。

而天堂却是另一番景象。

同样每个人手里都有一柄长勺。

但是他们则用这样的长勺将肉汤送到对面人的嘴边，每个人都能分享到了肉汤。

因而天堂里的每个人都吃的红光满面、分外满足。

真正的智者，都知晓相互扶持，是最大的成全。

《奇葩说》里熊浩曾说，天堂之所以为天堂是因为：“微光吸引微光，微光照亮微光，我们互相找到，一起发光，这样才能把阴霾照亮。”

没有人能是一座孤岛，可以自足。

人与人互相帮忙，为彼此搭桥，才能有一条康庄大道。

成全别人的同时，更是在成全自己。

▽

鲁迅说过这样一句话：

“勇者愤怒，抽刀向更强者；怯者愤怒，却抽刀向更弱者。”

心生嫉妒，处处见不得别人好的人，是怯者，所到之处皆是地狱；懂得互帮互助，心存善念的人，是智者，深知众人拾柴火焰高。

老话常说：“渡己是一种能力，渡人是一种格局。”

愿往后余生，少些嫉妒，多成全别人，让生命拥有更多温暖。

## 最舒服的关系，原来是“三七定律”

所有值得相处的感情，无非图一个舒服。

民间有句俗语：

做粥要三分米，七分水；养生要三分寒，七分饱；读书要三分看，七分品；喝酒要三分醉，七分醒。

所谓的“三七定律”适用于大部分事物，引申到关系、感情之中，也是如此。

在我看来，最舒服的关系，无非是三分明讲，七分默契；三分沟通，七分包容；三分欢喜，七分珍惜。

揽一份诗意，留一份淡定，方能在纷杂世界中，找到属于自己的安定从容。

01

三分明讲，七分默契。

书说：与你无缘的人，你与他说话再多也是废话。

与你有缘的人，你的存在就能惊醒他所有的感觉。

所谓的灵魂伴侣，想必就是如此。

就如春秋时期著名琴师俞伯牙和樵夫子期。

“伯牙所念，钟子期必得之”。

无论伯牙弹琴的时候心里想到什么，钟子期都能清楚地道出他的心声。



伯牙弹琴时，心里想到巍峨的泰山，钟子期听了赞叹道：“太好了！就像巍峨的泰山屹立在我的面前！”

伯牙弹琴时，心里想到宽广的江河，钟子期赞叹道：“好啊，宛如一望无际的江河在我面前流动！”

钟子期去世后，伯牙悲痛欲绝，就此认为世界上再也没有他的知音了。

摔破自己心爱的琴，挑断琴弦，终生不愿再弹琴。

明讲常见，默契不常见，朋友易得，知音难求。

若能偶遇这样一段舒服的关系，便相信人间仍有美好。

作家苏芩说：

默契是什么？始初，默契是一场交谈，说了就懂了。后来，默契是一个眼神，看到就明了。再后来，默契是一种信念，想到就心安。

默契，成就了世上最有温度的距离。

人与人之间舒服的关系，是三分明讲，七分默契。

懂你的言外之意，也懂你的欲言又止，懂你忧愁、烦恼、快乐里的所有含义；能与你互补互助，也能同你扬长避短，分担细碎、繁杂、压抑里的所有痛苦。

这样的默契，不是与生俱来的，而是在一天天的相处中，以爱和关怀为名，用心观察，用心留意，由内而外发散的真情实感。

哪怕只是一杯水，一个眼神，一个拥抱，也能让你感受到满满的温柔和踏实。

三分沟通，七分包容。

网上有句话说：“世上没有两片一样的树叶，也没有两瓣同样的雪花。”

爱情也好，友情也罢。

一份真挚而持久的感情，需要沟通，更需要彼此包容。

娱乐圈的感情分分合合，真真假假总让人捉摸不透。

许多所谓的“神仙眷侣”也大多形同陌路，分道扬镳。

反而，从一开始就不被看好的刘嘉玲和梁朝伟，却相爱相守30多年，至今恩爱如初。

靠的是什么？靠的就是一份包容和理解。

这两个人一个是内向的忧郁男神，一个是外向的精明女人，怎么看都不搭。

在某档综艺节目中，刘嘉玲就曾透露和梁朝伟的生活细节：房子装修时，梁朝伟嫌麻烦，拎了行李箱去酒店入住，留下老婆和工人周旋。

等到房子基本都装修好了，他才又拎着箱子回来。

心情不好的时候，会不吭一声飞去伦敦喂鸽子，就连婚礼也是刘嘉玲一手包办。

这些事，要是落在旁人身上，早就忍不了了，但刘嘉玲却完全没有委屈的感觉。

因为在自己最困难的时候，也是对方一直陪在她身边，鼓励她，安慰她。

深情地告诉她：“这个圈子这么复杂，我们就离开吧，你想去哪里，我们就去哪里。”

在他们看来，爱就是相互付出，彼此包容，没有对错，不谈得失。

明星也好，素人也罢，平凡琐碎是常态，矛盾争吵也是常有。

一直很喜欢这样一句话：

最有价值的爱，从来都是体谅和行动。

也许我们都曾对完美感情有过幻想，但渐渐都会明白，世上少有天作之合、神仙之交，生活从来都是各有难处。

两个人的相处，从来都没有统一的标准，我懂你的个性，所以我不会批判你，你理解我的需求，所以你不会放弃我。

互相体谅，慢慢相遇，久久相爱，便是最好的成全。

03

三分欢喜，七分珍惜。

有人说：“这个世上，真心对你好的人，遇到一个，便少一个。

不要弄丢一个对你好的人；不要辜负一颗真诚待你的心。”

多少感情，始于缘分，合于欢喜，却毁于不珍惜。

这世间每一段感情都来之不易，所以更需要用心经营。

知名导演李安在接受鲁豫采访的时候，有一段话很触动我。

鲁豫问：“现阶段您最大的幸福感是什么？”

李安回答：

我太太能够对我笑一下，我就放松一点，我就会感觉很幸福。

我做了父亲，做了人家的先生，并不代表说，我就可以很自然的可以得到他们尊敬。

你每天还是要赚来他们的尊敬。你要达到某一个标准，因为这个是让我不懈怠的一个原因。

每每看到这段话，都会肃然起敬。

原来不是我成为你的老公、你的父亲，你就要听我的，服从我的。

而是我尽自己的最大努力去珍惜你们，去赢得你们对我的尊重。

一直很羡慕我外公外婆的感情，外公文弱，外婆彪悍，两人相爱相杀几十年。

外公喜欢养花花草草，外婆嘴上念着花草招蚊子，隔天就把院子里的菜地翻出一块小花圃给他种；外婆喜欢和老姐妹打牌，外公怨她牌技差总输钱，却还是老老实实在家把饭菜做好，等她回来。

外公发退休金的日子，总会骑着他的二八自行车载着外婆去逛集市。

一个小发夹，一双平平无奇的手套，都会让外婆如获至宝。

正是因为彼此珍惜，所以才能将生活中每一件普通的小事，都过得感动人心。

任何一段感情，懂得珍惜，才配拥有；只有用心，才能长久。

也唯有懂得珍惜的人，才值得被捧在手心宠爱；会珍惜别人的人，才会得到别人的珍惜与呵护。



很喜欢知乎网友@nite 说的这样一段话：我们只是碰巧遇见，然后组个队一起去探索这个美好的世界，一起打败沿路的妖魔鬼怪，不是彼此束缚，更不是为此牺牲。

我们两个人在一起，一定会比我一个人的时候活得更有趣，更有意义，这样才不枉我们相爱一场。

相遇也好，相爱也罢，

所有值得相处的感情，无非图一个舒服。

在明讲里保有默契，在沟通中学会包容，在欢喜里给予珍惜。

如此，方得长久自由，坦然舒畅。

余生愿你我此生无需自怜自卑自我怀疑，而能被宠被爱被温柔以待，遇得良人，觅得知音。

所见皆欢喜，所盼皆圆满。

## 渡人，即是渡己

最近，因为高考作文，电视剧《觉醒年代》再度爆火。

剧中有一个情节，让我感触颇深。

被誉为“中国近代第一奇人”的辜鸿铭，因为太过傲慢与守旧，北大师生强烈要求学校开除他。

在辜鸿铭将要在北大失去立足之地时，时任校长的蔡元培，在一片反对之声中帮助他留了下来。

后来，蔡元培留书出走北大，校园里议论纷纷。

这时，辜鸿铭挺身而出，极力维护蔡元培：“我辜鸿铭相信，蔡公，一定不会舍弃北大的。”

行走于人世，渡人就是渡己。

谁都有雨天没伞的时候，你为别人撑得伞，都会化作来日躲雨的屋檐。

01

说话留余地，是高级的情商。

张伟丽的故事大家应该都很熟悉。

去年3月6日，在拉斯维加斯，中国首位UFC冠军张伟丽，与号称格斗界的“女王”的乔安娜正面交锋。

一见面，乔安娜便挑衅道：

“我跟你保证，你从来没碰到过我这么强的对手，我会打爆你。”

这些话听起来让人很不舒服，但张伟丽全程只是面带微笑，说了一句：“闭嘴！”

2天后正式比赛，经过五回合的鏖战，张伟丽击败乔安娜，成功卫冕。

面对乔安娜的欺辱，张伟丽的赛后回应，则有礼有节，令人佩服：“其实我也不知道能不能拿下这场比赛，赢得比赛我非常高兴，在这个八角笼里所有人都值得尊敬，我不希望在八角笼里说垃圾话。

我觉得在这个平台上都是武者，都需要相互尊重，需要给孩子们做一个好的榜样。

我们是冠军，不是暴君。”

两相对比，高下立现。

有一句谚语说得好：“凡事皆有度，过则反，人尽厌之。”

爱逞威风的人，往往口无遮拦，引人不悦，最后人人都避之不及。

真正的强者，心中有尺，口中有度。

况且，世间变幻莫测，你永远不知道下一秒会发生什么。

说话留有余地，才能进退自如，不使自己陷入尴尬处境。

《周易》曰：物极必反，否去泰来。

古人对这句话的理解颇为精辟：

“行不可至极处，至极则无路可续行；言不可称绝对，称绝对则无理可续言。”

话不说满，是对他人最基本的尊重，也是一场自我修行。

做事留余地，渡人也是渡己。

很赞同这样一句话：“腹中天地阔，常有渡人船。”

人心是相互的，你让别人一步，别人就会敬你一尺。

自媒体作者@良大师说过一个故事。

10年前，他还是大项目经理时，当时正在对接一个客户。

巧的是，这个客户的供应商，在关键时刻犯了错，于是客户让他们承接所有业务。

他很高兴，赶紧去向领导汇报。

谁知领导却说：“不要全接，给原供应商留一部分业务。”

他很不解，为什么要给竞争对手留活路？他们回头反咬一口怎么办？

领导解释：“竞争对手服务客户多年，想必关系沉淀不浅，一个子不留，人家必会绝地反击，给我们制造麻烦，不如给对方留条生路。”

最后，良大师主动找客户，帮原供应商开脱，说他们所犯错误，放到哪家公司都难处理。

最后建议客户启用两个供应商，便于比较服务。

此后，他们共同维护这个项目长达5年。

他以为这事就这样过去了。

没想到的是，前段时间，忽然有好几个大项目都邀请他合作。



出于职业习惯，他问经办人是如何找到他的，对方说是领导的指示。

当提到领导的名字后，他恍然大悟，原来就是当年那个供应商的项目经理。

这事让他感触颇深：

“当年，倘若赶尽杀绝，其实增添不了多少收益，但和对方必会结下梁子，也是给将来竖了一堵墙。”

给竞争对手留余地，看似吃了点亏，但却在无意中给未来铺了一条路。

正如有句话所说：“利可共而不可独，独利则败。”

不要把风头出完、把好处占尽，做事给他人留有余地，才有人愿意与你同行。

03

给他人留余地，就是给自己留后路。

《道德经》中讲：“天道无亲，常与善人。”

一个善念，一句善言，都可能让你结下一段善缘。

杂志《天地》刚成立时，苏青曾向张爱玲约稿，张爱玲也很爽快地答应了。

可到了交稿的时间，张爱玲却没有把稿寄来。

苏青打电话询问的时候，张爱玲竟说忘记了。

这让苏青慌了，赶紧找人补缺，费了好一番周折，才保证了杂志出版。

杂志社工作人员知道这件事后，都很生气，建议她将此事公之于众。

可苏青不仅没有咄咄逼人，还为张爱玲开脱：“算了吧，她肯定是被事情缠住了，不然的话，怎会不交稿呢。”

这件事情后，苏青更是不计前嫌，不断向张爱玲约稿。

后来，张爱玲也没再爽约过，两人还成为了好闺蜜。

很喜欢这样一句话：“饶人只须一条路，伤人只须一堵墙。”

与人交往，谁都有疏忽大意的时候。

当别人犯错时，得理也饶人，得理也让人，是一种气度，更是一种智慧。

真正聪明的人都知道，多个朋友多条路，结个仇人拆座桥。

凡事给别人留余地，就是在给自己留后路。

▽

《菜根谭》有言：

“处世让一步为高，退步即进步的张本；待人宽一分是福，利人实利己的根基。”

世间万物，皆有因果。

你怎么对别人，别人就会怎么对你。

凡事留有余地，渡人也是渡己。

## 杨绛：到了一定年纪，你终将不争不吵不炫耀

时间磨圆了我们的棱角，改变了我们的性格，也教会我们一些道理。

年少时，汲汲营营，四处争高下、争虚名、争虚利，等到吃了亏、栽了跟头、摔到头破血流，方知不争不吵不炫耀，才是做人的大智慧。

01

不争，是岁月赋予的智慧。

“我和谁都不争，和谁争我都不屑……我双手烤着生命之火取暖，火萎了，我也准备走了。”

这是杨绛先生翻译的英国诗人兰德的诗，有人说，这首诗也是杨绛一生的写照。

在这熙熙攘攘的世间，多少人挤破了头都想要出人头地。

可杨绛不这样，她读书写作，翻译治学，只因兴之所至，并没有一丝争名逐利之心。

在动荡乱世中，杨绛只希望拥有一张安静的书桌。翻译书稿的时候，别人一天能翻译1000个字，她也不跟别人比，每天就认认真真翻译500字。

正是这种从容、不紧不慢、不与人争的心态，让杨绛先生翻译的《堂吉诃德》有质量、有重量，以至于被称为最好的译本。

林语堂在《风声鹤唳》中曾写道：不争，乃大争。不争，则天下人与之不争。

到了一定的年纪你就会明白，当我们陷入争名夺利中，心中贪欲就会膨胀。

和命争，就会平添生活的负累；和亲人争，就会加剧矛盾，疏远感情，得不偿失；和爱人争，就会让生活多了琐碎少了宁静；和朋友争，朋友就会渐行渐远.....

争的是理，输的是情，最后受伤的还是自己。

白落梅说：

“人生一局棋，关于输赢，我们总是无能为力。迷惘之时，多半在局内，当你了悟的时候，人已在局外。

若用平和的心态，看凡间一切，简单明了。若用复杂的心态，看万丈红尘，则为世相所迷。”

人生短短几十年，韶华易逝，倘若在一件别扭的事情上纠缠太久，你会烦、会痛、会累、会神伤。

因此，一定要学会放下。

不去争，才能抽身而退。

02

不吵，是时光赋予的平和。

曾几何时，我们的脾气也倔得像头驴。

爱情中的一点小摩擦，就能让我们转身走人；工作中的一点不顺心，就能让我们第二天便递交辞呈；别人说了一句不好听的话，就能让我们心情愤愤一整天。

时间走过，同样的事情再次发生，却发现，我们不仅学会了包容，懂得了隐忍，还学会了在面对闲言碎语的时候一笑而过，懒得去

较真。

几年前，周杰伦曾被“凡客”创始人陈年无端骂“垃圾”，昆凌出席活动时，被问到周杰伦被骂一事，没想到天王嫂淡定回答：“会觉得说这些话有点不负责任，但就是别理会他。”

一句“别理会他”，足以看出格局。

朝鲜有句谚语：一怒之下踢石头，只有痛着脚指头。

遇到问题的处理方式有很多种，发怒是一种，隐忍是一种，不理睬又是一种。

但发怒显然是最不可取的。

俗话说得好：生气一时爽，代价火葬场。

人在愤怒的时候，大脑充血，失去理智，这个时候做的80%的决定都会是错误的，需要为之付出的代价又是沉重的。

狂暴的人总是从一个极端到另一个极端，而好脾气的人宛如晴天，到处流放着光亮。

脾气人人有，发脾气是本能，把脾气压下去才是本事。

希望时光也能赋予你不吵的平和。

03

不炫耀，是经历赋予的谦卑。

之前，一位网红晒出自己坐在飞机驾驶舱的照片，导致男友机长被终身停飞的新闻，在网上闹得沸沸扬扬。

一架飞机，关系着机上几百人的性命，无关人等是不允许进入驾驶舱的。

但女学生为了自己虚荣心，为了能在网络炫耀，跃跃欲试；男友为了满足自己的女友，明知故犯，越雷池而葬前途。

可悲吗？说实话，真的挺可悲的。

但可怜之人必有可怜之处。

木秀于林，风必摧之。

如此张扬狂妄，早该想到会是这样的下场。

其实，真正优秀的人，往往不会显山露水，大肆宣扬，而是低调谨慎，谦虚有礼，甘愿做一个默默无闻的普通人。

因为他们深刻的懂得，心怀谦卑才能走得更远。

正如我们年轻的时候爱攀比，喜欢高调炫耀，常常为了一点小小的成功就得意。

等后来经历多了终于明白，天外有天，人外有人，世事无常，风云变幻，高调惹祸灾，低调保平安。

低调谦卑，何须炫耀；人活到极致，一定是素与简。

古语云：“刚者易折，柔则长存。”

低调，是态度，不炫耀，则是一种智慧。

不炫耀，是自己对自己绝对认可。

正如有句话所说，一个人越缺少什么，就越爱炫耀什么。

成熟的稻谷，向来低头；真正富有的人，也不会逢人就炫。

钱财不过是一张纸，百年之后用不上；名利不过是一场梦，人去以后都是空。

做人，无需炫耀，因为高手往往就藏在你身边。

唯有谦虚，才能让你飞得更高；唯有低调，才会让你走得更远。

风光也好，富裕也罢，都别目中无人，心怀谦卑，世界才会对你友好。

诚如圣经中箴言所说：“耶和华所恨恶的有六样，连他心所憎恶的共有七样，就是高傲的眼，撒谎的舌，流无辜人血的手，图谋恶计的心，飞跑行恶的脚，吐谎言的假见证，并弟兄中布散纷争的人。”排在首位的就是人的高傲。

# 修心

看过这样一段话：

“心情不是人生的全部，却能左右人生的全部。

心情好，什么都好，心情不好，一切都乱了。

我们常常不是输给了别人，而是坏心情贬低了我们的形象，降低了我们的能力，扰乱了我们的思维，从而输给了自己。”

人生就是一场修行，修行贵在修心。

世事多变，唯有修炼好自己的内心，才能在漫长的岁月里，不惊慌，不迷茫。

01

闲时定心

王阳明曾说：“有意于求宁静，是以愈不宁静耳。”

真正厉害的人，不用刻意追求宁静，而内心无处不淡定。

如今大家知道的“龙场悟道”，便是王阳明于静中思考所得。

明朝正德年间，王阳明因得罪宦官刘瑾，被官贬贵州龙场。

此处偏远，并且一个小小的驿丞只相当于今天的招待所所长。

公事少，一身轻，便有了大把的空闲时间。

但王阳明并没有因为闲下来而慌张焦虑，而是更加专注思考他的“道”。



他甚至垒了一个石墩，天天端坐其中，排除杂念，闭眼沉思。

终于在一个午夜，他从睡梦中一跃而起，顿悟“格物致知”最高旨：“格物”就是“格心”，所谓道，就在每个人心中，何必去外面苦苦追寻呢？

王阳明开创闻世的“心学”，不得不说是得益于那段闲暇时光里的定心思索。

唯有心定下来，方能真正安谧闲适。

唯有心定下来，方能不被世俗所累。

既闲之，则安之，东坡也深谙此道。

苏轼被贬黄州时，定下心来，闲中取乐，筑水坝，建鱼池，种庄稼.....

他还在城东半坡上建了一座草堂，四壁绘雪，取名“东坡雪堂”。

赋闲时，他就静坐在雪堂中，独守寂静，吟诗作文。

正如他诗中所写：

无事此静坐，一日似两日。

若活七十年，便是百四十。

闲下来时，抛却杂念，平心定气地坐一会儿，就似乎比别人多活了一倍的光景。

世人都说，一个人怎样度过闲暇时间，就会有怎样的人生。

闲时心不慌，步履也从容。

唯有静心凝神，方能听到内心深处的声音，抵抗世间所有的不安与躁动。

02

忙时守心

禅宗里有一个著名的公案。

弟子问老禅师：“师父，如果千千万万种景象同时在您面前出现，要如何处理？”

老禅师说：“黑的不是白的、红的不是蓝的，是什么就是什么，我不在里头。”

弟子挠挠头，很是不解。

老禅师解释道：

“我既不黑，也非白、红、蓝，它们是什么就是什么，不必受其困扰，保持自我的清明。”

花花世界，我们得学会守心不移。

一个人只有心不乱，做事才能不乱方寸。

康熙在《庭训格言》中，记载了这样一个故事。

三藩之乱时，清军主力和吴三桂的部队决战，连续半个月都没有前线的消息传来，城中百姓人心惶惶。

然而，素来勤政的康熙一反常态，在形势危急的时候，带着身边的人去景山玩。

有大臣对康熙疏于朝政的行为提出了质疑。

康熙说了这么一番话：

“局势确实很危险，但越是手忙脚乱的时候，大家越会关注皇帝怎么做。”

如果皇帝都没有自乱阵脚，还有心情娱乐，那么忠心的大臣心里有底，居心叵测的人也不敢轻举妄动。”

北宋文人苏洵曾言：“为将之道，当先治心。”

真正成大事的人，都懂得沉住气，守住心。

忙碌的时候，不妨静守己心，理清思绪。

急而不慌，忙而不乱，人生也就稳了。

03

难时修心

每个人都会有一段难捱的岁月，充满了心酸和辛苦。

关于苦难，陀思妥耶夫斯基曾这样写道：“苦难是什么？苦难应该是土壤。”

只要你愿意把内心所有的隐忍种在这个土壤里面，很有可能会开出你想象不到、灿烂的花朵。”

王阳明刚到龙场时的住所，由草庵搬到了石洞中。

石洞里的那段岁月，亦是他最困苦的时候。

阴冷潮湿、障气横生、缺衣少食……生存环境极其恶劣，但是好在可以遮风避雨。

他还饶有兴致的将新住所取名为“阳明小洞天”。

艰难困苦，玉汝于成。

没有什么能够击垮一个内心强大的人。

随从病了，王阳明就烧火煮粥，亲自照料他们；生活苦闷，他就时不时给大家弹弹琴，唱唱小曲，讲讲故事，石洞经常传来欢声笑语；粮食不足，他会与当地居民积极往来，他教当地居民打土坯，用木头建造房子；当地居民则传授他种粮之道。

遇到思州守的嫉恨羞辱，他不卑不亢，晓之以理，平息了思州守的怒气，获得了尊重。

王阳明始终认为：“常快活，便是功夫。”

真正强大的人，无论身处什么样的环境，都能保持乐观，积极应对。

心若向阳，万事光明。

《岛上书店》里有这么一句话：

“每个人生命中，都有最艰难的那一年，将人生变得美好而辽阔。”

人生中会遇到很多挫折与困难，这种时候最是考验一个人的心性修养。

唯有修炼好心态，才能逢山开路，苦尽甘来。

▽

陶行知先生说：

“大雨过后，有两种人：一种人抬头看天，看到的是蔚蓝与美丽；一种人低头看地，看到的是淤泥与绝望。”

如何跨越逆境，取决于我们内心的选择，对待生活的态度。

闲时定心，忙时守心，难时修心，便能让平淡的生活开出花。

## 和明白人说话，和踏实人做事，和厚道人谈情

心理学家阿德勒曾说：“人类所有的烦恼，均来自人际关系。”

有人的地方就有江湖。

对于人际关系没有清楚认知的人，总是会在生活中犯下这三种错误：一是与糊涂的人讲道理，二是跟不靠谱的人合作，三是和冷漠的人谈交情。

结果就是，跟人打交道很费劲，投入再多时间精力也一无所获。

与人相处，不管是为人还是做事，都要优选适合的对象，采用最佳的方式，才能让我们避免更多的麻烦。

话，要和明白人说；事，要与踏实人做；情，要同厚道人谈。

01

和明白人说话，享受。

鲁迅曾经写过这样一个故事：

有个奴才到处找人诉苦，他分别向聪明人和傻子抱怨主人对他的不公平。

聪明人倾听完奴才的诉苦之后，作出悲悯和同情的样子，得到了奴才衷心的感谢。

傻子听完之后却傻傻地以为奴才是真的想改变自己的处境，他想帮助奴才反抗主人压迫，便动手打了奴才的主人。

不曾想，奴才竟大喊打“强盗”，和其他奴才一起将傻子赶走，还得意洋洋地向主人邀功请赏。

常言道，“宁跟明白人吵架，不跟糊涂人说话。”

同样的话，跟明白人说，哪怕是吵架，都是在讲道理的基础上争辩对错。

而跟糊涂的人则不同，跟糊涂人打交道，就像面对一头猛兽。

他们对人情事理几乎一窍不通，也听不明白道理，甚至不知道他什么时候会伤人。

《论语》中记载过这样一句话：不可与之言而言，谓之失言。

遇到不通透的人，有些话是不能说的。

因为对方无法理解，说的再多也是对牛弹琴。

但同样的话，跟明白人说，哪怕只是简单的一个字，也胜过千言万语。

曾经见过这样一对老夫妻，两人相处快60年，早已了解彼此的生活习惯。

爷爷一个“水”字，奶奶就会沏好一杯热茶，放了他老人家最爱的枸杞和菊花。

奶奶一个“疼”字，爷爷就会颠颠儿地去拿奶奶的按摩仪，放到奶奶右肩。

和明白人在一起，无需多说废话，点到即止就可以，一切都会水到渠成。

“知我者谓我心忧，不知我者谓我何求”，说的就是如此吧。

话，要和明白人说，才不会把自己想要进行的谈话弄得索然无味。

和踏实人做事，安心。

香港首富李嘉诚曾说：“做事要找靠谱的人，聪明的人只能聊聊天。”

这个世界上，从来都不缺少聪明的人，稀缺的是为人处事都靠谱踏实之人。

有一个老木匠，正准备告老还乡，但刚好有个客人要做一个精致的匣子，人手不够，老板便想让老木匠做完再走。

老木匠想到老板对自己的知遇之恩，纠结一番后还是答应了。

没想到，这一做，就做了整整六个月。

在老木匠启程回老家的那一天，老板提着一份大礼，亲自上街相送，并且满怀感激地说：“我后来才知道那个大客人做的木匣子，原来是要送给宰相的，要是做不好，可能会惹来杀身之祸。

幸好你一向踏实稳重，即使是要告老还乡了也没有敷衍了事，出品一如既往地好，今日我是来特地感谢你的。”

生活中，能力出众的人并不少，可大多数人却更愿意选择和踏实的人共事。

这大概是因为踏实的人，总能让人放心。

曾国藩用人，便非常注重可靠。

他对文官的要求是没有“官僚气”，不圆滑、不投机取巧。

他选拔武将的标准则是“不急名利”“耐受辛苦”“踏实可靠”。



任何时候，态度和人品永远都比能力重要。

不踏实的人，就算能力再强，也有可能因为疏忽大意捅出大篓子，需要其他人不断地去弥补。

踏实的人做事认真，无论事情多小，都会尽心尽力地去完成。

与踏实的人共事，自己才能安心。

03

和厚道人谈情，敞亮。

人怕交错友，心怕给错人。

无论是对刚认识的人，还是多年的好友，即使我们付出真诚并不是为了得到什么，但总归是希望对方能够有情有义。

若是遇上薄情寡义的人，再炽热的心，也会在一次“我本将心向明月，奈何明月照沟渠”的伤害中，变得冰冷。

而和厚道的人讲交情、谈感情，便会让人感受到人性真善美的那一面，感受到人间的温情和美好。

一代艺术大家梅兰芳染上过白喉病的时候，时任军官的李宣倜曾出手帮助过梅兰芳，他本是出于爱才心切，并没有想过要梅兰芳报答。

但世事无常，晚年的李宣倜妻离子散、财产散尽、无依无靠，自己蜗居在一间小公寓里。

不再风光的他，人人避之唯恐不及。

唯有梅兰芳，不但每月资助他一些生活费，还经常派弟子过去陪李宣倜聊天解闷，自己也是一有空便上门探望。

直到李宣侗病重，梅兰芳仍旧守在床前，紧握住他的手，动情地说：“您放心，您的身后之事交给我！”

李宣侗满含热泪地看着他，欣慰地点点头，随后安然离世。

两个月后，梅兰芳也去世了。

曾有人感叹，如果梅兰芳先于李宣侗去世，李宣侗可能连个送终的人都没有。

是什么让梅兰芳对李宣侗这么好？

是因为厚道。因为为人厚道，所以知恩图报。

厚道的人，心中有情，品性正直，心地良善，重情重义。

厚道之人，少伪装，多坦诚；少遮掩，多阳光。

和厚道的人谈交情，讲感情，心中才会敞亮，也只有这样的人，才值得我们拿真心去相交。

人这一生，会遇到形形色色的人，但将宝贵的时间花费在谁身上的选择权，永远掌握在自己手里。

与明白人说话，知理明了晓事理。与踏实人共事，苦尽甘来事竟成。与厚道人谈情，高山流水不负君。

把时间和感情花在对的人身上，才有意义。

# 赢

著名小说《离岸》中写着一句意味深长的话：“你学过的每一样东西，你遭受的每一次苦难，都会在你一生中的某个时候派上用场。”

深以为然。

成大事者总有常人达不到的能力和格局，所有光鲜亮丽的背后都是他人看不到的修行。

就像“赢”字中包含的五个部分：亡、口、月、贝、凡，其实正好反映了一生最关键的五步路。

走对路，就会明白自己，走错路，便能看清人生。

01

亡：人一闲，就废了。

你有没有某个瞬间被一件小事突然惊醒？

之前听一位朋友聊到自己的经历：30岁那年，他失业待在家，每天不是出去聚餐喝酒，就是在家打游戏度日。

因为想着自己卡里的存款还够，所以他并没有急着找一份新工作，而是安享舒适的生活。

直到有一天，他要穿正装去参加一场聚会，却发现原来的西装早已不合现在的身材。

在啤酒肚撑破衬衫扣子的一刹那，他猛然间惊醒，自己再这样下去就彻底毁了。

人活着最怕的，不是走进舒适圈，而是待在舒适圈里，还没有危机感。

一个简单的“亡”字，代表的正是最重要的“危机意识”。

一旦任由自己闲下去，终有一天会被“闲散”所吞噬，灵魂缺失了斗志，人就会变得迷茫。

人是怎么废掉的？

作家李尚龙提到一个观点：“每天过得一模一样。在这个人工智能兴起的时代，人工智能像人不可怕，可怕的是人越活越像人工智能。”

沉浸在安逸中，无所事事，没有成长的人生是找不到意义的，生命的潜能在于充实自己。

不论到了什么年龄，都不要成为待在温水中的青蛙，戒掉惰性，勇敢跳出舒适圈，让自己忙起来吧。

读一本好书，学习一项新技能，不断遇见新的自己，才能拥有崭新的人生。

02

口：会说话的人，一开口就赢了。

网上有个公式流传甚广：

人的成功=1%IQ（智商）+99%EQ（情商）以前一直以为，厉害的人之所以能成功都是有过人的智商。

后来才渐渐明白，待人接物周到，情商高本身也是一种能力。

近些年，演员胡歌因为演技吸粉无数，他的高情商也多次被全网点赞。

某一年的颁奖典礼上，金星问胡歌：“现在这里有三支玫瑰，正好今天是三八妇女节，请你把这三支玫瑰送给你生命中最重要的人。”

这个问题回答起来多少有些难度，一不小心就会制造出舆论话题。

胡歌想了想回答道：

“第一朵想送给我的家人，这个家人是说所有陪我一起走来的工作人员，还有我的粉丝们。这朵花我希望能由金星老师代收。

第二朵我想送给我的爱人，现在还没有，但是台上的闫妮演过我的爱人，我想请她代收。

第三朵送给我的妈妈，也想送给我的女儿，这不仅是血统的延续也是爱的传递。

万一生了儿子也交到他手上，我要告诉他，玫瑰是带刺的，通往鲜花和掌声的路上必定是披荆斩棘的道路。”

一番回答不仅照顾到了所有人的感受，还提到了成功者必须要经历的磨练。

说话的态度，体现着做事的高度，说话的格局，决定了让人舒服的能力。

真正成熟的人，不揭人短，不言人私。

知人不评人，看破不说破，方为人上人。

03

月：越守时的人，越靠谱。

有句老话说的好：

“你对待时间的态度，即时间观念，对你的行为和选择有着重大的影响。”

如果说靠谱是衡量一个人能否深交的标准，那么守时就是检验一个人是否靠谱的前提。

不靠谱的人，难以给人安全感；不守时的人，很难让人产生信任。

有一家公司招聘，和求职者约好了面试时间，可是时间到了，却迟迟没有看到那个人的身影。

半小时后，一个小伙子匆忙赶来，解释称路上堵车，所以自己才来晚了。

面试的过程中，因为他专业能力优秀，很适合这个岗位，所以几个面试官都认为可以录用，可老板却在他的简历上打了叉。

老板解释道：

“这么重要的面试，没有考虑路上可能发生的状况，没有提前做好出发的准备。

我怎么能信任他，放心把工作交给他呢？要知道，守时比优秀更重要。”

守时代表着对人对事的重视，也是一个人最基本的修养，这世上缺的不是聪明人，而是让人放心、靠谱踏实的人。

有原则，重承诺，懂尊重，本就是一种了不起的才华。

04

贝：钱，是人品的试金石。

钱，能把一个人从苦难中解救出来，也能让一个人在顷刻间丧失底线。

正如俗话说：金钱既是天使，又是魔鬼。

前段时间，那个和现女友一起，利用去世前女友病历，在众筹平台骗钱的男人激怒了很多。

他的前女友早在2018年就已去世，但他却被利欲熏心，不想放过任何一个“赚钱”机会。

于情，冷漠至极，不考虑前女友家人的感受；于理，不顾底线，放弃了做人的道德观。

所谓“贝”，最确切的解释便是“取财有道”，说到底就是人品的体现。

《龙门镖局》里，陆三金有句话一针见血：“和魔鬼做交易，一开始你总能赚点小便宜，但一旦迈出第一步，你就再也无法回头了。

他们强大，是因为他们做事没有底线，在他们的规则里，吃亏的永远是你。”

底线的缺失，会让人一步步迷失双眼，再也看不清最初的方向，然后往错误的方向越走越远，失了底线，就失了人品。

德才兼备，先有德，才能凸显你的能力。

人品不过关的人，人生一程就像是走在危险的桥上，迟早有跌落低谷的一天。

05

凡：有舍才有得，保持平常心。

知乎上有个问题：一个人最好的状态是什么样的？

有个高赞回答写道：人在盛时持谨慎，境当逆处放平心。

没有谁的人生是一帆风顺的，也没有谁能永远留在你身边。

见多了生离死别和难舍难分，终有一天会明白：有舍有得，是人生常态。

凡事顺其自然，事事终得圆满；活着能够知足，人生才能顺心。

你我皆凡人，保持平常心，是应对世事无常的万全之策。

很喜欢丰子恺的一句话：既然没有净土，不如静心；既然没有如愿，不如释然。

其实仔细想想，努力追寻的人，或许并没有身旁的人贴心，费心追求的事物，终究抵不过一日三餐的朴实。

不论走的多远，都不要忘记初心，接受自己是个普通人，尽力过好每一天，才是真正的幸福。



德国作家黑塞在《温泉疗养客》里说：“我还有许多弯路要走，还会失望于许许多多的满足，一切都要等日后才能显示它的意义。”

做人，人品第一；做事，靠谱为本；社交，待人宽和；生活，忙中治愈；处世，平常心态。

临渊羡鱼不如退而结网，人生每步路都要靠自己脚踏实地走出来，若论输赢，赢了自己才算赢了人生。



## 真正有修养的人，从不诉苦

诉苦，从来都是越诉越苦。

毕竟，毕竟人心难测，要知道这个世界上看你笑话的人，永远要比在乎你的人多。

我们总该学着做个不动声色的大人。

在哭泣过后，会把眼泪藏起来，疲倦以后，不需要他人的安慰，在外面欢笑，把伤感藏在最深处.....

这不是忍耐，也不是委屈，而是历尽千帆后，对别人和自己人生的最好尊重。

所以，真正有修养的人，从不轻言悲苦，因为当你只顾着自己的嘴上痛快了，就会在不知不觉中丢失了体面。

01

这世上从没有感同身受。

我常常会问自己：“人和人之间真的没有感同身受吗？”

很遗憾，每次得到的答案都是肯定的。

“有人住高楼，有人在深沟，有人万丈光芒，有人一身锈。”

尽管我们从不缺关心自己的人，但很多时候别人的关心对你而言，只有客套，能感知自己痛苦的人，也只有自己。

在“抑郁症”的超话中，我曾看到过这样一条内容：“我曾经劝过一个重度抑郁症的人。

我和他说：‘我吃过全世界最好吃的小蛋糕，你要乐观，哪天来我的城市我请你吃。’后来因为某件事我也抑郁了，小蛋糕不好吃了，整夜整夜的睡不好觉，没有音乐我会死。

突然觉得之前的我是多么自以为是，以一个旁观者的身份，劝别人乐观太容易了，但你并不懂他经历了什么。”

这世上，没有谁可以一生无忧无虑，也没有谁，可以不承受丝毫的苦与痛。

也许我们每个人在别人眼中，都是一道靓丽的风景。

但别人却从来不会知道在这风景的背面，是怎样的心酸和无助。

但别去抱怨生活，更别时时刻刻的和别人诉苦。

毕竟有些人和有些事情，光是遇到就已经足够幸运了。

所以，苦不言，痛不语，自己的路自己走，总有一天你会回头来感谢那个曾经“沉默”的自己。

02

没有人不辛苦，只是不愿喊疼。

众生皆苦，而你的诉苦，贬低了自己，又打扰了别人。

苦，是人生常态，每个人都会有一时想要倾诉的欲望，但真正有修养的人，都选择了把苦自己咽下。

不是不辛苦，只是他们明白，大家也都有各自的苦与累，自己的诉说只会增添彼此的负面情绪。

所以，他们用自己无比轻松的表面，掩盖了所有坏情绪，扛着压力默默前进，不动声色地生活着。

《微音》杂志上，刊登过这样一个故事。

“这是一个男人创业成功之后又失败的经历。

成功的时候，身边的人不管之前是怎样的，都纷纷的投靠他，希望可以得到一些指点，大家都夸他能干。

后来，遇人不善，被人骗了，什么都亏掉了。

别人都说他傻了，他其实不傻，他没有再问身边的人借一分钱，也没有把自己的遭遇再和别人说，更没有去解释什么。

他心里清楚得很，现在多说什么都无益，只有自己慢慢的再重新爬起来。这一段路很艰辛，且他只能靠自己。”

这个世上，每个人都在负重前行，你帮不了我，我也替不了你。

很苦，也很累，但既然活在这个世界上，就要学会承担和承受。

会把哭声调成静音，会把委屈化成动力，让自己变成一个真正坚强的大人。

当你愿意面对自己，得有能力，坚强到无懈可击，当你勇敢到无所畏惧时，你也就终究被生活所善待。

所以，永远不要抱怨生活的苦和累，坚持下去，天会晴，雨会停，你也会尝到苦难所带来的的甜蜜。

03

真正的成熟，是做自己的摆渡人。

人成熟的标志之一，是失去倾诉欲。

就像纪伯伦曾说：“虽然言语的波浪永远在我们上面喧哗，而我们的深处却永远是沉默的。”

其实，沉默是一种成熟。

小说《摆渡人》中，有这样一句话：“如果生命是一条孤独的河流，谁会是你灵魂的摆渡人？”

这个答案也许有很多，但属于成熟者的答案只有一种，就是自己。

遇到困难时，我们当然可以寻求帮助，但这种帮助不包括诉苦。

没有人愿意和一个充满负能量的人相处，也不会有人能真对你的苦感同身受，不断的诉苦，只会让我们自己都觉得自己是个可怜人。

所以，不诉苦并非自我压抑，而是看透了人生，有一种不徒劳挣扎的智慧。

只言幸福，不诉沧桑。

网上有句话说：“不要向任何人诉苦，因为20%的人不关心，剩下的80%听到后很高兴。”

这个世界上的每个人都很忙，忙的压根没有时间和精力去感受你的伤痛和风雨。

所以，说到底，每个人在荆棘丛中的伤口，都只能自己愈合，靠谁，都不如靠自己。

每个人，都有自己的兵荒马乱。

但别轻言放弃，人活着就还有生的希望，追寻生的意义，希望总有一天你会将心中的酸，酿成甜美的酒。

# 底线

做人最重要的是什么？

很简单，就两个字：底线！

因为底线是基础，是根本，是不能再退的最后一道道德防线。

一个人，没了底线，就什么坏事都敢干。一个社会，没了底线，就什么光怪陆离的事情都会发生。

什么是底线？底线就是奉行这五条原则。

1

再穷，不能坑朋友

《论语》中讲：君子固穷，小人穷斯滥矣。

意思是，君子在困境中仍然坚持原则，而小人在贫穷时就会放弃自己的操守，胡作非为。

生活中，有些人看到跟自己从小玩到大的朋友，在几年时间里变得比自己富有。

于是，他内心就开始不安。

“凭什么他住的房子比我大，凭什么他开好的车比我贵，我凭什么他吃的穿的比我好？”

甚至有些人动起了歪脑筋，为了自己的利益而欺瞒背叛算计朋友。

这种人就失去了做人的底线。

当对方知道你的所作所为时，便不再信任你，甚至会与你分道扬镳。所以，别对身边人玩心眼，别算计友谊。伤了的心，很难暖回来；丢失的信任，很难找回来。

我们不能因生活贫困而改变自己的节操，也不要因眼前的困境而丢失良知。

穷不坑朋友是底线，富不忘恩人是人生信条。

## 2

再苦，不能丢骨气

人很容易受外在环境的裹挟，被众人的意见所左右，随波逐流、人云亦云。在这个利益为先、价值追求和信仰极度稀缺的时代，就更是如此。

有人用现实和生存为自己开脱，这是说不过去的，因为你并没有到活不下去的地步，多少先贤也早已为我们垂范了穷达不堕、生死不移的骨气。

宋哲宗绍圣间，新党重新掌权后，黄庭坚因参与编修《神宗实录》，而控告诬蔑宋神宗。

双规、禁闭，诸多手段一齐上。但是无论怎样威逼利诱，黄庭坚却始终不承认有诬蔑之辞，“凡有问，皆直辞以对”，不折腰、不惧怕、不屈服，其嶙嶙傲骨，令士大夫莫不叹服。

黄庭坚没低头认罪，所以，他受到的打击比其他旧党人士更大，他先贬涪州，后贬黔州，再贬戎州，后来还遭除名，羁管宜州，最后惨死他乡。

在黄庭坚生命最后一段岁月里，他与宰牛的案板相对焚香读书，用三文钱买的毛笔为朋友写跋，把在城墙上淋雨当成平生快事，永远站着傲笑而不跪着哭泣，哪怕为此颠沛流离，困苦一生。

曾国藩讲：“养活一团春意思，撑起两根穷骨头”。

骨气是一个人的骨，丢了骨便没了形。

不管身处何种境况，脊梁骨必须要撑得起，不能委曲求全，要挺起腰杆，在困厄中求出路，在苦斗中求尊严。

不管是顺境还是逆境，人的信念都要像春天一样朝气蓬勃，保持旺盛的生机。

3

再难，不能搞投机

在这个快节奏的时代，越来越多的人，希望自己能早点达成自己的目标，早日实现自己的梦想。

于是，不少人会选择走捷径，甚至靠投机取巧、偷奸耍滑来获得利益。

上班时偷懒，靠拍马屁把上司哄好就行了；方案不容易通过，每次过去都带点“小礼物”；这个审批有点违规，搞点歪门邪道吧……不踏踏实实做事，把时间和精力都放在耍小聪明上，奢求不用付出任何努力，就能取得最大的成功。

殊不知，这样的想法真是大错特错。

有的人投机取巧，凭借歪门邪道、投机取巧偶尔能得一时之利，但早晚会因此酿成大祸。

这个道理就如同投资和投机的区别：投资站立的是根本，把握的是方向，谋求的是长远；投机盯着的却是表面，陷身的是变数，进行的是赌博。

孟子说：“我善养吾浩然之气”，“是集义而生，非义袭而取之也。”

不跟别人比快慢，一步一个脚印的走好自己的路，终有一天，你会实现自己的目标和理想。

4

再强，不能太狂妄

常常有这样的人：本事不大，脾气不小，取得一点微小的成绩，就得意忘形，四处炫耀。

古人说：满招损，谦受益。

高调与张扬，不止是不成熟的表现，更是人生之大病，若不能及时改正，必定会生祸端。一个人但凡高调，必会引来他人嫉恨，严重者还会影响生命安全。

年羹尧早期仕途顺畅，康熙非常重用他，随着权力扩大和地位的提高，他变得骄傲自大，不但不懂得收敛，反而养成飞扬跋扈的作风。

年羹尧对待内外官员狂傲无礼，给各省督抚发送咨文直呼其名，不仅蒙古王公，就是皇帝的女婿阿宝入见，也要行跪拜礼。

最后在雍正三年，情势急转直下，年羹尧被雍正帝削官夺爵，列大罪92条，赐令自尽。

王阳明说：“今人病痛，大抵只是傲。千罪百恶，皆从傲上来，傲则自高自是，不肯屈下人。故为子而傲必不能孝，为弟而傲必不能悌，为臣而傲必不能忠。”

别把自己太当回事，永远怀着一颗谦逊的心，平等友善地尊重每一个人，这才是为人处事之根本。

《周易·谦卦》对此有一个精妙的阐释：“谦，尊而光，卑而不可逾。”



人有多谦卑，就有多高贵。

5

再久，不能忘恩情

曾有人说：“一个人最大的不幸，不是得不到别人的恩，而是得到了，却漠然视之。”

其实还可以更进一步，人性最大的恶是不懂感恩，是恩将仇报。

《诗经》中讲：“投我以木桃，报之以琼瑶。匪报也，永以为好也。”

生命中最值得感动的是，跌跤时的那一把搀扶；忧愁时的那一声劝慰；穷困潦倒时，借钱帮你度过难关的朋友；成功时的那一声喝彩。

纵使他人不图回报，对于那些帮助过你的人，正在帮你的人，但自己要懂得感恩，常存一颗感恩的心，并将这份恩情，用善心传递出去。

曾国藩讲：“勿以小恶弃人大美，勿以小怨忘人大恩。”

树高万丈不忘根，人若辉煌莫忘恩，哪怕是滴水之恩，也要涌泉相报。

时间再久，也得记住别人给予的情谊，感谢他们给你的生命中带来了美丽和快乐，感谢那些值得铭记的恩情。

感恩处事，惜福待人，方能行稳致远。

## 降低幸福的门槛

知乎上有个问题：人为什么拥有的越多，幸福感却越来越少？

有个高赞回答说的很对：大概是因为，人拥有的越多，想要的只会更多，你把幸福的门槛越定越高，即便是再大的惊喜出现，也会被你拒之门外。

细想来，的确如此。

人这一生，事事都想追求圆满，得了好茶就想配好壶，得了鲜花就想配好瓶。

但却常常因为没得到茶壶耿耿于怀，而忽略了茶香；因为没得到花瓶郁郁寡欢，而错过了鲜花最美的盛放。

太过追求完美，反而钻进了幸福的圈套。

如果过得不快乐，不如试着换个角度，降低幸福的门槛。

降低对别人的期望

《生命的不可思议》中有句话：

“要想维系一份情感，期望愈少愈好，若是没有任何期待，便能无条件地爱，但是我必须承认我年轻时对人性的期望恐怕是太高了。”

随着年龄的增长，越来越发现：

不是所有的关系，都能长久；不是所有的付出，都有回报。

有的期望，可以带来新的希望，但有的期望，却会带来源源不断的失望。

唯有把对别人的期望值降低，放弃那些不切实际的幻想，才能过好自己的生活。

就像《琅琊榜》里的萧景睿，因为上一代人恩怨的延续，不得不接受自己身世的改变，一夜之间承受了太多痛苦。

而造成这些变故的幕后推手，正是自己十分信赖、如兄长般的梅长苏。

人人都觉得萧景睿应该怨恨梅长苏，毁了他原本幸福的生活，浪费了他一直以来的信任。

但他却说：

“凡是人总有取舍，你取了你认为重要的东西，舍弃了我，这只是你的选择而已。

若是我因为没有被选择心生怨恨，那这世间，岂不是有太多不可原谅之处，毕竟谁也没有责任要以我为先。

无论我如何希望，也不能强求。”

每次看到这段话都觉得，人生最豁达的态度，莫过于此。

不高估与任何人的关系，不对他人期望太高，当关系走到尽头时，也不会有太多悲伤。

降低期望值，不仅是放过了别人，还是解脱了自己。

减少对小事的计较

网上有人总结了保持快乐的三个秘诀：无所谓、没必要、不至于。

人生路上难免遇到坎坷，不幸摔了一跤，告诉自己：无所谓，别放在心上。

一路走来总有烂人烂事，不知如何是好，告诉自己：没必要，别纠缠不休。

生活处处都有忧心琐事，情绪难以自控，告诉自己：不至于，总会过去的。

你有没有经历过这样的时刻：

20岁时，为了学业上的某个选择，与父母争论不休，多年后再回想，计较那么多伤了和气实属不值得。

30岁时，为了柴米油盐的多少，与伴侣争执不断，多日后再回想，最伤人的话将最爱的人推得越来越远。

40岁时，为了鸡毛蒜皮的小事，与孩子争吵不停，多时后再回想，难得的相处时间却伤了感情。

人之所以活得太累，不过是计较太多。

当你抓住了自认为重要的东西时，自然会失去另一部分人或事。

老话说的很对：世上本无事，庸人自扰之。

日子过得很快，别再斤斤计较，不要执念太深，事事宽容，亦是在宽容自己。

放下对生活的攀比

真正的幸福生活应该是什么样的？

作家李筱懿曾经感慨道，在她四十岁之前，把幸福解读为“有”：有钱，有车，有房，有事业。

于是从那之后，她拼命寻找各种工作机会。

直到40岁那年，她因为劳累过度病倒了，才突然明白，幸福是“无”：无忧、无虑、无病、无灾。

那时她醒悟了，生活中的“有”都是给别人看的，只有“无”才是真正给自己的。

有多少人，一生都希望比身边人过得更好，活给别人看，久而久之迷失了自己。

大学时有个室友，看到班里有同学穿着名牌，于是隔三差五给家里打电话要生活费去买昂贵的衣服鞋子。

结婚后，她看到朋友住上了大房子，于是要求丈夫贷款换一套更大的房子，后来心愿实现了，欠的债却越来越多。

孩子上小学时，她看到亲戚家的孩子多才多艺，于是给孩子报了多个兴趣培训班，周末从不让他休息。

她不理解自己那么努力，为什么生活越过越糟糕。

可她忘了，若是不能放下攀比的心，不能舍弃攀比的欲望，虚假的幸福只会像泡沫般，一戳就破。

真正的幸福，应该像《飞屋环游记》里所提到的那样简单：“不是大鱼大肉，不是权倾朝野。幸福是每个微小的生活愿望达成，想吃的时候有得吃，想被爱的时候有人爱你。”

别再让人生太用力

三毛在《沙漠里的盛世繁花》中写道：“我相信，上天不给我的，无论我怎样十指紧扣，它仍然会漏走，我相信上天给我的，无论我怎样失手，我都会拥有。”

走过半生，渐渐理解了那句话：命里有时终须有，命里无时莫强求。

有时候，越是用力，越是握不住，过度强求，最后都会失去。

不知你有没有听过二十英里法则：从美国圣地亚哥到缅因州，路程大约是3000英里。

如果要走完这段路程，每天走多少英里才是最合适的？

答案是20英里，而走完全程需要5个月的时间，事实证明有很大一部分人无法在规定期限走完全程。

心理学家研究发现，这部分人在旅途刚开始时，每天拼尽全力走40英里，等旅途到了一半时，他们的体力和热情就几乎消耗完了。

最终只能拖着疲惫的身体前行，所以花费了7-8个月才能到终点。

而在规定时间走完的人，从始到终每天坚持走20英里，按期到达终点。

所以说，一开始太用力的人，往往跑不远。

人生也是如此，与其耗尽所有追求完美结果，不如调整自己拥有完美心态。

爱得太满，物极必反；要的太多，失去更多；留有余地，才能圆满。

毕竟，幸福靠的不是抓的太紧，而是自我成全。

很喜欢杨绛先生说过的一段话：

“上苍不会让所有幸福集中到某个人身上。

得到爱情未必拥有金钱，拥有金钱未必得到快乐；得到快乐未必拥有健康；拥有健康未必一切都会如愿以偿。

保持知足常乐的心态才是淬炼心智、净化心灵的最佳途径。”

真正的聪明人，从不和自己较劲，不和他人比较，不和生活较真。

不羡慕别人的生活，享受自己所拥有的一切，就是人生的小确幸。

知足，并非不思进取，而是看淡万事。

糊涂，并非愚昧无知，而是活得简单。

人生最高的境界正是这十二个字：难得糊涂、半醒半醉、知足常乐。