

千万不要对任何人期待太高

网上曾经有一个问题：开心的秘诀是什么？

有一个高赞回答是，永远不要对任何人期待太高。

深以为然。

我们总是以为，我对别人好，别人就应该同等对我们。

殊不知，人心不是可以对等交换的东西，没人规定，收到好意就理应要回报。

一旦我们开始对别人抱有期待，就是失望的开始。

所以，想要活得轻松，千万不要对任何人太期待。

不要高估你和任何人之之间的关系。

朋友圈里小米是个混圈子的人。

平日里，一有时间不是找这个朋友喝酒，就是找那个朋友交际。

美其名曰：朋友多了路好走。路好不好走不知道，但我却经常听到小米的抱怨。

小米原来认识一个大厂里的主管，跟那个主管在几次饭局里碰过面、吃过饭。于是，逢人便说主管与他交情不错。

后来，小米因为工作失误被公司开除了，他立马联系上那个主管，希望他帮忙给介绍一个工作。

但是，发出的信息却石沉大海。

小米在朋友圈发牢骚：“亏我把XXX当朋友呢，需要帮忙的时候直接不理人。”

这个故事还有后续，不知道是不是有人把那个朋友圈转发给主管看到了。

主管看到的时候，直说：“这人是谁啊，我不认识啊。”

人际交往中，很多人都有一种错觉，觉得跟别人的关系很好，觉得别人应该帮助自己。

殊不知，有一种人际灾难，叫做高估跟别人的关系；有一种自作多情，你把别人当朋友，别人只是把你当路人；

你以为彼此感情深厚，别人却视你可有可无。

正确看待与别人的关系，切忌交浅言深。

在交往中，讲究感情平衡，保持距离，保持分寸，做好自己。

时间会告诉你，谁才是身边真正值得的人。

对人期待越高，反而失望越大。

前段时间，我小姨结婚了。

婚前甜甜蜜蜜的小姨，婚后天天跟小姨夫吵架，吵到最后小姨直接哭着跑回娘家。

小姨就问她：“发生了啥大事，这么严重呢？”

小姨就说，他明明答应了春节假期一起去欧洲度假，但是最近小姨夫跑过来跟她说能不能把欧洲换成三亚。

听到这个，小姨就不高兴了。说好了要去欧洲，怎么就打折去三亚了。

小姨就问她：“为什么欧洲不去，换三亚呢？”

小姨说，小姨夫的公司今年效益不太好，年终奖很可能没有了，所以就改到三亚的。

知道了来龙去脉，小姨就开始劝小姨：“还以为多大事呢，你出去玩是风景重要，还是陪你一起去的人重要？”

没等小姨回答，小姨抢先说：“当然是陪你一起去的人重要了。况且他在收入减少的情况下，还陪你去三亚，说明他心里是有你的。”

“都是二十多岁的年轻人，你又为何把自己想去欧洲的指望全都期望他一个人身上呢？他也会累的啊。”

“降低过高期望，才是婚姻幸福的秘籍。”

《人间失格》里有一句：

“倘若没有过度的欢喜，便没有极度的悲伤。”

对一个人期待越高，往往期待落空的时候，就会越失望。

爱人与人之间本应该是相互扶持，共同承担的关系。

当把期待全部压在一个人身上，会让自己和他人人都非常疲惫，这段感情迟早会被压到粉碎。

当你不把期待放在别人身上，才发现生活到处是意外之喜。

世上有一种开心，叫做死心。

小时候，我家的家庭环境就非常紧张。

因为我妈是个处女座，她希望一家人都按照她的期待生活，并且要求很高。

举个例子，她要求我去考二级建造师证书，这样家里就会多一份收入；

她要求我的学习成绩不要低于年级前十名，否则就会取消我晚上去游泳的资格；

而我妈的脾气很大，在没有考得证书的那些年，我亲眼看见爸爸“负荆请罪”，亲身跪搓衣板，以平我妈恨铁不成钢之怒。

每当这个时候，我就疯狂地背单词，生怕月考成绩掉到10名以外，我妈惩罚的鸡毛掸子就落到我身上。

在我妈的高压“统治”下，我跟我爸结成了受难小同盟。

我爸“落难”的时候，我会给他留饭；

我成绩下滑的时候，我爸帮我在我妈跟前吹耳旁风。

这样的日子，是在考二级建造师的第六年，我爸仍然还没有考上，甚至成绩还是史上最差。

我爸当时吓得那叫一个瑟瑟发抖，没想到我妈听到成绩之后，居然没有发脾气，而是带着我跟我爸去饭店吃了一顿。

我爸更害怕了，以为这是我妈跟他吃的最后一顿饭。

等着回到家迎接我妈的暴风骤雨，没想到回去还是什么事情都没有发生。

后来我爸实在忍不住，就问我妈，我考这样你不生气？你这关系卖的什么药。

我妈淡淡地说：没什么，想开了，死心了。以后不会强迫你考试了，我花了6年终于看清，你根本不是这块料。

我爸如释重负，乐得哈哈大笑。

自从这件事之后，我发现家里的气氛也发生了变化，我妈也不再强迫我什么了。

有一次，我好奇地问，我妈怎么想通了。

她神秘一笑，说，当我对你爸死心之后，突然发现他身上挺多优点的，心情开心了不少。

后来，我又把这种“死心”，运用到生活的方方面面，发现了一个完全不同的世界，这里风也轻柔，云也晴朗。

我顿时就想给“死心”这种心态鼓掌。

原来世上有一种开心，叫做死心。

廖一梅说过一句话：“大多数人谈论爱的时候，谈论的都是自我需要。”

如果我们不再把过高的期待放在别人身上，放弃改造别人的愿望，才发现世界原本就是风和日丽。

而生活中的很多烦恼，大多是期待落空造成的。

每个人都有自己的人生，你不能要求别人按照你的期望生活，朋友如此，爱人如此，家人更



了，死心了。以后不会强迫你考试了，我花了6年终于看清，你根本不是这块料。

我爸如释重负，乐得哈哈大笑。

自从这件事之后，我发现家里的气氛也发生了变化，我妈也不再强迫我什么了。

有一次，我好奇地问，我妈怎么想通了。

她神秘一笑，说，当我对你爸死心之后，突然发现他身上挺多优点的，心情开心了不少。

后来，我又把这种“死心”，运用到生活的方方面面，发现了一个完全不同的世界，这里风也轻柔，云也晴朗。

我顿时就想给“死心”这种心态鼓掌。

原来世上有一种开心，叫做死心。

廖一梅说过一句话：“大多数人谈论爱的时候，谈论的都是自我需要。”

如果我们不再把过高的期待放在别人身上，放弃改造别人的愿望，才发现世界原本就是风和日丽。

而生活中的很多烦恼，大多是期待落空造成的。

每个人都有自己的人生，你不能要求别人按照你的期望生活，朋友如此，爱人如此，家人更

如是。

《生命的不可思议》里有一句话：

要维系一段感情，期望越少越好，若是没有任何期待，便能无条件地爱，但是我承认我年轻时对人性的期望恐怕是太高了。

永远不要高估你在别人心中的位置，更不要对任何人、任何事期待太高。

一旦我们对别人有了过高的期待，就陷入了患得患失的泥潭。

别人达到你的期望，你就开心；别人未达到你的期望，你就失落。

开心的钥匙，原本就在你自己手里。

听过这样一句话：

“一个成年人与人交往最好的态度就是，做好自己，然后亲疏随缘。”

别高估任何一段关系，别对任何人抱有过高期望，才是行走于世间保护自己免受伤害的办法。

愿我们在漫长岁月里，活成自己强大的依靠，想要的靠自己都能够得到。

于世间，活成清醒、独立的样子，不会辜负别人，亦不亏欠自己。

念经 许愿 放生 改善自己命运

如何平安过“冬至”

冬至为“冬节”“长至节”或“亚岁”等，冬至时间在每年的公历12月21~23日，今年的冬至是在12月21日。被视为冬季的大节日，在古代民间有“冬至大如年”的讲法。是农历二十四节气中一个重要的节气，也是中华民族的一个传统节日。古时候，漂在外地的人到了这时节都要回家过冬节，所谓“年终有所归宿”。

冬至日是北半球各地一年中白昼最短，黑夜最长的一日，兼具自然与人文两大内涵，既是自然节气点，也是一个传统的祭祀祖先和神灵的节日。古人讲：阴极之至，阳气始生，日南至，日短之至，日影长之至，故曰“冬至”。古人认为自冬至起，天地阳气开始兴作渐强，即下一个循环开始了，冬至一阳生，天地阳气回升，为“大吉之日”。

师父告诉我们：冬至实际上跟清明节差不多，主要是祭奠亡人。冬至、清明和中元节，这三个大的节气灵性来得非常地多。在过去中国传统里，冬至晚上不要到太暗或没有灯、气场不好的地方去。有的人在一个月之前就会身体不舒服，经常会这里痛那里痛，尤其在冬至之前要当心跌倒，还有伤风感冒、受伤受寒。经常会梦到亡人，心里有想不通的感觉，实际上就说明你家的灵性已经来要你们为他们超度了。所以冬至之前要多念经、多念小房子。冬至前后人特别容易发脾气，容易受伤、发无名火。过去风俗讲过冬至前后最好不要去看医生或少看医生，因为一看医生就会查出一些怪病出来。折腾了一段时间再去查病就没了，实际上这是可能一些灵性上身。冬至祭拜亡人的时候，不管他超度没超度，一般家里不知道的情况下就是冬至那天，把亡人的照片拿出来，弄一个桌子，平时吃饭的桌子也可以，放在靠墙边，然后把亡人的照片供在那里，然后放点水果，前面放个香炉，准备点小房子，跟他鞠个躬磕个头都可以，拜一拜，嘴巴里要跟他讲：“希望你平安，希望你自己的好好的，在另外一个世界也好好地念经，能够超脱自己，我们会给你念小房子，让你升得更高。”然后烧香，不要很

长时间，磕完头，自己到隔壁房间去做自己的事情，等到香烧完了，拜一拜，把桌子上的亡人的照片取下来就可以了。亡人的照片不能跟菩萨照片放在一起，这是冬至专门供亡人的。

因此我们修行之人在冬至前的一个月就要开始加紧念经，为自己和家人多诵经，可保平安，也为和自己有缘的亡人多念经超度他们。功德无量！

特别是2020年，是一个百年不遇的特殊时期，面对瘟疫世界各国已经奋战了近一年的时间，大家更要在黎明前的黑暗时期做好迎接光明的准备，坚持和守护好我们的平安，多祈福，多诵经，多布施爱心！祝大家顺利度过冬至，迎接新年！

注：“小房子”为佛教经典组合，是四种经文：大悲咒、心经、往生咒、七佛灭罪真言。主要的作用是超度亡灵，消除业障。为亡人念诵小房子超度他们，功德无量！

有关于学佛和念经上的问题可以咨询“大华府观音堂”。

觀音堂

7-162

1111 Spring Street, Suite 301
Silver Spring, MD 20910



(301) 683-8831, (240) 621-0416

xinlingmd@gmail.com

改变命运 远离病疼 超度亡人 消灾延寿



家宅平安 子女教育 挽救婚姻 净化心灵

開放時間與活動安排

每天10:00 - 14:00 開放
每周六有免費素食分享
與學佛、祈福、共修活動

歡迎大眾來學佛祈福