

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。

对别人期待越高，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，会让自己和他人都是非常疲惫，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。”

当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。”

当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。

一切众生皆有佛性，因妄想执著不能证得。

净土宗概说（下）

《阿弥陀经根本秘密神咒经》可思议的难信之法。中国大乘各宗祖师多是“教学本宗，行归净土”。

净土宗是普被三根的无上妙法，是万修万人去的最保险、最稳妥的法门，是中国佛教信众最多的一个宗派。在末法时期，今生欲得真正解脱，欲得当生成就，欲得究竟成佛，唯有净土这一法门。舍此净土一法，凡夫无以成佛道，菩萨无以度众生。为什么说，净土法门是易行、易往生、最容易成就佛道的无上妙法呢？这是因为：（一）修行简便：只要求身专礼阿弥陀佛，口专称阿弥陀佛，心专想阿弥陀佛。只要一念佛号老实念到底，就是菩萨万行。（二）条件很低：只要信愿念佛，烦恼未断也可以带业往生。（三）时间最短：不用三大阿僧祇劫修福修慧，尽此一报身，一念十念必定往生。（四）环境最优：极乐世界依正无比庄严，与诸上善人同学同修。（五）成就最大：往生极乐即为不退转菩萨，必定当生成就，一生成佛。

净土法门之所以易行易成就，就是有阿弥陀佛四十八大愿的本愿力加持。昙鸾大师说：“但以信佛因缘，乘佛愿力，便得往生彼清净土。佛力加持，即人大乘正定之聚，即是阿鞞跋致（即不退转菩萨）”。真正修习大乘佛法的各宗祖师大德多是赞叹极乐，修学净土，求生极乐的。因此我们也应该一心归命净土，老实念佛，求生极乐。

网上佛经学习：

周一至周五每晚7:30pm-8:30pm《无量寿经》；周日9:00am-11:30am《金刚经》。

电话参加：

1307158592，再拨ID号码：97826380822#

Zoom登陆：

ID:97826380822（不需密码和注册）；欢迎大众随缘学习！咨询电话：301-683-8831，240-621-0416

请常念 南无阿弥陀佛

听经闻法

欢迎参加ZOOM
线上学习佛经讲座

(扫描即可参加)

星期一至五晚上:
7:30-8:30
周日上午9:00-11:00

净化身心 智慧人生 离苦得乐

消除烦恼 学佛念佛 同登极乐

服务

临终助念
消灾祈福

联系方式

301-683-8831
240-621-0416
guanyintangusa@gmail.com
https://www.guanyintang.org

观音堂