

## 做到这3个字,竟能解决90%生活中的麻烦!



01

### 是什么在决定着我们的命运?

有一个人在春天走进一个美丽的公园,出来以后生气地说:“这地方又脏又臭,我下次再也不来了!”而另一个人也同时走进这个公园,出来后却感叹道:“简直太太好了!到处都是鲜花,到处都是沁人心脾的芳香!”

为什么同一个公园会让这两个人有完全不同的反应呢?

原来,第一个人进去以后发现公园里有很多狗屎,于是他为了证明这个公园很脏,到处寻找花丛下的狗屎,注意力全部放在了狗屎上,结果只看到公园的肮脏。

而另一个人却漫步公园,眼睛总是在看那些美好的植物和风景,虽然他也看到了狗屎,但他总是绕开,因为他知道狗屎也会让鲜花更美丽芳香,他将注意力完全地投入到欣赏春天的生机盎然当中,尽情去感受自然与生命的美好。

这个公园,就象征着我们的世界。

这两个人,就代表了抱怨和感恩两种完全不同的思维模式,也代表了失败与成功两种不同的命运。

不同思维模式会导致不同的行为模式,从而导致完全不同的人生,完全不同的命运。

有一位智者曾说:看到即得到。看到什么就会得到什么,其实不是知识与智商决定命运,而是思维模式决定命运。

最简单转变自己思维模式的办法就是“不抱怨”。

02

### 不抱怨的力量有多大?

曾经有一本书叫做《不抱怨的世界》,出版后迅速风靡全球,作者是美国牧师威尔·鲍温。

当他推动“21天不抱怨运动”时,在短短两年间,就获得了全球80个国家、600万人热烈响应,无数人的命运因为改变了抱怨的习惯而得到不可思议的转变。

美国有一位作家在打车时,无意间乘坐了一辆非常有特色的出租车。司机穿着整洁,车里也很干净。

他刚坐稳,司机就递给他一张精美的卡片,卡片上写着:“在友好的氛围中,将我的客人最快捷、最安全、最省钱地送达目的地。”

看到这句话,作家眼前一亮,心想,这个司机真是与众不同。这时司机开口了:“请问,你要喝点什么吗?”

作家更诧异了,问到:“你的车上难道还提供饮料吗?”司机微笑着说:“是啊,我提供咖啡和各种饮料,而且还有不同的报纸。”

作家兴致来了,问到:“那我要一杯热咖啡吗?”司机从身边的保温杯里倒了一杯热咖啡给他,然后又递给了作家一张卡片。卡片上是各种报纸的名称和各个电台的节目单。

作家顿时觉得,这辆车太特别了,于是他没看报纸也没听音乐,而是和司机聊了起来。途中,这位司机还善意地提醒作家离目的地还有条更近的路是否要走。作家简直觉得温馨极了。

于是他好奇地问司机,为什么你的车费和其他人收取的都一样,我坐别的出租车,司机都是抱怨堵车,抱怨收入,而你为何这么喜悦,

而且还提供这么周全的服务呢?

司机回答到:“其实,刚开始的时候,我像其他人一样,喜欢抱怨,糟糕的天气、微薄的收入、堵车严重得一塌糊涂的路况,每天都过得很糟糕。”

直到有一天,我偶然在广播里听到《不抱怨的世界》一书中的观点,说到如果停止在日常生活中的抱怨,能让任何人走向成功。我突然明白,我目前糟糕的情况其实都是自己抱怨造成的。所以,我决定停止抱怨,开始改变自己。

第一年,我只是微笑地对待所有的乘客,收入就翻了一倍。

第二年,我发自内心地去关心所有乘客的喜怒哀乐,并对他们进行安慰,这让我收入更加翻了一翻。

第三年,也就是今年,我让我的出租车变成了全美国都少有的五星级出租车。除了我的收入,上涨的还有我的人气,现在要坐我的车,都需要提前打电话预约。而您,其实是我顺路搭载的一个乘客。”

03

### 抱怨不如改变

抱怨命运不如改变命运,抱怨生活不如改善生活。

美国社会心理学家费斯汀格(Festinger)有一个著名的理论:

生活中的10%由发生在你身上的事情组成,而另外的90%则由你对所发生事情如何反应决定。

也就是说生活中有10%的事情是我们无法掌控的,而另外的90%却是我们能掌控的。

这被人们称为“费斯汀格法则”。

他举了这样一个例子:

卡斯丁早上起床后洗漱时,随手将自己的高档手表放在洗漱台边,妻子怕被水淋湿了,就随手拿过去放在餐桌上。儿子起床后到餐桌上拿面包时,不小心将手表碰到地上摔坏了。

卡斯丁疼爱手表,就照儿子的屁股揍了一顿。然后,黑着脸骂了妻子一通。妻子不服气,说是怕水把手表打湿。卡斯丁说,

他的手表是防水的。

于是,二人猛烈地斗嘴起来。一气之下,卡斯丁早餐也没有吃,直接开车去了公司。快到公司时突然记起忘了拿公文包,又立刻转回家。

可是,家中没人,妻子上班去了,儿子上学去了,卡斯丁钥匙留在公文包里,他进不了门,只好打电话向妻子要钥匙。

妻子慌慌张张地往家赶时,撞翻了路边水果摊,摊主拉住她让她走,要她赔偿,她不得不赔了一笔钱才摆脱。

待拿到公文包后,卡斯丁已迟到了15分钟,挨了上司一顿严厉批评,卡斯丁的心情坏到了极点。下班前又因一件小事,跟同事吵了一架。

妻子也因早退被扣除当月全勤奖。儿子这天参加棒球赛,原本夺冠有望,却因心情不好发挥不佳,第一局就被淘汰了。

在这个事例中,手表摔坏是其中的10%,后面一系列事情就是另外的90%。

都是由于当事人没有很好地掌控那90%,才导致了这一天成为“闹心的一天”。

试想,卡斯丁在那10%产生后,假如换一种反应,比如,他抚慰儿子:“不要紧,儿子,手表摔坏了没事,我拿去修修就好了。”这样儿子高兴,妻子也高兴,他本身心情也好,那么随后的一切就不会发生了。

可见,你控制不了前面的10%,但完全可以通过你的心态与行为决定剩余的90%。

这样的故事其实在我们每个人的生命中都发生过。因为抱怨,导致了一整天的不愉快,甚至带来更大的损失。

在现实生活中,常听人抱怨:我怎么就这么不走运呢,每天总有一些倒霉的事缠着我,怎样就不让我消停一下有个好心情呢,谁能帮帮我?

其实,能帮助自己的不是他人,而是自己。

应该如何做呢?

天下只有三种事,我的事,他的事,老天的事。

抱怨自己的人,应该试着学习接纳自己;

抱怨他人的人,应该试着把抱怨转成请求;

抱怨老天的人,请试着用祈祷的方式来诉求你的愿望。

这样一来,生活会有想象不到的大转变,人生也会更加地美好圆满。

人生,是一次可以选择的旅程,我们无法把控环境和他人,但我们始终都可以把控自己。

不满、抱怨、矛盾根本解决不了我们的问题,反而会让我们吸收大量的负能量,影响健康和心情。不妨试着去建立强者思维——就是当面对生活中的一些困难、挫折时,不抱怨,不逃避,迎面面对,直接去解决它。

当现实和你的预期不同时,先别急着抱怨,而是怀着好奇,问为什么?然后再去改变可以改变的,接受不能改变的。这样长期坚持下去,就不会经常跟自己过不去,跟别人过不去了。

对待身边的人,用用“三不”,“三多”的原则:

“三不”——不批评、不抱怨、不自责;

“三多”——多鼓励、多表扬、多赞美。

如果家人或同事的确有毛病,应该怎么办呢?在生活中你会发现有这样一个现象,有人给别人建议的时候,别人能够接受,但是有的建议别人听了就会生气。

其实建议的方式是最重要的,就是“三明治”——赞美,建议,再赞美!慢慢地你就会成为一个到处受欢迎的人。

优秀的人,都是不抱怨的人。他们总是会把消极的想法从自己内心中扫除殆尽,让自己的内心充满阳光、充满希望。

让我们学习为自己创造美好的生活,进而影响他人,让这个充满平静喜悦、活力四射的正能量。

把这神奇的三个字分享给朋友们,和他们一起来体验“不抱怨”的力量吧,并且欢迎留言给我们,把你的改变分享给更多人!

一切众生皆有佛性,因妄想执著不能证得。

## 减轻压力的智慧

发明机器,本想有更多休息时间,结果人越来越累;发明手机,本想交流越来越多,结果人越来越孤单;发明网络,本想让人更有智慧,结果智慧日益迟钝。人们猜到了开始,却猜不到结果,这是因为忽略了什么?

一进校园,在最醒目的地方,我看到了孔子雕像,也看到你们的校训“尊师重道,敬业乐群”,可见你们是个重视传统文化的学校。这个时代,人心浮躁、混乱、复杂,非常需要传统文化知识。尤其是如今科技太发达,有用的知识都在电脑里、手机中,存在大脑里的非常少。人们看到珍贵的教言,经常根本不记,只是把它拍下来存好,最关键的时候又用不上。曾在一次世界性的研讨会上,几乎所有发言者都在用PPT。中途突然停电,一位很有名的教授由于PPT放不了,在他拥有的时间里,也没有讲出该讲的内容。

科技能给我们带来方便,但太过依赖于此,只能让人心浮躁,有种非常危险的趋势。所以,传统文化也不能放弃。中国的传统文化,主要有儒释道三家,今天我用佛教的观点和大家谈谈,现代人应以什么方式减轻压力。

生命不能承受之重,现在的大多数学生,除了考试、学习,感受不到什么压力。但毕业后,到了社会上,压力就会纷至沓来。

首先到来的,是就业压力。找到工

作不够,还要找一份满意的工作。在工作中,要处理上上下下的各种关系,解决层出不穷的问题。接下来,是成家,供孩子、供老人、供房子、供车子……佛教中讲供养三宝,世人却要用一辈子“供养”这些,始终处于压力和不安中。这些压力,能不能听一次讲座就荡然无存呢?不可能。

那学了佛教等传统文化,对减轻压力有没有帮助呢?的确有。因为我们的压力,有些必须要面对,有些则是自己添加的,在某种意义上,不一定要去承受。

认识到了这一点,就会明白传统文化对自己的意义。现在很多年轻人,外表光鲜亮丽、神采奕奕,身上有各种高科技装备,似乎一副坚不可摧的样子。可在他们的内心中,承受力比较弱,面对痛苦和问题时,经常会显得力不从心。这种现象,其实是可改变的。虽然现在是在21世纪,但最适合他们的方法是,往前追溯,向古代先哲们学习。你们校园里孔子的像,他就是古圣先贤的代表之一。孔子是公元前500年左右的人物,那一阶段,是整个人类文明崛起的时期。在中国,除了孔子,还出现了老子、孟子、荀子等一大批思想家。在西方,涌现了苏格拉底、柏拉图等诸多智者。当时的印度,诞生了佛教的创始人释迦牟尼佛。他们的思想主张,都有文字可查,至今仍深刻影响着世界文明。在物质和科技方面,古人肯定无法与现代人相比,但

心灵方面,我们越向前行,越需要往回看,学习古人在做人、做事方面的智慧。当然,通过一个讲座或一本书,不一定能让你变化很大,但至少,也许会改变你对生命的某些看法,人生由此发生变。

大华府观音堂:

网上佛经学习:周一至周五每晚7:30pm-8:30pm《佛说观无量寿经》讲座;每周六9:00am-11:30am《地藏菩萨本愿经》讲座。

电话参加:1307158592 再拨 ID 号码:97869843406#

Zoom 登陆:ID: 97869843406, 密码: 498; 欢迎大众随缘学习! 咨询电话: 301-683-8831, 240-621-0416

扫码登陆:



ZOOM大华府观音堂佛法学习

请常念

南无阿弥陀佛

听经闻法

欢迎参加ZOOM 7-162  
线上学习佛经讲座

ZOOM ID: 97826380822 (无需密码)

电话加入: 先拨 3017158592, 听到声

音后再拨上面的 ZOOM ID 加#

时间: 周一至周五: 7:30pm, 周六: 9:00 am

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