



心量不同 人生体验不同

美文欣赏

一个小和尚总是闷闷不乐，他就向师父寻求快乐生活的方法。师父让人拿来一大勺盐倒进水杯里，让小和尚喝下去。水特别咸，小和尚刚倒进嘴里就吐了出来。随后，师父又把小和尚带到湖边，同样把一大勺盐倒进湖里，师父让小和尚又舀起一勺水喝，这次，小和尚不觉得咸了。小和尚明白了，师父是想告诉自己：一勺盐倒进杯中很咸，倒进湖里很淡，说明容量很重要。仔细想想，盐就像是我们的生活里的烦恼，我们看不惯的事情，而容量就像是我们的容量。

容量大了，再多的烦恼都可以云淡风轻；容量小了，再小的事都会压垮一个人。生活中，有的人锱铢必较，有的人心宽似海。不同的容量，便造就了不同的人生。余秋雨曾说：“人的生命格局一大，就不会在生活的琐碎中沉沦，真正自信的人，总能简单得铿锵有力。”与人相处中，难免有不公或是摩擦，若容量太小，一件芝麻大的小事也能让人烦躁不已；若容量大了，就能心平气和对待一切，方能活得简单快乐。

意大利画家阿马代奥·莫迪里阿尼的肖像画有一个奇怪的特点，许多成年人都只有一只眼睛。有人询问其原因，画家解释道：“人性的弱点之一，就是习惯用眼睛评判别人，却从不懂得审视自己。我这样画，就是想告诉人们要记得用一只眼睛看世界，也用一只眼睛看自己。”

孔子说：“见贤思齐焉，见不贤而内自省也。”看见别人的长处，我们要懂得学习；看见没有德行的人，我们也要懂得反省自己，避免成为那样的人。容量小，处处苛责别人，朋友只能越来越少；容量大，懂得尊重他人、反思自己，人生的路才能越走越宽。

在这个世界上，也从来都是鲜花与荆棘并存，只有我们放宽心，才能集中更大的力量去做正确的事。正所谓，站得高，看得远；有多大容量，就有多大能量。同样是从楼上往下看，站在三楼，看到的只能是窗前的街道；而站在三十楼，看到的是井井有条的马路和风光旖旎的美景。在生活中，那些格局大的人，懂得站在更高的视野看待生活，能够不在意外界，聚焦自己的事情，才是真正的人生赢家。

过于计较得失，是在禁锢自己；让自己内心开阔，才能自由生活。挪威心理学家诺德斯克曾提出“心理衍射论”，意思是说：人的注意力是有限的，在同一个时间，你关注一件事情，就一定会忽略其它事情。把心思放在小事上，就无法顾及大事；把目光都用来责怪别人，就没有时间反省自己；把时间都用在消解情绪上，就没有精力成就事业。

面对生活中的大事小事，愿我们都能保持一种平和淡定的心态，学会原谅、学会宽容、学会看淡。不苛责别人、不过分计较得失、专注于自己，然后从容自在地生活。