

平息自己内在的战争

云莉雅

为什么许多人在获得财富、名誉后还是郁郁寡欢，甚至厌恶生命？百亿身家的富人自我了断的事情也时有发生？

一个有觉悟的人会了解，人的幸福不是来自获得多少财富，而是能否让自己和谐宁静。只有当人了解自己，才能真正接受自己，停止与自己的斗争，不再继续愚昧的行为。我们的内心大多数的时间是有两匹马拉着，要往两个方向走，看谁的力量占上风，我们的行为就会跟着哪一方走，长期处在时而向东、时而向西的状态。如果双方力量相等时，能量就被相互抵消，我们就会原地踏步。

事实上，一场从来没有停止过的战争使我们长期无法获得平静。一直以来因我们无法摆正心灵与头脑之间的位置，才导致幸福成了一件困难的事情。因为心灵和头脑的需求完全相反，所以造成矛盾丛生，精力内耗。越是发达的头脑越无法理解心灵的渴望和需求，心灵的声音是要在安静下来的时候才能被听见，但头脑通常不会给予这个机会，因为它天生喜欢嘈杂和刺激。头脑的力量太大，会导致心灵长期受到压抑，生活中就容易发生问题。

头脑天生非常霸道并拥有外在的力量，为了满足自己的需求，常常会挟持心灵并使身体奔波劳碌。心灵拥有的是内在的力量，虽时常被压抑，却不会发出声音，只是在夜深人静的时候偶尔能听到。

长期以来，内在的矛盾造成了人类怪异的行为模式。头脑对外在花花绿绿的物

质世界充满兴趣，它喜欢追逐虚幻和变异的复杂刺激，头脑的主要驱动力来自恐惧和贪婪；而心灵却渴望宁静、简单和真实，它追求质朴的真相和祥和的精神生活，它的驱动力来自喜悦和爱。它们一个喜欢无止境地追逐目标；一个喜欢自然随性的生活。

将身体比喻成房子，那么心灵就是这房子的主人，而头脑则是仆人。房子长期受仆人掌控时，心灵就好比是被长期软禁的囚犯。持续的郁闷会使主人萌发离开的念头，当身体和心灵反抗时，通常只能以疾病的方式叫停；另外一种现象是，当忙碌的生活停下来，人就开始生病，长期积累的紧张一旦被释放，我们就又要开始忙着治病了……这就是为什么家财万贯的人很可能在人们的诧异中自杀，或者通过潜意识召唤疾病的人侵，以图让头脑以最合理的方式了结生命。

其实，无论是财富还是健康，只有静下心来时，才能看清一切。佛陀说：“当你还在移动的时候，你无法知道这个世界是什么，你的移动混淆了一切事物，一旦你不移动，你就能够看清这个世界。”如果把比喻成一台照相机的话，身体是机身，眼睛就好比镜头，我们要在生活中看到真相几乎是不可能的。因为我们自己不停地在移动，而别人也在移动，我们的念头在变，别人的念头也在变。正如当水是浑浊的时候，要看清楚总是很困难的，只有让浑水沉淀下来，我们才能辨别是非。

“静”的力量是不可估量的，“静止”

是速度的极限，想要快，就必须先学会“静”。宁静是心灵的渴求，它隐含着无穷的威力，静的能量是聚合的，我们常忽略其力量之巨大，可以改变命运，创造惊人的财富。

一个成功的人生，需要心灵和头脑世界的和谐运作。每个人与生俱来都带着自身的财富，不懂得好好利用的人，就好比是把家当丢进大海。事实上，只有当心灵得到解放时，我们才能依托自然的规律行事，财富的获得并不一定需要频繁操作和刺激惊险，相反，一个经过深思熟虑的“静心投资计划”已经可以让我们富足。心灵有足够强大的力量就能做到简单。

大自然给了我们很多的礼物，但却只有很少的人准备好接收。老天爷无法将一份礼物交给一个在奔跑中的人。

表面上财富的问题只是跟钱有关，人们也很自然地把它与个体的智商和手段联想在一起。生活在这个商业和物质世界中，每天都遇到与钱有关的问题，每个解决方案也都似乎离不开金钱，渐渐人们最直接的反应就是要问：“值多少钱？”社会也默认了一个个以金钱作为度量标准的游戏，金钱好比是挂在驴子前面的胡萝卜，成了大多数人终生奋斗的目标。如此，一旦习惯了，就很自然变成一种人类的文化。尽管也有人觉察到金钱已成了奴役自己的魔鬼，但人们会觉得，认识的魔鬼会自己不认识的魔鬼好一些，“改变”意味着“未知”，它让人感觉更不安全。

脚下就使绊子”，或者从来不与别人讲真心话，显得高深莫测。这就在无形中与别人之间构筑了一道厚厚的、无形的墙，别人也不想与你讲心里话，或者以敷衍、玩笑、回避来应答你，远远地与你保持着距离。

(五)沟通水平。人与人之间的沟通是相互理解、相互信任，从而建立良好人际关系的重要条件。沟通包括信息沟通和感情沟通。信息沟通是建立良好人际关系的重要条件。有了充分的信息沟通，不但能加深彼此的了解，同时个体也因为情感得到表达，而感到心情舒畅，自然会减少不必要的矛盾和冲突，人际的融洽性也提高了。但有的中学生自以为掌握了最新信息、最好的学习方法，不愿与人分享，这样他得不到别的信息和感情上的体验。感情沟通比信息沟通更高级，它建立在双方一致、融洽的基础上。高度的感情沟通，彼此可以产生满意、喜爱、吸引力等心理体验，以形成牢固的整体感。有的中学生反映很孤独，就是与人感情沟通水平低的典型表现。在人际交往中互相信任是沟通的必要前提，犯有疑心病的人，从不相信别人，别人也很难相信他。凡看见别人窃窃私语，便怀疑是在议论他；别人多看他几眼，他也会觉得别人眼中有话，难以忍受。这种人终日处于惶惶然之中，根本谈不上与人沟通；别人对他也是避之唯恐不及，很容易产生人际关系的紧张。

(六)包容水平。与人交往，会遇到各种各样的人，碰到各种各样的矛盾，只有具有较高包容心的人，才能有很多朋友，才能与人结下深厚的友谊。哲学家斯宾诺莎说过：世界上没有两片相同的叶子。出身、经历、文化、修养、习惯不同的两个人之间必然存在着这样那样的差异。对这种差异，需要加以包容。包容性的另一层含意，是彼此相处中的非原则性矛盾要善于“钝化”，“难得糊涂”。对于别人的缺点要善于理解，“金无足金，人无完人”；对于自己，也要宽宏大量，笑口常开。包容心高了，与人相处的适应性也就大了，人缘关系自然好。

现在的中学生多为独生子女。有的独生子女在家是“小皇帝”，任性主观，容不得不同意见，对很多事情或同学看不惯，处理同学的关系缺乏“弹性”，碰到矛盾一触即发，只有别人让他，没有他让别人，包容水平很低，人际关系搞僵也就成为合乎逻辑的结局。

体育新闻

经过一番波折，最终获得恒大集团主席许家印支持、排管中心主任潘志琛的首肯，郎平以恒大、国家队“双肩挑”的模式重新执掌中国女排帅印，这对即将年满53岁的中国女排名宿来说是一个不小的挑战。刚刚带领恒大夺得亚冠俱乐部冠军，她就马不停蹄回到广州，还没睡个好觉就要赴北京上任了。

5月10日，郎平来到国家体育总局训练局排球馆。当日，新任中国国家女子排球队主教练郎平率领中国女排教练员、运动员在国家体育总局训练局排球馆进行首次训练。新华社发



郎平和她的女儿

切尔西2:1夺欧联杯冠军 托雷斯进球伊万补时绝杀

中新网5月16日电：北京时间5月16日02:45，2012/13赛季欧联杯决赛在阿姆斯特丹竞技场展开争夺，切尔西2比1战胜本菲卡，托雷斯先声夺人，卡多佐点球扳平，伊万诺维奇第93分钟绝杀。切尔西成为第4支夺得欧洲三大杯的球队，比肩尤文图斯、阿贾克斯和拜仁慕尼黑，同时也是首支连续2年获欧冠和欧联杯冠军的球队。

第59分钟，切尔西率先进球，切赫手抛球快攻，马塔向前推进，托雷斯摆脱防守小角度射门得手。第68分钟，本菲卡扳平比分，阿斯皮利奎塔禁区內手球犯规，卡多佐主罚点球命中。

第88分钟，切尔西险些超出比分，马塔传球，兰帕德劲射打中横梁。第93分钟，切尔西绝杀，马塔开出角球，伊万诺维奇头球破门。(来源：中国新闻网)

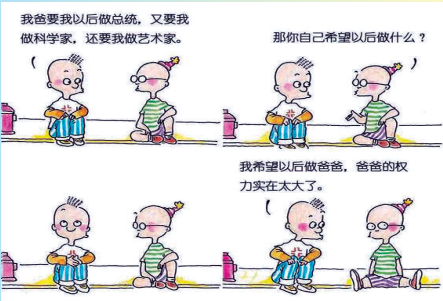


轻松一刻 笑话二则 都是问题

学校里的油印机出了毛病，印出来的试卷模糊不清。为了谨慎起见，老师到每个班去问：“你们的试卷有问题吗？”一个被试卷搞得昏头昏脑的学生满脸疑惑地站起来问：“老师，试卷上不是全是问题吗？”

了不起的人

主考官：“请告诉我，如果莎士比亚今天还活着，你认为他是否会成为一个很了不起的人物？”考生：“是的，他肯定会成为一个非常了不起的人物，因为无论怎样，世界上找不到一个能活400多岁的人。”



人际关系

同学 你拥有这些“水平”吗？

造成中学生人际关系紧张的原因多种多样，千差万别。有的是交际能力方面的问题，有的属于性格或习惯上的毛病。如清高、傲气往往让人敬而远之，小鸡肚肠受人鄙视等等。但也有完全是由社会偏见所造成的。只有搞清楚学生在人际关系处理中存在的问题，能及时地帮助他纠正偏差行为，协调好人际关系。

(一)交往水平。我们知道，人际关系是在“互动”中发生联系和变化的。人与人之间的关系要密切。彼此的交往是前提。原先关系密切的两个人，后来交往少了，关系可能淡漠下去；原先不很熟悉的两个人，由于经常在一起活动，关系也可能亲密起来。因此，人际关系的亲密程度是和交往水平成正比的，交往水平越高，人际关系越容易密切，反之亦然。例如，由于升学，两个要好的同学分开了，彼此交往少了，再次见面感到生疏、没话好说，两个人之间的距离也远了。

交往的内容有工作性交往和非工作性交往。两位同学由于工作或学习的需要进行合作，合作得越好，交往的水平越高，人际关系也越容易密切；而非工作性交往则属于工作、学习之余的主动交往，如聊天、游玩等，它属于人的主动行为。这种交往的水平主要表现在交往的数量和深度上。通过主动交往，双方从中感到愉快，加深感情联系，并逐步形成一种整体感，彼此的关系就容易密切。如果一位同学虽然想获得友谊，心理想与人交往，但从不肯主动与人交往，那要形成亲密的人际关系是不可能的了；或者一位同学性情孤僻，不合群，从不主动与别的同学交往，他与别人的关系渐渐疏远，也就十分自然了。再者，有的同学给人的感觉十分清高、傲慢，使人望而生畏，不愿与之交往，自然而然地就与周围同学的关系变得很冷漠、疏远、陌生。

(二)互酬水平。“互酬”主要指人际交往中的“取”与“施”的关系。我国民间关于人际交往中的互酬行为描述很多。如“滴水之恩，当涌泉相报”，“投之以桃，报之以李”。《战国策·魏策》里说：“人有德于我也，不可忘也；吾有德于人也，不可不忘也。”南朝梁代萧绎《金楼子·戒子篇》里说：“无

道人之短，无说己之长；施人慎勿念，受恩慎勿忘”。这些都说明，人与人相处中，彼此的互酬水平越高，越容易形成稳定、密切的关系，这里的“酬”，虽然包括物质的内容，但更重要的是感情、精神方面的内容。有些中学生人缘不好，互酬水平低恐怕是一个重要的原因。中学生交往中的互酬水平低可以表现为两个方面：一是当别人遇到困难，需要你的帮助时，漠不关心，使人感到你很冷漠；二是用“等价交换”的商品买卖态度来对待同学间的相互关心与帮助，使人感到你“门缝精”，很势利。别人既然从你这里得不到感情上的温暖和愉快，他们同你的关系疏远也不难想象了。

(三)评价水平。评价水平也就是你对别人怎样评价，又要求别人怎样评价你，看待你。如果你对交往对象评价很高，同时你觉得对方也很看得起你，那就是评价水平高，你就会很乐意与之交往了。你看不起别人或觉得别人小看了你，都是评价水平低的表现，都会影响到你的交往。如自卑的同学就老是感到别人看不起他，会嘲笑他，因而不敢与别人交往。还有的同学自以为是，不大瞧得起别人，看人总斜着眼睛，在回答别人的问话时，往往显出不耐烦的神情；即使在求教于别人时，也爱摆出一副似乎胸有成竹，好象在考人家的架势，这种态度，使人感觉到你看不起人，在你心中没有地位，没有得到应有的评价和尊重，从而产生挫折感，激起消极情绪，自然也不会以好的态度来对待你了。于是，相互之间的心理距离越来越大，关系越来越疏远。

(四)真诚水平。人际交往，需要真诚，所谓“以诚相见”、“以心换心”，“以诚感人者，人亦诚而应”。唐代张九龄《亲贤第一》里说：“推心置腹，开诚布公”。《韩非子·说林上》里说：“巧作不如拙诚”，都说明了真诚在交往中的重要。在人际交往中以诚相见，相互之间容易加深了解，加深相互之间的信任，就容易结成真诚而牢固的友谊。有的同学对待他人缺乏诚心，当面一套，背后一套，“明是一盆火，暗是一把刀”，或者妒忌别人的优点和成绩，“上头笑着，