

## 以平常心面對工作和生活中的瑣事

### ——讀《內心的對話》一書有感

有幸讀到《內心的對話》一書，感歎於人生於天地間，總是遇到各種各樣的困擾，所謂“開門七件事：柴米油鹽醬醋茶”，生活中的瑣事在所難免，我們需要做的，就是放開胸懷、保持積極向上的心態，正確面對，不當它是煩惱，它也就不會成為煩惱！

書中“人生觀”一節中有一篇“人到中年，事業、家庭瑣事、朋友相求，照顧年邁的父母等諸多煩惱一直困擾著我。”這是每個人都會遇到和必須面對的問題。想想我們小時候，父母含辛茹苦將我們拉扯大，將最好的東西留給了我們，他們甘心付出、沒有任何怨言，而當時的我們又有幾人能夠體會？現在父母已經年邁，很多事情已沒有能力去完成，作為子女，我們應該像小時候父母對待我們那樣去對待他們，雖然可能我們自己的經濟條件並不是很好，但是父母真正在乎的，並不是物質上的獲取，只要我們盡自己的能力照顧他們、多花些時間關心他們、陪他們說說話，他們就會很開心了。

想想自己，不也是會為父母年紀已大、身體又不好，而自己為了生活，不得不背井離鄉、不能侍奉親旁而苦惱，還有對子女的教養，也未能盡到為人父母的責任，這些都讓我深深地自責。讀了《內心的對話》一書後，讓我了解到人世間的事本來就不能盡如人意，既然暫

時不能改變現狀，苦惱、自責也沒有用，只能盡力做好自己能做的事情，經常打電話回家，聽聽父母的嘮叨，與子女通過視頻進行交流，多多關心他們，讓他們感覺到與我們的距離並不遙遠，偶爾回到家裡的時候，不要只顧著忙自己的事情，盡量多花些時間陪在他們身邊，這樣就能寬慰彼此的心。

工作、事業對於每個人來說，其目標和意義可能不盡相同，但都會經歷得失成敗，為了完成本職工作，可能與同事之間難免會發生齟齬或爭執，這個時候，我們是否應該靜下心來，分析彼此意見不合的原因，找出解決的辦法，是工作必須要這樣子做，還是自己太過堅持？要時時觀照自己的心。

記得《富貴人生》裡面曾經說到：保持一顆平常心，就是心境要保持不受日常生活的瑣事影響，不因環境的變化而喜憂，順境不驕、逆境不煩、不自以為是、不怨天尤人。《內心的對話》一書，以生活和工作中的實例，通過不同人對同一件事情的不同看法，可以讓我們從不同的角度去看待和理解問題，避免我們陷入個人局限的想法，不因工作和生活中的瑣事而心境起伏。

凡事看光明面，往好處想，遇到困難不逃避，勇敢面對、心念端正，這樣處處都是光明與希望！

嚴俊標