

坚持练习“内心的对话”做一个有气质有涵养的人

用心聆听对方的心声，才能感受到对方的心跳，才能彼此进驻对方的心；我练内心的对话，感悟到书中的核心就是解决人的“心结”，心是平净快乐的源头，也是升起烦恼痛苦的地方，心若迷陷于偏机，烦恼随之产生，心若感悟善解，则豁达开朗。

如果我们常以平静的心态，感恩、善解、宽容面对人生，面对社会。我们会感到有无穷的智慧和力量，在胸中升华，回顾自己的人生经历，有成功的喜悦，也有失败的教训，是父辈的关怀呵护着自己的人生路程，虽事“一帆风顺”，但有挫折，就难以面对，虽尽了不懈的努力，但成功的概率总不随人愿，急躁，气恼，不甘的情绪，就象一个无形的魔爪控制着我，也曾努力摆脱，总感力不从心。

是‘富贵人生，智慧语’给了我无尽的智慧和力量。“内心的对话”解开了我心中结症，面对之前困扰我的事情也能坦然相对，释之以怀，让我感触更深的是懂得了惜福、知足、感恩。

现在父母年事已高，我也意识到身上担子的分量，今后要更加努力学习，用感恩报德的心继承父亲的业绩，用宽容善解的心面对众生，用慈悲宽阔的胸怀奉献社会，做一个有气质，有涵养的人。

王会田

2011年2月5日