

## 承认别人优秀，是一个人优秀的开始

在生活中，我们时常能听到这样的声音：

一个年轻人成了公司老板，有人就会说，这家伙肯定有一个有钱的爹，这真是一个拼爹的社会。

一个漂亮的年轻女孩开着豪车，有人就会说，干爹送的吧，一个小丫头靠自己怎么可能买得起这样的车。

一个女职员从基层快速升为管理层，有人就会说，要说她和老板没点关系的话，打死我都不信，这么多老员工都没升，凭什么她升那么快！

……  
我见过很多丑陋的暗箱操作，但同样也见过很多光明正大的向上生长，这世界总是光亮和阴影并存的。

很多时候，你质疑一切，往往也就因此失去一切。

一个人始终停滞不前，活在阴暗的角落，很大可能性是因为他的眼里看不到光亮的那部分。

而承认别人的优秀，往往则是

一个人真正变得优秀的开始。

**01 不愿承认别人优秀，是怎么想的？**  
一个有意思的问题：为什么很多人不愿意承认别人的优秀呢？

前段时间，各省的高考状元相继出炉，广西高考状元杨晨煜以730分的高分和神仙颜值在网络刷屏。

杨晨煜的730分，是今年广西理科卷面分、总分双状元，同时也是广西恢复高考以来，理科总分的最高记录。

这样的人，可以说是非常优秀的了。

但却仍不乏一些挑刺的人，有人说广西的高考状元有什么厉害的，有本事在河南考个；也有人，考上状元有啥用，出来还不是一样打工……

真不是我在胡编乱造，网上这样的「酸柠檬」真的很多，再优秀的人到了他们眼里都要下降几个档次。

这些人都是什么心理呢？作家周国平先生有句话是这

么说的：

毁谤的根源是懒惰和嫉妒，因为懒惰自己不能优秀，因为嫉妒而怕别人优秀。

深以为然！  
你做的很不错，你真的很厉害，这看似简单的一句赞许，很多人往往是说出口的，并不是因为他们看不到，而是他们选择了视而不见。

而之所以会选择视而不见，往往是源于内心深处的自卑，也希望为自己的无能找上合适的借口，用以自我安慰。

所以，你会发现一个很有趣的现象：

越是没本事的人，往往越是自大，越张牙舞爪，说话也越挑剔，对别人的优秀视而不见。

相反，那些真正优秀，真正有本事的人，反而态度谦逊，能看到别人身上闪光的地方。

我并不是说优秀的人，就不会有妒忌的心理，其实看到比自己好的人会心生嫉妒，这是很正常的，

这是人性。

但是，优秀的人通常会在嫉妒之后选择学习和追赶，而平庸的人则会停滞于此。

这是层次上的差距，也会因此拉开更大的差距。

**02 承认别人优秀，你才能真正优秀**

刚才就已经讲到，优秀的人并非不会嫉妒别人，他们也会心生嫉妒，但他们也知道成长和追赶。

他们能从嫉妒的对象身上吸收到正面的能量，或是向上的希望，或是思维、方法，或是目标……

很多时候，仰望别人，你才能真正看到差距，才能更清楚地看清自己所处的位置，才会知道要成为什么样的人，要站到什么地方。

这也是我为什么说“承认别人优秀，你才能真正优秀”的原因。

看不到别人的优秀，就会在自己编织的借口里沉沦，相信别人优秀是因为运气或外力，不是靠自己。

有这样的思想，人就会变得懈

怠，厌世，也会因此而停滞不前，永远没办法成长和真正变好。

孔老夫子说，三人行，必有我师焉。

这句耳熟能详的话，其实讲了两个核心点：

1. 告诉你每个人都有自己的长处；

2. 告诉你要善于发现别人的优点，向对方学习；

如此，你才能真正得以成长。可以说，能不能承认别人优秀这件事，藏着一个人的格局和胸怀，也藏着一个人的结局。

实际上，仰望别人并不会让你更低，并不意味着你不聪明，不够好，不够优秀。

当你丢掉这样的包袱，打开心理上的这道枷锁，用一种更健康，更开阔的心态去看待别人，也看待自己，你就会变得非常的强大。

别再做一个柠檬精，别总是质疑别人的成功，而无视别人的努力和优秀。

共勉之！

## 相由心生，说得太对了！

看人第一步，先看脸。

某种程度上，“脸”是一个人为性格的直接体现，也是一个人生活状态的最佳显示器。

**情绪稳定的人，眉眼净**

有没有发现，有些人的脸，乍一看起来就想远离，而有些人的脸，就透露着祥和宁静，让人忍不住想要接近。

越学不会控制情绪的人，长相看上去越是别扭。哪怕是在正常状态下，眼神也有股暴躁的怒气，眉头因为长期皱着，已经印下深刻的痕迹。

成年人的脸，每发怒、生气一次，脸上的痕迹就会深刻一度，一年、两年……长此以往，不免让人觉得：这个人生活得很糟糕，所以才长了一张容易生气的脸。

而那些情绪稳定的人，眉目舒展，眼神干净，整个人看上去就传达了两个字——“舒服”。

一个人情绪的干净，是能透过

脸显露出来的。心气越平和的人，脸部的状态就越自然。

人生总会遇到不如意的人和事，有的人学会了抚平所有不甘，把生活里打结的地方尽早解开，有的人却习惯于让愤怒的情绪超越正常值。

《武林外传》中有句经典台词：世界如此美妙，我却如此暴躁，这样不好，不好。

别让你脸上的暴躁，出卖了你糟糕的生活状态。

**经常运动的人，皮肤好**

如果你觉得某人的皮肤状态特别好，仔细观察就会发现，他一定会有经常运动的习惯。

运动能排出皮肤里残存的毒素，促进血液循环，毒素少了，吸收好了，脸上的痘痘、斑点、暗黄都会相应减少。

运动还能提升人的精神状态，萎靡不振时去运动1小时，整个人

就像重新醒过来了。

娱乐圈中很多皮肤状态稳定的明星，大多都是热爱运动的。

37岁的张钧甯，皮肤好的能掐出水，看上去就像个18岁的小姑娘，永远充满着青春和活力。

拍戏、旅行之余，她是个超级热爱运动的健身达人，跑步8公里是她生活的常态。

还有永远娃娃脸的陈意涵，参加综艺节目《花儿与少年》时，她说，只要给她啤酒、运动和一本书，她的人生就可以很完美。

越运动，皮肤越好，脸蛋越显年轻，生活状态越是轻松。

**热爱生活的人，笑容美**

见过很多热爱生活的人，他们的嘴角总是带着笑意，很少见苦涩之态。

有的人可能收入不多，生活清贫，但总能找到生活的乐趣。清晨去早市，挑些新鲜的蔬菜瓜果，午间睡

个好觉，醒来一阵舒爽，傍晚做顿好菜，自得其乐。

有的人工作繁忙，却总能抽出时间体验生活。会在心烦的时候一个人去湖边走走，会拿着相机拍下温暖的日常，会去从未到过的城市体验不一样的文化。

由心而发地热爱生活，微笑就没有那么艰难。

生活总是会有些琐碎麻烦，工作也总是压力重重，每个人的生活表面看起来似乎都千篇一律。

但当你静下心来，静看生命里的花开花落，体悟贫乏日常背后的每一处惊喜，心情就不会时不时被揪着，脸上的笑容也不会像个提线木偶，僵硬又无聊。

时光正好，岁月也来得及，何不舒展身心，多多享受生活。

能像个孩子一样微笑的人，脸蛋和心灵，一定都很美。

其实，生活状态越是糟糕的人，脸上的状态也越难看，心情持续低

落，工作、感情和生活皆会受到直接影响，恶性循环。

相反，生活状态越舒服的人，长相越显年轻态，被夸赞和肯定的次数越多，心情也会越好，心情好了，对生活和工作的积极性也会越来越高，正向循环。

人生就是这样，很多东西都是藏不住的。

你以为就是脸上长个痘，可背后却是你生活习惯不规律、心情状态不明朗。

你以为就是脸色暗沉，涂点面膜就行，可背后却是你长期的身体亚健康。

保持情绪稳定，坚持运动的好习惯，真心热爱生活，你的生活状态就不会跌进恶性循环的漩涡里。

坚持一段时间后，你就会发现，原来当一个人真正想要变好时，脸也会跟着变得更好看。

愿你能善待岁月，也愿岁月能善待你。

## 念经 许愿 放生 改善自己命运

### 净信才能静定

### —摘录卢台长讲述于观音堂

学佛人要净信。我今天相信某个人，就要很干净地完全相信他，相信他绝对不会做坏事。如果你的孩子一直很好，你相信自己的儿子会做坏事吗？“不会，儿子真的不会做坏事。”你相信你的老婆对你好吗？“相信，老婆对我很好。”你相信你的老婆不会出轨吗？“我相信她，她不会红杏出墙的。”如果你在内心完全相信某个人或某件事，你就是拥有了一颗永久之心，因为这颗永久心像一粒定心丸一样，能够把你的心定住，你的心定了，你才有智慧生出来。孙悟空有一根定海神针，就是波浪来了，他都能把大海定住。跨海大桥为什么能够在海上任凭风吹雨打而不垮掉呢？就是因为它有桥墩，墩就是它的柱子和支撑。

你的心中如果经常有一颗永久心，因为你相信他是好人，因为你相信他不会伤害你，你的心就有了定力。很多人为什么会怀疑别人？因为自心不定。怀疑别人的人就是心不定，心不定的人，眼睛会贼溜溜地转，眼睛转久了，心就在“砰砰”地跳，跳到后来就难过了。现在人的想象力非常丰富，很多人都有胡思乱想的毛病，想一个事情会越来越糟糕，看一个人会越来越怀疑：“这件事情我看就是他做的。”你越想越会觉得是他做的，你看他所有的动作都会觉得这件事情像他做的，然后就怀疑对方，因为你的心飘忽不定。心不定的人，哪来的智慧？

学佛人除了要净信，还要有诚心。诚心

是什么？就是实证之心，实实在在证得佛法之心。也就是说，我今天相信观世音菩萨是实在的，因为我实在太相信观世音菩萨，我没有任何理由离开观世音菩萨，我没有任何理由不学佛、不修心，这就是观世音菩萨的实证之心。证得佛心就要开发自己身心的宝藏，这个宝藏是什么？就是我们的悟性，也是我们的智慧之心，就是永久心、实证之心。当你完全相信，你有诚心，慢慢地你就会显现出自己身心的宝藏，后你就可以用自己身心的宝藏去医治自己灵魂和身体的疾病。

一个有智慧的人会很快的治愈自己的心灵创伤。为什么有些人在心灵受到创伤后，他能够很快的走出阴影，而有些人却难以走出呢？因为走不出心灵创伤的人，还是属于没有智慧的人。想不通的人，就是对某一件事情执著不放，他就是没有挖掘出自己身心的宝藏，所以他医治不了自己的身体疾病和精神疾病。

我们学佛，就要认识佛、懂佛，就要懂得佛的道德，拥有佛德。佛德是什么？就是佛的品德、佛的道德和佛的性德。师父分开来讲给你们听。

第一，佛的品德是什么？高尚，从来不跟别人斤斤计较。一个不跟别人斤斤计较的人，就具有佛的品德。现在几个人有佛的品德？

第二，佛的道德是什么？帮助众生，普度众生，慈悲众生。你们有几个人具备佛的道德？有些人具备两个，有些人具备三个，但是

很少有人能具备佛的这四个道德。

第三，佛的性德是什么？佛的性德就是佛的本性能德，佛的本性是善良的，佛的本性是人伤我痛，佛的本性是愿意替众生吃苦。妈妈就有母亲的性德。很多母亲愿意为孩子吃苦，这就是“母德”。妈妈真的很伟大，她肯为孩子吃苦，而我们现在有几个人肯为众生吃苦？秘书处有些小朋友接听咨询电话，回答听众几个问题后就不耐烦了，马上就没了耐心，这样的人具有佛的性德吗？如果现在是观世音菩萨在接听电话，观世音菩萨会这样没有耐心吗？妈妈对孩子苦口婆心，不停地讲：“孩子，你要好好地吃饭，你不吃怎么长大？你这么吃一口，这里会胖出来的，再吃一口吧，你是个好孩子。”妈妈为了孩子好，自己肯吃苦，非常有耐心，这是妈妈的本性、性德。

佛的本性是救度众生，看不得别人受苦，可现在人的毛病却是看见别人开心，他就难过，看见别人伤心，他就开心，没有性德，缺乏慈悲，离佛的本性相差甚远。我们学佛，就是要学习佛的慈悲，拥有佛智佛德。

有关于学佛和念经上的问题可以咨询”

大华府观音堂“。

大华府观音堂电话：301-683-8831，240-621-0416。

地址：401 E Jefferson St, Suite 108 Rockville, MD 20850

## 观音堂

401 East Jefferson St., Suite 108  
Rockville, MD 20850



301-683-8831, 240-621-0416  
guanyintangusa@gmail.com

净化心灵 超度有缘  
离苦得乐 还清冤债  
超脱烦恼 广度众生  
消除业障 同登极乐



### 开放时间与活动安排

每天10:00 - 14:00 开放  
每周日在观音堂以及ZOOM上  
举行学佛共修活动

欢迎大众来学佛祈福