



链滴

# 抱怨是一种毒药

作者: [yhm](#)

原文链接: <https://ld246.com/article/1504353052590>

来源网站: [链滴](#)

许可协议: [署名-相同方式共享 4.0 国际 \(CC BY-SA 4.0\)](#)

## 烦恼的根源都在自己

生气，是因为你不够大度；郁闷，是因为你不够豁达；焦虑，是因为你不够从容；悲伤，是因为你不坚强；惆怅，是因为你不够阳光；嫉妒，是因为你不够优秀。

凡此种种烦恼的根源都在自己这里，所以，每一次烦恼的出现，都是一个给我们寻找自己缺点的机会。

## 越计较越痛苦

人生，有多少计较，就有多少痛苦；有多少宽容，就有多少欢乐。痛苦与欢乐都是心灵的折射，就像镜子里面有什么，决定于镜子面前的事物。

心里放不下，自然成了负担，负担越多，人生越不快乐。计较的心如同口袋，宽容的心犹如漏斗。复杂的心爱计较，简单的心易快乐。

## 抱怨是一种毒药

抱怨是一种毒药。它摧毁你的意志，削减你的热情。抱怨命运不如改变命运，抱怨生活不如改善生活。毕竟抱怨≠解决。

凡事多找方法，少找借口，强者不是没有眼泪，而是含着眼泪在奔跑！

## 无怨无悔

人生无悔便是道，人生无怨便是德。得到的要珍惜；失去的就放弃。过多的在乎会将人生的乐趣减半。看淡了，一切也就释然了。

执着其实是一种负担，甚至是一种苦楚，计较得太多就成了一种羁绊，迷失太久便成了一种痛苦。放下，不是放弃追求，而是让我们以豁达的心去面对生活。

## 心好，一切都好

心态好，人缘就好，因为懂得宽容；心态好，做事顺利，因为不拘小节；心态好，生活愉快，因为懂得放下。

别让脾气和本事一样大，越有本事的人越没脾气。心态好的人，处处圆融，处处圆满。好的心态，能发人生最大的潜能，是你最大的财富。