

讓我們做心的主人

負面情緒就像那投進心湖裡的石頭，讓原本平靜的心掀起陣陣漣漪；而光明、善解猶如清淨蓮花，不染污泥迎向陽光，綻放出鮮艷的花朵----前言

這名話是《內心的對話》的經典語句，是一個非常精僻的前言，這本書就是圍繞各個方面產生的負面情緒來進行善解，使讀者的心慢慢恢復平靜，冷靜而理性的面對這些不良情緒，使自己聽從自己內心的想法，真正做心的主人，而不是被那鏡中花，水中月的不安，怨恨所控制。

人是區別於其它動物的，因為人的思維多元，對事物的看法也因人而異，於是當不幸降臨到我們身上，我們對於它的看法也不盡相同，但我們會很固執的抓住它給我們帶來的壞處，而不會去想，其實，它有時也是一件好事，“塞翁失馬，焉知非福”當恐懼、厭惡、煩燥、侵擾我們時，我們要試著換個角度去思考，而不是掉進那負面情緒的死胡同裡出不來，每一次的不愉快發生都有它的原因和定數，因果相輔相成的，你種了什麼因，在那個時候，必定是得到那個該有的結果所以要會樂觀的面對事物。

《內心的對話》是我讀過的最切合實際的心理讀物，它將“我”與“我”分成兩個，將發生的事例以及產生的負面情緒還有善解...，讓讀者自然而然的成為對話的那個，對於我，學到最多的就是換位思考，學會變換角度，而不是自私的只顧著自己的情緒，那樣只會越想越氣，陷入泥沼無法自拔，到頭來氣壞了自己也給別人造成困擾，只要我們每個人對待不良情緒進能豁然一點，把它看開，看淡，並學會理智的處理，那麼我們每個人的心都會清淨無瑕。

在很多問題上，我們都懷著一顆善解的心，慈悲的心，那樣我們生活會少卻很多憂傷和煩惱，世界的美好，人生的多姿多彩，我們都可以盡情的去發現，這是內心的對話給我最大的觸動，人的一生，遇

到的人和事，太多太多，支言片語給我們的啟示是有限的，但讀到一本好書，從中書中學會的東西，卻是終身受用。

我們記得有這樣一句話，人的一生活只有三樣東西是真正屬於自己，別人搶也搶不走的，一是吃進肚子裡的食物，二是喝進肚子裡的水，三就是看到好的書，學到肚子裡的知識，讀了<<內心的對話>>我學到不少，不論是對人生家庭還是社會，都讓我體會到善解給我們帶來的好處，用善解的心看待不良情緒，學會看事情好的、光明的一面，成為一個樂觀善良的人！用積極的心去走過我們漫長而短暫的人生路。

曾凡