

精神養生之一養性

養性謂修養身心，涵養天性。也就是修身養性。

修身養性，意思是通過自我反省體察，使身心達到完美的境界。那麼在生活中修身養性的方法便有：

一、首先適當的勞動可以增進機體健康，達到延年益壽的目的。對人類的心理健康是有一定好處的。

二、不要老是惦記明天的事，也不要總是懊惱昨天發生的事，把你的精神集中在今天要幹什麼上，珍惜當下。

三、停止猜想，面對實際。

你也許遇到過這樣的情況：在路上，當你遇到熟人時，你向他們打招呼，可他們沒反應，連笑一笑都沒有。如果你因此而聯想下去，心裏想著，他們為什麼要這樣對待自己？這個人是輕視自己嗎？其實，也許你沒有料到，你向他打招呼，而他可能心事重重，情緒不好，沒有留意你向他打招呼罷了。很多心理障礙，往往是沒有實際根據的"想當然"造成的。

四、暫停思考，多去感受。

社會中很多人常思考，而少感受。因而容易忽視身旁的美景，沒有去聆聽悅耳的音樂。其實感受可以調整、豐富你的思考。但是，人們過分地強調邏輯思維，直覺思維往往被人們忽略了。後果則是把人們變成了一臺失去情感的機器。

五、接受不愉快的情感。愉快和不愉快的情感是相對而言的，同時也是相互存在和相互轉化的。人們通常都只希望有愉快的情感。正確的態度應是：既要接受愉快情緒，也要有接受不愉快情緒的思想準備。

六、不要隨意下判斷。人們常常在不了解前因後果時，就立刻下結論。對他人的態度和處理人際關係的正確做法應該是：先不要對人下判斷，這樣做，就可以防止和避免與他人不必要的摩擦和矛盾衝突，而你自己也可以避免產生無謂的煩惱與苦悶。

七、不要盲目地崇拜偶像和權威。現代社會，有很多變相的權威和偶像，他們會禁錮你的頭腦，束縛你的手腳。不要盲目地附和眾議，要學會獨立思考；不要無原則地屈從他人，從而被剝奪自主行動的能力。

八、我就是我。從自己的起點做起，充分發揮自己的潛能，做好我能夠做的事情。把自己擺在準確的位置上，去履行你的權利和義務。對自己有正確的估計，少與他人做無謂的比較。

九、對自己負責。人們往往容易逃避責任。要懂得自我反省，不要把自己的過錯、失敗都推到客觀原因上。

學法帖字、益友清談、小酌半醺、澆花種竹、登城觀山、皆能作為養性的方法。養生也好養性也好，關鍵是要尋找生活中的樂趣。最重要的是通過這些興趣愛好讓自身的精神世界得到放鬆和昇華！只有做到了上面這些才能更好的修身養性，擁有健康的身心健康，才有可能延年益壽。