

# 【夜读】越简单的人，往往越厉害

人民日报 2024-04-17 21:39 北京



越简单的人，往往越厉害

人民日报

04:34

1

## 物欲越简单，精神越丰盈

我们似乎总是这样，拥有一样东西之后又会想要另一样，往往是旧的未去、新的又来，似乎永远不会满足。

想要的东西越来越多，内心里却常常充满焦虑，最后迷失在了追寻欲望的过程中。人的欲望闸门一旦被打开，就会不断膨胀，没有止境。

有人曾说：“一个人只要肯约束自己的欲望，满足于过比较简单的生活，生命的疆域会更加宽阔。”

生活的本质，本就是删繁就简存真，内心丰盈充实，就是过好一生的精神食粮。

## 2

### 思虑越简单，内心越安定

一个人之所以迷茫，大多都是因为想得太多、做得太少。还没开始，就担心前路太崎岖、害怕难关过不了，思前想后、犹犹豫豫，最终一事无成。

遇事反复纠结，除了给自己带来无尽的折磨，并无其他益处。路走得太多，疼的是脚；人想得太多，累的是心。

想要拥有好的人生，就要有稳定的心态。内心安然，方能处变不惊；内心纯粹，才能怡然自在。

要知道，未来是走出来的，而不是想出来的。与其思虑过度，不如脚踏实地，在具体的行动中，获得内心的安定，找到真正的自我。

## 3

### 圈子越简单，生活越自在

生活中，每个人都少不了与人来往、和人相交。这些人组成一个圈，围绕在我们身边，复杂的圈子容易把人越缠越紧，让人身心疲惫。

与谁相遇是机遇，和谁深交却是选择。和简单的人来往，才能真正做自己，才会有一个简单自在的人生。

圈子复杂了，生活也就复杂了，让人很难静下心来去做自己真正想做的事。舍掉那些多余的社交圈，择善而交，这个过程本身就是一种智慧。

圈子在精不在宽，干净舒心最是可贵。在简单的圈子里，为心灵排遣负累，才会充满力量、自在前行。

---

来源：人民论坛网，综合洞见、国学生活、读者等 | 主播：赵文龙  
本期编辑：刘杰，实习生：裴若言