

老子智慧：幸福生活的五大原则

第一位书友

人生在世，谁不想要幸福呢？

但人生在世，又有几人真的幸福呢？

有些伤感。

人不幸福，是因为有烦恼，人有烦恼，是因为缺少智慧。

缺少智慧怎么办？要么自己增长智慧，这样我们自然知道该如何做；要么听有智慧的人告诉我们该怎么做。前者，需要好好修行，过程稍微漫长，但等到智慧增长了，自己就能有智慧应对很多事情；后者，立杆见影，只是这样得到的是“鱼”而非“渔”，只能解决部分问题。完美的方式是：自己既好好修行，同时还听有智慧的人分享。

修行之事，先放一边。问题来了，谁是有智慧的人？

当然是老子，老子是世人公认的最有智慧的人之一，或许没有“之一”。据说老子所著《道德经》，在全球的传播度仅次于《圣经》。《圣经》的传播，是因为宗教，而《道德经》的传播，是因为智慧。

今天我要分享的是，老子在《道德经》中提到的幸福生活的五大原则。

1. 生而不有：良好亲子关系的原则。

如今，父母和孩子的关系，成了一大社会问题。特别是在电子产品泛滥的当下，孩子和父母的关系越来越远离。然而，越是远离，父母越想控制。父母越想控制，孩子越想远离。矛盾越来越激烈，也有越来越多的孩子得不到父母的关爱。当孩子在学校、社会受

到挫折，回家又得不到父母的关爱时，他们能怎么办？休学的、辍学的，叛逆的、抑郁的，甚至自杀的孩子越来越多。

第二位书友

父母应该如何处理好和孩子的关系？老子给的答案是：生而不有。

《道德经》第十章云：“生而不有，为而不恃，长而不宰。是谓玄德。”

大意是：是你生的，但你不占有他；是你做的，但你 not 以此邀功；是你帮其成长的，但你不主宰他。这就是最好的德行。翻译不太准，没关系的，反正老子不在乎。

把“生而不有”用在亲子关系上，就是：你的孩子，不是你的孩子，他是一个独立的个体。他只是借你的身体而来，但不属于你。如果你想细看这个观点，可以看看这篇文章《[你们的孩子，都不是你们的孩子](#)》。

每个孩子，像一朵花。每朵花都有自己的花期，有的是春天，有的是夏天，有的是冬天，甚至有的一直不开花，几年之后，你发现他是一棵树。

父母要做的是陪伴和呵护，做一名护道者，而不是引路人。孩子自己会寻找自己的引路人。还可以参考这篇文章：[鬼脚七：对待工作、亲子、婚姻最幸福的方式](#)

2. 强大处下：和谐亲密关系的原则。

上次有个朋友跟我诉苦，说自己很委屈，自己开公司赚钱养家很辛苦，先生收入低，他和婆家人对自己还很不满意，说了很多不好听的话，夫妻关系经常闹得很僵。

我问她：“在家你是不是很强势？”

她说：“也不算很强势，就是一般小事都是我做主，大事还是先生做主的。”我说：“哪些是小事？”

她说：“买房子买车，买什么家具，休假去哪里玩，出去吃什么，这些小事，一般都是我做主。”

“那什么是大事？”

“美国谁当总统？到底俄罗斯要不要攻打乌克兰是？国家未来经济的走向如何？这些大事，我先生做主。”

第三位书友

朋友觉得很委屈，不知道问题出在哪里。明明自己能力不错，情商也不错，待人接物都很好，但为何处理不好亲密关系？

我问她：“如果一棵大树，如果把细的树枝和粗的树干换个位置，会如何？”她说：“这棵树很容易就倒了。粗的树干必须在下面，细的树枝必须在上。”我说：“是的，越强大的，越要放下面，否则就不稳定。亲密关系也是如此。”老子在《道德经》第七十六章说：强大处下，柔弱处上。

我听说不少企业家，在家“怕老婆”。其实不是怕老婆，而是他们有智慧，知道强大处下的道理。越强大，越要处下，整个家庭才稳定。

上次有个必经之路的同学分享，她老公一直事业不顺，家里收入靠她，照顾小孩也是她。她说老公有时在朋友面前数落自己时，自己也会自嘲，说家里老公是主心骨自己问题很多，老公会很高兴，她也觉得挺好的。这就是很好的强大处下的例子。

需要说明：并非说赚钱多就是强大，只是举了“赚钱”的例子。强大处下，也不只是用在亲密关系上，几乎可以用在任何地方。

包括公司管理、朋友相处、亲子关系等。你自己可以试试。还可以参考这篇十年前的文章：[236-老子智慧·强大处下](#)

第四位书友

3. 为而不争：身在职场的修行原则。

在职场，我们习惯“争”，害怕吃亏，但老子告诉我们，要“为而不争”。就是你去做，但不要去争功。

有人会不解：不争，如何能晋升，如何能加薪？

你觉得是老板聪明还是你聪明？我觉得大多情况下，老板肯定要比你聪明，所以他才会是老板，你是员工。

如果你是老板的话，你是喜欢那些习惯争来争去的员工，还是喜欢那些为而不争的员工？

老子在《道德经》第八十一章说：天之道，利而不害；圣人之道，为而不争。

为而不争，是圣人之道。貌似做到为而不争，还挺难的。

也不然，至少在职场上，我们可以试试。

上次一位必经之路的同学，她和我分享了一件事。

她以前觉得工作没什么意思，每天按部就班，做好自己分内之事。后来加入必经之路后，开始践行必经之路倡导的理念，经常主动承担一些工作，不挑不拣，也不计较个人得失，也帮助周围的同事。

最近，公司宣布裁员，部门领导逐一把员工叫到办公室谈话。不少同事出来的时候，都是满脸沮丧，因为被通知要离职。轮到她的时候，领导告诉她说：公司准备留下她，并给她涨工资。她觉得十分意外，也很惊喜。

这就是为而不争。

还有人说：“环境不一样的，在我们单位，你为而不争，别人就当你是个傻子。”可能吧，如果是我，就当个傻子好了。

第五位书友

4. 自伐者无功：是禁忌，也是原则。

我经常听到类似的问题：我为家庭付出了这么多，为何家人看不到，也不认可我？

有朋友是家庭主妇，带孩子做家务照顾老人，做了很多事，但老公不认可她，公公婆婆也不认可她。她觉得很委屈。她问我：“就是因为我没工作没赚钱吗？但我无法出去赚钱啊。”

我问：“你是不是经常自己说自己每天做了多少事多少事，自己很不容易？”

她说：“是啊，我不说他们怎么会知道，他们怎么看得见？”

我告诉她：“就是因为你总说自己有多少功劳，导致你的那些功劳都没有了。”

另外一个朋友，能力很强，但在公司也没得到公平待遇，老板和同事都不太认可他。他的问题很明显，就是经常夸耀自己的功劳，有一点成绩，希望让领导和同事都知道。

老子在《道德经》第二十四章说：自见者不明，自是者不彰；自伐者无功，自矜者不长。

大概意思是：自我夸耀功劳的人，反而没有功劳。嗯，这次翻译得不全，反正老子也不在乎，不是吗：)

违反这个原则的人，生活中很多。经常有人嘴里一边骂骂咧咧一边干活：我嫁到你们家，每天做牛做马，伺候完老的伺候小的，还听不到一句好话……唉，可怜的人啊。

第六位书友

5. 和光同尘：最高明的处世原则。

“自我”喜欢出风头，喜欢被关注，喜欢别具一格，这些都是自我的习惯。

老子在《道德经》第四章说：挫其锐，解其纷。和其光，同其尘。大概意思是做人要收敛锋芒，不要出风头，不要别具一格，要表现得和众人差不多。

和光同尘，其意思是与光和在一起，与尘土混在一起。

现在网红很多，但出事的也很多。特别红的那些人，每天都活在风口浪尖上。

无论是生活中，还是工作中，和光同尘都是很好的原则，你可以很优秀，但不要表现得太高调；你可以很有见地，但不要好为人师；你可以很厉害，但不要表现得太招摇。那些真正的大师，看上去都很普通。这就是和光同尘，最高明的处世原则。

以上便是老子提出的幸福生活的五条原则。

这真的是老子的观点吗？观点是老子的观点但解读是作者的解读。所谓的幸福生活，也只是个标签，不要太当真。同样的生活，不同的心态去面对，可能会有不同的结论。

不过，真正明白了这五条原则，并在生活中践行，一定可以避免很多错误。如果你觉得生活不够幸福，很可能是因为违反了以上某条原则。对照一下，你违反了哪一条？