

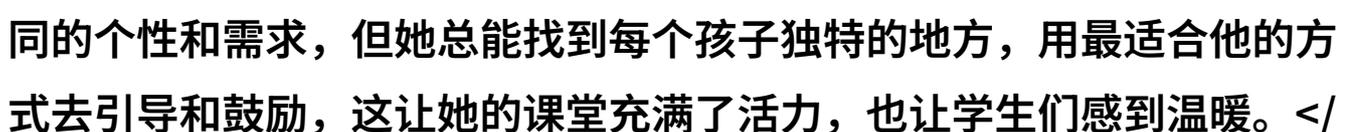
无我不欢-尽情欢笑探索无我不欢精神的生活艺术

尽情欢笑：探索“无我不欢”精神的生活艺术



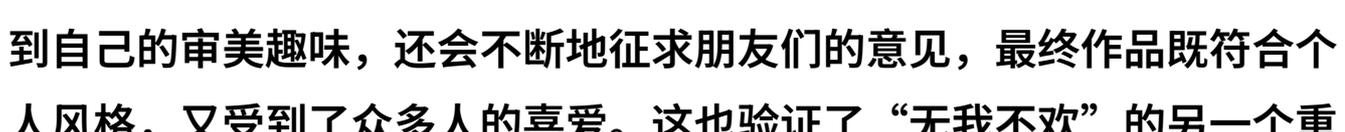
在这个快节奏、竞争激烈的时代，“无我不欢”似乎成了一个遥不可及的理想。然而，正是这种态度，让一些人能够在繁忙之中找到内心的平静与满足。

首先，“无我不欢”的实践者往往拥有极强的情感共鸣能力。这一点体现在他们对他人的关怀和理解上。例如，一位教师，每天都要面对学生们不同的个性和需求，但她总能找到每个孩子独特的地方，用最适合他的方式去引导和鼓励，这让她的课堂充满了活力，也让学生们感到温暖。

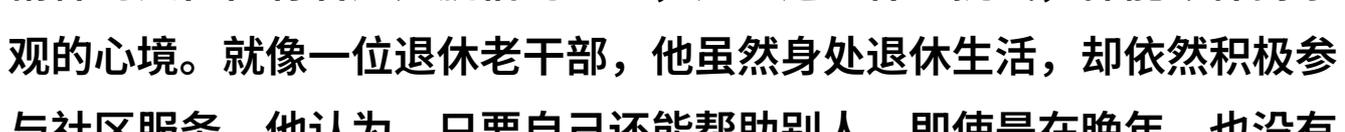


其次，他们通常具有很强的事业心，并且乐于分享自己的成果。比如，一位年轻设计师，在创作一件作品时，不仅考虑到自己的审美趣味，还会不断地征求朋友们的意见，最终作品既符合个人风格，又受到了众多人的喜爱。这也验证了“无我不欢”的另一个重要方面，那就是愿意倾听并从他人那里获得灵感。

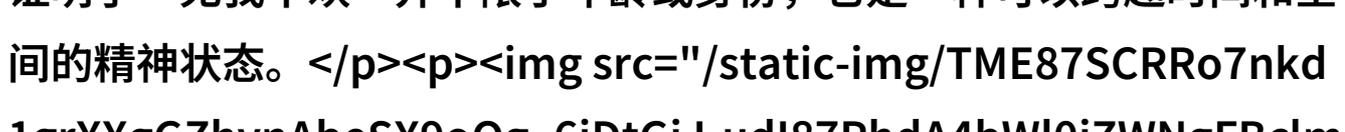
再者，这种精神的人往往有着超凡脱俗的心态，无论遇到什么挑战，都能够保持乐观的心境。就像一位退休老干部，他虽然身处退休生活，却依然积极参与社区服务。他认为，只要自己还能帮助别人，即使是在晚年，也没有什么事情是不值得做的事情。这份热忱，不仅给予了周围的人力量，也证明了“无我不欢”并不限于年龄或身份，它是一种可以跨越时间和空间的精神状态。

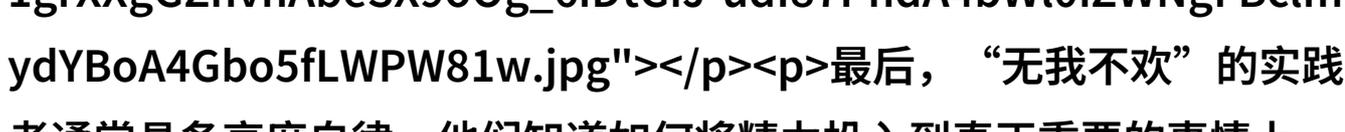


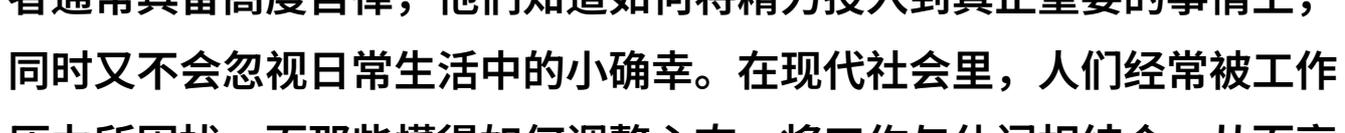
最后，“无我不欢”的实践者通常具备高度自律，他们知道如何将精力投入到真正重要的事情上，同时又不会忽视日常生活中的小确幸。在现代社会里，人们经常被工作压力所困扰，而那些懂得如何调整心态，将工作与休闲相结合，从而享











受生活的人，就像是散步在公园里的孩子，完全沉浸其中，没有任何负担或牵挂，只为了那份简单而纯粹的快乐。

综上所述，“无我不欢”不是一种虚幻的情感，而是一个可以通过实际行动来实现的心理状态。它要求我们放下自我的界限，与世界互动，与他人交流，与自然共融。在这个过程中，我们才能发现生命中的真谛，享受到这段旅程带来的每一次微笑，每一次泪水，每一次深呼吸——都是生命的一部分，是我们共同参与的大舞台上的角色演出。而这一切，只因为你愿意去接受、去体验，那些属于你的快乐，那些属于我们的世界。当我们学会了欣赏周围的一切，无论是大事还是小事，都会发现生活本身就是一场盛宴，而“无我不欢”，只是一场庆祝永恒美好的开始。



></p><p>下载本文pdf文件</p>