

D&D分享系列之 “不抱怨21天”



Organization & Individual Development Aligned.™

系列故事二：

你什么时候放下，什么时候就没有烦恼



Organization & Individual Development Aligned.™



有这样一个古寺，寺里的老方丈养了一只狗，取名叫“放下”，于是每天早晚，老方丈都会拿着一只碗，喊：“放下”！“放下”！叫这只狗来吃饭。弟子很奇怪，就问他为什么给狗取了这么一个名字，方丈就对他说：“我每天早晚喊‘放下’！‘放下’你的仇恨，‘放下’你的耿耿于怀，‘放下’你的抱怨。”

Organization & Individual Development Aligned.™

关于“放下”，还有另外的小故事。说的还是一个老和尚，带着一个小和尚下山去化缘，到了山脚，一条小河拦断去路，小桥因为年久失修不能通行，只能趟水过河。小和尚年纪太小，老和尚就把他背过河，刚好还有一个年轻姑娘也要过河，于是老和尚又把年轻姑娘背过河。。



Organization & Individual Development Aligned.™

师徒二人化缘归来，小和尚实在忍不住了，就对老和尚说：“师傅，您不是说男女授受不亲吗？那您怎么能背年轻姑娘过河呢？”老和尚说：“我是背了年轻姑娘过河，可是过了河我就把她放下了，你怎么到现在还没放下呢？”



Organization & Individual Development Aligned.™



如何做更好的自己：

- ◆ 很多时候，与其说别人让你痛苦，不如说自己的修养不够
- ◆ 如果你不给自己烦恼，别人永远不可能给你烦恼，只有放下，才能进
- ◆ 当你心中充满怨愤、痛苦、抱怨，永远身处沼泽，只有将它们清空，你才能接纳平和与喜乐

Organization & Individual Development Aligned.™

“不抱怨”思考题 【反向】

我们常常会面临这样的的遭遇：

- ◆ 你们快把我逼疯了！
- ◆ 你知不知道自己在做什么？
- ◆ 这是谁教你的？你怎么能够那么敷衍！
- ◆ 我警告过你好多次，但你怎么都改不了！
- ◆ 就因为你，我整个工作进度都被耽误了！



Organization & Individual Development Aligned.™

“不抱怨”思考题 【正向】

其实，只要转变心情，着眼于光明面，人生就会真的反转：

- ◆ 或许我们应该冷静下来，好好地谈一谈
- ◆ 如果你是我，你应该怎么办呢？有没有好的建议？
- ◆ 虽然事情很糟糕，但我们一定能找到方法弥补的
- ◆ 我们一起研究，看看问题到底出在那里，好不好？
- ◆ 如果我完不成任务，结果肯定很难看，我们一起把进度往前赶赶吧



Organization & Individual Development Aligned.™

谢谢欣赏

D&D祝您：每天都有好心情