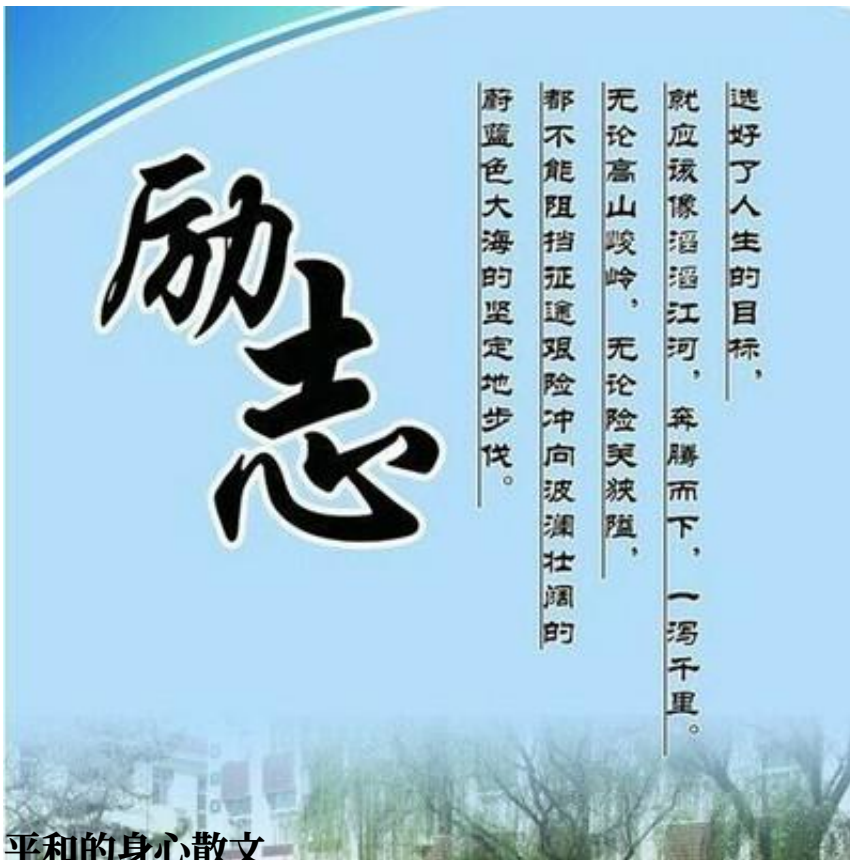


平和的身心散文

作者：有故事的人 来源：范文网 www.wtabcd.cn/fanwen/

本文原地址：<https://www.wtabcd.cn/fanwen/zuowen/1692751038628990.html>

范文网，为你加油喝彩！



平和的身心散文

平和的身心散文

在平平淡淡的日常中，大家一定看过散文吧？散文分为叙事散文、抒情散文、哲理散文。那么问题来了，怎样才能完成一篇优秀的散文呢？下面是整理的平和的身心散文，希望能够帮助到大家。

我们总喜欢抱怨遇到这样那样的不美好，直白的说，这就是因为我们的的心境不够平和，造成我们无法平淡处事。

一份忧虑，就会造成一步失误。一份不计后果，就会多出一些麻烦。那么，我们应该如何去拥有一颗平和的身心？拥有处事淡然的性情？

对于我来说，假期是无聊的，这种无聊会催使我带上一本书，带上MP3，骑着单车，到河边的那棵梨花树下阅读一小会儿，以我看来，这属于一种享受。

潺潺而清凉的河水，柔和而轻快的音乐，妙不可言的文之墨韵，这些都会伴随着淡雅的花香物语，浸入我的心中。

一方自然的禅之意境随之悄然构成，我会随和的，将身心寄属于这方空灵的意境中。缓缓的让自己平静下来，感受其中上善若水的禅意，最终让身心得到一次完美的蜕变，如此一来，我的心境也就渐渐的趋于平和了。

一位喜欢对山水写生感悟的朋友说：“一个人的性情要变得高洁平和，需要的就是让身心在这种自然意境中经受蜕变。让自身的情调升华，让心灵接受洗礼，并凝聚成自己的个性，绽放出深意而平和的理性光辉。”听了这话，我深感与大自然契合的身心是多么的悠远平和。它不会被繁琐的事物影响，还能够自然的展现自己平和的性情。

若是能够将这些独特的性情光辉播撒向他人，也许就可以指引一部分在迷途绝望的人，让他们进一步看到人性的美好，更加平和的面对生活，迷途知返。有很多伟人亦是如此，就好比贝多芬，海伦凯勒，他们无不是以平和的心态面对挫折与苦恼，经历无数坎坷，最后获得了成功。我想，平和的身心需要自己去培养，简单的说，多散散步，多看看书，多微笑，这也就是在从细节培养更加平和的性情。

我的好多朋友会因和知心朋友发生了矛盾而苦恼，他们只是一个劲的说好烦。不断埋怨对方，还会向我吐露，他们和对方的感情不一般之类的话语，埋汰对方竟然会因那么一点小事而生气。他们却完全不会理性的，以平和的心态去审视下自己，更别说在一时主动承认自己的错误。之后，他们就会因为这事纠结一整天，到头来还是会自己去给对方承认错误。想想，这是何必呢？既然是知心朋友，那有什么不可以用心意去解决呢？那又是为什么不早点说声抱歉，问清楚缘由呢？这样也好用多余的时间反省一下，让自己的性情改观一下啊！说到底，这还是得怪自己的身心不平和啊！

平和，能用轻柔的意境投影；心境，能用理性的光辉改变；苦恼，能用真挚的话语消除；焦躁，能用悠然的心态抚平。所以，根据所处境地的或好或差来陶冶情操，好好审视自己。从而让身心空灵平和，真的很不错呢！

更多实用文体 请访问 https://www.wtabcd.cn/fanwen/list/93_0.html

文章生成doc功能，由[范文网](#)开发