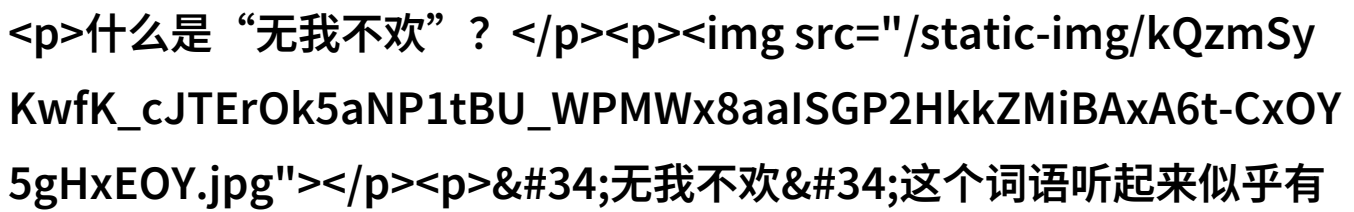
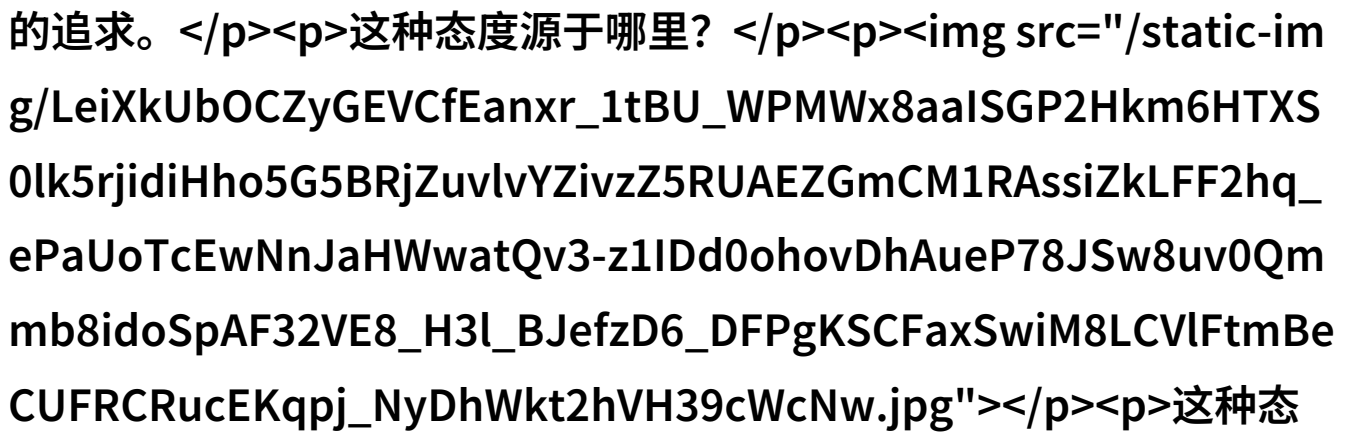


# 无我不欢乐在其中的自lessness

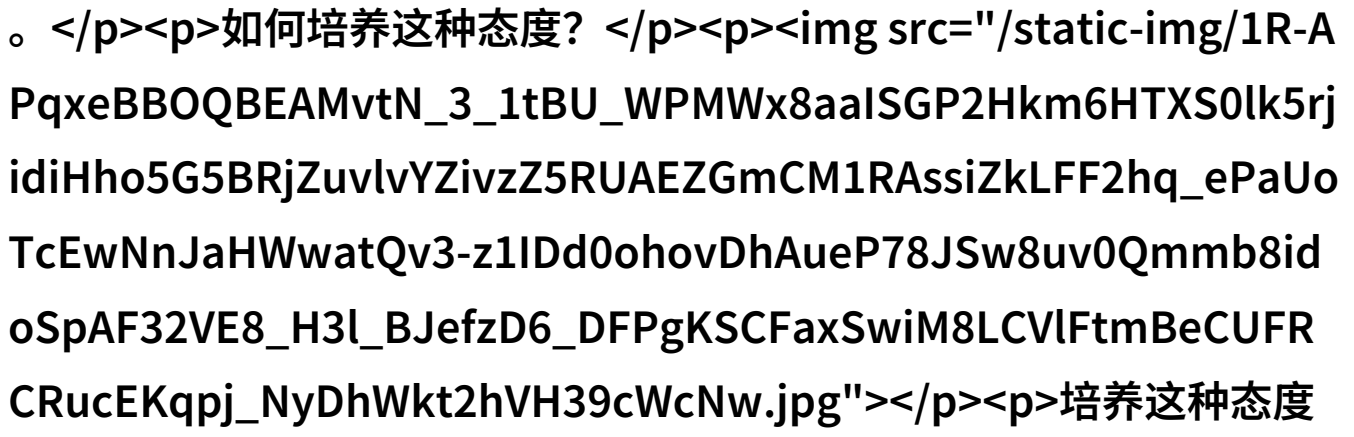
什么是“无我不欢”？

“无我不欢”；这个词听起来似乎有些矛盾，一个字面上讲是不可能的事情，因为人都是自私的。但在某些情境下，这个词却能体现出一种特别的生活态度和价值观。它意味着当你真正投入到某件事情中时，你会忘记自己的个人感受，只为让别人快乐或满足。这是一种高于物质利益、个人欲望甚至是痛苦的精神层面的追求。

这种态度源于哪里？

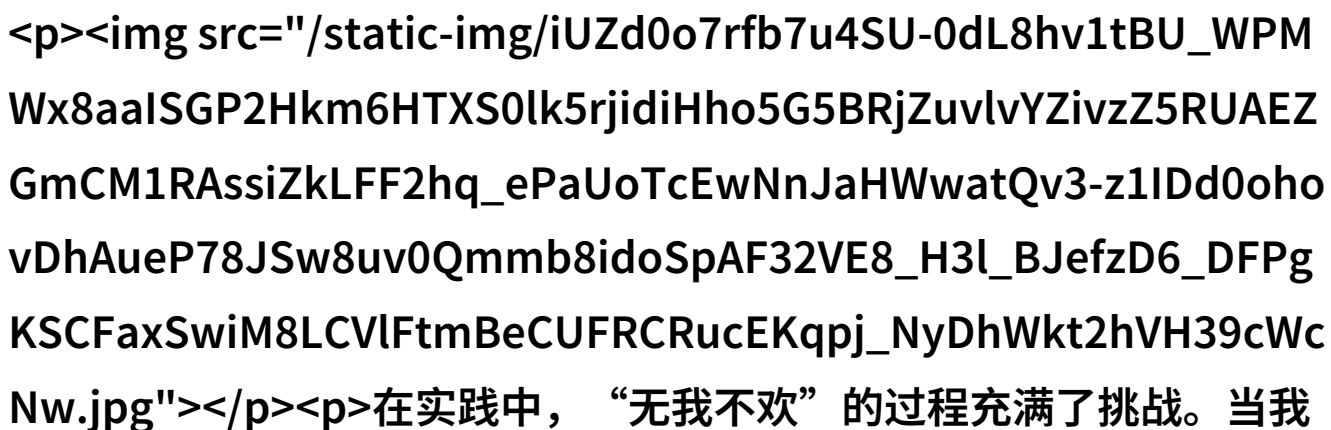
这种态度源远流长，深植于人类的情感和社会关系之中。在一些文化里，比如佛教思想中，就有关于放下自我的修行，而这一修行恰恰体现了“无我不欢”的精神。在日常生活中，当我们看到他人的幸福或者成功，我们内心自然而然地感到开心，这种共鸣也是“无我不欢”的一种表现形式。

如何培养这种态度？

培养这种态度并不容易，它需要不断地练习和调整我们的思维方式。首先，我们要认识到自己行为对他人的影响，并尝试从对方角色的视角来理解他们的感受。其次，要学会控制自己的情绪，不让负面情绪影响我们的决策和行动。最后，还需要有耐心去学习、去成长，让自己的内心世界更加宽广。

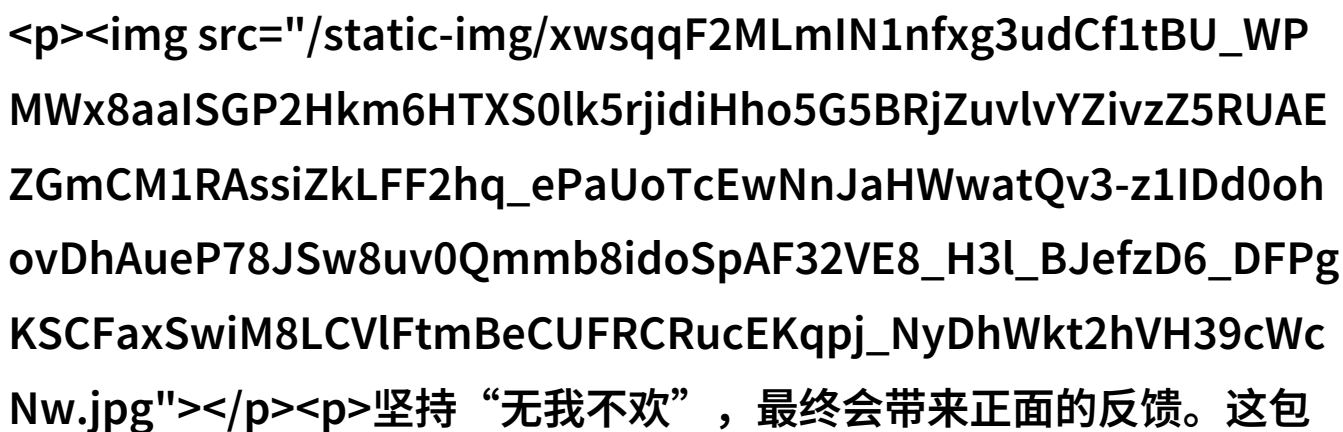
，以便容纳更多的是非正义的行为。

实践中的挑战与困难



在实践中，“无我不欢”的过程充满了挑战。当我们开始将注意力转移到他人的需求上时，很容易忽略自己的需求，从而引发一系列的心理健康问题，如焦虑、抑郁等。此外，在竞争激烈的社会环境中，如果没有相应的人脉资源支持，那么即使你的意愿再好，也很难实现真正意义上的“无我”。

为什么要坚持这样做？



坚持“无我不欢”，最终会带来正面的反馈。这包括但不限于：增强团队协作能力；提升社交技能；加深人际关系；并且，最重要的是，它能够帮助我们找到更大的生命意义，使得个人的存在变得有价值。而这，无疑是一个令人向往且值得努力达到的目标。

未来发展趋势与展望

随着社会结构和人们价值观念的变化，“无我不欢”的概念也在逐渐被接受和推广。未来的趋势可能是越来越多的人开始意识到个体之间相互依存，以及共同进步对整个社会都至关重要。这将促使教育体系重视道德教育，将培养公民责任感作为核心内容，并鼓励年轻一代从小就树立起以他为中心的心理状态，以期达到全人类共同繁荣富强的一个阶段。

[下载本文pdf文件](/pdf/543684-无我不欢乐在其中的自lessness.pdf)

