# 安然知止，淡定自如

来源：网络 作者：清风徐来 更新时间：2025-03-11

*在一次登山活动中，有一个人在攀登珠穆朗玛峰的途中，当他奋力攀登到6400米的高度时，因体力不支，停了下来。后来他的朋友认为，如果他再坚持一下，就达到顶峰了。没想到这位运动员却平静地说：“不，我自己最清楚，6400米海拔是我登山生涯的最高...*

　　在一次登山活动中，有一个人在攀登珠穆朗玛峰的途中，当他奋力攀登到6400米的高度时，因体力不支，停了下来。后来他的朋友认为，如果他再坚持一下，就达到顶峰了。没想到这位运动员却平静地说：“不，我自己最清楚，6400米海拔是我登山生涯的最高峰，我一点都不遗憾。”

　　从这则故事中，我不禁明白了一个重要的生活道理：安然知止，淡定自如。

　　“知足常乐”一直都是一些人的生活信念，虽然从表面上看来，这句话缺少积极的奋斗精神，但是从深层看，它也蕴含着深刻的人生道理。

　　韩信生平随刘邦征战，赢过大小的战役数十场，军功显赫，就连刘邦自己也夸奖他道：“带兵打仗，我不如韩信，应该向他学习。”可就是这样有才能干的人，在汉室霸业已定，自己也功成名就的时候，却仍去向汉高祖刘邦邀功，最终落了个家破人亡的下场。

　　让我们退一步想想，假设韩信知道安然知止，淡定自如的道理，在他功成名就，名利双收时收一收手，向汉高祖请求归隐田园，做一个平常人，每天种种地，下下棋，聊聊天，安然余生，这不也是一件十分快乐的事吗？

　　“体操王子”李宁，在体育场上获得十数枚金牌，一直受到世人所赞叹和敬仰，在他年龄稍微大一点时，他就即时退出了体育场，因为他懂得“长江后浪推前浪”的道理，同时，他更懂得“安然知止，淡定自如”的道理，退出运动场后，他的成绩立刻就被人当作了不可逾越的“神话”而赞扬了起来，新一代的体操运动员更是以达到或超越李宁的成绩为自己的奋斗目标，不断地努力着。李宁的退出，同时也成就了他的辉煌。

　　安然知止，淡定自如的道理，不是要人们安于现状，不思进取，而是让你在成功之后，适时地休息一下，因为“高处不胜寒”。

　　安然知止，淡定自如，同时也是一种积极乐观的心态，知道满足，曾经拥有过，就已经足够了；不知道满足，只会让你的欲望越来越大，自己越陷越深。

　　安然知止，淡定自如。当你成功时，不妨回头看看，你已经拥有了你想要的东西了，该休息一下了。

本文档由范文网【dddot.com】收集整理，更多优质范文文档请移步dddot.com站内查找