

人的心境，往往會因為受到環境的誘惑、刺激而產生情緒的波動，輕者覺得困擾，重者喪失自主的能力。如果有了心靈環保的措施，遇到狀況發生時，便可淺則保持平靜、穩定，深則自主、自在。

如何培養這種成熟健康的心境呢？有四個步驟：

一、遇事要作正面的評估，避免作負面的預測。人生的旅途總是起起落落，「起」是前進的過程，即使是「落」，那也是人生另一種前進的過程。

二、要能逆向思考，如此才能勝而不驕，敗而不餒。當在成功的顛峰之際，便要有走向下坡的準備；當因為失敗而跌落至谷底時，也要有攀登下個巔峰的願景。

三、凡事應當進退有度、收放自如。古人說：「達則兼善天下，窮則獨善其身」，也就是說如果一展抱負的機會來了，應該當仁不讓；萬一時運不濟，此路不通，就要養精蓄銳、候機待發。

四、不論成敗，都要抽離自我的私利與私欲，都要肩負起奉獻自我、利益眾生的責任。這便是一個有智慧、有慈悲的人了。