

JINGXIALAI
CAINENGKANDAOZIJ



失望来临，你选择直面还是放弃
烦恼来袭，你选择笑对还是逃避

清简如素的日子，
采撷一份静暖，
品味一盏茶的安静，
一阙词的清幽，
让温润在心间开出明
媚的花朵。

一个人，只有远离了外界的喧嚣，褪去了伪装的笑容，安静下来才能看到真实的自己。

所以，有句话说得好：不忘初心，方得始终！此时，你不妨静下来，听听自己内心的声音。

静下来 才能 看到自己

JINGXIALAI 王凡◎编著
CAINENGKANDAOZIJ



廣東旅游出版社
GUANGDONG TRAVEL & TOURISM PRESS
悦读书·悦旅行·悦享人生

失望来临，你选择直面还是放弃
烦恼来袭，你选择笑对还是逃避

B821
415



静下来
才能
看到自己

JINGXIALAI 王凡◎编著
CAINENGKANDAOZUJI



廣東旅游出版社

GUANGDONG TRAVEL & TOURISM PRESS

悦读书·悦旅行·悦享人生

中国·广州

图书在版编目 (CIP) 数据

静下来才能看到自己 / 王凡编著. —广州: 广东旅游出版社, 2015. 9
ISBN 978-7-5570-0197-1

I. ①静… II. ①王… III. ①人生哲学-通俗读物 IV. ①B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 207977 号

责任编辑: 何清文

封面设计: 李尘工作室

广东旅游出版社出版发行

(广州市天河区五山路 483 号华南农业大学公共管理学院 14 号楼 3 层 邮编: 510640)

北京紫瑞利印刷有限公司印刷

(北京市海淀区北洼路 58 号)

广东旅游出版社图书网

www. tourpress. cn

联系电话: 020-87348243

710 毫米×1000 毫米 16 开 16 印张 220 千字

2015 年 9 月第 1 版第 1 次印刷

定价: 35.00 元

[版权所有 侵权必究]

本书如有错页倒装等质量问题, 请直接与印刷厂联系换书。

序 言

在经济快速增长、物欲横流的今天，我们的心灵变得越来越浮躁，当我们每天在高压力和快节奏下生活的时候，我们变得越来越不重内涵。

有的时候，我们太在乎，最后的结果却适得其反；我们太“喻于利”，让亲情、友情、爱情离我们越来越远。这一切都源于我们的内心。正是我们汲汲于名利，太在意得与失，太看重身外之物，从而迷失了自己。

这个时候，我们需要静下来，只有这样我们才能听到自己内心的声音，从而追随自己心灵的方向，找到属于自己的生活方式！

生活有时也会因为一些失去而变得更完美。失去了，我们还可以争取找回来，如果找不回来，还可以去发现新的、更好的。当我们失去爱人，别忘了还有夏天的热烈，可以让我们再次寻找；当我们失去爱心，别忘了还有春天的温馨，而春还能让我们找回那颗爱之心；当我们失去希望，别忘了去秋天的收获中寻觅；当我们失去意志，别忘了还有冬天的坚韧让我们锤炼……

让我们试着用一种平和的心态去对待生活中的种种，凡事看得淡一点，知足常乐，会让自己的生活轻松愉快，如果太贪心，总想得到很多又无法面对失去，那终究会成为一种生活的负担与累赘，让我们疲惫不堪而逐渐失去人生的乐趣。既然如此，那么，让我们还是选择平静与淡泊吧，

静下来才能看到自己

好好珍惜自己拥有的，正确面对已经失去的，给自己一份快乐的好心情、好生活。

非淡泊无以明志，非宁静无以致远。凡事看淡一些，反而少了烦恼；处事宁静一些，却多了从容和优雅……

目录

contents

第一章 生命短暂，你需要静下来/1

- 心灵也需要阳光的进驻/2
- 试着解放自己的心灵/5
- 时时勤拂拭，勿使惹尘埃/8
- 放飞心灵的风筝/10
- 给自己的心灵放个假/12
- 让自己变得简单一点/14
- 心中常怀好的希望/18
- 给自己种上一棵“忘忧草”/20
- 不妨快乐地顺其自然/22
- 用心去感受生活中的一切/24

第二章 为什么要和自己过不去/27

- 凡事皆源自于心/28
- 活得简单才能活得自由/30
- 内心是你快乐的源泉/33
- 有时候屈辱可以成为前进的动力/36

用好的心态来对待嫉妒/38

将命运把握在自己手中/42

欲望太多造成心灵的贫穷/45

第三章 静下来，就会明白快乐的真谛/53

快乐藏在当下的生活中/54

金钱的真正意义/56

放得下，你才会幸福/58

看开，所以快乐/61

仔细品味生活中的快乐/64

怨天尤人会损耗你的幸福/66

第四章 为何不用微笑去面对当下的生活/69

坎坷是人生最宝贵的财富/70

感谢逆境的磨砺/73

一定要相信自己的感觉/77

关上自己身后的大门/79

时刻保持一颗平和的心/81

内心相信奇迹的出现/83

否极泰来，相信这一切/85

可以改变的只有我们的看法/87

第五章 包袱太重，为何不放下来前行/89

负重而行的人生/90

幸福是金钱买不来的/93

真正的财富是内心的认同/96

慢一步也许是一件好事/99

心术不正的人永远得不到快乐/103

功名其实是浮名/106

累了自己，彩色人生已不在/110

用健康换成功，不值得/114

再忙你也要偷个闲/117

第六章 仔细想想，你需要重视身边的人/121

感激相遇，都是缘分/122

静坐常思己过/124

指责他人你就能快乐吗/129

自己身边的人其实很美/134

把快乐的种子撒满自己的周围/136

予人快乐的同时予己也快乐/138

学着做一个幽默的人/142

试着学会沟通和理解/147

宽容是关系和睦的润滑剂/151

在怨恨的土壤上开满鲜花/156

相信彼此，才能成功/159

第七章 放弃之后，心静释然/163

得失心太重了不好/164

舍得舍得，大舍大得/166

既然爱自己，就让自己自由/168

诱惑会让快乐离你远去/171

放弃是为了更好地得到/172

占有少一点，坎坷就会少一点/173

生活就是一个五味瓶/175

先舍弃方才有“大得”/178

第八章 抛却烦恼，在家庭的港湾停泊/181

家是心灵永恒的歌谣/182

顺其自然是爱情的本质/184

放开之后你才能拥有爱/186

赞赏是婚姻的兴奋剂/189

平凡的生活，真正的快乐/192

难得糊涂，太认真不好/195

幸福的生活是可以经营的/197

幸福的摇篮是尊重和理解/199

第九章 问问自己，为什么不对自己好一点/203

试着赞美一下自己/204

失败也是成功的积累/207

给自己的心灵多一点安慰/209

请每个人都善待自己/211

自己选择的路，就要坚定地走/213

失意的同时不可失志/216

从挫折中找到发光的“金子”/219

第十章 安然自若，用享受的心来对待生活/221

“开”心方能开心/222

把自己的生活融入自然/226

换一种休闲的生活方式/229

你的快乐跟你的兴趣成正比/234

每个人都有专属于自己的快乐/239

在书画中寻找自己的乐趣/242

多听音乐，它可以安抚你的心灵/244



第一章

生命短暂，你需要静下来

人生短暂，磨难更长。生活不会永远像清晨的阳光那样温馨明朗，也不会永远像在无风的蓝天中飞翔的鸟儿那样舒适安逸。生活中总是有很多矛盾、烦恼、苦难……很多人悲叹生命的短暂和生活的艰辛，只有少数人能在有限的生命中活出自己的快乐，不快乐的你难道只能“尽人事，听天命”吗？一切取决于你的心态，关键在于你需要静下来，只有静下来才会明白：善待自己才是一种精神的解脱。

心灵也需要阳光的进驻

生而为人，就需要面对自然界的无穷变化，诸如山崩地裂、狂风暴雨、酷寒炙热等。而生活在这个时代里，更需接受人类为满足物欲需求而破坏生存环境所带来的恶果。例如各种剧烈病痛的产生、河水土壤的污染、动物植物的灭绝等，这些现象时时处处都影响着我们人类的生命及财产的安全。

当灾难或困境来临时，我们是无法逃避的，事实上我们也逃避不了。事情既然发生了，任谁都无法改变现状，使其恢复原来的面貌，所以再多的哀怨与丧志都于事无补。唯有放开郁闷的心胸，迈开脚步，一点一滴重整自己的生活环境，如此，生命才将丰盈，理想亦可实现，因为生命力的展现，乃是此时此刻的耕耘，而不是缅怀过去，或是寄望将来。

事实上，我们的心窗并未被关闭，而生命之光也依然是明亮的，我们只是暂时被恐惧、担忧、无助、失落的情绪所蒙蔽。就像一面明镜，表面沾满了灰尘一般，如将灰尘清除干净，则明镜依然可明亮照人。

当面临困境或灾难时，我们如何消除内心诸多不安的情绪，并重新建立起自己的自信心呢？

首先，我们应欣然地接受事实，并承受内心的害怕及肉体的痛苦，不要想刻意地逃避它，那是做不到的。但我们却可用正向的思想，使这些情绪消除于无形当中，因为恐惧的情绪，只是心理的作用。反面的思想产生了不安全的感觉；正面的思想产生希望和理想。这些思想都由我们自己选

择，每一个人都完全有能力控制自己的内心。有一位英国著名的解剖学者，被一名学生问到“什么是医治恐惧的良方”，他的答案是“试着替别人服务”。这学生听了感到惊奇，要求他加以说明，他说：“人的内心，不能同时存有两种心思，一种心思会把另外一种赶走，例如：你内心已充满无私助人的念头，你就不会同时产生害怕的心情。”

其次，我们要认清一个事实，那就是世间所有的一切，都是无时无刻不在变动着的，没有任何一事物，可保持长久不变。所以，我们永远无法抓住想拥有的东西，包括我们自己的身体在内。能够以此心态看待万世万物的幻化，则心胸必将豁然开朗，不再执著于抓取，不思拥有，就不会害怕失去，恐惧、忧愁不安的情绪亦将远离，随风而去。

第三，虽然我们面对困境，但绝对不可自我放弃，认为自己已没有能力或任何机会完成生活目标，这是对自己不负责任的想法。他人的协助是有限的，而自己的能力却是无穷的。所以要适时采取行动，把心力用在可使力的事情上，想自己可以做的事，去做该做而且能做的事，这能让你重新振作，鼓舞精神力，显现生机。活力是从工作中产生的，在工作中完成目标，看到自己努力的成果，能感觉到自己生存的价值，使内心充满喜悦。

随时随地，我们都可看到墙壁的细缝中，长出了不知名的小树、小花、小草，亦有更多攀爬类的植物。依实际状况，它们的生存环境应该算是很差的，没有土壤的培育、养分的供给，只靠雨水或露水维持生命。但它们不仅存活得很好，而且枝叶茂盛，甚至爬满了整面的墙壁。污泥中的莲花，在污泥之下长出莲藕，提供了我们既爽口又高营养的食物。而池面上的荷叶，虽被风吹雨打而显现得枝黄叶破，但亦丝毫不损于绿叶衬托的作用，并支撑着花梗，使莲花绽放得更为摇曳生姿。这是自然界给我们的

最好的启示，不管环境是如何的恶劣，只要我们有毅力，做好自己应做的事，就能创造生机，活出精彩的自己，完成生活的目标。同时，也可以从这个现象中看出，活着就有它的意义。

因此，每天晨起就给自己一个期望，当睁开眼睛之后，就想着我今天可以去做什么，并把它完成。活得有目标，做起事来，就会更加有劲儿，对自己所许下的心愿，任谁都会很乐意并且很勤快地完成它。在工作的过程中，可以发掘乐趣、激发脑力，甚至有更佳的创意产生，这都是我们能力的展现及潜能的发挥，也是自我理想的实现。生命的意义，并不一定要建立在丰功伟业上，任何一点小小的成果，也同样可以显示出生命的价值。

试着解放自己的心灵

有个长发公主叫雷凡莎，她头上披着很长很长的金发，长得很美丽。雷凡莎自幼被囚禁在古堡的塔里，和她住在一起的老巫婆天天念叨着，说雷凡莎长得很丑。

一天，一位年轻英俊的王子从塔下经过，被雷凡莎的美貌惊呆了，从这以后，他天天都要到这里来一饱眼福。雷凡莎从王子的眼睛里认清了自己的美丽，同时也从王子的眼睛里发现了自己的自由和未来。有一天，她终于放下头上长长的金发，让王子攀着长发爬上塔顶，把她从塔里解救了出来。

囚禁雷凡莎的不是别人，正是她自己，那个老巫婆是她心里迷失自我而产生的魔鬼，她听信了魔鬼的话，以为自己长得很丑，不愿见人，就把自己囚禁在塔里。

其实，人在很多时候不就像这个长发公主一样吗？人心很容易被种种烦恼和物欲所捆绑。那都是自己把自己关进去的，就像长发公主，将老巫婆的话信以为真，自认为长得很丑，因此把自己囚禁起来。

就是因为自己心中的枷锁，我们凡事都要考虑别人怎么想，将别人的想法深深套在自己的心头，从而束缚了自己的手脚，使自己停滞不前。就是因为自己心中的枷锁，我们独特的创意被自己否定，认为自己无法成功。我们总是这样告诉自己，我难以成为配偶心目中理想的另一半，无法成为孩子心目中理想的父母、父母心目中理想的孩子。然后，我们开始向

环境低头，甚至于开始认命、怨天尤人。

仔细想想，很多时候，在人生的海洋中，我们就犹如一只游动的鱼，本来可以自在地游来游去，寻找食物，欣赏海底世界的景致，享受生命的丰富乐趣。但突然有一天，我们遇到了珊瑚礁，然后自己就不愿再动弹了，并且呐喊着说自己陷入绝境。这，想想不可笑吗？自己给自己营造了心灵监狱，然后钻进去，坐以待毙。

人的一生确实充满许多坎坷、许多愧疚、许多迷惘、许多无奈，稍不留神，我们就会被自己营造的心灵监狱所监禁。而心狱，是残害我们心灵的极大杀手，它在使心灵凋零的同时又严重地威胁着我们的健康。

同样的道理，欲望对于某些人而言是一种毒药，它禁锢了他们的内心，让他们变得贪婪。当心灵充斥着欲望，我们活着又有什么意义呢？

有一位修行人，离开了他原先修行时所在的村庄，到荒无人烟的深山老林里去进一步苦修。他只带了一块布当作衣服，就一个人到山里去了。

住了一段时间，他在洗衣服的时候，发现需要另外一块布来替换，就下了山，回到村里，向村民们讨一块布当作衣服。村民们都知道他是一位虔诚的修行人，毫不犹豫地给了他一块布。

这位修行人回到山里，不久，他发现在他住的茅草屋子里有一只老鼠，这只老鼠经常在他专心打坐的时候，出来咬他那件准备换洗的衣服。他在这以前已经发过誓，说自己一生会严格遵守不杀生的戒律，因此他不愿意去伤害那只老鼠。但他又没办法赶走那只老鼠，所以他又回到村里，向村民要了一只猫来饲养。

带回了这只猫之后，他又想：这只猫要吃什么呢？这只猫是用来吓走老鼠的，不是让它去吃老鼠的。但这只猫总不能跟我一样，每天只吃一些

水果和野菜吧！于是他又向村民讨了一头奶牛，这样，这只猫就可以靠喝牛奶活下去了。

修行人在山里住了一段时间以后，发现每天都要花很多的时间来照顾那头奶牛，于是他又回到村里，找了一个无家可归的流浪汉，将他带到山中，帮自己照顾奶牛。

流浪汉在山中住了一段日子后，向修行人抱怨：“我跟你不一样，我需要一个女人，我想要过正常的家庭生活。”修行人一想也认为有道理，觉得不能强迫别人一定要跟自己一样。

于是他又下山，给流浪汉找了一个老婆……

故事就这样不断地发展了下去。到了后来，大半个村子都搬到山上去了。

欲望就是这样的一条锁链，接二连三，无休无止，越来越长。不知不觉间，我们就被自己欲望的锁链牢牢地拴住了。

如果我们被欲望的锁链拴住，我们就会因失去人生的自由而得不偿失。