

# 淡

## 做内心强大的自己

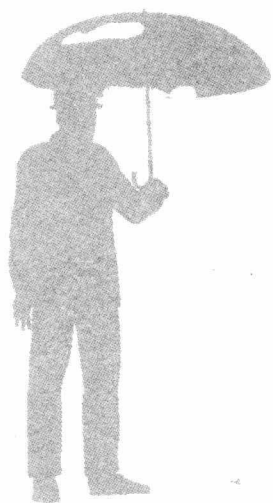
杨永胜 / 主编

# 定



不生气，不抱怨，做淡定的自己，做内心强大的自己。

南海出版公司



# 淡

## 做内心强大的自己

杨永胜 / 主编

# 定

南海出版公司

2014 · 海口

## 图书在版编目 (CIP) 数据

淡定：做内心强大的自己 / 杨永胜主编. —海口：  
南海出版公司，2014. 12

ISBN 978 - 7 - 5442 - 7239 - 1

I. ①淡… II. ①杨… 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 (2014) 第 152566 号

敬启

本书在编写过程中，参阅和使用了一些报刊、著述和图片。由于联系上的困难，和部分作品的作者（或译者）未能取得联系，对此谨致深深的歉意。敬请原作者（或译者）见到本书后，及时与本书编者联系，以便我们按照国家有关规定支付稿酬并赠送样书。联系电话：010 - 84853028，松雪。

DANDING: ZUO NEIXIN QIANGDA DE ZIJI

淡定：做内心强大的自己

主 编 杨永胜

总 策 划 杨建峰

责任编辑 张 媛 李凤君

美术设计 松雪图文

出版发行 南海出版公司 电话：(0898) 66568511 (出版) (0898) 65350227 (发行)

社 址 海南省海口市海秀中路 51 号星华大厦五楼 邮编：570206

电子邮箱 nhpublishing@163.com

经 销 新华书店

印 刷 北京鹏润伟业印刷有限公司

开 本 889 毫米 × 1194 毫米 1/16

印 张 27.5

字 数 680 千

版 次 2014 年 12 月第 1 版 2014 年 12 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978 - 7 - 5442 - 7239 - 1

定 价 59.00 元

南海版图书 版权所有 盗版必究

## 前言

有一个人，他整天想着能够成为亿万富翁，所以拼命地工作，但并不宽裕的工资无法满足心中的欲望。终于有一天他病倒了，来到寺庙向方丈诉说自己的不满。

寺里的方丈看到他愁眉苦脸的样子，就把他带到一株花前问：“这花开得怎么样？”

“很灿烂。”年轻人说。

“那它需要什么？”方丈又问。

“水、土、阳光。”年轻人不假思索地回答。

“你说得很对。”方丈说，“不过它最需要的是净土。”

年轻人顿悟，欣然离开。

是啊！花朵盛开，绽放美丽，但它只需要能哺育它的寸方净土。钱于人，土于花，都是一样的，不能因为获取的多少而骄傲地炫耀。

漫漫人生路，诱惑极多，太多的目标，没能达到；太多的理想，没能实现；太多的欲望，没能满足，于是我们总为一年的碌碌无为而抱怨，为别人取得的成就而不甘，为自己的得失而忌恨环境的不公……

燕子去了，有再来的时候；桃花谢了，有再开的时候；夕阳落了，有再升起的时候。可是时间去了，却永远也不会复返。人生短暂，时间过得飞快，世间之事十有八九不如意，但最重要的是要有一颗淡定的心。

淡定是一种态度，遇事沉稳又积极果断，胜不骄，败不馁；

淡定是一种勇气，行事自如，从容冷静，闲看庭前花落，轻摇羽扇城头；

淡定是一种原则，对人对事不急不躁、不温不火，亲而有度、顺而有持；

淡定是一种风度，神鹰背上秋风过面，静若处子，名利场中灯红酒绿，过眼云烟；

淡定是一种修养，仁而无忧，仁而无惧，实事求是，心怀坦荡，兰心傲骨；

淡定是一种能力，深思熟虑后扬长避短，该出手时再出手；

淡定是一种力量，气定神闲，如巨岩阻浪，坚持不懈，如水滴石穿，锲而不舍；

淡定是一种效率，稳而避其乱，成熟练达，如庖丁演刀、鲁班弄斧；

淡定是一种境界，兰秀深林，不以无人而不芳，不为窘困而改节。

有一则故事讲得很好：下雨了，大家都在往前跑，唯有一人不急不慢，在雨中踱步。有人问：“干吗不跑？”答：“急什么，前面也下着雨呢！”

因此，每当人们烦躁不安、急火攻心的时候，喝一口这样的“从容淡定”的良药，不失为排毒养颜、补气安神的好方法——就像这位雨中踱步的人一样，在人人都像聪明的小鸡一样奔跑的时候，坦然地说：“急什么，前面也下着雨呢！”

人生是不断修炼的过程，我们要学会摒弃无谓的烦恼和杂念，在人生不断的思索中体会到淡定的真谛，体会到“淡极始知花更艳，愁多焉得玉无痕”。

生活不是一种宿命，而是一种选择，顺其自然无疑是生活中最好的选择。凡事看开、看透，也许你就会看到一个不一样的世界，生活中的烦事、琐事自然也就不了了之了。

《淡定：做内心强大的自己》旨在和大家分享心灵的宁静之道：清醒地认识理想和现实的差距，不好高骛远、缘木求鱼，也不盲目攀比，羡慕虚荣；脚踏实地地追求自己所认定的幸福，与世无争地生活，简单而又快乐。不因太过兴奋而忘乎所以，也不因太过悲伤而痛不欲生，遇事处之泰然，宠辱不惊。

当一个人经历得多了，把什么都看淡了，感觉对什么都无所谓了，无所求时，当发生什么事都觉得没有什么大不了的，那么他的心就不会狂喜或大悲，其实这也是成熟的一种标志，是一种被动消极的淡定。

那么积极的淡定又应该是怎样的呢？积极的淡定应当表现为：遇事不慌乱，总是从根本上去解决问题。这就需要清晰的头脑和平静的心态，不把事情想得太复杂，没有什么事情是严重得无法估计的。要知道，越紧张，问题就会越糟，先想好这事是怎么发生的，用积极而又从容的态度去寻找解决的方法。

淡定不是平庸，平庸的人没有太大的能力，只是很平凡地生活，而淡定则是一种较高的生活境界。淡定的人有能力去争取自己想要的一切，但他们却完全不看重这一切。因此，拥有一颗平静如水的心，拥有淡定的生活态度，是人生的一种幸福。

# 目录

## 第一篇 淡泊从容，不为名利所迷惑

### 第一章 来之坦然，去之淡然

放平心态，顺其自然	2
换个角度看得失	3
失之东隅，收之桑榆	4
放下、看开，人生自会快乐	6
得失坦然，人生需经常修剪	8

### 第二章 别为名利迷失了人生方向

离了名利场，钻入安乐窝	10
淡泊名利，才能恢复生活的本质	11
不要因为沉重的欲望而迷失自己	13
一念之差，可能会落得满盘皆输	15
不要被欲望所支配	16
钩心斗角，损人不利己	17
人的贪求越多，离幸福之路越远	18

### 第三章 知足常乐，生活因平常而丰富

比上不足是挑战，比下有余是开悟	21
用平常心代替那颗浮躁心	22
知足常乐，每个人都呼吸着幸福的氧气	23
心灵从容方知足，心神淡定才惜福	24
常感恩，常知足，享清福	26
为人处世要怀揣一颗平常心	28
以平常心面对各种挫折	30

### 第四章 远离虚荣，做淡泊的自己

别让虚荣的幻影迷失了双眼	31
--------------	----

莫让虚荣毁掉了平静的生活 .....	32
贪恋虚荣的人早晚会把自己气死 .....	33
虚荣是彩色的泡沫 .....	34
丢掉虚荣心 .....	35
把虚荣留给别人,实惠才是自己的 .....	36
战胜虚荣的技巧 .....	39
简约主义带来美好生活 .....	40
放下挂念,保持一颗平常心 .....	42
踏实努力,不攀比 .....	44

## 第五章 诱惑面前,学会拒绝

欲望与烦恼总是成正比 .....	47
别让诱惑搅乱平静的心湖 .....	48
守住你内心的纯净 .....	49
学会拒绝是一种豁达与明智 .....	50
人生要经得起诱惑 .....	52
贪如火,不遏则燎原;欲如水,不遏则滔天 .....	54
从喧嚣中突围,在诱惑面前自律 .....	55
别让欲望蒙蔽双眼 .....	57

## 第六章 用低调对待名利

夫唯不争,故天下莫能与之争 .....	60
放弃名利有多难 .....	61
功高盖主,反累其身 .....	62
功名皆为身后事 .....	64
看淡名利,勿沉溺于物欲 .....	65
名利都是身外物 .....	66
放飞心灵,淡泊名利 .....	67
清贫乐道真自在,无牵无挂真逍遥 .....	68
人生极乐,在于安贫乐道 .....	70

## 第七章 取也淡定,舍也淡定

取舍有道,做人不必太计较 .....	72
拿得起,放得下,丢得开 .....	72
放手是另一种拥有 .....	73
有勇气放手舍弃,才有福气获取快乐 .....	74
与其为得不到而痛苦,不如勇敢地放下 .....	76
修正心灵,放下无谓的理由 .....	77

有舍有得,则人生通达 .....	78
没有放弃就不会有收获 .....	79

## 第二篇 乐于忘怀,不让郁闷的事绑架自己

### 第一章 难得糊涂

做人何必太精明 .....	82
假装笨拙是一种生存策略 .....	84
学会忽略,才能学会糊涂 .....	85
难得糊涂的要领 .....	87
牢骚太胜防肠断,风物长宜放眼量 .....	88
吃亏是福 .....	89
做个聪明的糊涂人 .....	90
大事不糊涂,小事装糊涂 .....	91
该糊涂时别明白 .....	92

### 第二章 因为残缺,才会完整

包容不完满,才能获得完满 .....	94
缺憾是人生的另一种美 .....	95
放弃完美,拥抱简单的快乐 .....	96
善待自己的缺点,也要善待别人的缺点 .....	98
人生就是一个有缺失的圆 .....	99
即使有缺憾,仍是独一无二的存在 .....	99
身体缺陷可以造就可敬的品格 .....	101
追求完美,但不能计较不完美 .....	101

### 第三章 控制你的情绪

能操控情绪,就能操控一切 .....	103
情绪影响人的生活和命运 .....	104
不要与人发生无谓的冲突 .....	105
情绪由心而生,亦由心来主控 .....	106
做自己情绪的主人 .....	108
收起你的喜怒哀乐,没人有义务为你埋单 .....	108
情绪失控伤人害己 .....	110
学会让自己的情绪转向 .....	111



## 第四章 减法人生,学会为自己松绑

及时地清扫你的“心房” .....	114
卸下心中的包袱 .....	115
常释怀,才能真快乐 .....	116
放下恩怨,减去心中的负累 .....	118
自我察觉,及时释放愤怒情绪 .....	119
给自己的心灵松绑 .....	120
听一段音乐,看一场电影,也能将压力释放 .....	121
善待自己,不要让闷气憋在心里 .....	122
经常释怀过去,学会放松心灵 .....	124
放下无谓的琐事,打开捆绑的心锁 .....	125
别给自己添堵 .....	125
及时减压 .....	126

## 第五章 逆境造就人生

处变不惊,笑对人生中的逆境 .....	129
在逆境中喜乐,在顺境中感恩 .....	130
困难面前不要气急败坏,冷静方能转败为胜 .....	131
困境能够激发生存意识 .....	133
感谢挫折,壮美人生 .....	133
挫折是成功的法宝 .....	134
挫折和厄运都是强者的起点 .....	135
逆境到了极点就会向顺境转化 .....	136
人生没有过不去的坎 .....	137
日子难过,更要认真地过 .....	138
抱怨逆境是在遗弃幸运 .....	139

## 第六章 坦然面对别人的批评和嘲讽

淡定地面对别人的嘲笑 .....	141
有人气你时,用平静的笑蔑视他 .....	142
被批评不是什么坏事 .....	144
嘲笑面前不失雅量 .....	145
忠告和斥责是提高自身的良方 .....	146
正确应对同事的恶言恶语 .....	147
承受住嘲笑,忍得了屈辱 .....	147

## 第七章 找回不抱怨的自己

抱怨时,幸福已经转身 .....	149
------------------	-----

不明真相前,不要胡乱猜疑	150
用感恩取代抱怨	151
怨者无能又容易后悔,强者无怨亦无悔	152
不去抱怨公平或不公平	154
走出抱怨的恶性循环	155
沉默远比抱怨更富有建设性	156
不抱怨,你的沟通才更积极	157
不抱怨 = 积极思维 + 管住你的嘴	158
抱怨只会让事情更糟糕	159
任何问题都不是用抱怨来解决的	160
抱怨产生了,成功走远了	161

## 第三篇 自信自强,做最好的自己

### 第一章 喊出属于自己的声音

任何人都可以具备特殊的才能	164
从高起点展示自己	165
努力让自己更突出	165
魅力是很好的竞争资本	167
健全的个性是成功的基石	170
善于表现自我	172
打造自己的品牌	173
与众不同让你脱颖而出	173
相信自己独一无二	175
保持自我本色	176
关键时刻站出来	178

### 第二章 屡战屡败,屡败屡战

打造理智而刚毅的个性	180
在失败中发现新的契机	181
感恩失败对你的考验	182
再试一次	183
成功与失败只有一步之遥	185
从失败的阴影里爬出来	186
在哪里跌倒,就在哪里爬起来	187
失败让智者得到教训	188

### 第三章 缺乏自信就只有永远的平凡

找回你的自信 .....	190
伟大的理想产生伟大的成功 .....	191
自信,我们的立身之道 .....	192
不自信地退却比失败更可怕 .....	193
建立自信的步骤 .....	195
自信使人赢在起跑线上 .....	196
自信可创造人生的奇迹 .....	197
用自信添加成功的资本 .....	198

### 第四章 走自己的路,也要听听别人的话

不耻下问,成功者都曾被人嘲笑 .....	200
坚持己见,会导致怒气横生 .....	201
刚愎自用是跟自己过不去 .....	202
适当听听智者的忠告 .....	203
倾听不同的意见和建议 .....	204
与人合作,其乐无穷 .....	205
合作能弥补个人的缺陷 .....	207

### 第五章 感谢那些折磨过你的苦难

把苦难当作成长的机会 .....	208
磨难能够重塑更加完美的自己 .....	209
碰到困难绝不言退 .....	211
自古英雄多磨难 .....	212
苦难是一种真正的财富 .....	213
苦难是人生的必修课 .....	213
把苦难当作垫脚石 .....	214
苦难,让生命之火更加绚烂 .....	217
经历折磨,会成长得更快 .....	218

### 第六章 拥有自信并善于付诸行动

只要去做就一定做到最好 .....	219
拿好行动的指挥棒 .....	220
行动是克服拖拉的最好方法 .....	221
行动让你离成功越来越近 .....	222
心动更要行动 .....	224
敢想更要敢做 .....	226

用行动实现梦想 .....	228
---------------	-----

## 第七章 不自卑不高傲

走出自我否定、自卑的阴影 .....	230
不可自视甚高 .....	231
上帝没有看轻卑微 .....	232
超越自卑,正视缺陷 .....	233
扔掉那个叫自卑的包袱 .....	235
跨越自卑,主宰命运 .....	237
自卑是一种可怕的消极心态 .....	238
远离自卑,重建自信 .....	239

## 第四篇 修身养性,享受平淡的生活

### 第一章 平淡生活,美在细节

细节最能打动人心 .....	242
注意日常生活中的细节 .....	243
小事也可能影响你的前途 .....	244
注重细节成大事 .....	245
从细微处入手 .....	246
到新公司要注意的细节 .....	247

### 第二章 不拖延,做好规划

成功的人生需要正确规划 .....	249
凡事预则立,不预则废 .....	250
规划的差异会造成未来的差异 .....	251
拖延是成功的大敌 .....	252
根据自己的气质来规划 .....	253
等待是毒药,命运靠创造 .....	254
“拖拉”会让你一事无成 .....	256

### 第三章 用感恩收获平和

学会感恩,享受快乐 .....	257
拥有一颗感恩的心 .....	257
常感恩,心满足 .....	259
不懂感恩的人与快乐绝缘 .....	260

心怀感恩,放下抱怨	261
以感恩的心营造二人世界	262

#### 第四章 坚守人格的底线

好品格是人生的荣耀	263
对得起良心才能心安理得	264
交情有深浅,原则是底线	266
做一个正直的人	268
做人要有骨气	268
做人要问心无愧	270

#### 第五章 做人不要太高调

恃才傲物是做人的大忌	272
真正有才华的人不会自以为是	273
逞能好强不代表有才	274
谦逊更容易获得成功	276
自满是进步的羁绊	277
低调是一种高贵的生活态度	278
懂得弯腰是一种淡定	279
谦虚为人,狂妄易败	280
把姿态放低点	281
莫炫耀风光之事	283

#### 第六章 克己修身,自我反省

不妄动,不奢求	285
看淡名利,修行无处不在	286
遵守做人的原则,不放纵自己	287
自制是一种美德	288
时刻自我反省	290
自我控制,不在小事上得罪人	292

#### 第七章 不猜疑,不嫉妒

嫉妒是心境淡定的天敌	293
自古疑心生暗鬼	294
你拥有的未必他能得到	295
过度嫉妒,伤人害己	297
不要因嫉妒他人而生气	300
增强竞争意识,替代嫉妒之心	301

## 第五篇 淡忘恩怨，把敌人变成朋友

### 第一章 宽容淡定，不以小人之心度君子之腹

有容，德乃大 .....	304
宽容他人就是宽容自己 .....	305
胸怀大度乃成事之本 .....	306
宽容是一剂解药，放过了他人还解脱了自己 .....	307
从刻薄的人身上反省自己 .....	309
不宽恕别人其实也害了自己 .....	309
宽容有利于解决问题 .....	311
宽容多一些，快乐和幸福才会多一些 .....	312
做人要有一颗宽容的心 .....	314

### 第二章 尊重别人才能得到别人的尊重

敬人一尺，人敬一丈 .....	315
尊重他人，没有谁特别重要 .....	316
尊重他人的自尊心 .....	317
尊重别人就是尊重自己 .....	318
尊重别人的意见，别说“你错了” .....	319

### 第三章 赠人玫瑰，手留余香

赠人玫瑰，手留余香 .....	321
帮助别人就是帮助自己 .....	323
雪中送炭暖人心 .....	325
施恩有时需要图报 .....	326
学会分享 .....	327

### 第四章 真诚是最好的交友之道

真挚的微笑最动人 .....	329
以诚为贵，最得人心 .....	330
真诚是一笔财富 .....	330
用真诚关爱朋友 .....	331
用坦诚化解友谊危机 .....	333

## 第五章 学会贯通，广交朋友

把对手变成朋友 .....	335
广结善缘，多个朋友多条路 .....	337
结交社交专家 .....	338
避免结交不良小人 .....	339
多交朋友，少树敌 .....	340
交友不讲究数量，要讲究质量 .....	343
跟同事培养良好的人际关系 .....	344
到处树敌，容易使自己受伤 .....	345
把握好交朋友的弹性 .....	347

## 第六章 小心你的朋友，珍惜你的对手

永远不要试图报复你的仇人 .....	348
给失败的对对手留一点尊严 .....	349
商战中，回避直接竞争 .....	351
为对手鼓掌叫好 .....	352
欣赏你的对手，他就是一路风景 .....	352
跟高手对弈，才能变成高手 .....	354
远离虚荣，与对手走向双赢 .....	355
小心，朋友也会出卖你 .....	356
警惕朋友背后的黑枪 .....	356
图利“朋友”不可信 .....	357
对朋友也要树堵防范的墙 .....	358
以诚交益友，以智拒损友 .....	359

## 第六篇 端正心态，境遇再悲惨也不抱怨生活

### 第一章 乐观积极，用笑脸迎接生活

给自己一个积极的评价 .....	362
做事前多用积极的心理暗示 .....	363
酸甜苦辣皆人生，心往好处想 .....	364
内心有阳光的人看不到阴霾 .....	365
别让悲观挡住了生命的阳光 .....	366
积极的心态让我们成为强者 .....	367

怎样的心态决定怎样的人生 .....	370
秉持阳光心态,成就美好未来 .....	371
积极乐观助人步入非凡 .....	374
让乐观成为一种习惯 .....	375
积极心态是开启财富之门的金钥匙 .....	376

## 第二章 退缩,那是懦弱者的惯用伎俩

无畏者存,怯懦者亡 .....	378
做事要有雄心 .....	379
敢想,敢干,敢成功 .....	380
做人不要太懦弱 .....	380
敢于冒险 .....	381
适当冒险 + 勇气 = 成功 .....	383
看准时机就大胆行动 .....	385
大胆地迈出第一步 .....	386
培养你的勇气 .....	388

## 第三章 端正心态,静享生活的宁静

静坐无所为,春来草自青 .....	390
内心清净,即使粗茶淡饭也别有滋味 .....	391
生活的平淡是常态,淡定从容则是不变的心态 .....	392
顺其自然,简单就好 .....	393
心态决定命运 .....	395
心态好才能进退自如 .....	396
心态是正确的,你的世界也是正确的 .....	397
珍视心灵的宁静 .....	398
淡泊以明志,宁静以致远 .....	398

## 第四章 大起大落,一笑置之

宠辱面前要有一颗淡定的心 .....	400
坦然面对大起大落 .....	401
拥有豁达的心境,地狱也是天堂 .....	402
豁达之人漠视个人得失 .....	403
笑看人生 .....	404
以达观的态度面对挫折 .....	405
宠辱不惊,淡泊从容 .....	406
培养豁达的心境 .....	408



## 第五章 活在当下,把握幸福

用心体悟当下的生活 .....	409
活在当下,享受拥有的一切 .....	410
幸福就在当下 .....	411
把握现在更有意义 .....	412

## 第六章 天道酬勤,容不得投机取巧

劳动出智慧,勤奋有幸福 .....	413
急于求成要不得 .....	414
勤奋也要讲究方法 .....	415
养成积极勤奋的习惯 .....	417
勤奋实干造就成功 .....	418
成功从来就没有捷径 .....	419

## 第七章 不到终点绝不放弃

坚持自己的梦想 .....	420
不放弃万分之一的成功机会 .....	421
用坚忍和耐心战胜失败 .....	422
坚定执着让人终成大事 .....	423
坚持到最后,你就是大赢家 .....	424