

心如止水有

最新珍藏

历练气度创造完美书系

金实◎编著

请放下世俗的功利，让自己回归自然的家园，这个时候，你躁动不安的心一定会得到快乐与安谧的。

静气

静气，

是面对压迫时的从容不迫；

静气，是时局混乱时的冷静沉思；

静气，是世俗烦恼背后的心平气和；

静气，是感受自然后的豁然开朗；

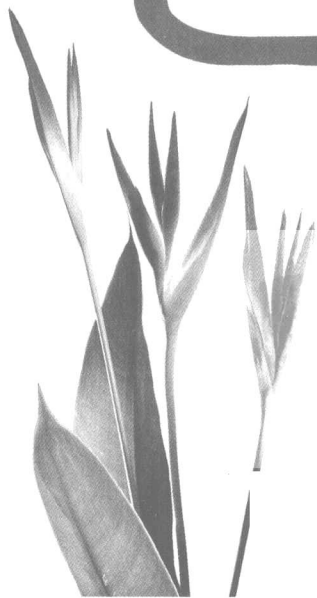
静气，是返老还童的天真无邪；

静气，是丢掉名利锁的潇洒。

9
99

大众文艺出版社

心如止水有静气



历练气度创造完美书系
最新珍藏

金实◎编著

大众文艺出版社

图书在版编目(CIP)数据

心如止水有静气/金实主编. —北京:大众文艺出版社,2009.6

(历练气度创造完美书系)

ISBN 978-7-80240-325-3

I. 心... II. 金... III. 成功心理学-通俗读物 IV. B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第081822号

书 名 历练气度创造完美书系

主 编 金实

责任编辑 冰宏

装帧设计 新思路

出版发行 大众文艺出版社 发行部电话 64060749

地 址 北京市东城区交道口菊儿胡同7号 邮编 100009

印 刷 北京晨旭印刷厂

开 本 710毫米×1000毫米 1/16

印 张 170

字 数 1500千字

版 次 2009年6月第1版 2009年6月第1次印刷

定 价 298.00元(全10册)

前言

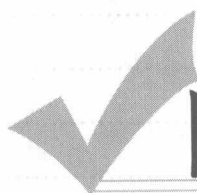
每个人的心中都有一个梦想，每个人都渴望着成功。然而，在这大千世界上成功的人只是很少的一部分，那么到底是什么成就了他们呢？其实，是他们身上所具有的“气”成就了他们。所谓的“气”便是“霸气”、“争气”、“朝气”、“灵气”、“运气”、“静气”、“勇气”、“志气”、“正气”、“鼓气”。

要想成功，必须先得有一个梦想，并且为它进行不屈不挠地努力，那么请先为自己确立一个适当的目标，让它指引你一步步地走向成功的彼岸吧！当我们处于人生的低谷时，突然有一个好运从天而降，那么赶快抓住这份给你人生转机的好运，并且用你的智慧让它开花结果吧！当我们面对别人的嘲讽，受到不公正的待遇时，请挺起胸膛用你的骨气来抗击世俗的压力，世界也会给你一个灿烂的微笑。热情往往是人们为梦想而进行不懈努力的动力，保持自己的热情便是对梦想的忠诚，那么让自己每天都拥有一个阳光一样的心情，注意千万不要和自己过不去。做人应该有一身“正气”，当自己的尊严受到伤害时，勇敢地站出来用实际行动来给对手有力地一击，当面对金钱与正义的较量时，让自己的良心选择正义的一方吧！懦弱只会将自己一步步地引入失败的深渊，那么请让自己勇敢一点，当人生处于逆境时，勇敢而坚强地向命运发起最为猛烈的挑战吧！健康是成就事业的根本，有了健康的体魄才有了成功的本钱，失掉了健康便会让人生也失败了一半，那么，请摆脱病魔的纠缠，走出心理的阴影，从而还自己一个健康的身心，请让自己快快乐乐、健健康康地活着吧！在这个由人组成的社会大家庭里，人与人之间的关系复杂而微妙，人与人之间的沟通就

FOREWORD

显得尤为重要，那么请为自己培养一些处世的技巧，让自己能够真诚而有气节地待人接物、智慧地处理一些人际纠纷，并且懂得适时低头并不丢脸、退一步也会海阔天空的人生哲理。很多人面对危急之事总会显得手忙脚乱，那么请让自己静下心来，冷静理智地对问题加以分析，然后再针对具体的事情想出应对的妙招，比如：不会为打翻的牛奶哭泣，计较少才快乐。从容不迫地面对我们生命里的困难吧，这个时候也许你会发现自己变得平和了一些，周围的一切也变得和睦而安详呢！

亲爱的朋友，我们本着最为真诚的心，也带着自己对成功的万分渴望，为你们奉献了这套“生气不如争气”系列丛书，本套丛书分别为《运权取下显霸气》、《心有不平敢争气》、《锐意进取有朝气》、《处世应变有灵气》、《时刻准备抓运气》、《心如止水有静气》、《开创大业靠勇气》、《穷且弥坚立志气》、《风骨岸然有正气》、《艰难时刻要鼓气》。我们从不同的角度，以不同的视野，用最为优美的文字，最为动人的情感，来向你再现成功的奥秘，来向你讲述一个个有关成功的故事，并且用最为详实的事例应正了所谓的“气”在人类追寻梦想的历程中所起的巨大作用。请轻轻地翻阅一下这能指引你走向梦想的励志书吧，当你看了这书而有了些许感悟时，我会非常高兴的，当你看了这书而对生命中的“气”有了新的认识新的理解时，我会为自己的付出而欣慰的，当你看了这书而下决心要成为一个追梦者时，我会非常非常地感动的，那么，请让我在这里表达一下自己的谢意：“真的，非常非常地感谢你！”最后，请让自己也拥有这样的“气”，让它为你的梦想插上希望的翅膀吧！



目录

Contents

目录

心如止水有静气

XIN RU ZHI SHUI YOU JING QI

第一章 境由心生

境遇是由人造的	(2)
不同的心态演绎不同的故事	(4)
相由心生,相随心灭	(8)
表情是心态的外化	(9)
暗示的作用	(12)
人生的两个机会	(15)
让一切顺其自然	(16)
生活是有残缺的	(18)

第二章 治心以致远

心态是真正的主宰	(22)
让自己的心胸宽大起来	(23)
全力以赴,具备奋斗向上的好心态	(25)

耐心就是胜利	(26)
积极心态是迈向成功不可缺少的因素	(27)
保持积极的心态	(28)
让自己拥有大师的心态	(29)
人要敢于战胜自我	(30)
治心妙方	(31)
别把自己囚禁在“心理牢笼”中	(33)
别让坏消息把心情搞坏	(35)

第三章 怒气是你的杀手

生气也是不健康的	(38)
生气是健康的杀手	(40)
愤怒源自内心	(42)
愤怒并不能控制别人	(44)
当有人发怒的时候	(47)
别拿别人的错误惩罚自己	(49)
欢迎别人超过自己	(50)
生气的时候跑三圈	(51)
等一等再说话或行动	(52)
不迁怒	(53)
控制好自己的情绪	(54)
情绪的反射	(56)
十二次微笑	(57)

第四章 不为打翻的牛奶哭泣

从容地应对意外事故	(60)
自强不息,战胜横祸	(61)
平静地应对危机	(64)
忘掉昨日的悲伤	(65)

第五章 别输给浮躁的心

与大象对话	(70)
自己输给自己	(71)
做个优秀的听众	(73)
走在薄冰上	(74)
要坐得住冷板凳	(75)
失意的浮躁	(76)
自我失控,是人际交往的大忌	(78)
千万别陷入浮躁之中	(81)
让自己更务实一些	(83)
倾听自己内心的声音	(85)

第六章 在冷静中保持从容

从容地面对事实	(88)
把阳光洒到帮助你的人身上	(89)
面对刻薄,不予理会	(90)
心静而智生	(92)

关键时刻保持冷静才能自救	(94)
算计别人是在害人害己	(95)
允许不同的声音存在	(97)
成功时,更要保持平常心	(99)
人与人之间的交易是平等的	(100)
莽撞行事终会后悔	(102)
不要冲动做事	(103)

第七章 得与失的智慧

放弃意味着选择	(106)
得与失的位置	(107)
放弃是另一种获得	(108)
幸福是个弯弯绕	(108)
从容地面对人的得与失	(110)
患得患失的悲哀	(112)
选择小鱼,放弃大鱼	(114)
生活不可能完美无缺	(116)
人要绕道而行的智慧	(119)
背着石头上山	(121)
进与退的人生哲学	(123)
自己的人生,自己掌控	(126)
上帝和三个商人	(127)

第八章 计较的少才快乐

尽力向着梦想奋进	(130)
敢于承认自己的不足	(133)
放下妨忌之心	(137)
宠辱不惊,淡泊宁静	(140)
做个常乐的知足者	(143)
给生命留点空隙	(145)

第九章 珍惜拥有

珍惜你所拥有的一切	(148)
告别昨天	(152)
自嘲是一门很深的艺术	(156)
活着就有希望	(160)
珍惜是一种幸福	(164)
上帝给我们的忠告	(166)

第十章 活出生命的本色

走自己的路,让别人去说吧	(170)
放下攀比之心	(172)
安于淡泊,勤子敬业	(173)
比上不足比下有余	(175)
贪欲起于私心	(179)
人人都是胜聪	(180)
关于面子的学问	(182)

第十一章 进新的人生境界

千万别走得太匆忙	(186)
不要把简单的事复杂化	(188)
适时进行静修	(189)
简化生活,才能获得快乐人生	(191)
把身边的工作做好	(193)
心界的空灵	(195)
世界	(198)
上帝的给予是公平	(199)
敢于向极限挑战	(200)
每一刹那都是新生	(202)
垂钓与人生	(204)
人生不会贬值	(205)
人生可以很美丽	(206)

第十二章 摆脱名利的枷锁

不要为虚名所累	(210)
功名是副美丽的罗网	(214)
名利皆是束缚	(219)
不计名利,方能快意人生	(221)
荣辱毁誉皆能自若	(224)
富人也有富人的苦恼	(234)
穷人也有穷人的快乐	(239)
义与利之外,是什么	(243)
那个人生哲理,埋在地下	(245)

contents

心
如
止
水
有
静
气

XIN RU ZHI SHUI YOU JING QI

第十三章 让幸福像花儿一样绽放

幸福是一种感觉	(248)
“不知”,有时是一种幸福	(249)
幸福就在自己的身边	(251)
让自己拥有一双发现美的眼睛	(252)
多一点爱心,就多一份幸福	(254)
幸福的“面容”	(255)
对自己说:“我很幸福!”	(256)
拥有便是幸福	(258)
放下欲望,获得幸福人生	(259)

目录

XIN RU ZHI SHUI YOU JING QI

心如止水有静气

心如止水有静气
Xin ru zhi shui you jing qi

第一章

境由心生



境遇是由人造的

天上有只鸟在飞。一位拄锄田头的人叹气道：它真苦，四处飞翔为觅一口食。另一位依窗怀春的少女也正好在看这只鸟，她叹气说：它真幸福，有一双美丽的翅膀。

面对同一种境况，不同的人会有不同的心情和理解。有人失意悲观，发出痛苦或失落的感叹；有人满怀激情，产生振奋向上的感觉。正如英国人狄斯累利所说：境遇不造人，是人造境遇。

从前，有一位画家想画出一幅人人见了都喜欢的画。画毕，他拿到市场上去展出。画旁放了一支笔，并附上说明：每一位观赏者，如果认为此画有欠佳之笔，均可在画中作记号。

晚上，画家取回了画，发现整个画面都涂满了记号——没有一笔一画不被指责。画家十分不快，对这次尝试深感失望。

画家决定换一种方法去试试。他又摹了同样的画拿到市场展出。可这一次，他要求每位观赏者将其最为欣赏的妙笔都标上记号。当画家再取回画时，他发现画面又涂遍了记号——一切曾被指责的笔画，如今却都换上赞美的标记。

“哦！”画家不无感慨地说道：“我现在发现一个奥妙，那就是：我们不管干什么，只要使一部分人满意就够了”。

生活中随时可见不同的人对同样一件事持有不同的看法，并且都能成立，都合逻辑。不同的只是心态。心态不同，观察和感知事物的侧重点就不同。

有一位心理学家找来两个七岁的孩子进行一项心理测验。

汤姆是来自一个贫穷人家的孩子，家里有六个兄弟；安迪则是一个家境富裕医生的独子。心理学家叫两个孩子看一幅图画，画里是一个小兔子坐在餐桌旁边哭，兔子妈妈则板着面孔，站在一旁，于是心理学家叫他们把画中的意思说出来。

汤姆立刻说：“小兔子为什么在哭，是因为它没吃饱，还想要东西吃，但是家里的东西已经没有了，而兔妈妈也觉得很难过。”

“不是这样的，”安迪接着说，“它为什么在哭，还不是因为它已经不想再吃东西，但它妈妈强迫它非吃下去不可。”

可见不同的环境，造就不同的心态。

下面还有两则笑话也说明了在不同的社会背景下，不同的环境下，人们不同的观点。

在新婚之夜，不同国家的新娘会问新郎不同的问题：

德国新娘：亲爱的，你怎么睡着了？

英国新娘：你认为，我们的孩子是上剑桥还是牛津？

法国新娘：亲爱的，我今晚漂亮吗？

日本新娘：初次见面，服侍不周，请多多关照。

中国新娘：阿牛哥，今晚我就是你的人了，我要永远和你在一起。

还有一个笑话：

一个男人病危，他让医院通知两个女人。一个是他的情人，一个是他的妻子。两个女人一前一后进屋。

见到情人，男人的眼睛为之一亮。他慢慢地从贴身的衣兜里，掏出一个电话本，然后从里面摸出一片树叶标本。他说：“你还记得吗？我们相识在一棵丁香树下，这片丁香叶正好落在你的秀发上，我一直珍藏着……我一辈子也忘不了你。”

说完，他看到了紧跟情人后面而来的妻子。看上去，妻子焦急又憔悴。他以为妻子是不会来的，便一惊，然后眼里涌出几滴泪水。你望着我，我望着你。几分钟后，他缓缓地从枕头底下，拿出一个钱包。他对妻子说：“让你受苦了，这是我积攒的全部积蓄 38 万元，还有股权证、房产

证，留给你和儿子的，好好生活，我要走了……”

站在一边的情人闻听，气得扔下那片丁香标本，像树叶一样飞走了。而妻子却紧紧地握住他的手，让他在温暖的怀抱中，慢慢地合上了双眼。

人的心态决定着人的言行。影响一个人的意愿与步伐，往往是一种心情，而非一个事件。

境由心造，需要我们面对，需要我们好好把握。

钱钟书在《围城》中也讲过一个十分有趣的故事。天下有两种人。譬如一串葡萄到手后，一种人挑最好的先吃；另一种人把最好的留在最后吃。但两种人都感到不快乐。先吃最好葡萄的人认为他的每一颗葡萄越来越差。第二种人认为他每吃一颗都是葡萄中最坏的。

原因在于，第一种人只有回忆，他常用以前的东西来衡量现在，所以不快乐；第二种人刚好与之相反，同样不快乐。

为什么不这样想，我已经吃到了最好的葡萄，有什么好后悔的；我留下的葡萄和以前相比，都是最棒的，为什么要不开心呢？

造成自己心理障碍，影响一个人的幸福的，有时并不是物质的贫乏和丰裕，而是一个人的心境。如果把自己的心浸泡在后悔和遗憾的旧事中，痛苦必然会占据你的整个心灵。

不同的心态演绎不同的故事

心态控制着人的情绪，而情绪又影响着人与人的关系。情绪不好时，我们对外界是封闭的，带着有色眼镜去观察周围的人和事物。如果我们换一种开放的心态，就会发现世界也随之发生改变。

苏东坡和佛印和尚是很好的朋友，但是两人也喜欢彼此嘲讽一番。

有一天，两人坐着打禅。

一会儿功夫，苏东坡睁开眼问佛印：“你看我坐禅的样子像什么？”

佛印看了看，频频点头称赞：“嗯！你像一尊高贵的佛。”

苏东坡暗自窃喜。

佛印也反问道：“那你看我像什么呢？”

苏东坡故意气佛印：“我看你简直像一堆牛粪。”

佛印居然微微一笑，没有提出反驳。

回到家中，苏东坡得意地告诉他的妹妹：“今天佛印被我好好地修理了一番。”

当苏小妹听了事情原委后，反而笑了出来。

苏东坡好奇地问道：“有什么好笑的？”

“人家佛印和尚心中有佛，所以看你如佛；而你心中有粪，所以看人如粪。其实输的是你呀！”苏东坡这才恍然大悟。

前清时期，一个年轻人进京考试，在旅店巧遇一位拆字算命先生。那位先生口若悬河，使出全身的力气招揽着顾客，但仍生意冷清。

老先生见年轻人稳重、善良，死缠活拉要为他算命。年轻人再三推托不过；只好在纸上写了个“串”字交差。老先生看了看年轻人心情清静，心灵醇厚，便说他这次考试，必然连中双元。

在旁边，一位纨绔子弟见后，很不以为然，便说自己也要算一命，问问进京赶考运气如何。他也写了同样一个“串”字，老者看看字，再看看此人，对他说：“年轻人！你不但考不中，而且有祸患。”年轻人很不服气地问他为什么，老者说：“你有心地写‘串’字，要在‘串’字之下加个心字，就成为‘患’字，你要当心，否则大祸临头。”

纨绔子弟十分不满，甩头离去。

后来，前一位年轻人果然连中双元。而后一位年轻人则因考试作弊，犯了欺君大罪，被斩首。这是一个人们随意编造的故事，不过它说明了在同样的条件下会演变成两种不同结果，是因为人们的心态不同，心态是人情绪和意志的控制塔，是心态决定了行为的方向与质量。人生就是一个赤条条地来，又赤条条地走的过程，这里的关键是一个心态问题。不同的心