


拥抱正能量生命 活出高品质人生

淡定

人生反复无常，你要内心强大！
你不勇敢，没人替你坚强！

DANDING

易贝连◎编著

 中国纺织出版社

拥抱正能量生命 活出高品质人生

淡定

人生反复无常，你要内心强大！
你不勇敢，没人替你坚强！

DANDING

易贝连●编著

内 容 提 要

浮躁是人生的天敌，任何的急功近利只会把人推向痛苦的深渊。只有淡定，才能活出生命的质量，才能活出属于自己的优雅和精彩。平凡的人生需要淡定，在沉闷的时光里也能耐得住性子去等待。只有内心淡定，才能真正体会淡的香醇，淡的境界，淡的韵味。因为淡定，所以在困顿的人生旅途上也能前行。淡定，是人生的大智慧，拥有淡定便能于简单中活出丰富，于苍白处增添斑斓的色彩。

图书在版编目（CIP）数据

淡定 / 易贝连编著. —北京：中国纺织出版社，

2011. 12 (2012.6重印)

ISBN 978-7-5064-7984-4

I. ①淡… II. ①易… III. ①人生哲学—通俗读物

VI. ①B821-49

中国版本图书馆CIP数据核字（2011）第213860号

策划编辑：曲小月

责任编辑：徐丽丽

特约编辑：史守贝 黄才连

责任印制：周强

中国纺织出版社出版发行

地址：北京东直门南大街6号 邮政编码：100027

邮购电话：010—64168110 传真：010—64168231

http://www.c-textilep.com

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京天宇万达印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2011年12月第1版 2012年6月第2次印刷

开本：710×1000 1/16 印张：17.5

字数：234千字 定价：29.80元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社图书营销中心调换

淡定是人生的大智慧

在社会高速发展的今天，人们的生活水平得到极大地提高，可物质的丰富却填补不了心灵的空虚。每个人都步履匆匆，没有闲暇去聆听内心的召唤，疲惫的灵魂跟不上匆忙的步伐。于是，浮躁便与我们如影随形，每个人表面看似平静，内心却是烦躁不安、急火攻心。

人生是短暂的，到处充满着不确定，从一声啼哭中匆匆而来，又不知道什么时候匆匆而去。每个人的起点和终点都是一样的，不一样的是活着的这个过程。要想让这个过程充实饱满，不可缺少的是内心的淡定。只有淡定，才能活出生命的质量，才能活出属于自己的优雅和精彩。

淡定的人往往是内心强大的人。拥有一颗强大的内心，就能够不怕失业、不怕失恋、不怕失败。内心的强大，能够让我们无所畏惧地走在前行的路上，将所有困难和艰险都踩在脚下。也唯有内心的淡定，才能让我们在各种诱惑面前耐得住性子，“不戚戚于贫贱，不汲汲于富贵”。

平凡的人生需要淡定，在沉闷的时光里也要耐得住性子去等待。等待不是坐以待毙，而是一种机会来临前的蛰伏，是质变前的积累和沉淀。一波微澜，潮起潮落时才能

发出惊心动魄的回响；一个故事，哀婉忧伤中才能让你体会到肝肠寸断的凄凉；一种人生，静穆等待中才能成就其惊世骇俗的豪壮。于等待中，“宠辱不惊，闲看庭前花开花落；去留无意，漫随天外云卷云舒”；于等待中，给黎明前的黑暗点亮一盏明灯；于等待中，不断地沉淀自己。等待，需要十年磨一剑的毅力和耐心，在百炼中铸造成一把好钢，积蓄力量，惊鸿一剑震江湖。所有的痛苦都会过去，都会随着岁月的洗礼化为云淡风轻。在人生的困境中，每个人都需要带着一份坚韧去等待，在成为美丽的花儿前，忍受寂寞的种子冲破土壤的痛苦和折磨。

浮躁是人性的天敌，任何的急功近利只会把人推向痛苦的深渊。在浮躁里，有多少人经不起诱惑，耐不住寂寞，在虚荣和利益面前内心无法平静。浮躁，使人性失去了根基，使人生的激情退化，使清澈纯洁的心灵受到污染，最终导致精神的贫困。只有淡定，才能于浮躁的社会里坚守原则，在物欲横流的社会里保持内心的从容和淡定，远离浮躁，拒绝浮躁，让心灵回归如泉水般的清纯，“宁静致远，淡泊明志”，给心灵一片滋润的净土。

因为淡定，所以在困顿的人生旅途上也能亢奋前行。岁月如此诡谲、人生诸多困顿，都可能给我们带来平庸的恐慌。困顿谁都曾经有过，但不要把困顿当做自我放弃、甘于平庸的借口。人生没有绝路，即使走投无路，也要坚

持下去，因为希望就在拐角处。人生如同在茫茫大海中航行的一叶扁舟，随时都会遇到大风大浪，如若内心淡定，不管风浪的大小，我们都能从容应对，发出“沧海一声笑”的豪迈，活出“归去，也无风雨也无晴”的潇洒。

在充满诱惑的社会里，有多少人不甘于平淡？有多少人想追求轰轰烈烈、与众不同？然而，平平淡淡才能彰显出生活的本色，轰轰烈烈的生活终究不会长久，如烟花般璀璨地绽放，绽放后一切还是归于平淡。“人生有味是清欢”，只有内心淡定，才能真正体会淡的香醇，淡的境界，淡的韵味。淡淡的快乐、淡淡的生活、淡淡的思绪，不张扬、不做作、不矫情。在平淡的生活中，保持阳光般的心态，学会感恩，学会知足，学会感知和经营幸福，时常把微笑写在脸上，让心情如花般绽放，珍惜自己的所有，坦然地面对一切，在平凡中也能活出高品质的生命，让生活平淡中开出一朵璀璨的花。

每个人都想要怒放的生命，让生命飞翔在广阔天空，奔跑在无边的原野，矗立在彩虹之巅，穿行在璀璨的山河。所有的努力，所有的奋斗，所有的进取，都是为了同一个目标——让生命之花尽情地怒放。在有限的生命里注入淡定的养分，懂得珍爱，懂得惜缘，懂得有所取舍，让心中充满爱，释放青春的激情，勇于追求自己的梦想，敢于去创造奇迹，沉淀生命中的杂质，生命的亮色便会点缀

整个孤寂的天空。

淡定，是人生的大智慧，拥有淡定便能于简单中活出丰富，于苍白处增添斑斓的色彩。淡定的人，如秋叶之静美，活得从容、潇洒、逍遥自在！

编著者

2011年9月28日

辑一 | 在沉闷的时光里等待机会

梅斗霜雪，独立寒枝，是在等待春天；雨声潇潇，花木入梦，是在等待晨曦；孤云出山，一无所系，是在等待彩虹；江河奔腾，一泻千里，是在等待入海；虎行似病，鹰立如睡，是在等待出击。等待并不是坐以待毙，而是一种别人看不见的积累。它不仅只是时间、空间上的累加，更是本身向着质变的努力，是对原有量变的又一重加厚。一条幽径，曲折迂回才能引起人心旷神怡的向往；一波微澜，潮起潮落时才能发出惊心动魄的回响；一个故事，哀婉忧伤中才能让你体会到肝肠寸断的凄凉；一种人生，静穆等待中才能成就其惊世骇俗的豪壮……在等待中，孕育着理想与成功。

▶ 第一章 爱在等候中

1. 世界的某个角落总有一个人在等你 /2
2. “你不要找，你要等。” /3
3. 美丽的邂逅和完美的姻缘都需要等待 /5
4. 大爱晚成，润物无声 /7
5. 将爱进行到底，铸就不一样的传奇 /9
6. 爱是风雨中的相守 /11

▶ 第二章 春天花会开

1. 总有一粒种子适合这片土地 /14
2. 每朵花都有开放的理由 /16
3. 今年不发芽，来年一定发芽 /18
4. 春天翩然而至，尽管它姗姗来迟 /20
5. 三天过后就是复活节 /21
6. 熬过冬天，春天就不远了 /23

第三章 路上有风景

1. 在路上发现美 /25
2. 一年好景君须记，正是橙黄橘绿时 /26
3. 闲看庭前花开花落 /28
4. 埋头前行，也要抬起头看一看 /29
5. 停停走走，享受过程 /31
6. 车堵，路堵，心不能堵 /32

第四章 十年磨一剑

1. 百炼方成钢，淬火铸人才 /35
2. 惊鸿一剑震江湖 /37
3. 冰雪砺寒锋，才能扬眉剑出鞘 /38
4. 藏锋千日，正是为了亮剑一时 /40
5. 重剑无锋，无招胜有招 /42
6. 剑在手，问苍穹谁主沉浮 /44

第五章 绝地反击战

1. 静静地等待集结号的吹响 /46
2. 隐蔽待命是为了更好地投入战斗 /48
3. 在失败中咀嚼，卧薪尝胆待崛起 /50
4. 可以遭遇困境，不能放弃心境 /52
5. 在隐忍中崛起 /53
6. 该表现时就表现 /55

辑二 | 在浮躁的社会里坚守原则

人不可能“跳出三界外，不在五行中”，面对浮躁、功利、奢华、喧嚣，人贵在保持清醒和理智、平和与淡然。作家孙犁曾经烽火戎马，从不居功自傲，而是宁静自处，春兰气韵，秋水文章，领自然清丽的荷花淀派风骚；钱锺书先生远离虚名，不当“焦点”，谢绝出镜，一门心思著书立说，人淡如菊，心静若水。为什么我们的心境会反复在得意、狂喜、傲慢、迷茫、不安、沮丧、焦虑、恐惧甚至绝望之间起伏？我们为什么会如此浮躁？其实，浮躁就是失衡的心态在作祟，当计小、好大、贪多、图快、务虚等问题出现，不能得到满足时便会滋生浮躁。

▶ 第六章 计小成不大

1. 心宽一寸，路宽一丈 /58
2. 活着不能失去的是尊严 /60
3. 学会记忆，更要学会遗忘 /62
4. 斤斤计较伤人更伤己 /63
5. 别让小肚鸡肠成为你的幸福杀手 /65
6. 让宽容的阳光洒满人间 /67

▶ 第七章 好大则负重

1. 天使会飞翔，是因为把自己看得很轻 /69
2. 站着做人，跪着做事 /70
3. 低下头去，才会找到希望 /72
4. 沉下心来，路就在前方 /74
5. 少酿狂妄自大的苦酒 /76
6. 放低自己的姿态 /77

▶ 第八章 贪多嚼不烂

1. 有油水的地方易滑倒 /79
2. 水浇多了，花会窒息 /81
3. 无需太多，真心足矣 /82
4. 养生之道在于适可而止 /84
5. 读书并非越多越好 /86
6. 谁也不能拥有世界，欲望不能无限度 /88

▶ 第九章 图快反绕弯

1. 谁为我们的健康埋单 /90
2. 能忍耐，就是能耐 /91
3. 下一次就是转机 /94
4. 像蜗牛一样生活 /96
5. 长得慢不等于不成材 /97
6. 超女难承青春之重 /99

▶ 第十章 务空如喜功

1. 让楼市少一些“羊群效应” /101
2. 无心插柳柳成荫 /103
3. 需要千里马，也需要老黄牛 /105
4. 讨巧是偶然，踏实是必然 /106
5. 理智对待“大”的狂热 /108
6. 走一步路无需勇气 /109

辑三 | 在困顿的旅途上坚定前行

荷马史诗《奥德赛》中有一句至理名言：“没有比漫无目的地徘徊更令人无法忍受的了。”岁月如何诡谲、人生诸多困顿，都可能给我们带来恐慌和平庸。如果不能尽快冲出困惑、走出迷雾，我们可能就会湮没在这混沌里，再也找不到出路。困顿谁都曾经有过，但不要把困顿当做自我放弃、甘于平庸的借口，更不要成为自怨自艾、祭奠失意的苦酒。生命要自己去承担，命运更要自己去把握。即使到了走投无路的时候，也不要气馁，要坚持下去。人生没有绝路，困境在前方，希望在拐角。只要我们有了正确的“思路”，就一定能够少走“弯路”，找到“出路”。没有比脚更长的路，没有比人更高的山。既然选择了远方，就只顾风雨兼程。

▶ 第十一章 沧海一声笑

1. 平凡人生，精彩相随 /112
2. 固执是一剂毒药 /113
3. 身累心别累 /114
4. 柳暗花明又一村 /116
5. 随缘是自在之母 /118
6. 品味豁达这杯美酒 /120

▶ 第十二章 说不出再见

1. 若爱，请深爱 /122
2. 幸福之刀要时常磨一磨 /123
3. 暧昧是带刺的玫瑰 /125
4. 用甜言蜜语滋润爱情 /126
5. 放手也美丽 /128
6. 春色满园关不住，倚在墙头看风景 /129

▶ 第十三章 谁伴我闯荡

1. 让远足成就未来 /131
2. 耐住寂寞的智慧 /133
3. 享受美丽的孤独 /134
4. 放眼途中的美景 /136
5. 让寂寞之歌奏出光彩 /137
6. 孤独的人生也可以如此绚烂 /139

▶ 第十四章 风往哪里吹

1. 熟悉的地方也有风景 /141
2. 有了目标，内心的力量才会找到方向 /142
3. 该拐弯时就拐弯 /143
4. 时常给自己备上雨伞 /145
5. 没有过不去的坎，只有不去过的人 /146
6. 人少路必宽 /148

▶ 第十五章 但愿人长久

1. 和怨恨挥手告别 /150
2. 生命的奖赏在旅途终点 /151
3. 点亮生命的灯 /153
4. 找准属于自己的位置 /154
5. 鱼和熊掌都是诱惑 /155
6. 行动是梦想的助推器 /157

辑四 | 在平凡的日子里活出精彩

“莫听穿林打叶声，何妨吟啸且徐行。竹杖芒鞋轻胜马，谁怕？一蓑烟雨任平生。料峭春风吹酒醒，微冷，山头斜照却相迎。回首向来萧瑟处，归去，也无风雨也无晴。”苏轼的一曲《定风波》让我们对生活有了新的认识。一个人无法选择生命的长度，却可以主宰生命的宽度。一个人能够在平凡的日子里不受俗世的制约和限制，勇敢去冒险，不向命运妥协，不向命运低头，在任性和认真之间，在漂泊和安定的生命中，去体悟人生、了解人生、分享人生、探索人生、创造人生，这就是活出的一种精彩！让我们的人生在事业中绚丽，让生命在奉献中燃烧！

▶ 第十六章 平淡才是真

1. 淡然的人生最美 /160
2. 平淡之中的璀璨 /161
3. 最值得回味的是淡的滋味 /163
4. 让快乐自然而至 /164
5. 让胸襟中多一份“坦然” /166
6. 幸福其实是一种感觉 /167

▶ 第十七章 心态要阳光

1. 有什么样的心态，就有什么样的生活 /169
2. 快乐天使无处不在 /170
3. 每个人都很富有 /172
4. 把微笑写在脸上 /174
5. 让心情如花般绽放 /175
6. 带着一颗从容的心上路 /177

▶ **第十八章 生活需奋斗**

1. 有风有雨更有阳光 /179
2. 自助餐无需等待 /180
3. 最值得喝彩的是奋斗的过程 /182
4. 坚强是生命不倒的脊梁 /183
5. 只要不沉没就能上岸 /184
6. 在苦中品尝出甘甜 /186

▶ **第十九章 幸福靠经营**

1. 幸福不在别处 /188
2. 有一种能力叫幸福 /190
3. 被人信任是一种幸福 /192
4. 幸福就是困了给个枕头 /193
5. 今天，你幸福了吗 /194
6. 简单的生活也是幸福 /195

▶ **第二十章 活出高品质**

1. 生命贵在活得真实 /198
2. 贪婪是腐蚀心灵的毒药 /199
3. 体验欣赏的快感 /200
4. 打造属于自己的名片 /202
5. 保持内心的平和 /203
6. 让自信为成功铺路 /204

辑五 | 在有限的生命里怒放光芒

“曾经多少次跌倒在路上，曾经多少次折断过翅膀，如今我已不再感到彷徨，我想超越这平凡的生活，我想要怒放的生命，就像飞翔在辽阔天空，就像穿行在无边的旷野……我想要怒放的生命，就像矗立在彩虹之巅，就像穿行在璀璨的星河，拥有超越平凡的力量。”在歌曲《怒放的生命》中，汪峰希望能“真正进入到让生命怒放的、非常快乐的境界”，因为这种快乐无法用语言形容，这也是他想拿出来跟大家分享的生活态度。让生命怒放，是每个人的心声，所有的努力、进取，无不浓缩在这样的精神里，这是超越平凡的力量。让我们的青春在有限的生命里怒放！

▶ 第二十一章 生命诚可贵

1. 珍爱让生命更加璀璨 /208
2. 善待生命中的过客 /209
3. 爱在沉默中传递 /210
4. 是亲情让生命无法分开 /212
5. 十个良好胜过一个优秀 /213
6. 生命是一个不断进行加与减的过程 /215

▶ 第二十二章 怒放的青春

1. 绽放青春之花 /218
2. 养成好习惯，让青春尽情舞动 /220
3. 爱的力量，让生命蓬勃向上 /221
4. 有时候学一下蜜蜂的横冲直撞 /223
5. 让信念助你一臂之力 /224
6. 头上蓝天一片 /226

▶ **第二十三章 生命的意义**

1. 久经历练的芬芳 /228
2. 每天都是新的开始 /229
3. 沉淀生命中的杂质 /231
4. 活着的最高境界是追梦 /232
5. 人生是一块需要雕琢的璞玉 /234
6. 弯下腰来就能过去 /236

▶ **第二十四章 执著的美丽**

1. 用执著来开路 /238
2. 上帝的推迟不等于拒绝 /239
3. 奇迹永远都在躲猫猫 /240
4. 你能坚持多久，成就就有多大 /242
5. 机会总在不经意间到来 /244
6. 执著之花永不凋谢 /245

▶ **第二十五章 有梦才会赢**

1. 守住你的梦想 /247
2. 一粒米也能成就你 /248
3. 人能穷，心不能穷 /250
4. 一根树枝改变了命运 /252
5. 一次成功就够了 /254
6. 播下种子，才能收获果实 /256

▶ **参考文献/258**