

静心处世 从心为人

冯丽莎◎编著

开启
智慧之源

涤荡你心灵的尘埃，享有幸福愉悦的人生

静心是一种处世的情怀，是一种成事之道
从心是一种为人的向导，是一种快乐源泉

处世为人是生命的历程，静心从心是立足的根本。生命的意义就是追逐幸福与快乐，然而，幸福与快乐就来自于我们的心，取决于我们以怎样的心境、心态待人接物、立身处世。



北京工业大学出版社

静心处世 从心为人

冯丽莎◎编著

开启
智慧之源

涤荡你心灵的尘埃，享有幸福愉悦的人生
静心是一种处世的情怀，是一种成事之道
从心是一种为人的向导，是一种快乐源泉



北京工业大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

静心处世 从心为人 / 冯丽莎编著. —北京: 北京工业大学出版社, 2012.5

ISBN 978-7-5639-3037-1

I. ①静… II. ①冯… 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 (2012) 第 058391 号

静心处世, 从心为人

编 著: 冯丽莎

责任编辑: 刘学宽

封面设计: 冀之扬设计

出版发行: 北京工业大学出版社

(北京市朝阳区平乐园 100 号 100124)

010-67391722 (传真) bgdcbs@sina.com

出 版 人: 郝 勇

经销单位: 全国各地新华书店

承印单位: 九洲财鑫印刷有限公司

开 本: 787 mm × 1092 mm 1/16

印 张: 16.75

字 数: 248 千字

版 次: 2012 年 5 月第 1 版

印 次: 2012 年 5 月第 1 次印刷

标准书号: ISBN 978-7-5639-3037-1

定 价: 28.00 元

版权所有 翻印必究

(如发现印装质量问题, 请寄本社发行部调换 010-67391106)

前 言

人生不如意者十之八九，生活坎坷处常多悲艰。在生活的洪流中，现实的压力、世事的纷繁让一些人的内心世界越来越浮躁，行为莽撞而冲动，斤斤计较而徒生牵累。

其实，这一切的根源都是因为人们要求得太多、背负得太多、挂碍太多。在生命的追逐中，人们总是希望以一种激进的方式猎取幸福与成功，岂不知幸福却在这种追逐中离你越来越远。别和自己过不去，别让自己的生命白白浪费在徒劳之中。快乐不是谁拥有得多，而是谁更懂得营造快乐的心境。只有你用微笑面对生活，扔下生活中的烦琐和背负，不再苛求他人，给自己一个幸福快乐的目标和归宿，懂得舍得，学会“享受”，你的人生才能处处是幸福，时时都快乐。

所以，你在为人处世的时候，应静下心来，静心处世；你在面临选择和舍弃的时候，应听从自己内心的声音，从心为人。听从内心的声音是一种心理的状态，更是一种生命的觉悟。静下心来，是一种心灵的沉静，也是一种身心的休憩。在漫漫的人生征程中，你随时需要用一颗安静、平静的心来处世为人，需要听从自己内心的声音，跟随自己内心的脚步来为人处世。心静了，听从自己内心的声音，便能够化解无谓的喧嚣与无奈、抱怨与苛求，让自己活在一个清新舒畅的世界；心静了，听从自己内心的声音，幸福便不再可望而不可即，它就存在于每个人的心间，体现在日常生活的细节与平常事物之中。所以，静心、从心中有微笑、有快乐、有从



容、有各种无法用言语来表达的幸福与沉稳。

静心是清明，从心是觉悟，静下心来处世，听从内心的声音为人，不为纷扰杂乱的世事所羁绊，才能走出一个崭新的自我，重塑一个幸福的人生。

翻开本书，让你真正领悟幸福与快乐的内涵，让你真实地感受到生命的富足和充实都源自于自己内心的要求和渴望。你要静心处世、从心为人，回归自然，寻找一颗清静的心，那么快乐就会如影随形，幸福也会常伴左右。



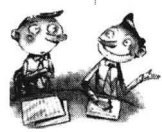
目 录

第一章 别和自己过不去

凡事皆源于心	3
你想快乐，快乐就会来找你	4
简单的才是精彩的	7
心底是快乐的源泉	10
放得下才是最大的幸福	13
你看得开，所以你快乐	15
生活中的快乐要仔细品味	17
怨天尤人会伤害你的幸福	19

第二章 生命短，磨难长

心灵的窗户需要阳光	23
解放自己的心灵	24
打破心中的瓶颈	26
时时勤拂拭，勿使惹尘埃	28
心灵的风筝需要放飞	29



给自己的心灵放个假	30
每天都有一个好的希望	31
给自己种上一棵“忘忧草”	33
顺其自然才能快乐	34
学着用心去感受生活	36

第三章 快乐不是拥有得多，而是计较得少

快乐就在当下	41
走自己的路，任人评说	42
屈辱可以成为前进的动力	44
对待嫉妒，要有好的心态	46
自己把握命运	48
欲望太多造成心灵的贫穷	50

第四章 用微笑去面对失意的生活

坎坷是你最宝贵的财富	57
失意并非不幸	59
常怀一颗快乐之心	61
感激上天赐予逆境	63
相信自己的感觉	65
把自己身后的大门关闭	67
保持一颗平和的心	68
相信奇迹	70
否极泰来，相信这一切	72



可以改变的只有你的看法	73
-------------------	----



第五章 扔下包袱，一路欢笑一路歌

钱买不来幸福	77
内心的认同才是真正的财富	79
慢一步并不一定是坏事	82
心怀诡计的人永远得不到快乐	84
功名实为浮名	87
累了自己，彩色人生变黑白	90
成功的代价不应该是损害健康	92
忙里也要偷个闲	94
负重而行的人生是暗淡的	96

第六章 不要苛求自己身边的人

感激相遇，切莫生气	101
静坐常思己过	102
不能以指责他人为乐	105
予人快乐，予己快乐	109
学会做一个幽默的人	112
学会沟通和理解	116
宽容是人际关系的润滑剂	119
用鲜花代替怨恨	122
彼此相信，才能成功	125





第七章 给自己一个幸福的目标

欲取之，必先与之	131
快乐的真谛是简单的生活	132
幸福的目标是宁静与淡泊	135
追求心灵的自由自在	137
人生需要豁达	139
为难自己就是自寻烦恼	140
人生的路要潇洒地走	142

第八章 放弃后的释然

人生经历之后更懂得取舍	147
不要有太重的得失心	148
不舍不得，大舍大得	150
学会变通，宽容别人	151
爱自己，就让自己自由	154
诱惑会让快乐远离你	156
今天的放弃，是为了明天的得到	157
不想占有，就不会有坎坷	158
生活就是五味瓶	159





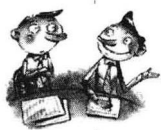
第九章 家是快乐的港湾，幸福的源泉

爱情的本质是顺其自然	165
放开之后才能拥有爱	166
自己身边的人其实很美	168
幸福需要赞扬	170
平凡的生活，真正的快乐	172
把快乐的种子洒满自己的周围	174
不要过于认真	175
幸福是可以经营的	177
幸福的摇篮是尊重和理解	178
家是心灵永恒的歌谣	180

第十章 对自己好一点，给自己一点补偿

每个人都需要鼓励	185
失败是成功的积累	187
给自己的心灵一点安慰	188
善待自己	190
自己选的路就要坚定地走	191
信念在挫折中发光	194
自己认定的方向不能轻易动摇	195
失意但不可失志	197
从挫折中找到“金子”	199





第十一章 做自己的主人，告别生气和忧伤

正确对待愤怒	203
要想思维好，就别生气	204
坏脾气不是天生的	206
生气应该有一个底线	207
学会把握自己	209
冲动是魔鬼，想好再生气	210
避免焦虑情绪的产生	212
让自己的情绪放松	213
不要让自己抑郁	216

第十二章 拥有一颗享受的心

敞开心扉才能开心	221
让自然成为自己生活中的一部分	224
换一种方式，在休闲中生活	226
快乐是和你的兴趣成正比的	230
每个人都有属于自己的快乐	234
鱼以饵悲，人以鱼乐	236
在书画的世界中寻找自己的快乐	237
音乐可以安抚你孤独的灵魂	239



第十三章 名家的幸福



横看成岭侧成峰，远近高低各不同	243
采菊东篱下，悠然见南山	245
“幸福三绝”	246
健康的才是幸福的	248
人在世上生活，需要经常反省	250
吃好睡好，幸福来找	252



第一章 别和自己过不去

人的苦恼，不在于获得多少、拥有多少，而在于想得到更多；人的快乐，不是因为他拥有得多，而因为他计较得少。静下心来仔细想想，任何事都有一个度，超过这个度，很多事就可能变得极其荒谬。因为得不到而苦苦折磨自己，只能用一个字给其定论，那就是“累”。为什么要跟自己过不去？要知道，怎么过都是一天，我们为何不开开心心地度过每一天呢？





凡事皆源于心

大家都热爱自己的工作吗？工作累吗？工作很累，感觉幸福吗？如果是自己的选择，如果真心喜欢自己的工作，那么再苦再累也是值得的。上帝对每一个人都是公平的，只要你愿意付出，只要你愿意坚持，总有一天会有属于自己的收获。

有这样一个家庭，家中的生活一向很拮据，尽管一家六口已经很节俭了，可父母双方微薄的工资还是仅仅够糊口，但父母却很乐观，时常鼓励儿女：“孩子们，迎着困难走下去，我们总有办法的。别忘了，我们还有那只玉镯呢。”那是爷爷奶奶的唯一的遗产，孩子们没见过，但妈妈说那可是件价值连城的老古董呢，必须在万不得已的情况下才可以用。这给儿女们增添了不少信心：他们毕竟有个依靠。

每到月初，精打细算的母亲便把那叠不多的钱细心地分成一小叠一小叠：这是本月的水费，那是伙食费……最后所剩无几。有一个月，母亲怎么分也不够用，因为最小的妹妹也要上学了。父母锁紧了眉头，这钱如何都周转不过来了。一家人沉默不语。姐姐打破沉默，小声说：“妈，卖掉那玉镯吧。”仍是一片沉默。只见做父亲的掏出自己的一份钱说：“我戒烟吧。”母亲眼里透出了一片感激，接着，读大学的哥哥也退还自己的一份：“我明天就去找个兼职。”于是左减右删，他们总算是保住了那个月的最低开销。

此后，这个家庭常遇到窘境，但父母总是说：“不到万不得已的时候，绝不动用玉镯。”而兄妹们也不再为艰难的生活而恐惧，他们的心里和爸妈一样踏实而有信心：毕竟我们还有个玉镯呢。





直到哥哥姐姐出来工作后，他们再也不用吞咽生活的苦水。母亲打开了那只“宝盒”，令他们万分惊讶的是，里面空无一物。儿女们霎时明白了爸妈的用心。多年来，鼓励他们闯过一个又一个难关的，不是那只价值连城的玉镯，而是父母那比玉镯更有价值的对生活充满信心永不屈服的乐观与坚毅。

回首那段辛酸的生活，回味父母在困境中的乐观与不屈，这对几个孩子来说，它的价值是物质所不能衡量的。带着这种品质，他们将坚定地走在崎岖的人生道路上。

你要坚定自己的信念，不要动摇。就像挖水井，你首先必须找到你认为有水源的地方，然后坚持往下挖。如果水源离地面 50 米，你每次只挖到 40 米就放弃，而去找另一个地方再挖，那么，你不管付出多少汗水，都将会白费力气，最多是自欺欺人地告诉自己：“我又多了一次失败的经验。”

找到属于自己的工作的人们，面对工作上的困难、面对不顺，不要垂头丧气，不要轻言转换工作，再坚持一会儿，霉运就会过去，再坚持一会儿就会出现转机。

你想快乐，快乐就会来找你

人们常说：“心想事成”、“万事如意”。实际情况却常常相反：“心想难以事成”，“不如意事常有八九”。喜怒哀乐本是人之常情，但是如果不加调节，让不良情绪长期左右自己，就会有损于健康，甚至使人失去生活的信心。

现代心理医学研究表明：人的心理活动和人体的生理功能之间存在着内在联系。良好的情绪状态可以使生理处于最佳状态，反之则会降低或破坏某种功能，引发各种疾病。俗话说：“吃饭欢乐，胜似吃药。”说的就是良好的情绪能促进食欲，有利于消化。心不爽，则气不顺；气不顺，则病易生。难怪有的生理学家把情绪称为“生命的指挥棒”、“健康的寒暑表”。





许多医学专家认为，良好的情绪本身就是良医，人体 85% 的疾病可以自我控制，只要心情愉快，神经松弛，余下的 15% 也不全靠医生，病人的情绪和精神状态是个不可忽视的重要因素。故而，每个人都应做自己情绪的主人，培养自己愉快的心情，调节好自己的情绪，提高适应环境的能力，保持乐观向上的精神状态。

保持一颗平常心，做到仁爱、平静、理智、乐观、豁达，不以物喜，不以己悲，想得开，想得宽，想得远，对名利得失，完全采取超然物外的态度，一切顺其自然，处之泰然。把什么风风雨雨、飞短流长，统统置之脑后。对那些不愉快的事情，要拨开迷雾，化忧为喜。因为不管你遇到什么不顺心、不如意的事，如果整日愁眉不展，不但于事无补，反而有损于身心健康。

法国作家大仲马说：“人生是一串用无数小烦恼组成的念珠，乐观的人是笑着数完这串念珠的。”一个人如果能乐观地对待不如意的事，烦恼会自消，愁肠会自解。

常怀一颗欢喜心，调节好自己的情绪，使好的心情与自己结伴而行，是完全可以做到的。因为情绪是主观对客观的一种感受和体验，是可以自己支配的。人到晚年，调节好自己的情绪，使自己进入洒脱通达的境界，就掌握了生命的主动权，就能感受和体会到生命和生活中的无穷乐趣。做到这一点，生命之花一定会大放光彩。

积极的心态和确定的目标是走向一切成就的起点。播下一个行为，你就会收获一个习惯。播下一个习惯，你就会收获一种品德。播下一种品德，就会收获一种命运。用积极的心态，指挥你的思想，控制你的情绪，掌握你的命运。

人的心理具有神秘的力量，要敢于探索你的心理力量，学会使用适当的暗示去影响别人，学会应用正确的有意识的自我暗示。做到了这两点，你就能在生理、心理和道德上获得健康、幸福、快乐和成功。

人人都会有许多难题。那些具有积极心态的人能从逆境中求得极大的发展。要用积极的心态去激励自己。人的心理所能构想和相信的东西，人就能用积极的心理态度去得到它。要认识那些看似不可能办到的事物的可能性。

