

定力

守住一颗宁静的心

敬守此心，则心定。敛抑其气，则气平。

韦渡◎编著



衡量一个人的价值尺度，不仅在于他/她的能力，
更在于不为浮躁和诱惑所动的定力。

史上最强的镇心修炼书

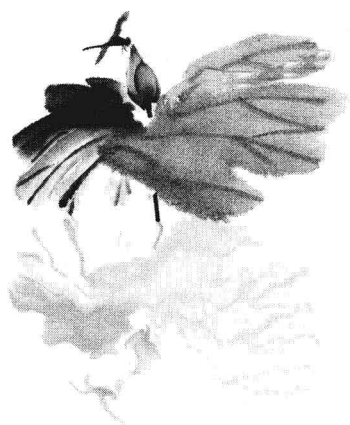
无数成功者锻炼心理定力的典范
宁静的心灵盛宴，最经典的心灵成长读物
善于把持自己的人，才能最终把握世界

中国华侨出版社

定力

守住一颗宁静的心

韦渡◎编著



中國華僑出版社

图书在版编目(CIP)数据

定力,守住一颗宁静的心 / 韦渡编著. —北京:
中国华侨出版社, 2013.1

ISBN 978-7-5113-3044-4

I. ①定… II. ①韦… III. ①个人-修养-通俗读物
IV. ①B825-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 265149 号

定力:守住一颗宁静的心

编 著 / 韦 渡

责任编辑 / 尹 影

责任校对 / 孙 丽

经 销 / 新华书店

开 本 / 787×1092 毫米 1/16 开 印张/17 字数/270 千字

印 刷 / 北京建泰印刷有限公司

版 次 / 2013 年 1 月第 1 版 2013 年 1 月第 1 次印刷

书 号 / ISBN 978-7-5113-3044-4

定 价 / 29.80 元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里 26 号通成达大厦 3 层 邮编:100028

法律顾问:陈鹰律师事务所

编辑部:(010)64443056 64443979

发行部:(010)64443051 传真:(010)64439708

网址:www.oveaschin.com

E-mail:oveaschin@sina.com

随着人们年岁的增长,儿时的无忧无虑变成了今日的深思熟虑,儿时的天真烂漫变为今日的随机应变,并不是人们想要变得复杂,而是没有人不能以简单的逻辑应对复杂的外界环境,没有思想上的武装就去面对社会,就像手无寸铁进入野兽出没的深山。

何况,人生道路上风波不断,坎坷不断,如果没有成熟的心理,很难在方方面面的打击下坚持自我目标,而一份坚持凭借的不只是一时的勇气和意气,还要有相当的能力,相应的方法,相关的人际关系,总之,想要有所成就,必须修炼出深厚的城府。

讲一个人城府很深,含有两种意思。一是褒义,谓这人有心机谋略,思想深邃,且不愿意随便吐露。二是贬义,谓这人不坦率,让人猜不透心思,不敢把他当朋友看。城府是每个人都有的,只不过有的多一点,有的少一点罢了。老子说,道可道,非常道。道是不可说的,那么,对道的认识也就让人感觉出一种城府。

其实,城府没有那么高深莫测,有城府的人不都是油滑功利。真正高深的

城府是一种体认生活，体认生命，体认自然的能力。因为对生活中的人与事有了更深一层的领悟，他们做起事来更加得心应手，制定计划更能百密不疏，马到成功的几率比一般人高上很多。而且，真正有城府的人看得开、想得透，为人低调谦虚，往往还有旁人不及的风度。如果每个人都具备这样的城府，成功离他将仅剩一步之遥。

人生在世，每个人都想要有所成就，成就有很多种，事业上的、感情上的、生活上的，都需要一定的城府做保证。城府不是说出来的、想出来的，而是来自生活中点点滴滴的积累。

《你最需要的城府修炼书》是一本合乎现代人需要的“心理技术”手册，全方位多角度地告诉现代人如何修炼城府，让自己的心灵既有广度，又有深度。书中没有连篇累牍的大道理，只有贴近生活的案例，简单明了的分析，以及深入浅出方法指导，让你在阅读之余有所领悟，能够立即付诸实践，快速改善自己的心理状态和生活状态。

城府不是天生的，每个人都能拥有。有些人认为自己一旦太有城府，就会丧失精神上的单纯自由，这是一种对城府的误解。城府有时是为人所不能为，百炼成金；有时却是放人所不愿放，云淡风轻——对于现代人来说，这既是物质上的满足，也是精神上的成就。

目 录

第①章 【喜】到意满能沉得下

每个人都有志得意满的时候,事业上的一帆风顺、生活中的祥和如意、感情上的瓜熟蒂落,都会让人喜不自胜。在一片赞美、羡慕声中,人们很容易迷失自我、放弃进取、忘记危机,开始得意忘形,在这种松懈的状态下,喜悦很快就会变为灾祸。

创造喜悦是一种成就,收敛喜悦是一种城府。喜到意满能够放下已经得到的成功,将过去的一切当做回忆,继续为将来考虑、为理想行动,才是大智慧。既不要被胜利冲昏了头脑,也不要把失败当成耻辱的烙印,要在平心静气中体会生命的喜怒哀乐。

志得意满往往潜藏最大危机	2
保持“逆状态”,一帆风顺时小心碰触暗礁	5
不要让自己迷失在赞美声中	8
不忘形,见好就收场	11
急流勇退是一种生存智慧	14
骄傲让你看不见自己的劣势和别人的优势	17
不要向别人炫耀你的成功	20
视名利如过眼云烟,宠辱不惊,平心静气	22

第②章 【话】到嘴边能停得住

出口成章、能言善辩是很多人的追求,好口才无疑是现代社会必需的交际能力之一。但是,与他人交际的时候,必须知道什么话该说、什么话不能说,只有把握好沉默与热络的尺度,才不会祸从口出、惹人反感;才能将语言变做得心应手的工具。

长于言辞是一种天赋,懂得如何说话是一种城府。话到嘴边能停得住,才能展现出一个人的品质和定力。

秘密,听得讲不得	28
避开无谓的争执	31
事事不顺,不要事事抱怨指责	34
抬杠的话要及时打住	37
管住好奇心,切忌打破沙锅问到底	40
把面子留在嘴边,不要揭人短	43
装聋作哑,平息他人中烧的怒火	46
事要做全,话别说满	49

第③章 【急】到燃眉能定得住

现代社会,人们行色匆忙,“急”成为生活的常态。性子急容易出岔子,做事急容易看不到漏子,说话急容易捅娄子。更糟糕的是,绝大多数的事都不是“急”能够解决的,只会让人干着急。不如少一些慌乱,多一些轻松。

戒急戒躁是一种修为,临危不乱是一种城府。急到燃眉的时候,定下心、沉住气是解决问题的关键。定下心的人才能理智分析,沉住气的人才能把握转机。在任何情况下都能保持淡定的人,才能更好地掌握局面。

脾气越急,越容易出错	54
------------------	----

令我们急到燃眉的,往往是对事情的看法	57
多宽容体谅一些,就能少一些伤害	60
遇事不慌不乱,要能沉得住气	63
佯作淡定,你就会真的轻松起来	65
急于求成,往往是失败的开端	68
坚持,转机就在下一秒	71
有些事情不是你能够掌控的	74

第④章 【屈】到愤极能受得起

在生活中,每个人都有受委屈的经验。小委屈带来情绪上的波动,大委屈带来生活上的波折,有时人们为了实现自己的目标,不得不承受更多的愤怒,在重压之下默默积蓄自己的力量,以期有朝一日展露头角。

承受委屈是一种克制,能屈能伸是一种城府。屈到愤极的时候,也要提醒自己一时地忍耐是为了长远地发展。想要利用环境、战胜环境,先要对环境低头,主动去适应它。在心理上修炼一种高调与自信,在行为上要保持低调和谦虚,你才能在不动声色之间跨越重重障碍,得到更多人的尊重,取得更多成就。

忍常人所不能忍,是为强者	78
能屈能伸,方能掌控命运于手中	81
放低姿态,会更赢得众人尊敬	84
包容更易交到朋友	87
让三分理,能赢得一片掌声	89

第⑤章 【怒】到发指能笑得出

每个人都会生气。有些人天生是火药桶,一点火星就会爆炸;有些人信奉“人不犯我,我不犯人”,只在特定时期提高声调。怒火

一旦燃烧起来,首先消灭的不是他人的敌意,而是自己的理智。如果随时随地发泄自己的情绪,最后吃亏的人其实还是自己。

克制怒气是一种修养,怒中有静是一种城府。怒到发指的时候更应该保持自己的礼节,才能证明自己的涵养和智慧。世事复杂,多数事不能用生气和发怒解决,而是要留下回旋的余地,让自己有更多的时间思考、处理。被人得罪、受到侮辱时不妨先笑一笑,才能谋定后动。

生气就是拿别人的错误惩罚自己	94
受辱时,尽量保持沉默	97
圆通处世,没有必要硬碰硬	100
愤世嫉俗不能解决任何问题	103
令你怒火中烧的往往是你自己	106
避免与人发生正面冲突	109
不要着急生气,克制比发泄更有效	112

第⑥章 【苦】到舌根能吃得消

人生苦短,快乐是短暂的,苦涩却常常跟随我们。苦难是人生必经的历程,它让我们寝食难安,让我们愁肠百结,也让我们从中得到经验和财富,还有关于成长的种种回忆。以更积极的心态面对苦难,会让我们的生活有更多的收获。

承担痛苦是一种魄力,苦中求乐是一种城府。即使苦到舌根,也要保证自己能够吞下去。对人要懂得慈悲,对事要学会达观,只有这样才能抚平心中的伤痕,正视苦难的价值。用一颗乐观幽默的心直面生活,人生才能是一个苦尽甘来的过程。

苦中作乐,其实是一种智慧	116
笑对人生,苦难是生命中的必经之路	119
不计旧恶,哪怕自己吃点儿苦	122

学会以德报怨,就不会有所伤害	125
记住他人的好能给你的人生带来很多益处	128
用一颗慈悲之心抚慰心中的伤害	130
吃一些苦,让生命更有价值	133
自我解嘲,用积极的心态对抗残酷的命运	136

第7章 【烦】到心乱能静得住

人生在世,大麻烦常有,小麻烦不断,如果不好好控制,“烦”就不仅仅是一种心理状态了,还可能转换为生活状态。“心烦”就会“意乱”,注意力乱了,主意也跟着乱,事情的结果也会乱,生活也就变得更乱。所以,心烦的时候首先要让自己能够冷静思考。

看得透大事小情的烦恼是一种智慧,“大事化小,小事化了”是一种城府。烦到心乱若能平静下来,想想这烦恼值不值得,就能在思考中学会管理自己的烦恼,消除烦恼根源,修剪烦恼枝节,让自己学会感恩、忘记计较、告别浮躁、珍惜当下。

世上本无事,庸人自扰之	140
烦恼源自太大的压力	143
欲望让我们越来越浮躁	146
珍惜当下,才能抓住美好的明天	149
名利并非不可求,适可而止最关键	152
放下过去,自然能静下心来	155
常怀感恩之心,让你不再计较	158
常常反思,是什么让你如此烦恼忧愁	161

第⑧章 【困】到绝望能行得通

人生难免遭遇种种困境,不论是生活上的拮据、事业上的瓶颈、感情上的失意,还是心灵上的痛苦以及突然发生的意外、突然濒临的绝境,都有可能让人产生“叫天天不应,叫地地不灵”的绝望心理,每个人都渴望拥有战胜绝望的能力。

在绝望中不放弃是一种勇气,主动迎战困难与绝望是一种城府。困到绝望就要想通行的办法。只有培养稳定的心态,才能在绝望来临之时保持忍耐和克制,寻找成功的机会。最重要的是,面对绝望永远不要放弃对未来的希望。

不要因为别人的评价而把自己变成懦夫	166
多一分钟忍耐,就多一条路径	169
要努力培养“输得起”的心态	172
转变思维,绝境变佳境	174
此时的困境不代表明天的失败	177
平日多给自己打基础	180
静观其变,总能等到成功	183

第⑨章 【痛】到断肠能忍得过

人生最大的难关不是身处困境,而是心灵上的痛苦。每个人都有忍受痛苦的经历,但不是每个人都有战胜痛苦的能力。痛苦的阴影无孔不入,折磨你却让你无可奈何,坚强的人咬着牙默默支撑,软弱的人对痛苦举起白旗,痛苦却不会放过他们。

接受、消化痛苦是一种选择,化悲痛为力量是一种城府。痛到断肠之时要选择忍耐和反抗,直到以坚韧与智慧战胜它。没有人能回避痛苦,但也不能任由它肆虐自己的生活。人生欢乐有时,痛苦有时,忍得过,才看得开。

无法改变事物,就要改变想法	188
痛苦往往源于太固执	191
珍惜已有的幸福	194
忍得过,就能在痛苦中重生	197
人对己,不妨说点儿善意的谎言	199
爱护自己,度过痛苦和失意	202
要坚信,只要你肯,一切都会过去	205

第⑩章 【情】到心迷能站得稳

真挚的爱情是每个人内心的渴望,在人生道路上能有一个贴心的伴侣,就有一个人能够和自己一起承担风雨,分享喜乐。但是,不是每段爱情都有结果,也不是每段爱情都会完美无缺,如果进入婚姻,就要面对更多的问题。想要维持爱情的长久,就要考虑得长远。

遵循内心的情感要求是一种激情,在激情中保持一定的理性是一种城府。爱情是人生中最重要的一部分,情到心迷若能站得稳,就会综合考虑到个性差别、现实生活、未来发展、社会关系等方面,让两个人的相处更融洽、更长久,达到真正的美满。

不合适的爱情,再美丽也不会有结果	210
覆水难收,情到伤心处再迷恋也是枉然	213
过度的爱,有时是种伤害	216
放下过去,切忌盲目比较	218
爱情不能当饭吃,步入婚姻要谨慎	221
婚姻需要用心经营	224
情到深处,别忘了分一点儿给父母	227
在事业与感情中找一个平衡点	230

第①章 【财】到眼前能看得淡

金钱是现代社会不可避免的话题,绝大多数人都在追求财富,却不得不面对两个难题:拥有金钱的人认为再多的钱也买不来心灵上的满足感;缺少金钱的人认为自己的钱总是不够花。前者是心态有问题,后者是方法有问题。

以小财积大富是一种能力,视大富为小财是一种城府。钱财是身外之物,财到眼前若能看淡,人的精力就不会长久被身外之物占据。现代人对财富应遵循“古老习惯+现代思维”,牢记君子爱财取之有道,用之有度,理之有方。

钱有百万,难买幸福一点	234
缺少金钱不能成为不幸的理由	236
不要因金钱迷失自己	239
有金钱概念,但不要满身“铜臭”	242
挥霍是吞噬财富的魔鬼	245
拿钱换时间还是拿时间换钱	248
小心理财中的马太效应	251
不要让攀比占据你的心灵	253

第 1 章

【喜】

得意满能沉得下

每个人都有志得意满的时候，事业上的一帆风顺、生活中的祥和如意、感情上的瓜熟蒂落，都会让人喜不自胜。在一片赞美、羡慕声中，人们很容易迷失自我、放弃进取、忘记危机，开始得意忘形，在这种松懈的状态下，喜悦很快就会变为灾祸。

创造喜悦是一种成就，收敛喜悦是一种城府。喜到意满能够放下已经得到的成功，将过去的一切当做回忆，继续为将来考虑、为理想行动，才是大智慧。既不要被胜利冲昏了头脑，也不要把失败当成耻辱的烙印，要在平心静气中体会生命的喜怒哀乐。

志得意满往往潜藏最大危机

在日常生活中,我们经常听到这样一种说法:“那个人很有城府。”

是“城府”,而不是“心机”,更不是“奸猾”,评论者总有一种复杂的心态:说这个人坏吧,还真没做过坏事,就是想得深,让人看不透;说好呢,又觉得太过高深莫测,不能推心置腹,于是,只能评价一个介于褒义与贬义之间的“城府”。不过,他们私底下也承认,有城府没什么不好,至少有城府的人不容易吃亏。

城府应该是一种能力,为人聪明而不奸诈、处世周到而不油滑、做事谨慎而有计划,都是一个人有城府的体现。人并非生来有城府,需要从性格上、从日常生活的方方面面培养,让自己对待生命、对待生活有一种慎重的意识,以及一种总括全局的智慧。

城府体现在情绪上,表现为胜不骄、败不馁的一种控制力,“祸兮福之所倚,福兮祸之所伏。”当一个人志得意满时,往往会得意忘形起来,对于工作或生活便失去了谨慎、放松了警惕,时刻存在侥幸心理,继而变得狂妄自大起来,因为他想要向别人证实他多么了不起。如果这样一直发展下去,会出现什么结果呢?

一个商人带着两头驴去外地做生意,其中一匹驮着沉重的谷物粮草,另一匹驮着满满一袋子珠宝。驮珠宝的驴知道自己驮着无比贵重的宝物,因此它把头抬得高高的,目不斜视、趾高气扬,而且还不断地把脖子上的铃铛摇得叮咚叮咚的乱响,整个山谷中都回荡着这种悦耳的铃声。另一匹驮粮食的驴低着头,一步步平静地、安稳地前行。

刚刚出了山谷,在密林里有一群土匪盯上了商人,他们仔细观察着

两头驴，一支弓箭穿透了驮珠宝的驴的肚子，它无力地倒下了。这时，驴子才意识到自己不停地晃动脖子上的铃铛引起了土匪的注意，引来了杀身之祸。

许多稍有成就的人，就像驮珠宝的驴一样自高自大起来，得意忘形，全然不知危机已经潜伏下来。老人常常说：“人不能太得意，小心乐极生悲！”所以，忘乎所以的结果只能是走向失败。年轻人本就有“初生牛犊不怕虎”的闯劲儿，志得意满之时更是潜藏了巨大的危机，因此，切忌得意时骄纵，避免从“高台”上跌落下来。

对志得意满，我们始终要保持一份警惕心态，必须认识到志得意满的危害，才能小心行事，锻炼自己谨慎的个性。成功让人盲目、让人迷失，每个人在成功的时候都要不断在心里告诫自己，检查自己是否陷入了志得意满状态，防止下面这些危机：

1. 志得意满时，警惕性越来越低

当一个人志得意满时，最明显的表现就是他丧失了对事物、对他人、对危机的警惕性。从前他会像猎手一样听着每一个声音，观察环境的每一丝细微变化，等到成功之后，他沉浸在“大吉大利”的错觉中，忘记了他赖以成功的敏锐观察力，根本听不到危机逼近的脚步声。

俗话说：“螳螂捕蝉黄雀在后。”有时候成功就是如此，你迈进了一小步，却正好进到了别人的大网中，如果不小心谨慎，连逃生的可能都会失去，所以，志得意满时要时刻提醒自己注意潜在的危机，也许枪口正对着放松警惕的你。

2. 志得意满时，虚荣心越来越强

志得意满的人最喜欢看到别人羡慕的目光，最希望得到别人的夸奖，恨不得全世界的人都知道他们的成就，他们开始喜欢向别人夸口、喜欢向别人传授自己的“成功经验”、喜欢被别人簇拥着……他们把自己当个“人物”，并有一种自傲心态。

每个人都有虚荣心,正常的虚荣心可以促使人们奋进,虚荣一旦过界,就会开始追求不切实际的东西,忘了最初的目标,而且越来越注意浮华的表面现象,忘了实力靠的是刻苦积累。虚荣,是志得意满者最该摒弃的弱点。

3.志得意满时,进取心越来越弱

人在志得意满时最容易丧失的就是进取心。过去,想到自己的能力还处于低级阶段,想到自己的生活还有很多待解决的困难,每一天都要鼓足干劲儿,督促自己要比昨天更进步,而当有一天突然获得了成功、享受了成就,就产生了安逸思想,认为生活保持现在这个水准就满足了。

但是,生活如逆水行舟,你不前进就是一种退后,那些奋力追赶的人都在跑,你原地休息,就会被人远远落在后面。当你发现你越来越喜欢现在的生活状态,认为没有改进的必要,这时候就要提醒自己:该醒醒了,太过志得意满的人不会有长久的安稳,还是看看自己在哪方面有改进的空间,赶快找地方充充电吧。

4.志得意满时,享乐欲越来越多

不能否认,人们为生活奋斗的目的是为了更好地享受生活,但是,志得意满者扭曲了这种享受,他们认为自己做得已经够多了,好不容易得到成就,是该放松一下、好好享受生活了。

放松没有错,但放松不是停滞不前,不能松个没完没了;享受也没错,但享受不该变为纵情享乐,为了享乐耽误正事,这就是玩物丧志。当有一天你发现自己的大部分时间被享乐占据,只用很少的时间做正事,你必须立刻改掉这种生活状态,否则,你的意志会在享乐中消磨殆尽,再也找不回最初的激情。

志得意满时最不能忘记的就是对生活、对大环境的危机意识,越是得意的时候越要小心出现漏洞,不要让自己像个充气气球一样不断膨胀,却不知道下一秒可能会爆炸。居安思危,有危机意识的人才能有长远眼光、长