

快乐不快乐看心情，幸福不幸福看心态

心灵力

读懂10个词，换一生平心静气

处难处之事愈宜宽，处难处之人愈宜厚，处至急之事愈宜缓。

韦渡◎编著



身在红尘中翻滚，心哪能没有浮沉
执于一念受困一念，一念放下自在心间

人生输输赢赢，或得或失，每一寸光阴都承载着悲喜。
沉淀阅历形成智慧，沉淀情感丰满心灵，沉淀心情换取一生平安。

中国华侨出版社

心灵力

读懂10个词，换一生平心静气

韦渡◎编著



中國華僑出版社

图书在版编目(CIP)数据

心灵力:读懂 10 个词,换一生平心静气 / 韦渡编著.—北京:
中国华侨出版社,2013.1

ISBN 978-7-5113-3211-0

I. ①心… 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(2013)第005803 号

心灵力:读懂 10 个词,换一生平心静气

编 著 / 韦 渡

责任编辑 / 筱 雁

责任校对 / 李向荣

经 销 / 新华书店

开 本 / 787×1092 毫米 1/16 开 印张/19 字数/300 千字

印 刷 / 北京建泰印刷有限公司

版 次 / 2013 年 3 月第 1 版 2013 年 3 月第 1 次印刷

书 号 / ISBN 978-7-5113-3211-0

定 价 / 33.00 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

前言



你是否在别人的强词夺理中感到束手无策？你是否因为周围的环境而感到郁闷无奈？你是否被过于沉重的压力折腾的心如灌铅？你是否因无法释怀内心的纠结而烦躁不安？……凡此种种，无不暴露了一个无可辩驳的事实，那就是你尚未能做到平心静气。

诚然，在当下激烈的竞争，快节奏的生活，纷繁复杂的社会现象、强烈追求物质生活的欲望，难免会给人们增加有形或者无形的压力，使一些人的心态浮躁，于是心烦意乱者有之，魂不守舍者有之，着急上火者有之。而这些归根结底，正是因为缺少内心的平静所致。

既然了解了问题的症结，那么我们就应该寻找解决的方法。于是，我们渴求一种力量，帮我们抵御各种引起我们心烦意乱的事物，让我们的内心能够时刻保持平静。一旦我们的内心有了这种承载的能力，便可达到“宠辱不惊，闲看庭前花开花落；去留无意，漫随天外云卷云舒”的美妙而崇高的精神境界。

事实上，也只有我们真正做到平心静气，我们才会拥有一种和世界共舞的安然和宁静。正如诗人所言：“人生恰如饮茶，讲究‘静’的美，静坐静水静心，品一口微苦的茶，品一口微苦的人生，而后满口是清香，满世界都是淡定。”

好一个满世界都是淡定！这是多少人苦苦追索的内心境界，这又是多少



人心向往之的美妙情怀！其实，这是因为当我们做到了淡定面对一切的时候，我们会真正体味到人生的静之美，静之味。因为世界从来不会对一个心静的人喧嚣，也不会对一个心静的人沉默。当浮华谢幕，当喧嚣归寂，我们能够清晰地读到生活中的那一篇华章，看见生活中的那一瓣心香，听见生活中的那一抹悠扬。

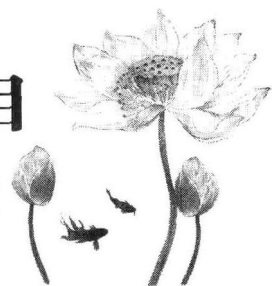
事实上，淡定、平静的心态是对人提出的极高的要求，若非善于感知、善于领悟生活和生命的人，很难实现这一点。而一个人即使天赋再好，如果静不下来，沉不下去，那么也会始终像在浪尖上喧哗跳跃的小丑鱼，最后只不过是浮沫一场。相应的，只有真正做到平心静气，才能默默地吸收天地之精华，并将其沉淀内敛为自己的光华。

可以说，平淡是真，宁静是福。其实生活中很多的麻烦都是我们自找的，正所谓世上本无事，庸人自扰之。只有做到真正心平气和、平心静气才能把烦恼和痛苦抛之脑后，才能化解很多问题和矛盾。

本书共分为十个章节，从忍耐、放弃、压力、豁达、信念等方面进行论述，从不同的角度和方向，为读者奉上一款用“20”个字涵盖的营养健康的心灵大餐，希冀大家能够因此而具备一种健康智慧的人生心态，拥有一种摆脱烦恼仰望幸福的绝妙方法。

为此，请读者朋友不妨认真阅读此书吧，相信它会为你破解心情障碍，帮你解析身边琐事，助你拥有人生必备的智慧法门。也许在某个宁静的夜晚，也许在某个寂静的林荫路边，一种蓦然彻悟的感觉向你袭来，让你仿佛听到花开的声响。

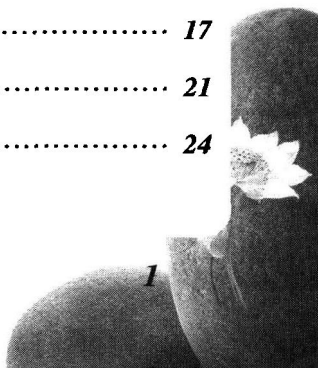
目 录



第一辑 忍耐： 活着就是一种承受

一个人的成功，很多时候来自于忍耐。因为人生就像潮水，有涨也有落。面对潮涨，我们要戒骄戒躁，不要得意忘形；面对潮落，我们要充满自信，坚定如一。要相信，忍耐会给我们力量，忍耐会给我们机会。当我们收回拳头的时候，不是因为我们放弃了搏击，而是因为我们正在积蓄力量。

- ◇低头，是为了更好地抬头 2
- ◇学会低头，将会发现不一样的路 5
- ◇高修养离不开超强的忍耐力 8
- ◇忍下一口气，便可风物长宜放眼量 11
- ◇能屈能伸，才不会让自己垮掉 14
- ◇忍耐痛苦和失败，接受不可改变的事实 17
- ◇把忍耐当做缓冲，才好从头再来 21
- ◇切勿急功近利，“忍”住方能成功 24



第三辑 放弃： 除了生命，没有什么是不能割舍的

很多时候，“放弃”这个词总是让我们联想到失败、无奈、不进取等等，是一种逃避的象征。可是，我们却忽略了“塞翁失马，焉知非福”的道理，世事无绝对，也正是这个意思。其实，这时候的放弃，不是因为我们怯弱无能，更不是因为我们悲观绝望，而是我们奋斗的另一个开始，是生命境界的完全展现。

- ◇有时候，坚持到底不如及早放弃 28
- ◇放弃，并不意味着失去 31
- ◇果断放弃，会让自己走得更远 34
- ◇看淡得失，吃亏也是一种福气 37
- ◇有一种爱，放弃也是一种拥有 40
- ◇拿着烫手山芋的事儿，最好别干 43
- ◇学会忘记，让自己拿得起放得下 47
- ◇名誉是负累，不要让它压折飞翔的翅膀 50
- ◇放开一些，不要让愤怒困扰自己 53
- ◇不要深陷“精英”的围城 56

第三辑 压力： 想开了就是天堂

人活着，就会有压力，特别是现代社会的人们，压力就像吃饭穿衣一样成了我们生活中必不可少的东西。既然压力不可避免，那么我

们何不让自己享受这份压力，在压力中历练自己，从而让自己越发变得成熟而有魅力呢？请记住，想开了，压力也会变成天堂。

- ◇没有没压力的人，关键是怎样对待压力的心 62
- ◇压力，有时来源于主观上的恐惧 65
- ◇客观看待压力，它并非全是坏事 68
- ◇做一个不服输的职场“千斤顶” 72
- ◇职场压力巧化解 76
- ◇为了不被压力压垮，就变压力为“反张力”吧 79
- ◇把“壳”卸下，你才能轻装上阵 82
- ◇别让自己患上“活得累”这一“文明病” 85
- ◇善于自我调节，拒绝让压力成“瘾” 88



第四辑 豁达： 生命本身就是幸福

在我们每个人的生活中，并不缺少快乐，只是缺少发现快乐的眼睛。而要想拥有这样一双眼睛，我们得先拥有一种豁达的态度。乐观是一种选择，悲观是一种选择，沮丧也是一种选择。选择做一个快乐的人吧，只要你心宽一寸，那你的快乐就会提升十分，何乐而不为呢！

- ◇你有怎样的态度，决定了你有怎样的心情 92
- ◇心宽一寸，你的幸福会提升十分 95
- ◇善待生活，轻松过好每一天 98
- ◇哭也是一天笑也是一天，只需多笑不需愁 103
- ◇希望是治疗不幸的“良药” 106
- ◇接受不完美，允许美玉有微瑕 110

◇在乐观的人看来，痛苦无须大惊小怪	113
◇拥有旷达的情怀，不为小事而纠结	118
◇用宽恕之心对待伤害过自己的人	120
◇攀比是魔咒，它会把快乐阻挡在门外	124

第五辑 信念： 在枯叶凋零的时候等待春天

在这个世界上，没有人能随随便便成功。在障碍面前，我们只有秉持坚定不移的信念，并充分发挥自己的聪明才智，才能不断地克服困难，才能向成功的大门一步一步靠近。一个人可以没有显赫的家世，没有大把的金钱，但是只要他拥有坚定的信念，他也照样可以让自己步入成功者的殿堂。

◇相信“我能”，你就真的可以	130
◇有信念，才有实现梦想的可能	133
◇成长就是不断地自我超越	136
◇无论有多少磨难，都要做一个坚强的“南瓜”	139
◇坚忍不拔，是开启梦想之门的金钥匙	142
◇拥有恒心，才能笑到最后	145
◇无论何时何地，自己都要看得起自己	147
◇经历茧中蛰伏的痛，才有羽化成蝶的美	151
◇失败不可怕，失败面前的气馁才最可怕	153
◇没有真正的绝境，只有绝望的内心	156

第六辑 控制： 驾驭自己是一生的功课

不管因为什么，我们愤怒、暴躁都是无济于事的。也可以说，一个人喜怒形于色，任由自己跟着情绪走是没有丝毫积极意义可言的。所以，我们一定要想办法控制情绪，让自己的喜怒哀乐保持在一个平和的状态中。这样，我们才会冷静地面对周围的事，轻松驾驭我们的人生。

- ◇把握人生，不向明天预支烦恼 162
- ◇为心灵“沐浴”，远离郁闷的纠缠 165
- ◇改得了江山，也改得了禀性 168
- ◇学会调整，不要被坏情绪“吃掉” 170
- ◇管理情绪，喜怒不形于色 173
- ◇情绪的好坏，将决定你是上天堂还是下地狱 177
- ◇冲动的别名叫“魔鬼”，切记远离勿靠近 180
- ◇克制偏激心理，别让“一叶障目” 183
- ◇少生闲气，别让愤怒引发“八级地震” 186

第七辑 感恩： 懂得回报是可贵的品格

我们都是生活于社会环境中的一个个体，因为有了相互支撑、彼此合作，才有了我们各自的进步。也正是因此，我们强调人要学会感恩，懂得感恩。只有这样，我们才能够珍视自己身边的一草一木，

一人一事，也才能让自己的心灵永远处于一种宁静、和谐的氛围之中。

- ◇拥有感恩的心，就能时时触摸幸福 192
- ◇感恩生命，善待生活中的每一天 196
- ◇只要活着，就是幸福的 198
- ◇刀不磨不锋利，对折磨自己的人心存感恩 201
- ◇感恩对手，才会你好我也好 205
- ◇爱上你的工作，感恩你的老板 207
- ◇百善孝为先，感恩你的父母 211
- ◇胸怀感恩之情，心藏报恩之意 214

第八辑 释怀： 学会将心事交给清风

不会释怀的人，往往难以找到解决事情的最佳解决办法，或者说对一件事没有“拿得起放得下”的情怀。其实，所有的事，都没有绝对的好，也没有绝对的坏。与其去羡慕够不着的那一面，还不如欣赏好触摸的这一面呢！

- ◇超然物外，才能找到心灵的自由 220
- ◇敞开心胸，让清风吹进来 223
- ◇学会忘记，把不开心和饭菜一块儿咽下去 226
- ◇改变不了的事，就坦然面对 228
- ◇给人生做减法是重要的幸福法则 232
- ◇生与死都是生命的自然轮回 235
- ◇别拿年龄当回事，你就会永葆青春 237



第九辑 慈悲： 让善念赶走心灵的纷扰

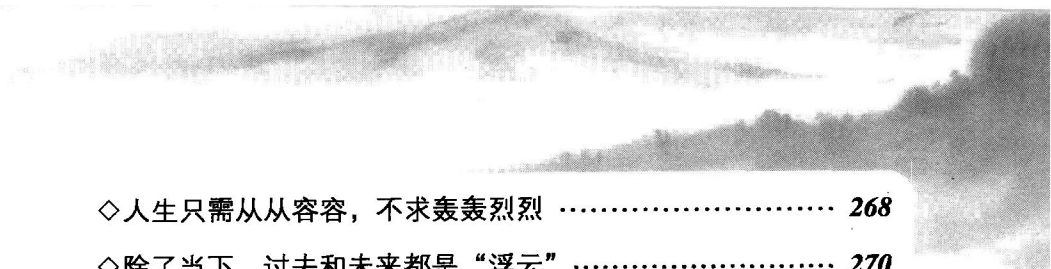
佛家讲“慈悲为怀”，其实就是主张一种善念。善念就像是一缕清风，它可以除却人际间的烦躁；善念就好像一泓碧水，它能够润泽情感中的隙缝。人们无不渴望善，人间无不需需要善。因而多些善念便是多了一份慈悲，给喧嚣的尘世添一份舒坦惬意，给复杂的人生带来一丝诚挚与温暖。

- ◇做善人行善事，能让干戈变玉帛 244
- ◇真心付出是美德，人不能只为自己活着 247
- ◇给别人关照，也等于给自己帮助 249
- ◇学会分享，就会收获一片海阔天空 253
- ◇少一些责备，多一些宽容 256
- ◇冤冤相报何时了，以德报怨最美妙 259
- ◇路窄处，为他人让出一步 262
- ◇打人莫打脸，揭人莫揭短 264

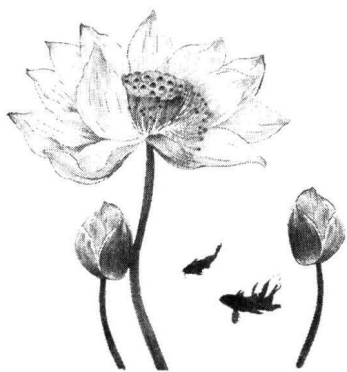


第十辑 自在： 智慧圆满的生命已经不凡

人活一世，草木一秋，与其哀哀怨怨，不如自由自在。真正的自在乃是“智慧圆满”，是精神层面的高度充实的体现。只有淡泊明志，方能宁静致远；只有随性安然，才能得人生之大自在。当你充分享受了人生的自在，那么你的生命就已经不再平凡。



◇人生只需从从容容，不求轰轰烈烈	268
◇除了当下，过去和未来都是“浮云”	270
◇为快乐而活，不做欲望的奴隶	275
◇与其苛责，还不如学会灵活变通	277
◇凡事不杞人忧天，忧愁于事无补	280
◇简单也是一种美，越简单越快乐	282
◇多一份坦然，才能把嫉妒甩得远远的	284
◇凡事不钻牛角尖，人也舒坦心也舒坦	287



第一辑

忍耐:活着就是一种承受

一个人的成功，很多时候来自于忍耐。因为人生就像潮水，有涨也有落。面对潮涨，我们要戒骄戒躁，不要得意忘形；面对潮落，我们要充满自信，坚定如一。要相信，忍耐会给我们力量，忍耐会给我们机会。当我们收回拳头的时候，不是因为我们放弃了搏击，而是因为我们正在积蓄力量。



低头,是为了更好地抬头

低头,很多时候可能源于现实的无奈,比如,朋友失和、商场失意、家庭破裂等等,这些都让我们不得不选择“退而守”。有时候,适当地低头,是以养精蓄锐、蓄势待发为目的的。可以说,低头是一种缓冲的艺术,恰到好处的低头示弱可以帮助我们解决很多棘手的问题。低头的过程充满了智慧,善于智取的人,更容易受人欢迎。

现代社会,人们似乎都在追求着个性的施展,力图让自己超越平凡,卓尔不群。于是,这样一些人便出现了:他们狂放不羁,目中无人,成天摆出一副不可一世的姿态。在这些人看来,做人就得“傲着点”,让谦逊、低调见鬼去吧!

然而,实际上,一个真正有智慧的、能够在人生旅途上走出一番风景的,却恰恰是那些懂得低头、善于低头的人。自古至今,无数条老祖宗留下来的古训告诉我们:为人处世应该适时并且适当地示弱;低头,是为了更好地抬头。

被人们称为“美国之父”的富兰克林·罗斯福在谈到他的成功之道时,他说一切都源于一次拜访。

那是富兰克林年轻的时候,有一位前辈请他到一个偏僻地方的小茅屋中见面。富兰克林来到小茅屋门前,挺着胸膛,大步流星地进门。可让他没想

到的是，额头“砰”的一声重重地撞在门框上，立马肿了起来，疼得他哭笑不得。

正在屋里等候富兰克林到来的前辈看到他这副样子，笑了笑说：“一定很疼吧！可是年轻人，你要知道，这是你今天最大的收获：一个人要想洞察世事，通达人情，就必须时刻记住低头。”

前辈用低矮的房屋让富兰克林学会了“低头”，而也正是这一次经历，让富兰克林一步步踏上了辉煌的人生旅途。

事实上，低头是一种能力，它不是自卑，也不是怯弱，它是清醒中的嬗变。有时，稍微低一下头，或许我们的人生路会更加精彩，我们的能力也会有所长进。要知道，不管你的资历如何，置身于茫茫人海，你都是极其微小的一份子，是渺小到可以忽略不计的一粒尘埃。因此，我们需要记住：一个人活在世上，就必须学会低头。

海格力斯是古希腊神话中的英雄人物。这一天，他外出办事，路上不得不经过一段崎岖不平的山路。走着走着，海格力斯发现前面有一个圆鼓鼓的沙袋子。路本来就很窄，沙袋子偏偏又在路中央，所以一看就是个碍事的东西。于是，海格力斯抬起脚来，朝着袋子用力踩下去。

可是，让海格力斯惊讶的是，自己堂堂一个大英雄，居然没有将这个袋子踩破，反而让它变得越发膨胀了起来。

霎时间，海格力斯怒火中烧，他无法忍受一个在自己面前如此“耀武扬威”的家伙。他干脆抄起一根大木棍，使出浑身力气砸下那个袋子。结果更让海格力斯惊讶的是，那个袋子居然开始加倍地变大，直到最后把整条路都堵得严严实实。

正在海格力斯一筹莫展之际，一位圣者出现了。只见他和颜悦色地对海



格力斯说：“年轻人，赶紧住手！离它远一些！这个袋子叫怨愤袋，如果你不惹它的话，它就会缩小到你刚看到它时候的样子。如果你不断地去侵犯它，它就会膨胀得越来越大，那时候，你永远都没办法从这里通过了。”

听完圣者的话，海格力斯低下头想了想，便不再对袋子施以暴力。果然，不一会儿，那个袋子就慢慢地缩小了，最后缩小到原来的样子。海格力斯也才得以顺利通过那条小路。

这个故事虽然是个神话传说，但它带给我们的寓意却是非常深刻的。或许正在读本书的你，也曾经有过和海格力斯类似的经历，比如，当遇到矛盾和问题的時候，自己总是不想吃亏，不断地向对方步步紧逼。在你的意识里，认为假如自己先做出让步，那么就是没面子、有失尊严的表现。可是这样一来，结果也往往是矛盾不断被激化和升级，最终到了无法收拾的地步。

所以，我们同样需要一位圣者的点化，而这个点化就蕴含在上面这个故事里。它告诉我们，低头并不会让我们失去尊严，相反，它恰恰是一种心胸豁达、成熟理智的表现。换句话说，一时的低头不仅可以避免矛盾的加深，还能换来别人的尊重和感激。既然如此，何乐而不为呢？

说到底，低头的表现具体体现出来，无非是忍耐、退让和宽容。生活中，需要我们低头示弱的地方，真可谓无处不在。当然，要让我们完全达到忍耐、退让和宽容，也着实不是件容易的事，就像我们无法保证永远不发火一样，几乎是很难做到的。

可是话又说回来，虽说低头不是万能的，但完全不低头却是万万不能的。因为我们活着毕竟不能只为了自己，更多的时候我们要以大局为重，扛起肩上的责任。再者说，“以柔克刚”总比互相伤害要好很多。与其执着于你争我抢的表面风光，还不如用适当的忍耐，谋求双赢呢！