

当世界无法改变时 改变自己

2

成就强大的自己

获取幸福的能力

高原 • 著



不要抱怨，不要气馁！要改变世界前，首先要改变自己！

CMS

湖南人民出版社



博集天卷
CS-BOOKY

当世界无法改变时 改变自己²

成就强大的自己

高原·著



CIS
湖南人民出版社

湖南人民出版社

博集天卷
CS-BOOKY

图书在版编目 (CIP) 数据

当世界无法改变时改变自己：成就强大的自己.2

高原著. —长沙：湖南人民出版社，2013.4

ISBN 978-7-5438-9225-5

I. ①当… II. ①高… III. ①成功心理—通俗读物

IV. ①B848.4-44

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第055281号

©中南博集天卷文化传媒有限公司。本书版权受法律保护。未经权利人许可，任何人不得以任何方式使用本书包括正文、插图、封面、版式等任何部分内容，违者将受到法律制裁。

当世界无法改变时改变自己：成就强大的自己.2

作 者：高 原

出 版 人：谢清风

责任编辑：胡如虹

整体监制：李吉军

特约编辑：刘 霁

版式设计：崔振江

封面设计：主语设计

出版发行：湖南人民出版社 [<http://hnppp.com>]

地 址：长沙市盘营东路3号

邮 编：410005

经 销：新华书店

印 刷：北京嘉业印刷厂

版 次：2013年4月第1版

2013年4月第1次印刷

开 本：880mm×1270mm 1/32

印 张：8.5

字 数：200千

书 号：ISBN 978-7-5438-9225-5

定 价：32.80元

(若有质量问题，请致电质量监督电话：010-84409925)

前言

多变的世界，我们如何过得更好？

多变的世界，我们如何可以让自己过得更好？浮躁的当下，我们又该如何获取幸福的能力？为什么我觉得我什么都有，但是并不快乐？对于自我提升，对于幸福，西方国家有太多的课程，但我个人觉得最值得我们去学习的，还是老祖宗留给我们的国粹哲学——《菜根谭》。它融合了儒家、道家、释家，汇聚了中国近千年的传统智慧，流传百年至今！我也将以此为引，跟读者深入探讨幸福这一主题！

今天，当生活节奏变得愈来愈快甚至快到令人窒息时，你是否很容易就被激怒？或者对于身边的一切都感到不可理喻、厌恶至极？

你是否总有一种想发火、想砸东西的冲动，或者想急促地伸手抓住一些看似要紧的东西？

你是否对于未来充满了不确定的担忧，以至于赚再多的钱，也感觉不到自己幸福？

你是否在与人相处时，经常有心力交瘁的感觉，或者总是难以妥当地处理自己的人际关系，就连亲人也常对你心生抱怨？

如果你发现上述问题正不可避免地发生在自己的身上，每天让你心忧不已，那么，请翻开这本书，让我们一起从《菜根谭》的智慧中寻找幸福的活法，构筑健康而强大的心灵世界，实现与外部世界的和谐统一，找到为人处世最恰当的方法。

幸福是什么呢？怎样才能拥有真正长久的幸福呢？换言之，在这个功利的社会，我们如何才能生活得快乐呢？人们一定会有几万种甚至更多的解读，但我们唯一可以达成共识的是：金钱或事业上的成功，并不能给我们带来真正的幸福，有时反而会令我们产生更多的苦恼和痛苦。

在茫茫天地之间，每个人都是渺小的个体，我们都需要对自己的人生进行规划，对自己的内心进行修炼，对自己的幸福进行定义，并且找到和建立一套符合自身需要的价值体系，也就是铺就一条通往幸福的道路。

《菜根谭》告诉我们，要想实现人生的幸福愿景，道路并不遥远，而且也并不困难。只要我们能够摒弃内心膨胀的欲望，懂得用中庸的标准约束自己，去除浮躁，冷静处世，达观待人，即便一贫如洗，也一定能够体验到人生的美好，达到与天地共融、与万物共生的空灵境界。

“中庸”，是中国古代一个至高的行为标准，它就是哲学上讲的那个最合适的“度”。有时它会被人们误认为平庸和圆滑，其实，从本质而言，中庸只是一种合适的方法，无关正确或错误。

它最想传达给我们的就是遇事别走极端，天地万物各安其位，不偏不倚执于中。领会了中庸之道，对人对事都可以收放自如，进退有度。在这个过程中，我们就能让内心在世俗的历练中逐渐强大，将外在的东西化为内心的能量。

这就是幸福。

目录

CONTENTS

前言 多变的世界，我们如何过得更好？ / 1

第一章 掌握为人处世的尺度 / 001

- 003 /为人处世，要掌握好尺度
- 008 /不偏不倚，才可臻于至善
- 011 /不对自己喜欢的事物过分迷恋
- 015 /歌舞酒宴最浓时，便该大笑拂衣归
- 017 /做任何事情都要适可而止
- 022 /物极必反，凡事都应留有余地
- 024 /在入世和出世中找到自己的平衡点

第二章 控制内心的欲望 / 027

- 029 /一念放下，万般自在
- 032 /远离欲望，也在欲望中磨砺自己
- 035 /欲望如猛火，时刻提防欲望的吞噬
- 038 /控制心中的欲火，保持清凉的心境
- 041 /思虑不宜过多，多则意乱
- 043 /知足常乐是一种人生境界，一种幸福的活法
- 046 /粗茶淡饭，也能吃得香甜可口
- 048 /可以有追求，但不可无止境地迷恋

051 / 一个欲壑难填的人，能品味到快乐的滋味吗？

053 / 从思想上根除功利的顽疾

055 / 抱朴守拙，甘于淡泊，才能获得心灵的自由

第三章 淡定的最高境界 / 059

061 / 心态决定状态

063 / 心胸要豁达，不可偏于狭隘

066 / 快乐需要有健康乐观的心态

069 / 取舍之间要保持平和的心态

071 / 看破一切，万物不萦于怀

074 / 摆脱烦恼的绝佳策略——致虚极，守静笃

076 / 心中无事即身闲

079 / 内心通透澄澈，何须诵经礼佛？

080 / 心灵冲虚宁静，眼睛才可敏锐地观察事物

082 / 心静自然凉

084 / 宠辱偕忘才是人生的大智慧

087 / 超然万物，坚守心灵那方净土

089 / 在宁静淡泊中体会人生的真谛

第四章 谨言慎行，给自己的言行上把锁 / 093

095 / 谨言慎行，君子之道

098 / 在这个世界上，从来就没有卖后悔药的

- 101 /为人处世，不可意气用事
- 104 /一举一动，都要小心谨慎
- 107 /做人做事都要有一副善良慈悲心肠
- 110 /永远不要低估道德的力量

第五章 收放自如，从容应对外界的变化 / 113

- 115 /为人处世能收放自如，则可臻于至善
- 118 /心无杂念，则烦恼皆除
- 120 /当断不断，反受其乱
- 123 /少则得，多则惑
- 125 /得意时淡然，失意时坦然
- 128 /拿得起放得下才是英雄本色
- 131 /人生的绝顶智慧在于洞悉万物
- 133 /为人处世的至高境界——看透一切，包容一切

第六章 活出品位，追求高雅的生活情趣 / 137

- 139 /幸福的生活，需要有高雅的生活情趣
- 142 /多一些率真，少一些功利
- 144 /宇宙便是吾心，吾心即是宇宙
- 147 /追求高雅，摒弃低俗
- 150 /淡泊明志，宁静致远
- 152 /繁华之春，不若求实

154 / 逍遥的人生境界——浑然忘我，物我偕忘

第七章 顺势而为、达观处世的人生哲学 / 157

159 / 真正有才华的人，不会刻意显摆自己的才华

162 / 在关键时刻施展出惊人的才华

165 / 从容不迫地应对一切挑战

168 / 不求功名利禄，但求闲适自由

170 / 生活不是演戏，不要刻意伪装自己

173 / 永远不要做抢跑的那个人

176 / 只有经历了，才能体会其中的真味

178 / 宁可清贫自守，也不要趋炎附势

181 / 待时而动，顺势而为

183 / 任何事情都有一个循序渐进的过程

第八章 圆通做人，拥有良好的人际关系 / 187

189 / 做人要表里如一

192 / 做人要虚怀若谷，做事要意志坚定

194 / 与人为善永远好过与人为恶

198 / 可以人穷，但不可志短

200 / 做人要厚道

202 / 谁也不愿意跟摆架子的人打交道

204 / 做人做事，都要顾全大局

- 207 /做人要圆通，不可偏执
- 210 /人际交往中切忌交友不慎
- 214 /亲情是绝对无法用金钱买到的
- 217 /处理家庭矛盾的好方法——心平气和

第九章 居安思危，才能实现自我超越 / 221

- 223 /祸福相依，居安思危
- 225 /当局者迷，旁观者清
- 227 /骄矜则无功，忏悔则弥过
- 229 /是福不是祸，是祸躲不过
- 233 /不以物喜，不以己悲
- 235 /前途不可知，关键还是个人的心态
- 238 /创造财富的方法比财富更重要
- 242 /即使天塌下来，也要学会理智地思考

第十章 停一停，等一等你的灵魂 / 245

- 247 /闹中取静，忙里偷闲
- 250 /追求安适悠闲的生活方式
- 252 /当今社会什么最重要——和谐
- 255 /排除内心的一切干扰，寻求内心的本性
- 258 /以冷静平和的心态为人处世

第一章
掌握为人处世的尺度



○中庸就是平衡，它为我们揭示了一种不偏不倚、不温不火的人生态度。我们通过对自身的教育、约束和监督，达到为人处世时的和谐与融洽，这是实现幸福生活的必要前提。

○不偏不倚，就是事事执中，既不过柔，也不过刚。不偏不倚，说来容易，做起来很难。这需要我们客观地看待事物、分析问题，避免情绪化地面对这个世界中的任何一种事物。

○我们既要享受一种事物带来的快乐，又要控制自己的欲念，不至于被它俘虏。喜欢一样东西，不一定就要得到它，也未必就要永久地占有它。抱着这样的想法，才会知足而乐。

○距离产生美。无论感情、事业，还是生活中的玩物，这个道理都是适用的。

○凡事都有一个度，太过了则会适得其反。找准目标，适可而止。一味地追求完美，也许就失去了本真。任何事情都是把双刃剑，不要过于执着，到最后反倒伤了自己。

○认清形势，风头太过只能会为自己招来祸事。要懂得“低调”，适当、适时地收敛自己的光芒。要学会将功劳进行“遮掩”，有为他人作嫁衣裳的智慧。



◎为人处世，要掌握好尺度

气象要高旷，而不可疏狂；心思要缜细，而不可琐屑；趣味要冲淡，而不可偏枯；操守要严明，而不可激烈。

——《菜根谭》

我们要做到心存高远，但不能狂妄自大；考虑问题要尽可能周全，但不必过于烦琐拖沓；生活情趣要清淡高雅，但不可过于枯燥单调；操守要严明白律，但也不可过于偏激极端。

我们打一生，就生活和成长在特定的环境中，总不免要与自己周围的环境、与这个环境里的各色人等打交道，没有人可以避免。因此，懂一点儿人情世故，学会怎样为人处世，游刃有余地处理人际关系，便成了我们一生也摆脱不掉的幸福必修课。

怎样才能学会为人处世，处理好人与人之间的关系？中国的先圣先贤特别还有我们讲到的《菜根谭》这本书，为我们指出了一个最富有智慧的法门：中庸。

中庸就可以快乐吗？也许还会有人问：“我中庸地活着，就能幸福吗？”其实，中庸不是结果，而是一种处世态度，它不会直接产生幸福的果实，却能为我们的生活撒下幸福的种子。说到底，我们做人做事，都需要一个平衡的尺度。中庸就是平衡，就像一把尺子，丈量我们的每一次思考、每一个行为，约束和控制我们走在中线上。遵循这个原则做事、说话、思考，既不左，也不右，取其中，得其和，面面兼顾，从而达到无所不能。

就像《中庸》里所说：“喜怒哀乐之未发，谓之中。发而皆中节，谓之和。中也者，天下之大本也；和也者，天下之达道也。致中和，天地位焉，万物育焉。”

这句话的意思就是说：人的情感，心中的喜怒哀乐，在它还没有显露出来的时候，称为“中”。当感情表现出来以后能符合常理，称为“和”。“中”是天下的根本，“和”是贯通天下的原则。达到“中和”的境地，天地便各就其位了，万物便能很好地生长发育了。

在现实生活中，做人要圆通，做事就更要圆融，为人处世一定要掌握适中的原则，做到不卑不亢。一个人可以有远大的志向目标和胸怀抱负，也可以为实现自己的人生理想而施展自己的才华，但是要切记，在发挥自己能力的时候，不可表现得过于张扬，更不可恃才傲物、猖獗恣肆，自视极高，而视他人如粪土。

说了这么多，如果用两个简单易懂的字来表达，就是“平和”。

中国历史上鼎鼎大名的人物嵇康，即便在晋朝初年，他的才气也可谓名重天下，但这人生性狂放散漫，做事不拘常理，对当时的一些王侯公卿更是不屑一顾。与当时追名逐利的社会风气可谓水火不相容。



像这样的人，虽然有才华，但不融于社会，很难与他人建立良好的社会关系。

有一天，当朝位高权重的大将军钟会前来拜访他，他当时正与好朋友向秀在大树下锻铁冶炼，见到钟会前来，嵇康对其置之不理，仿若无人般依然专心致志地锻造铁器。过了很久，钟会转身正要离去，嵇康终于开口问道：“何所闻而来，何所见而去？”

钟会觉得这次的造访很没面子，悻悻道：“闻所闻而来，见所见而去。”自此对嵇康怀恨在心。后来，钟会在皇帝面前屡进谗言，这位才华横溢的大才子嵇康最终也没能躲过“言论放荡，非毁典谟”的罪名，死在了刑场上，连他最拿手的名曲也从此失传了。

嵇康之死是历史的悲剧。一个大才子就这么被杀了，后人无不为之感到痛惜，但究其原因，他自己的责任也是很大的，并不能全怪到钟会的身上。他的志向可谓疏放高远，然而他目下无尘，不懂为人处世之道，尤其是在当时礼教盛行的政治环境下，依然我行我素、视礼教于无物，过于特立独行，不融于世人。按说他自己也应有所体察，但他毫不收敛，放任自己的社会关系越来越糟。那么，他不死，谁死？凭什么有才华就可以肆无忌惮？当你明白这一点时，你就不会同情他了。

这个故事告诉我们，做人要善于“伪装”自己，懂得保护自己。而要做到与人和谐相处，还须以中庸之道约束自己的言行举止，注意分寸，把握火候。在心中时时谨记：要掌握一个度，左右适中，前后恰当，速度合理，就像走钢丝一样，小心谨慎，掌握平衡，方能保证自己的安全。

再比如说，一个人在做事的时候，心思缜密，考虑周详，这固然是好事，这样做事成功的概率也会比较大。然而还是应掌握一个平衡的度。如果思虑得太过，做事总是瞻前顾后，难免会优柔寡断，陷入难于抉择的境地，这样也有可能使自己错失良机，而之前所做的一些努力和准备亦付诸东流。

因此，少则得，多则惑。有时在做事的时候，顾虑少一些，当机立断，不但能够提高工作效率，最终也会达到一个理想的目标；考虑得过于细碎琐屑，会感觉越来越困惑，容易失去整体上的把握，做事的时候无从着手，反而贻误了良机。

为什么那些心思纯净、情绪稳定的人做事果断，比较容易成功呢？原因就在这儿。他们懂得该出手时就出手，不会胡思乱想，顾虑少，意志坚。这也符合中庸之道。

中国有一个成语，叫作“玩物丧志”。这实际上就是过于沉湎于某一种趣味中，失去了中庸倡导的平衡。比如明朝的帝王谱中有一个“木匠皇帝”——明熹宗朱由校。这位皇帝非常喜欢制作木器，技巧娴熟，而且天赋极高。《旷园杂志》中记载他“尝于庭院中盖小宫殿，高四尺许，玲珑巧妙”，即使能工巧匠也比不上他。

看起来挺好玩的，朱由校也玩得专心致志。对普通人来说这没什么，但朱由校是万乘之尊的皇帝，是江山社稷的领袖，其时正值明朝政权多事之秋，外有后金的侵扰，内有西北的民乱，朝堂之上还有乱政一堆，官员党争，数不清的麻烦事。熹宗对此都不闻不问，依旧沉迷于做一名木匠的乐趣中，于是在他的统治时期，朝堂上孵化出了一个历史上大大有名的奸佞宦官——魏忠贤。中国历史上阉党专制最黑暗的时代也随之到来，导致明朝加速走向灭亡。



一个皇帝对政事漠不关心，不去思索如何为天下子民创造福祉，而只是一味地偏好于个人趣味，这样的帝位是不会长久的，对于他所治理的国家来说，衰败乃至灭亡，也是咫尺间的事。

所以说，再好的趣味，也只是我们人生中的一部分，而不是全部。譬如说，你也许会对目前的工作不是很感兴趣，甚至是有点儿厌烦，但若用一种中庸的人生态度去看待这个问题，告诉自己：“现在的工作虽然不好，但我得到的已经够多了，因为我的朋友整天在人才市场晃悠，半年多了还没找到工作，真是苦不堪言！”两相对比，你的心情可能一下就舒畅开朗起来了。

放眼全球，这个世界上还有许许多多的人吃不饱、穿不暖，过着贫寒拮据的日子。而你不必过这种生活，你有一份稳定的工作，你也不必为衣食住行愁眉苦脸，相对于他们而言，你难道不会觉得很满足吗？

在现实的工作和生活中，我们应该时常保持严肃、理智、清醒、自律的态度和作风，这样可以使我们在面临诱惑的时候冷静下来，不至于迷失和堕落。可是，严明的操守只可以要求自己去做，不可过分地强求别人也达到你所企盼的境界。

中国的历朝历代，不乏一些狂傲不羁的文人，尤其是在社会环境比较黑暗的时期。这些有识之士志向高远、秉性高洁，可他们与自己身处的时代格格不入，不愿与世人同流合污，内心便不免陷于痛苦的挣扎中，于是他们愤世嫉俗，牢骚满腹。

然而，这些放荡不羁的文人，毕竟是少数。而遭到他们指责的，却几乎是整个社会的主体。少数人与多数人对抗，自然不会有什么好处。

如此，遭到他们指责的群体便会拼命地排挤、打压他们，而他们的一生也只有在挣扎与苦闷中度过。