



为什么你的情绪总像过山车？
为什么你遇事时总是不从容？

淡定心理学

内心强大的情绪掌控术

牧之◎著

不失控 不纠结 不失衡的方法
不焦虑 不浮躁 不抱怨 不生气的活法



江西美术出版社
JIANGXI FINE ARTS PUBLISHING HOUSE

淡定心理学

内心强大的情绪掌控术

牧之◎著

图书在版编目 (CIP) 数据

淡定心理学 / 牧之著. — 南昌: 江西美术出版社,
2017.5

ISBN 978-7-5480-4125-2

I . ①淡… II . ①牧… III . ①人生哲学—通俗读物
IV . ① B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 033467 号

出 品 人: 汤 华

企 划: 江西美术出版社北京分社 (北京江美长风文化传播有限公司)

策 划: 北京兴盛乐书刊发行有限责任公司

责任编辑: 王国栋 刘霄汉 朱鲁巍 宗丽珍 康紫苏

版式设计: 阎万霞

责任印制: 谭 勋

淡定心理学

作 者: 牧 之

出 版: 江西美术出版社

社 址: 南昌市子安路 66 号江美大厦

网 址: <http://www.jxfinearts.com>

电子信箱: jxms@jxfinearts.com

电 话: 010-82293750 0791-86566124

邮 编: 330025

经 销: 全国新华书店

印 刷: 保定市西城胶印有限公司

版 次: 2017 年 5 月第 1 版

印 次: 2017 年 5 月第 1 次印刷

开 本: 880mm × 1280mm 1/32

印 张: 7

I S B N: 978-7-5480-4125-2

定 价: 26.80 元

本书由江西美术出版社出版。未经出版者书面许可, 不得以任何方式抄袭、复制或节录本书的任何部分。

版权所有, 侵权必究

本书法律顾问: 江西豫章律师事务所 晏辉律师

熙熙攘攘的现代社会，充斥着种种诱惑，功名利禄、名誉地位、财富奢华……无时无刻不在刺激着人们的欲望，撩拨着人们的神经，影响着人们的生活。孤独与迷惘、矛盾与痛苦、失落与压抑、浮躁与焦虑等心灵问题，困扰着匆忙行走于都市丛林中的每一个人。

面对世界的喧嚣和浮华，我们需要保持一颗淡定的心，淡对名利繁华，静观世事变幻。

淡定，是一种心静如水、无欲无求、不怨不尤的心境。内心的淡定与坦然，可以化解生命中的很多烦恼与遗憾、忧伤与痛苦。化解的前提，就是要求一个人在心中不要把现实中很多的阴影看得过重，不要让我们自己的心遮住了阳光。人生的大戏不可能永远处于高潮，平平淡淡才是真，拥有淡泊之心，便能拨云见日，体会到生活的真正内涵，否则，只能在生活的边缘徘徊，将时光埋在烦恼与痛苦之中。



淡定，是对名利荣辱的淡然，是对成败得失的坦然，是对爱恨情仇的超脱，是对世态人情的看开。纵使世界喧嚣吵嚷，也能守住一分安静恬然。得失沉浮皆是人生美好的景色，世俗百态皆不能扰乱心间的宁静祥和。如果我们能怀有这样一番情怀，那么我们的心就能获得真正的安宁、真正的幸福。

淡定，是一种炉火纯青、圆融无碍的处世智慧。淡定的人，不争强好胜，但有不争而胜的气势；不强出头，但有无欲则刚的力量。淡定是参透世事的清醒，是阅尽沧桑的悟见，更有包容与豁达的成熟。淡定的人，呈现的是一种王者风范。

淡定，是在滚滚红尘中，怀一颗平和心，做一些平常事，简简单单生活，享受真真实实的幸福。淡定的人，即使遇到不幸和苦难，仍然心存感恩，感恩生活中的每一个有缘人，感恩生命中的一切苦难。只有内心淡定，知足惜福，才能真正体会淡的香醇，幸福的滋味。

淡定是心灵的修炼，是人生的境界和智慧。它让浮躁的我们沉静自我，让执着的我们学会放下；让我们在淡定中滋养心灵，在淡定中升华人生；让我们内心清澈如水，让生命重新回归平衡。

本书是一本解读淡定内涵、淡定智慧的心理学读本，是一部献给迷茫困惑的现代都市人的心灵治疗系指南，是一部指导人们如何超然处世、对待人生的智慧宝典。全书针对当代人的情绪和生活现状，分心性、成败、处世、生活四大主题，从名利、荣辱、欲望、得失、交际、爱情、婚姻、工作、压力、心态、幸福等方面，层层深入、循循善诱，引导人们保持淡定的心境，修炼淡定的心胸，拥有淡定

的生活。相信读过此书，你定会在纷扰的世间寻得一份属于自己的澄明与清澈，从容地享受淡然、洒脱的人生！

宠辱不惊，看庭前花开花落；去留无意，望空中云卷云舒。喧嚣终归于落寞，繁华总是会平淡。心怀淡定之心的人，必将是最坦然、最平和、最自在、最豁达的人！

淡定的人生不寂寞，淡定的人生不烦恼，淡定的人生最美丽，淡定的人生最幸福。淡定人生，从阅读本书开始。

第1章

淡定是心灵的修行

心境淡泊，逍遥自如 / 002

淡泊是心灵的最高境界 / 005

上善若水，淡泊清澄 / 007

掸净尘埃，心明眼亮 / 009

栽种心灵花，芬芳随处散 / 012

内心淡定，四季是美景 / 014

采菊东篱下，悠然见南山 / 016

淡定人生三境界 / 018

生活中我们应该淡忘的 / 020

修养心灵，收获淡定 / 024



第2章

淡定的内心不烦恼

放弃名利一身轻 / 028

过多的奢求徒增烦恼 / 031

淡泊欲望，淡对诱惑 / 033

荣辱毁誉不上心 / 036

鲜花荣誉面前清醒淡定 / 038

名利富贵如过眼烟云 / 040

人生不满百，何须名利忧 / 042

清心寡欲，身心安定 / 045

知足常乐，恬淡洒脱 / 047

浮华世界保持平常心 / 050

宠辱不惊，望天空云卷云舒 / 052

第3章

诱惑的世界要淡定

安抚一颗浮躁的心 / 056

过滤浮躁，沉静做人 / 058

越攀比，越淡定 / 062

沉淀哗众取宠的虚荣心 / 064

众声喧哗我独静 / 067

平静中品味生活的福气 / 069

穿越繁华，抵达宁静 / 071

淡定的人生不寂寞 / 073

甘于寂寞，乐于淡泊 / 075

耐住寂寞，享受独处的宁静 / 077

第4章

一念心放下，刹那莲花开

飞蛾扑火可敬不可学 / 080

放下，心灵刹那花开 / 082

心若放下，清风自来 / 086

放下即是得到，放下得自在 / 089

舍得是淡定的大智慧 / 091

先有所舍，后有所得 / 093

滚滚红尘，看开而不看破 / 096

看开放下，了无牵挂 / 099

放下一切该放的东西 / 101

放弃赢得人生一片天 / 103



第5章

淡看不完美，豁达且从容

人生没有完美可言 / 106

不完美也是一种美 / 108

适可而止，避免过犹不及 / 111

追求完美，不苛求完美 / 114

在缺憾中升华美 / 116

坦然接受生活中的不完美 / 118

适应并接受世界的不公平 / 121

不要让完美阻碍完成的脚步 / 123

淡看完美，豁达又从容 / 125

向完美主义说再见 / 127

第6章

得意要淡定，失意要坚定

得之淡然，失之坦然 / 130

顺境逆境，始终淡定 / 132

淡对人生风云变幻 / 134

- 厄运来临，淡然以对 / 136
- 坦然面对人生的得失 / 139
- 坦然，攀越人性的高峰 / 142
- 淡定乐观，失意不失志 / 144
- 人生失意时不妨对月长歌 / 146
- 苦辣酸甜付诸谈笑间 / 148
- 淡定走过风雨人生路 / 151
- 淡定人生，感恩苦难 / 153

第7章

坚守真性情，活出真自我

- 淡定的人生不迷茫 / 158
- 淡定地走自己的路 / 160
- 保持头脑和心智的淡定 / 163
- 不做随波逐流的浮萍 / 166
- 追随潮流，不如引领潮流 / 168
- 坚持自己的主见不动摇 / 170
- 追随你的心灵，随风飞翔 / 172
- 做独一无二的“我” / 174



坚守本色，活出真我风采 / 178

第8章

淡定的人生最幸福

幸福只在一念间 / 182

幸福的颜色很朴素 / 184

淡定地感受身边的幸福 / 186

琐碎生活里的真实幸福 / 189

拥有简单，拥有幸福 / 192

姻缘起伏，缘聚缘散 / 194

柴米油盐，相濡以沫 / 196

等一等，让灵魂跟上脚步 / 199

慢下来，一切都会好 / 202

内心平静，与压力共舞 / 204

淡定的人生不后悔 / 207

享受平淡，坐拥幸福长久 / 209



第1章

淡定是心灵的修行

淡定是一种气质，是一种是历练，是一种涵养，是一种从容，是一种平淡对待得失，冷眼看尽繁华的生活态度和人生境界。

在纷纷扰扰、潮起潮落的人生戏台上，以一份洒脱娴静的心态来面对世事万象，与清风嬉戏，与明月相伴，如日月清风一样来去不觉，方能击破纷扰，回归简朴，达到“心淡如水，人淡如菊”的境界。



心境淡泊，逍遥自如

一个心境淡泊的人，不会被世间的荣枯牵绊，也不会因为万物的流逝而或喜或悲，忘记一切，超脱一切，就能在一切当中逍遥自如。

在《庄子·田子方》篇中，庄子杜撰了一则孔子拜见老子的故事：

孔子拜见老子，老子刚洗了头，正披散着头发等待吹干，那凝神寂志、一动不动的样子好像木头人一样。孔子在门下屏蔽之处等候，不一会儿见到老子，说：“是孔丘眼花了吗，抑或真是这样的呢？刚才先生的身形体态一动不动的，真像是枯槁的树桩，好像遗忘了外物、脱离于人世而独立自存一样。”老子说：“我是处心遨游于混沌宇宙初始的境域。”

孔子问：“这说的是什么意思呢？”老子说：“你心中困惑而不能理解，嘴巴封闭而不能谈论，还是让我为你说个大概。最为阴冷的阴气是那么肃肃寒冷，最为灼热的阳气是那么赫赫炎热，肃肃的阴气出自苍天，赫赫的阳气发自大地；阴阳二气相互交汇融合因而产生万物，有时候还会成为万物的纲纪，却不会显现出

具体的形体。消逝、生长、满盈、虚空，时而晦暗、时而显明，一天天地改变、一月月地演化，每天都有所作为，却不能看到它造就万物、推演变化的功绩。生长有它萌发的初始阶段，死亡也有它消退败亡的归向，但是开始和终了相互循环，没有开端，也没有谁能够知道它们变化的穷尽。倘若不是这样，那么谁又能是万物的本源？”

孔子说：“请问游心于宇宙之初、万物之始的情况。”老子回答：“达到这样的境界，就是‘至美’‘至乐’了，体察到‘至美’也就是遨游于‘至乐’，这就叫做‘至人’。”孔子说：“我希望能听到那样的方法。”老子说：“食草的兽类不担忧更换生活的草泽，水生的虫豸不害怕改变生活的水域，这是因为只进行了小小的变化而没有失去惯常的生活环境，这样喜怒哀乐的各种情绪就不会进入内心。普天之下，莫不是万物共同生息的环境。获得这共同生活的环境而又混同其间，那么人的四肢以及众多的躯体都将最终变成尘垢，而死亡、生存终结、开始也将像昼夜更替一样，没有什么力量能够扰乱它，更不去介意那些得失祸福！舍弃得失祸福之类附属于己的东西就像丢弃泥土一样，懂得自身远比这些附属于自己的东西更为珍贵，珍贵在于我自身，而不因外在变化而丧失。况且宇宙间的千变万化从来就没有过终极，怎么值得使内心忧患？已经体察大道的人便能通晓这个道理。”

孔子说：“先生的德行合于天地，仍然借助于至理真言来修养心性，古时候的君子，又有谁能够免于这样做呢？”老子说：“不是这样的。水激涌而出，不借助于人力方才自然。道德修养



高尚的人对于德行，无须加以培养，万物也不会脱离他的影响，就像天自然的高，地自然的厚，太阳与月亮自然光明，又哪里用得着修养呢！”

孔子从老子那儿回来，把见到老子的情况告诉给了颜回，说：“我对于大道，就好像瓮中的小飞虫对于瓮外的广阔天地啊！不是老子的启迪揭开了我的蒙昧，我不知道天地之大那是完完全全的了。”

老子告诉孔子，他“游心于物之初”乃是“至美至乐”。

一个心境淡泊、超然物外的人，他的生活中的一切都是艺术品，任何事物都充满了难言的真善美。花落了，可以葬花；叶落了，可以做成美丽的标本。



淡定的心灵智慧

人如果能够忘记各种欲念是非，淡看红尘纷扰，把生活当作乐趣，他的生活就会变得更快乐、更美好。

淡泊是心灵的最高境界

《庄子》中曾提到过一个女人，她在与南伯子葵地交谈的时候讲了这样一段话：

“你知道卜梁倚吗？他有圣人般明敏的才气，却没有圣人般虚淡的心境。而我呢，我有圣人般虚淡的心境，却没有圣人那种明敏的才气。我本想如果用虚淡的心境去教导他，没准他果真能成为圣人。然而，结果却不是这样。虽然把圣人虚淡的心境传告给具有圣人才气的人看起来更容易些，但我还是选择持守着告诉他，结果，他三天之后便能遗忘天下。看到他已经可以遗忘天下，我又凝寂持守，结果，他七天之后就能遗忘万物。看到他已经遗忘万物，我又凝寂持守，结果他九天之后便能遗忘自己的存在。等到他遗忘了自己的存在，他的心境便能如朝阳一般清新明澈。当心境如朝阳般清新明澈，他就能感受那绝无所待的道了。当他感受了道，就能超越古今的时限。当他超越古今的时限可以在历史中穿梭，那么便进入无所谓生、无所谓死的境界。一个人生活在世界上，当你摒除了生也就没有了死，因为有了死的对比，那时候的生也就不存在了。”

庄子认为，一个可以学道的人，必须有“圣人般虚淡的心境”，