

秦泉
主编

Life

汕頭大學出版社

人生

要经得起诱惑，
扛得住压力，耐得住寂寞

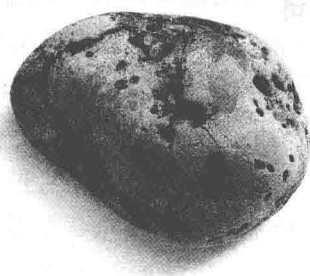


生命本身就是奇妙的东西，有诱惑、有压力、会寂寞，这也是生命奇迹的组成部分，不要吝啬地去排斥它们，有时候正视它们、接纳它们、利用它们恰恰是解决问题的最好方法。古往今来的智者贤者，之所以能够成就幸福，莫不是因为他们能经得起诱惑、扛得住压力、耐得住寂寞。他们安于平静，追求内心的纯净，从对贪欲的执迷中退出来，从压力的无奈中奋进，从寂寞的苦涩中还生命以清静和自由。

人生

要经得起诱惑，
扛得住压力，耐得住寂寞

秦泉——主编



汕頭大學出版社

图书在版编目(CIP)数据

人生要经得起诱惑,扛得住压力,耐得住寂寞 / 秦
泉主编. -- 汕头: 汕头大学出版社, 2016. 7
ISBN 978-7-5658-2645-0

I. ①人… II. ①秦… III. ①成功心理-通俗读物
IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2016)第 134932 号

人生要经得起诱惑,扛得住压力,耐得住寂寞

RENSHENGYAOJINGDEQIYOUHUO,KANGDEZHUYALI,NAIDEZHUJIMO

主 编: 秦 泉

责任编辑: 邹 峰

责任技编: 黄东生

装帧设计: 松雪图文 王 进

印刷监制: 高 峰 苏画眉

出版发行: 汕头大学出版社

广东省汕头市大学路 243 号汕头大学校园内 邮政编码: 515063

电 话: 0754-82904613

印 刷: 北京世纪雨田印刷有限公司

开 本: 889mm×1194mm 1/16

印 张: 27.5

字 数: 650 千字

版 次: 2016 年 7 月第 1 版

印 次: 2016 年 9 月第 1 次印刷

定 价: 59.00 元

ISBN 978-7-5658-2645-0

发行/广州发行中心 通讯邮购地址/广州市越秀区水荫路 56 号 3 栋 9A 室 邮政编码/510075
电话/020-37613848 传真/020-37637050

版权所有, 翻版必究

如发现印装质量问题, 请与承印厂联系退换

前言

金钱、美色、美食、荣誉、地位……是每个人一生中都必须面对与经历的。显赫的地位、丰厚的薪水、光环般的荣誉、欢畅的娱乐，甚至漂亮的时装、可口的美味佳肴……人人都爱，人人都想拥有。因为生而为人，谁都有追逐幸福的信念。

但同时，我们也不能忘了，它们也是生命之中的诱惑之源，是求而不得时的压力，是按捺不住时背后的寂寞。让生命追逐这些固然重要，但能把短暂的生命过得简单和自由也是人生之美。就像周国平所说：“只有一次的生命是人生最宝贵的财富，但许多人宁愿用它来换取那些次宝贵或不甚宝贵的财富，把全部生命耗费在学问、名声、权力或金钱的积聚上。他们临终时当如此悔叹：‘我只是使用了生命，而不曾享受生命！’”但愿我们每个人都能在临终时像大哲学家维特根斯坦一样，骄傲地对自己说：“我有过一个美好的人生！”

人的一生中，要经受凄风苦雨的冲击，要面对光怪陆离的陷阱，保持一种什么样的心态，将直接决定你的生活轨迹。生命的旅途中，总有许多意想不到的诱惑、压力、寂寞等待着我们，使我们的人生变得任重道远，扑朔迷离。

从诱惑谈起。生活中有各种各样的诱惑，它可以带给我们欢乐，也可以带给我们痛苦。人生是一条单行道，既然走了就不能回头，所以在有限的生命中就更加不能被诱惑所累。禁果之味，谁都想尝尝。明知诱惑是一种危险游戏，但是人们屡败屡玩，只因为诱惑是一个既微妙又刺激的游戏。但我们不能因为刺激，就放纵我们的欲念，因为无论是谁，都买不起冲动的单；我们的生活某些时刻尽管平淡，可是它不能成为你对诱惑投降的借口。

诱惑总和贪婪相伴，一旦前脚踏进了诱惑，后脚贪婪就会跟进。当贪婪走进我们的生命中时，理性就会变得愈发暗淡，失去理性的人总归要走很多弯路的。这就是为什么骗子能设计连环骗的原因。

当然，诱惑有时候也可以使人上进，但是知道利用诱惑让自己上进的人，毕竟是少之又少的。大多数说自己喜欢诱惑的人，相信他一定正被诱惑迷糊了眼睛，或者多数是在自欺欺人。

同样，生活中也处处存在着压力。莎士比亚曾经说过：“压力是一柄双刃剑。”正确地对待压力，可以使人进步；反之，它则会成为你失败的根源。

压力无处不在而又不可避免，有的人被压力击垮一蹶不振，而有的人生活过得却更有意义，其中的奥妙就在于，前者是消极地面对压力，而后者则对压力进行有效的运用。在面对困难时，要能够自我控制，有条不紊，即所谓的因势利导。压力如同一把刀，它可以为我们所用，也可以把我们割伤，那要看你握住的是刀刃还是刀柄。

若是我们以一颗平常心来面对，把自己定位在一个较低的位置上，那么压力就是我们进取

的踏板,就是我们向前的动力,踩着压力前行我们会有更大的发挥空间。人最大的敌人是自己,只要战胜了自身压力,那么,其他一切外界压力也就不值得一谈了。此外,当压力过大,无法“逃避”的时候,则需要我们学会自我减压。

再言寂寞,寂寞是柔软而温暖的,它像温水、像轻风,你感觉不到它,在这个充满坚硬物质的世界里,它的确是微不足道的。

我们与寂寞同在一个国度里,这也许是宿命。宿命中,我们在黑暗里点起一支蜡烛,昏黄的火焰轻轻地跳动着,仿佛是我们寂静的心在跳,蜡烛燃尽,我们似乎又被黑暗吞噬,没有反抗,没有挣扎,之后我们畅快地习惯了漆黑一片。这是与寂寞的相融。

寂寞的人总是会用心地记住他生命中出现过的每一个人,于是我们总是意犹未尽地想起生命中接触过的人,然后在每个星光陨落的晚上一遍一遍细数我们的寂寞。寂寞是独弦琴,寂寞是念珠。一个人时可能不寂寞,一群人在时可能很寂寞。寂寞是心灵的静地,但要逗留,却发现那是个荒凉的地方。

那么什么才是真正的寂寞呢?我们或许并没有能力准确而完全地定义它。素黑说:“生命的本质是寂寞,但寂寞和入世亲近人并没有矛盾。寂寞并非孤零冰冷,它追求温度的交感,让人变得心窝热暖,不致麻木不仁。”寂寞,有时候可能不是没有人陪在你身边、陪你说话,而是你身边有很多人,但他们的所有事情都和你没有多大关系!也有可能是两个素昧平生的人因为共同的伤疤而彼此有个短暂的依偎,相濡以沫。不管怎样,不管是什么,寂寞并不一定是坏事,不一定是负面的,我们不必时刻想着战胜它,恰恰有时候对待寂寞的方法就是成熟一点,接受它,面对它。

生命本身就是奇妙的东西,有诱惑、有压力、会寂寞,这也是生命奇迹的组成部分,不要吝啬地去排斥它们,有时候正视它们、接纳它们、利用它们恰恰是解决问题的最好方法。古往今来的智者贤者,之所以能够成就幸福,莫不是因为他们能经得起诱惑、扛得住压力、耐得住寂寞。他们安于平静,追求内心的纯净,从对贪欲的执迷中退出来,从压力的无奈中奋进,从寂寞的苦涩中还生命以清净和自由。

用平和的心态面对诱惑、压力、寂寞,让自己在这些人生的缝隙中遐思、规划,获得一份心灵的宁静!纵然痛苦一时,但能幸福一生。

❀ 目录 ❀

上篇 人生要经得起诱惑

第一章 人生最美是淡定,诱惑人眼不人心	2
淡定,是开在诱惑里的一朵花	2
乱花迷眼,淡定心常在	4
读懂诱惑,内心才能淡定	5
落花无言,人淡如菊	6
安之若素,淡定从容	7
单调生活如苦中有甘的一杯绿茶	8
淡泊养心,生活会少一些纷扰	9
经得起诱惑和烦恼的考验,为物欲“减肥”	10
从容淡泊,人生渐入佳境	12
清心少欲,“减法”度人生	13
第二章 拒绝诱惑,寂寞一时幸福一生	15
虚荣的人关心的是表面的胜利	15
不舍一粒种,哪得一茎香	16
淡看名利,得大自在	19
面对诱惑,该罢手时绝不犹豫	20
无私无欲,幸福就会来敲门	22
人生旅程,只带必需的物品上路	23
不羡慕别人,相信自己拥有的已足够好	25
三千弱水,执着一瓢	26
贪念是个无底的陷阱	28
决绝轻浮,防止轻浮	30
肉欲的满足无法让灵魂长久安宁	32
追求有质感的生活	33

嫉妒是天性,但别让嫉妒成为心头刺	35
正确对待别人的优势,变嫉妒为前进的力量	37
贪婪是一剂穿肠的毒药	38
第三章 经得起平淡,才守得住真情	41
任何爱情都长不过生活	41
守候属于自己的那枝玫瑰花	42
有信任的爱情才能天长地久	44
诱惑,不是不爱的借口	46
围城里,做个经得起诱惑的人	47
爱要经得起平淡的流年	48
不完美正是一种完美	50
爱要懂得相濡以沫	51
失恋并不一定是坏事,可能是新幸福的开始	52
给爱一个容器	53
爱情可以跳槽,婚姻不能早退	55
第四章 贪慕浮华,你将遗弃现实的美好	58
珍惜应该珍惜的,放弃应该放弃的	58
有些东西,失去就是永远的遗憾	59
贪恋未知的浮华,会遗弃现实的美好	60
无须奢华,平淡是真	62
踏实于现在,才能少一些叹息	63
解除心灵的桎梏,走出虚荣的陷阱	65
增加虚荣,只会减少幸福	67
金钱成了负担,就失去了追求的意义	68
别被金钱牵着鼻子走	70
懂得生存的轻重,别一味地享乐	71
控制金钱,而非被金钱所控制	73
第五章 内心安静,生活才能没有纷扰	75
一手玫瑰花,一手柴米油盐	75
长的是人生,短的是诱惑	76
人生的可贵在于把小角色演好	78
淡看诱惑,得大自在	79
洁身自好,才能百毒不侵	81
自律,经营自己内心的花园	81
简单生活,生活便如轻舟	83
领略人生,领略诗意的生活	84
不是这世界太喧嚣,是你的心太吵闹	85
生活无须奢华,平平淡淡才是真	86

心灵越纯净,力量越强大	88
轻如尘埃,也能拥有最美丽的飞翔姿态	89
沐浴心灵,才能内心清净	90
聆听自己内心的声音	91
内心安静,生活才能没有纷扰	93
第六章 经得起诱惑,成功要有所专注	95
不眼红别人的辉煌,专注实现自己的目标	95
执着于成功,才能创造成功	97
拒绝诱惑的过程就是守候成功的过程	99
幸运总喜欢盯着坚守原则的人	100
只有在合适的舞台才能彰显自己	102
不瞻前顾后,成功要有所专注	104
成功的机遇只为经得起诱惑的人停留	105
成败往往取决于最后的坚持	107
贪是失败最大的祸根	108
六根清净心自净	109
不要因为“就一次,无所谓”的想法而动摇	111
不虚掷生命,停下来问问自己在忙什么	113
安逸的生活如同慢性毒药	114
第七章 平淡是真味,过好你的平凡世界	116
挣脱欲望枷锁,获得自在人生	116
在贪婪面前保持一份冷静	118
面对诱惑时懂得把持	119
目标专一,方成大器	120
学会修剪自己的欲望	122
诱惑是深渊,虚荣是陷阱	123
面对诱惑,时刻保持冷静	125
生命即当下,所以要过好当下	126
放下执念,破除苦恼	128
欲望太盛,则会沦为奴隶	129
平淡的人生里才有最朴实的幸福	131
平淡是真味,过好你的平凡世界	132
第八章 不苛求完美的人生最圆满	135
做真实的人,又何惧别人加难于己	135
顺境处之淡然,逆境处之泰然	136
人生的心态只在于进退适时	138
合理接受生命的不公正待遇	139
心生烦恼,只因事事都想抓牢	140

这个世界上,没有人比你更爱自己	142
别被虚名绑架,最长久的名声也是短暂的	143
把所有的评价都转化为正面的	145
千万别用别人的错误来惩罚自己	147
人生的不如意,不过是偶尔投影于心的流云	148
让缺点成为自己的“根据地”	149
追求完美的想法本身就是一种缺憾	152
奢求完美,机会就会溜走	154
世界不完美,可以有完美的心态	157

中篇 人生要扛得住压力

第一章 低谷时,沉住气才能成大器	160
不是每一次播种都有收获	160
失败只是暂时的	162
坦然面对自己的失意	164
有一种成功叫锲而不舍	165
怀有成为珍珠的信念	168
在顺境中修行,永远不能成佛	170
人生的低谷是一面镜子	171
太累时要学会“角色卸载”	172
可以偶尔发泄,但要控制过激情绪	174
心若春苗,希望无穷	176
苦难只是强者的垫脚石	178
风雨过后,才有阳光和彩虹	180
第二章 心累了,就换一种生活态度	183
心累,比什么都累	183
别抱怨生活泥泞,是它让你留下了脚印	184
简约是福,别活得太累	186
快乐活在此刻,尽心就是完美	187
不要预支明天的烦恼	188
改变心境就能改变生活	189
积极心态的人越来越幸运	191
积极释压,接受不公正待遇	193
不要在头痛当下试图去对抗头痛	195
保持心灵的弹性与轻松	196

把积极信念放大,照亮自己的人生格局	197
换一种活法,才可能有精彩的人生	199
给心灵找个安静的角落	200
第三章 站起来比倒下只需多一次	202
绝境的隔壁是天堂	202
困境是机遇的一种来源	204
做人要有雄健的精神	206
胜与败,都取决于你自己	207
有心、有愿、不为难,就会有念力	208
摆出低姿态才能仰望最大的广角	211
黑夜是必经的,否则就迎接不到黎明	213
重新收回使你失落的情绪	214
生活态度在于你的选择	216
压力向下,动力向上	217
人世百味,凡事躬行	219
把每天都当最后一天过	220
经受住困难,才能收获成功	222
脚踏实地,不唱高调	224
苦难就是营养,压力就是动力	225
第四章 随缘随性,烦恼自去	228
快乐,不必刻意追求	228
自在轻安,不透支生活的烦恼	229
做人应该像水一样,能屈能伸	231
与其苦苦寻觅,不如顺其自然	232
生活是一种态度,聪明人会把苦日子过甜	234
压力有“度”,保持乐观心态	235
练就一颗平和之心,不奢求绝对的公平	238
心旷自然神怡	240
给心灵减压,才能活得自在	241
每个人都可以找出足够使自己快乐的理由	242
将烦恼“关机”,让清静“重启”	243
别让烦恼的豆芽长成参天大树	244
敞开胸怀,消除无谓的恐惧心理	245
第五章 人生苦短,慢慢生活	248
忙碌的人没有时间享受生活	248
忙得像一阵风,幸福也像一阵风	250
急于求成,往往会适得其反	251
凡事要文火慢炖,以防止突然升温	252

忙碌的生活是对幸福最大的威胁	253
无“快”一身轻,身心皆逍遥	255
不要被生活赶着拼命,让灵魂喘口气	256
笑容可掬,结成无量欢喜缘	257
大肚能容,断却许多烦恼障	259
学一分从容,得一分惬意	261
一念放下,万般自在	262
慢活,让生活更有味	264
第六章 在现实面前,需要忍耐和等待	266
每天送给自己一个希望	266
心如止水,才能宁静致远	267
历练太少,就会被挫折绊倒	268
明天的希望,在于今天的默默付出	270
春华秋实的背后是风风雨雨	272
只有危机感强烈的人才能够生存	273
毕恭毕敬是成功者的一种“高姿态”	275
在苦难中历练人生	276
每一种创伤,都是成熟	278
把折磨当成一块磨刀石	279
忍得“难忍”,行得“难行”	280
禅定是一柄披荆斩棘的禅杖	282
在坚忍中执着地追求	283
坦然苦乐,自在生活	285
第七章 心量放宽,领取幸福	287
淡泊的人生才是最美的享受	287
人生苦旅,等闲视之	288
“轻”是人生最重的滋味	289
淡然的人才会把玩生活于掌心之中	291
别背着包袱赶路,敢于把辉煌归零	292
另起一行,人生随时都可以开始	293
对旧事健忘,才能拥有新故事	295
站在低位,思考高位	298
心境开阔,才得自在	300
心空出来才能够无限兼容	302
轻载你的生命之舟	304
换个角度看问题,让生活变得轻松洒脱	306
简约,也是一种幸福	307

下篇 人生要耐得住寂寞

第一章 耐得住寂寞,才能耐得住沧桑	310
幸福要经得住平淡的流年	310
当风雨过去,你还是你	311
揭开寂寞的面纱,那是忍辱和担当	312
用寂寞点亮心灯,就能驱散黑暗	313
享受寂寞的静美	315
找个独我的空间,释怀自己的心	316
把握孤单与狂欢的平衡	317
偶尔装装冷漠,享受独处的自由	318
留出时间,与自己的心灵对话	319
劳累的夜晚,在寂寞中放松	320
朋友,耐久的拐杖	321
历练太少,就会被寂寞绊倒	322
第二章 在寂寞中隐忍,接受寂寞的滋养	324
明天的希望,在于今天的默默付出	324
寂寞是人生必需的营养品	326
踏实沉静,日子才能过得有质感	327
忍耐力战胜一切	328
放平心态,享受寂寞	329
看到忍背后的愉悦	331
在寂寞中坚持,在坚持中成功	332
纵浪大化中,不喜不惧	333
享受当下的平安和喜乐	335
不抱怨的人,在寂寞中奋发	336
下雪天,赏雪天	338
摆正自己的位置	339
守住一份寂寞,用汗水浇筑成功	340
能挺住,危机就是转机	341
第三章 在寂寞中沉淀,丰富生命的维度	343
寂寞之时,人才有空闲沉思	343
低调之中有风景,寂寞之中有成长	344
沉淀心灵的杂质,静待一壶茶香	345
抛却妄念,给心灵减负	346

浮华后的朴素才是真甘甜	348
生之真相,即是具体的人生	350
大鹏展翅百合开,人生境界在胸怀	351
回归本真,诗意且神圣	353
过重的名誉会压断你起飞的翅膀	355
别让自己的心太累	356
第四章 寂寞是一种平静的修行	358
急躁会让人失去理智	358
寂寞的人能一丝不苟地对待生活	359
在寂寞中平静,体会浮躁时代的宁静	361
寂寞也是一种清福和享受	361
一个人需要时时默读自己的心灵	362
生活妙在偷得浮生半日闲	363
何不潇洒走一回	365
超越自“我”,逍遥方至	366
一株平常心,出世入世皆从容	367
得到未必幸福,失去未必痛苦	368
除了内心的喜乐,一切都不重要	369
倾听,做生活的“红颜知己”	370
忍受寂寞,用感恩温暖梦想	371
拨开繁华假象,甘食一世心斋	372
世故中保持一份单纯	374
抱守内心的简单与朴素	375
第五章 幸福,只为耐得住寂寞的人停留	377
生命原是一场华丽的寂寞	377
寂寞是一面镜子,最怕你正眼看它	378
敬重寂寞,才不会让你真正寂寞	379
坚忍是人生的必要修行课	381
简约是福,别活得太累	382
在工作中修行炼心	383
向往远方的玫瑰园,却不忘浇灌身旁的玫瑰	385
放慢你的脚步,来一场心灵瑜伽	386
孤独不是一个人的舞蹈	387
知足常乐,大繁至简	388
悦纳磨难,先尝寂寞后尝甜	389
在坎坷的路上留下一个坚实的脚印	390
对于耐得住寂寞的人,挫折是一种财富	391
第六章 坚守寂寞,伟大都是熬出来的	393
寂寞是成功的前夜	393

守到黎明见花开	394
害怕寂寞,就别追寻梦想	396
守住寂寞就成功了一半	396
辉煌是从寂寞开始的	398
欲速则不达,凡事不可急于求成	399
用耐心去焐热自己的“冷板凳”	401
不可能的神话须要久候	402
静下心来,成功就在不远处	404
逆境中,修行成佛	406
成功皆源于积累	407
持之以恒,喜马拉雅山也能滴出个窟窿	408
忍耐是痛苦的,果实却是甜蜜的	409
第七章 与寂寞兼容,人生更加丰盈	412
人生最高的享受是寂寞	412
孤独成就伟大	414
风动、幡动,都不过是外境的变迁	415
事事认真,才能热爱生活且懂得生活	416
平淡生活,生命因寂寞而美丽	418
花朵凋零,怎能望累累果实	419
一炷清香不如一瓣心香	420
洗涤内心尘垢,回归寂静清净	421
真正的浪漫,本色至纯	423
不爱会寂寞,不会爱更寂寞	424

✧ 上篇 ✧

人生要经得起 诱惑



❧ 第一章 ❧

人生最美是淡定,诱惑人眼不人心

◎ 淡定,是开在诱惑里的一朵花 ◎

世间到处都是诱惑。金钱的诱惑、名位的诱惑、美色的诱惑、甜言蜜语的诱惑、富贵荣华的诱惑……饮食男女,人之本性,生活在这个世间上,五欲像七彩的霓虹,诱惑你、吸引你。

诱惑是一种奇怪的东西,让人们深陷其中不能自拔。它可以带给你刺激和快乐,也可以带给你痛苦和折磨。诱惑是磨砺人性的试金石。经不起诱惑,就被欲望伤害,甚至被它毁掉。经得起诱惑,诱惑可以丰富我们的人生,带给我们成长。夏娃和亚当就是因为经不起一颗苹果的诱惑,才犯下了罪孽。佛陀的弟子须提那本来已经出家了,但是回家的时候,经不起妻子的诱惑,做出和修行不相应的事情,所以让佛陀有了制戒的因缘。儒家的修身忍性,主要的也是要让人有不受诱惑的力量。

鱼儿为了饲料,做了钩子的游魂;鸟儿为了啄食,丧生在猎人的网中。可见诱惑的力量是强大的,它能够吸引你牺牲生命都在所不顾。飞蛾投火,春蚕作茧;色不迷人自迷,这一切都是因为没有抵制的能力,所以才在诱惑下丧失了生命。

诱惑看起来是从外面而来的,眼见的红男绿女、万种风情,耳听的靡靡之音、声色货利,以及轻柔淡雅的香味,还有那轻柔温暖的感触,甚至一些刺激嗜好的食品,所谓财、色、名、食、睡的绳索,把我们紧紧地捆绑起来。人不能怪外境的诱惑,这是因为自己的内心无力,所以才抵制不了外境的诱惑。

假如一个人,禁不起金钱的诱惑,那么他的生命就会掌握在金钱的手中;禁不起名位的诱惑,他的生命就会被名位束缚;禁不起美色的诱惑,他的生命就会被美色所控;禁不起甜言蜜语、富贵荣华的诱惑,他的人生都不能自救,就会没有力量,就会迷失在世间的诱惑里。人存于世上,要面对物质上和精神上的各种诱惑,而对待诱惑最行之有效的方法就是淡定。

淡定是一种心态,是一种思想境界。淡定的人有泰山崩于前而面不改色的镇定,遇事沉稳而又积极果断,老练里却又不失谐趣。在生活中,胜不骄,败不馁。我们每个人都需要这种心态,面对各种事情,处之泰然,宠辱不惊,不会太过兴奋而忘乎所以,也不会太过悲伤而痛不欲生。

从容淡定,意味着冷静的现实主义。对世界、社会 and 他人,不抱太高的期望。知道正义也可能常常迟到,公正永远是相对的,永远没有完美的现实,有的只是庸庸碌碌的世人,以及随时可能会裂变霉变的脆弱人性……有了这种冷静的态度,遇到不公正、遇到误解、遇到委屈,就不会伤心,就不会怨天尤人,更不会自怨自艾,而是咬紧牙关,苦练内功,“面壁十年图破壁”,等待和寻找胜出的机会。

从容淡定,意味着有所抗争有所不争,有所为有所不为。凡有利于社会、有利于个人长远建设的事,就努力做,排除干扰地做;而不利于社会、不利于个人长远建设的事,就尽量不做、少做。

从容淡定,意味着在大多数时候应该保持好心情,“谦虚谨慎,戒骄戒躁”;意味着自己还有更广阔的境界、更宏大的作为,而在事业之余,对美好的事物有更好的鉴赏力,看一片大好的自然景色,看一张艺术水平高的影碟,都可以调剂好从容淡定的气度与心情。

清代《笑笑录》有这样一个笑话:

下雨了,大家都在往前跑,唯有一人不急不慢,在雨中踱步。

有人问:“干吗不跑?”

回答:“急什么,前面也下着雨呢!”

每当人们烦躁不安、急火攻心的时候,喝一口这样的“从容淡定”的良药,不失为静心顺气的好方法——就像这位雨中踱步的“傻人”一样,在人人都像聪明的小鸡一样奔跑的时候,淡然安然泰然地说:“急什么,前面也下着雨呢!”而后面还有一句话是:“我正要看看雨景呢!”

行事放松自如,从容冷静,闲看庭前花落,轻摇羽扇城头。淡定,可以展示出对人对事不急不躁、不温不火,亲而有度、顺而有持。

有人作比:“淡定形容一种风度。神鹰背上秋风过面、静若处子,名利场中灯红酒绿、过眼云烟——淡定形容一种修养。仁而无忧,仁而无惧,实事求是,心怀坦荡,兰心傲骨——淡定形容一种能力。深思熟虑能扬长避短,内省自知可有进有退,待该出手时再出手——淡定形容一种力量。气定神宁,如巨岩阻浪,坚持不懈,如水滴石穿——淡定形容一种效率。稳而避其乱,洞悉而练达,如庖丁演刀、如鲁班弄斧——淡定形容一种境界。兰秀深林,不以无人而不芳;君子立德,不为窘困而改节——淡定形容一种人生。人生如一副锐利的老花镜,难得糊涂,难得清醒。”

淡定的人表现为,遇事不慌乱,总是从根本上去解决事情。这就需要清晰的头脑和平静的心态,别把事情想得太复杂,没有什么事情是严重得无可估计的。要知道,越是紧张,越办不好事,先想好这事是怎么发生的、如何解决。

我国大画家徐悲鸿不仅画艺高超享誉世界,而且有很高的人品,为人刚正耿介。他痛恨那些趋炎附势的所谓艺术家。曾有人威胁他为一个不太正派的人画像,徐悲鸿蔑视地回绝了。徐悲鸿不为升官发财,不为金钱美女,而是以“人不可有傲气,但不可无傲骨”为座右铭,践行着自己的一生。他还自书一副对联悬于堂上:“独特偏见,一意孤行。”以表明自己刚正的人格。

面对这个已经严重超载的世界,面对已被太多的欲求和不满压得喘不过气的生活,我们应当学会用好生活的减法,把生活中不必要的繁杂除去,好让自己过一种自由快乐的生活。当诱惑袭来,保持一颗淡定的心,从容看待万事万物,如此,淡定之花才能常艳常青。