

有一种修为叫 静心

吕 宁◎编著

浮生如劫，静心如禅。

人，要学会静心。静心如止水，生活如欢歌。

北京工业大学出版社



有一种修为叫 静心

吕 宁◎编著



北京工业大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

有一种修为叫静心 / 吕宁编著. —北京: 北京工业大学出版社, 2016.9

ISBN 978-7-5639-4857-4

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 193882 号

有一种修为叫静心

编 著: 吕 宁

责任编辑: 李 杰

封面设计: 翼之扬设计

出版发行: 北京工业大学出版社

(北京市朝阳区平乐园 100 号 邮编: 100124)

010-67391722 (传真) bgdcbs@sina.com

出 版 人: 郝 勇

经销单位: 全国各地新华书店

承印单位: 北京建泰印刷有限公司

开 本: 787 毫米 × 1092 毫米 1/16

印 张: 16.5

字 数: 191 千字

版 次: 2016 年 9 月第 1 版

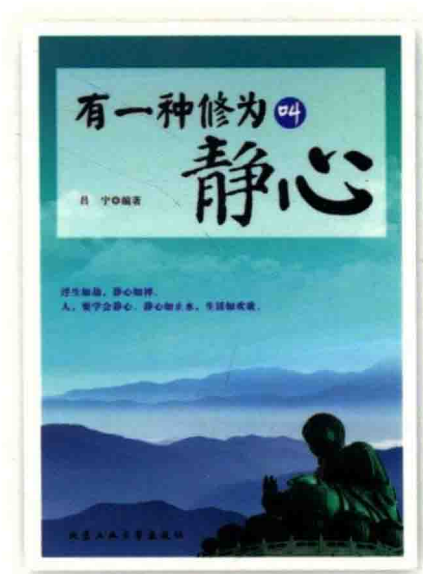
印 次: 2016 年 9 月第 1 次印刷

标准书号: ISBN 978-7-5639-4857-4

定 价: 30.00 元

版权所有 翻印必究

(如发现印装质量问题, 请寄本社发行部调换 010-67391106)



责任编辑：李 杰

封面设计：(E) 翼之扬 设计

前 言

在这喧嚣世界、滚滚红尘中，人就像漂在大海上的一叶小舟，即便大多数时候都风平浪静，久了，也难免有晕头转向的时候。

于是，焦虑、悲伤、急躁、冲动、愤怒等坏情绪纷纷来袭，此时的我们，是否还能保有一种坐看云卷云舒的淡定与从容？

其实，不是不能。

因为在这个世界上，还有一种修为，叫静心。

闭上眼睛，让思绪沉淀，把心从所有的杂务和纷扰中解脱出来，忘了尘世浮华，忘了欲望名利，人自然会变得安然、清明。

佛曰：“浮生如劫。”

既如此，何不从心的静修出发，坦然面对人生中的风雨悲欢呢？

静心，并非一种可望而不可即的境界，你所需要的仅是一点耐心，一点坚持，一点觉悟！只要亲自去实践，你就能让平凡的生命绽放出美丽的花朵，让麻木的内心领略到最简单的幸福。诚如俄国诗人普希金所言：



有一种修为叫静心

“世界上所有的幸福，都以内心的宁静作为最基本的特征。”

为了让你更深刻地感受静心的力量，本书通过大量贴近生活的事例，深入浅出，带你探索静心的智慧，引导你在面对浮躁、愤怒、冲动等不良情绪和人生起伏、虚荣、欲望时，快速静下心来，重获人生的从容、淡定和宁静。

目 录

第一章 理智处事，三思而后行——越静心越无悔

1.记着给自己留条后路	003
2.不要带着气去做任何决定	006
3.放一放，再想想	010
4.对，就是要“冷处理”	014
5.要多从自己身上找原因	018
6.冲动是魔鬼	022
7.不抱怨，心自安	025
8.公道自在人心	028
9.做只会忍耐的蓝甲蟹	032
10.吃亏也能吃出福气	035



第二章 放下执念，碧海蓝天——越静心越轻松

- 1.不要播下执念的种子 043
- 2.有时候，拥有也是一种负累 046
- 3.松开手，你拥有的是整个世界 049
- 4.比执着更重要的是快乐 052
- 5.一念放下，万般自在 055
- 6.“完美”的羁绊 057
- 7.爱要有个限度 060
- 8.何必执着于他人的看法 063
- 9.雾里看花花最美 066
- 10.缱绻人生，遗憾是份不错的礼物 069
- 11.放下，才能追逐明日的幸福 072

第三章 不怒不争，万里晴空——越静心越快乐

- 1.莫让愤怒乱了你的阵脚 079
- 2.怒对不公，于事无补 082
- 3.抖落身上的“小跳蚤” 086
- 4.宽容是沟通情感的桥梁 089
- 5.泄愤，最不理智的行为 093

6.与人争论时，主动喊“停”	096
7.不生气的艺术	100
8.别戴着偏激的“眼镜”行走	104
9.不妨学学阿 Q 精神	107
10.愤怒中的自我救赎	111

第四章 得意淡然，待人以谦——越静心越成功

1.高学历不能代表什么	117
2.职位越高，越要放下身段	120
3.别做喜欢炫耀羽毛的孔雀	124
4.学会跳出成功看自己	127
5.先倒空你的杯子	130
6.把自己开成一朵低到尘埃里的花	133
7.人可以得意，却不能忘形	136
8.悠着点，你还要走很长的路	139

第五章 笑对人生，失意坦然——越静心越成熟

1.爱上不完美的自己	145
2.任何时候都要重视自己	149
3.做自己擅长的事	153



有一种修为叫静心

4. 与自己的潜能对话	157
5. 天赋，要自己去寻找	160
6. 有缺憾的人生也有鲜花和掌声	163
7. 每一种创伤，都是一种成熟	167
8. 接受失败，终见花开	170
9. 透过裂痕，会看见新的阳光	174
10. 在大海上航行没有不带伤的船	178
11. 于人生的沉浮中品一缕茶香	181
12. 活着，就是最快乐的事	185

第六章 不慕虚荣，悠然自得——越静心越淡泊

1. 虚假的“面子”不要也罢	191
2. 不要因为虚荣而一再提高生活成本	194
3. 真正的名誉，在虚荣之外	197
4. “我永远是鞋匠的儿子”	200
5. 抛却浮名，品一缕茶香	203
6. 你可以娇艳如花，我也可以清淡如莲	206
7. 宠辱不惊，看庭前花开花落	210
8. 繁华过尽皆成梦	214

第七章 不急不躁，自在人生——越静心越从容

1.活在当下，心如莲花	221
2.顺其自然，欢喜自现	224
3.随遇而安，就能开出幸福花	228
4.守一颗平常心	231
5.人生不是竞技，无须忙乱地去争第一	234
6.把自己当成一颗需要浇灌的种子	237
7.赶走心中的蝉	239
8.耐得住寂寞，方能守得到成功	243
9.学会独处，品味远离喧嚣的快乐	247

第一章

理智处事，三思而后行——越静心越无悔



内心清明，处事冷静，自然知道什么叫“三思而后行”——不随便做决定，不轻易出口伤人，不妄争一朝一夕……静心，以一种淡定之态克制冲动的心魔，没了轻率、鲁莽，人生中自然也就少了一些悔恨。

1.记着给自己留条后路

孤注一掷地丢掉属于自己的东西，很有可能会失去一座金矿。

凡事要留有余地，给自己留条退路，就是给自己设计好出路。

俗语说“三思而后行”，这告诉我们，人生在世，做任何事之前都要认真地考虑一番。因为习惯于冲动做事、孤注一掷的人，在意外之事发生时，往往会输得很惨，跌得很重，给生活增添无限的悔恨。

在美国西部掀起淘金热的时候，田纳西州的一位来自秘鲁的移民也蠢蠢欲动了。他心想：到了西部，等自己挖到了大把大把的金子，就可以住富丽堂皇的别墅，品尝天下的山珍海味。他被这种幻想冲昏了头脑，当即决定变卖所有的家产西迁。

“哦，你真的要变卖这里所有的东西吗？包括你的房子、你的山林吗？”朋友们认为他的做法有些不妥，纷纷给他提出建议，“不要这么冲动，你带上足够的资金不就可以了吗？给自己留条后路，万一你找不到那么多金子呢？”

“不，我一定会成为大富翁的。”这个秘鲁人变卖了所有的家产西迁，



有一种修为叫静心

在西部买了 80 公顷的土地进行采挖，希望能够找到金子。结果，他一连干了 5 年，不仅没有找到任何东西，最后连家底都折腾光了，不得不又重返田纳西州。

当这个可怜的秘鲁人回到故地后，居然发现那里机器轰鸣、工棚林立，原来，被他卖掉的那个山林就是一座金矿，新主人正在挖山炼金。至今，这座金矿仍在开采，它就是美国著名的门罗金矿。

想到自己孤注一掷地丢掉了属于自己的东西，不仅令自己一无所有，居然还失去了一座金矿。秘鲁人后悔自己当初的冲动，但是又能怎么办呢？悔之已晚。他终日以泪洗面，郁郁寡欢，潦倒余生。

孤注一掷地丢掉属于自己的东西，很有可能会失去一座金矿。无论在什么情况下，无论对事情有多大的把握，我们也不要冲动地做事，要静下心来，想到最可能的极端的失败，要想到失败后，自己是否还有退路可走。

也许有人会提出反驳：冲动一些未尝不可，没有退路更容易成功。西楚霸王项羽做事一向冲动，从来不给自己留后路，当年取得了巨鹿之战的伟大胜利，不就是因为破釜沉舟、一鼓作气吗？

诚然，不留后路有可能会产生置之死地而后生的力量，但是以“赌博”的心态押上自己的所有，以致忐忑不安、夜不能眠，何来幸福？而冷静地思考一番，给自己留条后路，回旋的余地很大，相对而言心境就趋于愉悦与平稳。让自己轻装上阵，成功的概率才会更大，实在无奈失败，也会“海阔天空”。

维妮从小就爱好文学，她一直想成为一名作家。大学毕业后，她如愿进入了一家图书出版公司当起了合同制作家。当时，她冷静地做了一番打

算，那就是万一作家当砸了，出来当个职业撰稿人也不错。

因为有了这条退路，工作对于维妮来说没有特别大的压力，她每天都能以愉快的心情面对工作中的事务。就这样，她在这家公司一干就是3年。直到后来，公司进行了一次人员整顿，维妮不幸失业。

辛苦工作了好几年，却没有得到出版业的厚待，维妮冲动之下想把自己多年来积攒的所有图书都当破烂一样卖掉。不过，她静下心来想一想，自己不是早就想好做个职业撰稿人吗？于是她继续坚持写作。

后来，维妮意外地获得了一个机会，她被一家全国500强的公司相中，并通过了人事部门的公开考试，被录用为秘书，年薪近十万元。尽管如此，维妮依然决定留住自己的一块自留地——继续坚持业余写作，为未来留一条也许永远都用不上的退路。

不管面对什么事，都要留有一条退路。人生不是非生即死的赌博，不到迫不得已的绝境，聪明的人一般不会冲动行事，霸王别姬的悲剧一般只会在像项羽这样有勇无谋的人身上上演。

没有想好退路就匆忙上路的人，往往会铩羽而归。给自己留一条退路，是看破世俗的豁达，是绝处逢生的机智，更是一种双赢的策略。留一条退路，你不会退缩，而是能够更加坚定地前行。

因此，不要心急，不要冲动，凡事给自己留条退路吧。

【静心小智慧】

人生在世，做任何事之前都要认真、冷静地考虑一番，给自己留条后路，心境趋于平稳与愉悦，如此，回旋的余地大，成功的概率也会更大，实在无奈失败，也会“海阔天空”。



2. 不要带着气去做任何决定

做一个有头脑、够理智的人，我们的生活才会过得更加和谐、快乐。

著名的德国学者康德曾经说过：“生气是拿别人的错误来惩罚自己。”的确，很多人在遇到不顺心的事情时都会不问缘由地怒气冲冲、生气抱怨，这样做不但不能解决问题，反而还会严重影响自己的心情，让问题变得更复杂。

我们不妨先来看一个小故事。

一对刚结婚不久的男女去海边度蜜月。这一天，他们来到海边游泳。正在他们游得非常开心的时候，一条鲨鱼向他们游了过来。这对男女发现后，就拼命地朝岸边游，可是他们游得太慢了，鲨鱼很快就要赶上他们了。这个时候，只见那个男的用脚使劲儿地踢那个女的，然后又将自己的手给咬出一道很大的伤口。

那个女人对于丈夫突然做出的这种举动感到十分茫然，她不明白为什么在这种关键时刻丈夫要狠心踢自己。当她费尽全力游上岸的时候，看见丈夫还在海里被鲨鱼追赶着。她的内心非常复杂，既担心又愤怒，幸运的是，一只船恰巧经过，把他救了上去，可是这个男子由于失血过多，已经昏迷不醒了。