

静能量

让浮躁的心沉下来

JINGNENGLIANG

—RANG FUZAO

DE XIN CHENXIALAI

黄仁杰◎编著

一本让人
瞬间安静下来的
心灵能量书

面对浮躁，唯有静心，才能让人自省、自察
懂得安静，世界才会与你共鸣

送自己一颗安静的心，给自己一个重新开始的机会

北京工业大学出版社

静能量

让浮躁的心沉下来

JINGNENGLIANG
—RANG FUZAO
DE XIN CHENXIALAI

黄仁杰◎编著

北京工业大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

静能量：让浮躁的心沉下来 / 黄仁杰编著. —北京：
北京工业大学出版社，2014.8

ISBN 978-7-5639-3979-4

I. ①静… II. ①黄… 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 (2014) 第 132600 号

静能量——让浮躁的心沉下来

编 著：黄仁杰

责任编辑：符彩娟

封面设计：冀之扬设计

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：16.75

字 数：192 千字

版 次：2014 年 8 月第 1 版

印 次：2014 年 8 月第 1 次印刷

标准书号：ISBN 978-7-5639-3979-4

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)

前 言

生活就像一望无际的大海，人便是大海上的一叶小舟。大海永远没有风平浪静的时候，身在纷繁复杂的红尘世界中，我们时常会被搅得晕头转向、心神不宁，人的灵性往往也会在此过程中消磨殆尽。

闭上眼睛，让思绪沉淀，让自己深入内心，只需纯粹地观照自心，无须专注，不必用力，只要给自己一些时间和空间，从所有的杂务和纷扰中放松下来，将一颗俗心从这浮沉铅华中脱离出来，就能唤醒内在的纯净与平和，让心如莲花般渐次开放。

漫漫红尘世界中，我们需要随时静心。将这种感觉常驻于心，永久铭刻，那么无论我们走到哪里，做什么事情，心中总留着一片碧海青天，于是所有的愤怒、怨恨、痛苦等都将化解，愉悦之感就会从心底油然而生。

平淡对待得失，冷眼看尽繁华。在人生的历练中培养淡定从容的定力，在潮起潮落的人生戏台上，以一份洒脱娴静的心态面对喧嚣的红尘。落花无语，留香阵阵，以淡定从容的态度面对人生，这



种境界也许常人难以企及，但每当自己做事激进时，回头看看，也许能使自己获得一份平静。

在浮躁的尘世，做一个清新淡雅如菊的人，过行云流水的生活，此乃人生的最高境界。让我们从每天的阅读中，寻找一份心灵的宁静吧。本书通过丰富多彩的知识 and 流畅生动的文字，深入浅出地带你探索静心的智慧，如紧张时如何拥有一份从容和淡定、抉择时怎样了解内心真正的追求、绝望时应该看到生活的另一面正阳光灿烂……让心灵得到安宁、身体获得放松，实现身心和谐健康的愿望。

生命如花，灿烂一夏。在有限的生命中要活出无限的美好，即使看尽一切繁华，也要守住一颗平静的心，这样生活才能充满阳光，快乐也自在其中。

目 录

第一章 净心素雅，不污不垢

- 随时保持内心的清醒 / 003
- 认清自己，为梦想而努力 / 006
- 寻找适合自己的那扇门 / 008
- 吹开浮尘，看透人生 / 012
- 不完美是生命的常态 / 015
- 别让忧郁的链条绑住你的心灵 / 018
- 靠自己的勇敢证明自己 / 021
- 嫉妒是住在心里的恶魔 / 024

第二章 排开世俗，清雅散淡

- 好的心境决定好的生活 / 031



- 把今天过好就是快乐 / 034
- 内心平和才会拥有自己的幸福 / 037
- 给予别人，成全自己 / 040
- 独处，留给自己一片安宁的晴空 / 043
- 让内心的浮尘随风而去 / 044
- 自我，才是今生最大的财富 / 048

第三章 心定如山，波澜不惊

- 谋定而后动 / 053
- 在努力中等待时机 / 056
- 不能真淡定，不妨装淡定 / 059
- 盛怒之时，学着让心静下来 / 062
- 避免冲突，克制与忍耐是最好的方法 / 065
- 不良情绪要克制，而不是发泄 / 067
- 烦恼都是自己给自己找的 / 071
- 面对侮辱，最好的办法是沉默 / 073
- 机会总出现在难熬的日子里 / 076
- 百忍能成钢 / 079
- 懂得低头，才会畅通无阻 / 083

第四章 浮华尘世，漫漫简行

- 简单是一种美好 / 089



调整节奏，放飞心情	/ 093
用简单的眼光看复杂的世界	/ 095
放慢步调，享受美丽的世界	/ 099
简单生活，让心灵得到净化	/ 102
相信自己是独一无二的	/ 105
保持一份孩童似的简单	/ 107

第五章 沉淀内心，让心安宁

卸下包袱，轻装上阵	/ 113
当下最优哉	/ 116
让压力成为生命的垫脚石	/ 119
不为无谓的小事而忧虑	/ 122
保持平常心，做个自在人	/ 125
远离冲动，心才会静下来	/ 128
看淡一些，才能做到真正的从容	/ 131
过分担心并不是好事	/ 134

第六章 心宽路宽，行云流水

容不下，就谈不上拥有	/ 141
心灵豁达了，自然就平和了	/ 143
宽容别人，包容自己	/ 146
心胸宽阔，万物不介于心	/ 149



- 得饶人处且饶人 / 151
- 把心放宽，才能平复怒火 / 155
- 以宽容的眼光看待别人的错误 / 158

第七章 得不狂喜，失不苦忧

- 不要因为失去而哭泣 / 165
- 不事张扬，你才能走得更远 / 168
- 放下得失不计较 / 171
- 计较的越少，得到的越多 / 174
- 福祸相依，淡然面对 / 177
- 放弃也是一种智慧 / 180
- 取舍时静下心来 / 183
- 即使失意，也要微笑面对 / 186
- 人生之苦来源于放不下 / 190
- 把自己放低，才能吸纳更多 / 192
- 拥有太多是一种负累 / 195
- 即使失去，也无所畏惧 / 198

第八章 淡然处世，无欲无求

- 凡事适可而止，才能把握住方向 / 203
- 贪欲能够吞噬光明 / 206
- 远离贪欲这只拦路虎 / 209



欲望越小，幸福感就越高	/ 213
只有心灵满足，才不被世界遗弃	/ 216
给欲望一个底线	/ 218
什么都想要，最终什么都得不到	/ 221
一切痛苦，皆因追求太多	/ 224

第九章 看淡名利，享受宁静

平平淡淡也是美	/ 231
重情淡利，才不会孤独	/ 235
君子爱财，取之有道	/ 238
名利只是“虚头彩”	/ 241
心静如水，淡泊从容	/ 245
放下架子，保留欣赏与尊重	/ 248
舍小利而成大我	/ 251

第一章 净心素雅，不污不垢



有人说风过无痕，其实风中也充满了回忆；有人说爱过无痕，其实爱已深深融入心底。人生虽有伤痛，却也留有无数温暖的回忆。岁月在继续，静心素雅，淡看浮华，在平凡中品生活之真味。

随时保持内心的清醒

成功就像盖房子，需要坚实的地基，浮躁的人能得到的，只有幻想中的空中楼阁。我们无法要求他人，但是可以检讨自我，不要感染浮躁的时代病，要随时保持内心的清醒。

相貌出众的王琳到了适婚年龄，身边也有众多追求者，却不见她有什么动静。只有她的闺蜜知道，王琳眼光很高，她不愿和别人一样，找个工薪阶层人士结婚，紧巴巴地贷款买房，用十几年的辛苦工作还债，她想凭自己的条件嫁一个“富二代”，保证自己今后活得舒服。

很快王琳就认识了这样一个男人，他穿名牌西服，看上去很有风度，每次来接王琳，不是开奥迪就是开宝马。王琳以为她遇到了真命天子，很快就沦陷在男人的追求下。没想到半年后，那个男人就甩了她。

后来王琳才知道，这个男人只是某个公司的中层职员，靠着贷款加外债买了两辆名车和几套西装，专门骗王琳这样的女人。知道真相的王琳无可奈何，谁让自己虚荣，一定要钓个金龟婿，没想到自己先成了上钩的鱼。



到了适婚年龄的王琳想要嫁给一个“富二代”，保证自己下半辈子不会奔波劳苦，这种想法并不算错，错就错在王琳过分追求“有钱”，忽略了追求者的人品。她被奥迪和宝马迷住了双眼，根本想不到男朋友只是个劫色的骗子。备受打击的王琳是该责怪男人的卑劣，还是该检讨她自己太过浮躁，把金钱作为婚姻的唯一标准，轻而易举地被人骗了？

金钱和婚姻是适婚男女的永恒话题。婚姻不是空中楼阁，需要坚实的物质基础，想要组成一个家庭，难免会谈到金钱。多数人都会把对象的工作能力、经济条件作为一个重要标准加以考虑。但有些人显然对这个标准考虑太多，将婚姻变成了赤裸裸的交易，这样以金钱为条件的婚姻又有什么爱情可言？又能换来多少幸福？人们对待婚姻所表现的浅薄和势利，恰恰说明了这个时代的浮躁。想一口吃成胖子的大有人在，无数人想要一夜暴富，梦想成名，梦想拥有奢侈的生活，为此他们不惜一切代价追求金钱，追求名牌，而不是实实在在地做一些力所能及的事。浮躁的结果就是没有定力，轻易地被诱饵套牢，成了别人的食物。

一个男人迷彩票已经迷了三年，他和许多“票友”每天最大的爱好就是钻研彩票走势。每周，他都要花上几百元买各种彩票。靠着不懈的“努力”，他中过很多次小奖，还中过一次一万元大奖，但这些奖金加起来还不及他投入的十分之一。

迷恋彩票和赌博的人都有一个共同特点，那就是他们希望以最小的成本换来最大的利益。他们不是不知道一分耕耘一分收获的道理，但他们更愿意相信有运气的人会捡到天上掉下来的馅



饼。他们不能抗拒高额财富的诱惑，一次又一次支付自己的筹码，直到输得一干二净还不能悔过，认为自己只是差了运气，而不是做错了事。

幻想一夜暴富，是另一种浮躁形式，不只在我们的时代，它存在于每个时代。现实工作很辛苦，人们兢兢业业地付出，换来的只是满足温饱的金钱，这个时候，意外之财就成了一种诱惑。有时额外得到的财富能够给自己和家庭带来欢乐，但是过分追求这种“额外”的财富，掏空了自己的成本，干扰了自己的生活，耽误了自己的事业，就是得不偿失。

浮躁让人变得肤浅，让人们相信不劳而获。浮躁也是一种时代病，社会上上上下下都有传播渠道，想要防治它需要有一颗清醒的心。

要清楚地认识到，浮躁的人追求的是一些不切实际的名气和财富，他不能踏踏实实地投入一件事，每天只想着如何投机取巧。这样的人一时之间可能会发财，可能会出名，但是，没有实力的人就像一个靠作弊进入名牌大学的学生，他要面临的是“挂科”，是推迟毕业，甚至是学分不够而被劝退。而成功就像盖房子，需要坚实的地基，浮躁的人能得到的，只有幻想中的空中楼阁。我们无法要求他人，但是可以检讨自我，不要感染浮躁的时代病，要随时保持内心的清醒、为人的原则。



认清自己，为梦想而努力

自知之明并不是妄自菲薄。也许相对于我们的目标，我们的能力还很渺小，我们的路仍然漫长，但这不代表我们与自己的梦想绝缘。

花无百日红，所以很多人说急流勇退是一种智慧，“退”是以退为进。很多人因为不了解自我而走上错误的道路，只有清醒的人才能随时根据自身的条件，作出适合长远发展的决定，让他佩服不已。

据说在每一场比赛之后，有经验的教练都会叫所有队员进办公室开会，一遍一遍放比赛录像，分析每位选手在比赛时的失误动作，并要求这些队员限期内克服这些缺点。世界上没有完美无缺的人，有自知之明的人最重要的不是知道自己拥有什么，而是发觉自己究竟欠缺什么。每个人都有属于自己的优点和长处，一味盯着这些东西，就会踟躇不前，只有知道自己缺少什么，才能想办法弥补。我们也许不能使自己十全十美，却可以尽量避免第二次失误的出现，这就是一种进步和成熟。

一家大公司正在招聘新职员，看着来应聘的几百个人，经理逐一问他们：“你希望得到什么职位？你认为自己能做到什么程度？”



大家都听过拿破仑的名言：“不想当将军的士兵不是好士兵。”应聘者们以为这是公司在考查他们是否有足够的志气，于是都不客气地说出自己的雄心壮志。这些应聘者大多想做到经理位置，最低也要做一个主任。经理看着他们的简历上大多写着大学毕业，不禁苦笑。

这时，一个应聘者老实地说：“我想做贵公司的销售员，我认为自己能够做好这项工作。”经理立刻说：“你被聘用了，我已经面试了上百个经理和主任，终于等到了一个销售员！”

普通的连销售经验都没有的大学生，想要靠书本上的理论直接当上经理或者主任，这让公司经理感慨。当今社会有很多缺少自知之明的人，他们注定要为自己的不切实际多吃苦头。想当将军不是错，但不当个优秀的小兵，如何能做将军？

在现代社会，自知很重要。一个人要知道自己究竟有多少力量。有个成语叫“螳臂当车”，说的是古代一位国王驾车出游，一只螳螂突然来到车前，挥动着手臂，像是要迎战疾驰的马车，尽管它很勇敢，但马车轻而易举就将它碾成碎片。一个人对自己的能力没有正确认识，一味追求过高目标，结果只能是浪费时间、浪费气力。

自知，还要知道自己适合做什么。我国小说家鲁迅先生在遗言里曾嘱咐自己的后代：“如果没有文学细胞，就找点小活计过活，不要当空头文学家。”以鲁迅先生的智慧，他知道人一旦从事不适合自己的工作，既是一种折磨，也无益于自身发展。

自知，还要知道在一定的时间，自己必须做什么。毕业的时候，一个学生问导师：“您觉得我现在应该读点什么书充实我自己？”导师说：“你现在需要的不是读书，而是读招聘广告。”一