

danding  
de zhikui

# 淡定 的智慧

方丽萍 编著

## 一部都市人心灵拯救手册

淡定，是今天没有钱，还微笑生活，好好生活！

淡定，是除了赚钱，还能找到人生的目标和信仰。

淡定，人生从此不寂寞；淡定，你将摆脱烦恼，享受自在人生；

淡定，你将幸福生活，心灵刹那花开。



海潮出版社  
Hai Chao Press

# 淡定 的智慧

一部都市人心灵拯救手册

方丽萍 编著



海潮出版社  
Hai Chao Press

图书在版编目(CIP)数据

淡定的智慧 / 方丽萍编著. --北京: 海潮出版社,

2012.11

ISBN 978-7-5157-0090-8

I. ①淡… II. ①方… 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(2011)第 227237 号

书 名: 淡定的智慧

---

编 著: 方丽萍

责任编辑: 雷 婷

封面设计: 青华视觉

责任印务: 徐云霞

出版发行: 海潮出版社

社 址: 北京市西三环中路 19 号

邮政编码: 100841

电 话: (010)66969738(发行) 66969736(编辑) 66969746(邮购)

经 销: 全国新华书店

印刷装订: 北京市业和印务有限公司

开 本: 787mm×1092mm 1/16

印 张: 17.75

字 数: 270 千字

版 次: 2012 年 12 月第 1 版

印 次: 2012 年 12 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5157-0090-8

定 价: 29.80 元

(如有印刷、装订错误,请寄本社发行部调换)

## 前言 ● PREFACE

中国经济的快速发展，物质财富的极大涌流，让许多人通过炒股一夜暴富；让许多俊男靓女通过海选一夜成名；让原本一片荒凉，几乎无人的郊区，房价也在飞速上涨。“唉，早知道我也在那里买房子了，怎么就这么没眼光呢？”到处听到这样的叹息，一切的一切，带来了失衡的心态，带来了人心的浮躁……

我们常常坐卧不宁；我们常常心不在焉；我们常常没有耐心做完一件事；我们常常计较自己做得太多，得到的太少；我们常常感到身心疲惫……

为什么我们的心境会反复振荡于得意、狂喜、傲慢、迷茫、不安、沮丧、焦虑、恐惧甚至绝望之间？

我们为什么会如此浮躁？

有人说：浮躁是因为我们缺乏幸福感，缺乏快乐，太过于计较得失。其实说白了，浮躁就是失衡的心态在作祟。当压力太大、急于成功、太闲太忙、缺乏信仰、过分追求完美等问题出现却不能得到圆满解决时便会滋生浮躁。

没有一种生活是完美的，也没有一种生活会让一个人完全满意，面对生活的不如意，与其花时间去抱怨，还不如抓紧时间去改进生活。别让抱怨成为习惯。

有一位哲人曾经说过：“心灵是它自己的殿堂，它可以是天堂中的地狱，也可以是地狱中的天堂。”如果我们心中充满了抱怨，不但会伤到别人，更会毁掉你的一切。

这就是心理失衡带来的，这就是浮躁的心理带来的。

因此，无论是为人，还是做事，如果沾染了浮躁，不但解决不了问题，还

会陷入盲目性，导致新问题的发生。所以，我们要学会满足，学会踏实做事，学会淡定，让自己的身心都处于一种宁静、祥和的状态——真正静下来感受自己的心跳，静静地聆听来自遥远世界的天籁，去感受婴儿脸上纯真的笑容，去触摸我们灵魂深处的宁静……

一个人要挣脱这个纷杂喧嚣的社会，的确很难。但是，每个人都别无选择，如果你要幸福，你的心灵就必须拥有一份淡定。唯有淡定，才能让你的内心安静下来，才能细细品味生活的万千滋味。

淡定是对浮躁的彻底否定，是人之修养的最高境界，它对为人处世很有帮助，可助弱者成功，使强者更强，尤其是担当大任的领导者，更需要通过学习与实践，通过磨砺与修养，不断克服心浮气躁的毛病，让自己变得更成熟、更老练、更沉稳。

幸福，不是金山银山，不是大鱼大肉，不是前呼后拥。幸福是每一个微小的生活愿望达成。当你想吃的时候有得吃，想被爱的时候有人来爱你。

幸福其实就在你的身边，你的家人身体健康，你的孩子成绩优良，你们今天衣食无忧，晚上能够平安回到家中，这就是幸福。幸福就是活在当下，用淡定平和的心态看待周围的一切。

# 目 录 CONTENTS

## 第1章 淡定，才能赶走心灵深处的浮躁

现代社会的快节奏生活，让我们越来越感压抑、烦恼、紧张、疲惫，种种原因让我们越来越透不过气来。我们是否能在每日疲于奔波的道路上，静下心来，好好想想：“我们是否活得很疲惫？”其实，只要学会发泄，卸去心中沉重的包袱，泄去心中久积的垃圾，跃过目前这道坎，你就会发现，其实每一天都是阳光灿烂。

|                  |    |
|------------------|----|
| 不要让你的心情浮躁 .....  | 3  |
| 如何化解烦躁不安 .....   | 5  |
| 给压力一个自然的出口 ..... | 7  |
| 人生是一个大舞台 .....   | 11 |
| 用积极的心态对待得失 ..... | 12 |
| 除掉你心中的“杂草” ..... | 16 |
| 不要让坏情绪影响你 .....  | 20 |
| 淡泊的人生才高远 .....   | 23 |
| 少了浮躁才多了成功 .....  | 26 |
| 打造你的健康心理 .....   | 28 |
| 给浮躁的心一点清凉 .....  | 32 |

## 第2章 淡定是一份纯净的智慧

心灵的宁静之道，一是要不受物役，不抱怨社会分配给你的东西不公平；二是要不为名累，想一想不仅身体、身后的名声也是过眼烟云；三是也不为别人的恶所左右，不用他人的错误来惩罚自己。

从容淡定，意味着时刻能保持好心情；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。

|                     |    |
|---------------------|----|
| 淡泊以明志，宁静以致远 .....   | 37 |
| 保持一份内心的纯净 .....     | 38 |
| 不舍一株菊花，哪得一村菊香 ..... | 40 |
| 淡定的人生境界 .....       | 42 |
| 人活着不是活给别人看的 .....   | 45 |
| 修剪欲望，远离诱惑 .....     | 47 |
| 不必太在意别人的想法 .....    | 49 |
| 不用别人的错误来惩罚自己 .....  | 51 |
| 给陌生人一点关爱 .....      | 53 |
| 缺陷也是一种美 .....       | 55 |
| 像接受美一样接受缺憾 .....    | 57 |
| 何不退而求其次 .....       | 58 |

## 第3章 淡定才能宽容而优雅地生活

宽容是美丽的，而且比复仇情绪更美更有效。这是爱的开始，是圣洁的无私的爱开始。尝试如此去爱的人，最终会意识到，傲慢、虚荣、恨和复仇都会被驱除，善意与和平是永恒无限

的。

淡定与宽容是通向至洁之爱这座无瑕神殿的门槛。

|                    |    |
|--------------------|----|
| 宽容是最优雅的一种风度 .....  | 63 |
| 宽恕就是爱 .....        | 65 |
| 宽恕别人就会使自己快乐 .....  | 67 |
| 以德报怨是宽容的最高境界 ..... | 69 |
| 从欣赏的角度看待对方 .....   | 72 |
| 化敌为友是双赢 .....      | 75 |
| 让对方赚足面子 .....      | 77 |
| 主动拥抱美好 .....       | 78 |
| 度过生命中的不如意 .....    | 81 |
| 你我都是幸运儿 .....      | 83 |
| 欣赏人生的每一段风景 .....   | 86 |
| 不要为无法改变的事情伤悲 ..... | 89 |

#### 第4章 淡定才能驱除心中的“毒”与“魔”

|                                                                                                                                             |     |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| 我们所处的世界——车水马龙、霓虹闪烁、香车美女、别墅洋楼、鱼翅燕窝……在这样一个充满诱惑的时代，面对这一切，人们便不可避免地浮躁起来。似乎我们什么都想得到，似乎这些在我们心中都是最美的。那我们的灵魂呢？我们应该让它安静下来，还它美丽。只有拭去灵魂深处的浮躁，才能找到幸福和快乐。 |     |
| 切不可急功近利 .....                                                                                                                               | 95  |
| 有钱不一定就幸福 .....                                                                                                                              | 96  |
| 功名再大，逃不脱生死 .....                                                                                                                            | 98  |
| 不贪心才能躲避圈套 .....                                                                                                                             | 100 |
| 做人不能有贪念 .....                                                                                                                               | 101 |

|                    |     |
|--------------------|-----|
| 找到一颗淡定的心 .....     | 103 |
| 禅解做人的最高境界 .....    | 105 |
| 善待你的敌人 .....       | 107 |
| 刻意辩解只会越描越黑 .....   | 109 |
| 遇事不要冲动 .....       | 111 |
| 做人不可欲望太多 .....     | 112 |
| 感谢折磨你的人 .....      | 114 |
| 不要往自己心里装“毒药” ..... | 116 |
| 换个角度看问题 .....      | 117 |
| 别人的幸福与你无关 .....    | 118 |

## 第5章 淡定是一份从容，一种坦荡

在人生的道路上，每个人都或多或少会遭受到别人批评、打击、冷嘲热讽等等。其实，不管你是失败还是成功，都会被别人批评，那么我们又何必去在乎那些非议呢？走自己的路，让别人去说吧！

|                   |     |
|-------------------|-----|
| 不要活在别人的评价里 .....  | 123 |
| 不要一味迎合别人 .....    | 126 |
| 不要希望所有人都说你好 ..... | 128 |
| 错了就要坦然承认 .....    | 131 |
| 在别人的攻击面前要理智 ..... | 133 |
| 虚心接受别人的建议 .....   | 137 |
| 不要因为小事而犯下大错 ..... | 139 |
| 原谅别人就是善待自己 .....  | 142 |
| 不要给自己的人生加重 .....  | 144 |
| 敞开你的心扉 .....      | 146 |

## 第6章 淡定是如菊香的美丽

淡定来源于心态的平和，正所谓“不以物喜，不以己悲”。热爱生活，积极地面对现实，认真地活在当下，真诚地善待他人，不虚伪地戴着面具，不强烈地苛求他人，也不和自己较劲。何况，忙碌的生活过程中，有许多自然而惯性的活动，并不需要精疲力竭地去琢磨。若能常以超然、淡泊的心去对待生活，定能获得别样的幸福。

|                   |     |
|-------------------|-----|
| 不要为昨天懊悔 .....     | 151 |
| 明天还有明天的烦恼 .....   | 153 |
| 昨天没有，明天也不会有 ..... | 155 |
| 安然看待得与失 .....     | 158 |
| 把烦恼关在门外 .....     | 160 |
| 多不一定就是好 .....     | 162 |
| 简约是福，随处安然 .....   | 165 |
| 记住，你不是超人 .....    | 167 |
| 虚名是无谓的追逐 .....    | 170 |
| 自己的路就要自己走 .....   | 172 |

## 第7章 淡定人生无烦恼

“宠辱不惊，看庭前花开花落；去留无意，望空中云卷云舒。”平淡对待得失，冷眼看尽繁华；畅达时不张狂，挫折时不消沉。

这样的淡，淡在荣辱之外，淡在名利之外，淡在诱惑之外，却淡在骨子里。这样的淡，能够让我们在物欲横流的滚滚红尘中，击破纷扰，洞察世事，谢绝繁华，回归简朴，达到“落花无

言，人淡如菊”的境界。

|                       |     |
|-----------------------|-----|
| 天塌下来也要淡定 .....        | 177 |
| 谁也不能预测下一刻会发生些什么 ..... | 178 |
| 人生的意义究竟是什么 .....      | 180 |
| 忙起来就不会感觉自己在变老 .....   | 181 |
| 人生最要紧的是心灵 .....       | 183 |
| 做好自己该做的 .....         | 184 |
| 净土在心中 .....           | 185 |
| 心宽之人，看世界满是鸟语花香 .....  | 187 |
| 计较太多的人失去最多 .....      | 188 |
| 得饶人处且饶人 .....         | 190 |

## 第8章 淡定心态帮你掌控情绪

一个明智的人，在面对不可避免的事实的时候，不是抗拒，不是逃避，而是试着放松，并以一种博大的胸襟和气魄来为自己解脱，让自己很优雅地离开这种负面情绪，进入心灵的正面状态。

镇静的人知道如何才能控制自己的情绪，在日常生活中也能很好地理解别人，避免不必要的情绪波动，这样不仅对自己有好处，对别人也有好处。

|                  |     |
|------------------|-----|
| 做出最坏的打算 .....    | 195 |
| 学会让自己的情绪转向 ..... | 197 |
| 勇于丢弃烦恼 .....     | 200 |
| 让你变得快乐起来 .....   | 202 |
| 千万不要堆积情绪 .....   | 206 |
| 不要为打翻的牛奶哭泣 ..... | 208 |

|                  |     |
|------------------|-----|
| 生活还要继续 .....     | 211 |
| 心态决定你的人生 .....   | 213 |
| 别自己把自己捆绑了 .....  | 216 |
| 内心专注才能心无旁骛 ..... | 218 |
| 放下一切压力与烦恼 .....  | 220 |

## 第9章 淡定就是变换思维，放下才能幸福

在通向成功的路上，我们要学会变换思维，懂得放弃。当一条路走不下去时，要变换思维，及时回头；当一种思维行不通时，要打破常规，敢于创新；当你面临困境而无法改变时，要变换角度，不做无谓的挣扎，改变自己去适应环境……总之，通向成功的路有千万条，通向幸福的路也有千万条，一条走不通时，换条道，就能找到生命中的辉煌，搭上幸福的快车。

|                 |     |
|-----------------|-----|
| 放弃执著，灵活变通 ..... | 225 |
| 把苦难当成垫脚石 .....  | 227 |
| 慎重择友，宁缺毋滥 ..... | 228 |
| 别和生活过不去 .....   | 230 |
| 选择积极的心态 .....   | 232 |
| 放弃是一种智慧 .....   | 234 |
| 换个角度看祸福 .....   | 236 |
| 不要一条道走到黑 .....  | 237 |
| 换位思考更有效 .....   | 239 |
| 撞了南墙及时回头 .....  | 241 |
| 改变自己，适应环境 ..... | 243 |
| 打破常规，逆向思维 ..... | 245 |

## 第10章 得意要看淡失意要看开

得意时，要将自己所得的荣耀、利益看淡，不把它当做自己永久骄傲的资本。一个人总是守在短暂的成功中炫耀自己，时过境迁，得意很快就会变成失意。得意的时候看淡得意，才能更持久地彰显人生的辉煌。

失意时，要将自己所受的挫折、痛苦看开，不把它当做自己停滞不前的理由。如果总是沉浸在已经过去的痛苦当中，即使伤口愈合，也无法再继续前行。因此，失意的时候应当保持进取心，寻找正确的方向，鼓励自己向前发展。

|                       |     |
|-----------------------|-----|
| 得之我幸，失之我命 .....       | 249 |
| 能持盈若亏，会安贫乐道 .....     | 251 |
| 幸福就是三个字：想开了 .....     | 252 |
| 懂得放下，才能重新出发 .....     | 254 |
| 顺得意之势，为得益之事 .....     | 256 |
| 得意时完善自己，失意时磨炼意志 ..... | 258 |
| 困境给你成功的机会 .....       | 259 |
| 为人不张狂，守得住辉煌 .....     | 262 |
| 高兴一晚上就好 .....         | 264 |
| 得意和失意的转换关系 .....      | 267 |
| 忘掉逆境中的不快乐 .....       | 269 |

# 第 1 章

## 淡定，才能赶走心灵深处的浮躁



现代社会的快节奏生活，让我们越来越感压抑、烦恼、紧张、疲惫，种种原因让我们越来越透不过气来。我们是否能在每日疲于奔波的道路上，静下心来，好好想想：“我们是否活得很疲惫？”其实，只要学会发泄，卸去心中沉重的包袱，泄去心中久积的垃圾，跃过目前这道坎，你就会发现，其实每一天都是阳光灿烂。







## 不要让你的心情浮躁

人们在工作和学习中经常会产生很大的压力。研究表明,通过“大喊”、“尖叫”的方式,不仅可以把自己心中的压力发泄出来,而且对身心健康也有一定的帮助。

一个男生快步走上音乐厅的舞台,注视着台下数秒,突然大喊:“我爱食堂里永远一个味的盖浇饭……”一大片观众顿时爆笑得前仰后合,众多80后、90后大学生跺脚大声叫好。这是某日晚南京某大学校区“社区之星”闭幕颁奖典礼上的一幕。在这个叫“大声喊出你的爱”互动环节上,3000名本科生、研究生一一走上舞台,面对或陌生或熟悉的同学、老师,用“最高分贝”喊出了“爱的对象”:家、父母、恋人、亲人、祖国,甚至还有“永远一个味道的盖浇饭”。

“我爱xx!我会永远爱你,用我的生命和责任!”这个名为“大声喊出你的爱”的互动环节,给不少正在恋爱的大学生情侣一个难得的公开表白的机会。因此,当第一个男生用这种方式,以“高于80分贝的男高音”大声喊出暗恋的那个女生的名字时,熟悉他俩的朋友、同学发出一阵阵爆笑,紧接着,又是一阵雷鸣般的掌声,表示对这个男生勇气的佩服和祝福。

“我爱在图书馆里一觉醒来,身边坐着个帅哥的感觉!”一名女生这样喊,不见了羞涩。“我爱考一百分、一百分、一百分!”一听就是一个爱学习的学生所喊。

同样能引爆现场气氛的还有大学生们心中对祖国的真情大爱。“我爱奥运,我爱圣火!”“我爱没有地震!”“我爱我的祖国,我爱过去受过耻辱的祖国,我爱未来更加富强伟大的祖国!”……这些简单但不空洞的表白,更让大学生们热血沸腾,不时有人高喊“好”。

“我爱在被窝里静静想妈妈……”“我爱想家时畅流眼泪的感觉……”当

两名女大学生接连喊出这样的“心中之爱”时，现场热烈的掌声忽然停滞了。

接着，又有好几名大学生上台，喊“我爱爸爸妈妈，我爱已经满头银发的双亲！”“我爱坐上长途车，爸妈注视着车轮滚动，冲我挥手告别的样子！”……如此煽情的表达，一下子击中了学子们心中最脆弱的那根弦，好多学生，包括男学生，低下头来，抹起了热泪。

有调查，很多大学生在大学期间处于迷茫、不开心状态，有的为学位担心，有的为毕业后能否找到适合自己的工作而担心等等。反映出很多大学生生活在一种压抑、紧张的氛围之中，这会逐渐引发他们的焦躁情绪，即心理学上所说的“无归属感的茫然”，而“疗治”的一个妙方就是“大声喊出爱”，包括心中的自爱、友爱、情爱、祖国之爱、社会之爱和生活之爱等等。“爱”是互动的，她最大的作用就是让人能找到一个情感归属，远离孤独。

据了解，哈佛大学名不见经传的年轻讲师泰勒·本沙哈尔在课堂上并未大讲特讲怎么成功，而是深入浅出地教学生如何“寻找生活给你的爱”，并大声去表达，结果这门“爱的课程”成了哈佛最受欢迎的选修课。

大声喊叫能缓解人的精神压力，给人一个释放的空间。许多心理治疗师认为：一切形态的不快乐与健康不良都起源于情绪得不到表达。他们主张，只要感受到情绪浮躁就要表达出来，完全抒发，不要作任何迟疑保留。人会变得心平气和，不受任何“包袱”拖累。

大声喊叫就是一种情绪的释放，是发泄的一种方式。而它对准的目标人群是现代都市里的工作一族、学生一族。他们有着太多的压力：就业的压力、学业的压力、住房的压力、生存的压力……这一切让他们喘不过气来。于是他们的情绪也变得不太稳定，不良情绪经常使他们无法正常有效地工作和生活。也许，你就是他们中的一员，这些情况也在你身上发生着，那么你选择了“大声喊”作为你的发泄方式了吗？

其实，你需要做的就是打开所有使你能抒发各种情绪的管道：你的心智、你的呼吸、你的声音。此事望之复杂，实则不然。你只要“大声喊出来”就行。

有个青年总是愤世嫉俗，在学习、生活、工作中遭遇了许多误解和挫折，由于得不到别人的理解，渐渐地养成了以戒备和仇恨的心态看待他人的习惯。