



寻找

*Kunzhao
Xinlingdefuzu*

心灵的富足

张 浩 编著

生命最大的满足就是心灵的富足

寻找心灵的富足，需要我们尊重人的自然天性，放松自己的身体，去掉自以为是的偏见，得失都顺其自然，充分享受精神生活。不透支自己的生命，拥有乐观的心态，这样才会活得充实自在。



中国纺织出版社

寻找心灵的富足

张 浩 编著



中国纺织出版社

内 容 提 要

生命最大的满足就是心灵的富足，人的任何追求都应该以追求心灵的富足为最终目标。我们不仅仅要追求物质的富足，还要追求心灵的富足。只有心灵富足了，我们才能够感到充实。

本书讲述了人生种种人情世故、处世哲学和生存策略，是一本能够开启人生智慧、陶冶情操、提高修养的书。

图书在版编目 (C I P) 数据

寻找心灵的富足 / 张浩编著. — 北京: 中国纺织出版社, 2014. 6

ISBN 978-7-5180-0526-0

I. ①寻… II. ①张… 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(2014)第 051245 号

策划编辑: 赵晓红 责任编辑: 倪天琪 责任印制: 储志伟

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京市朝阳区百子湾东里 A407 号楼 邮政编码: 100124

邮购电话: 010—87155894 传真: 010—87155801

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

官方微博 <http://weibo.com/2119887771>

三河市宏盛印务有限公司印刷 各地新华书店经销

2014 年 6 月第 1 版第 1 次印刷

开本: 710 × 1000 1/16 印张: 17.5

字数: 240 千字 定价: 32.80 元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

前 言

生命最大的满足就是心灵的富足，人的任何追求都应该以追求心灵的富足为最终目标。这并不意味着我们不去追求物质财富、七情六欲，但任何对于物质财富和欲望的追求都应该回归到心灵富足的层次才有意义。在我们有了足够的食物、衣服和躲避风雨的住所之后，任何追求如果没有更高层次的意义，最终将会归于无聊和空虚。心灵富足才是真正的富足。如今的社会随着经济的繁荣发展，物质日益丰富，生活用品应有尽有，人们正为摆脱了过去的贫穷而欢欣鼓舞。但静下心来想想，却又像缺少了什么。

人能创造，但人太繁忙了，人变成了机器。什么是我？什么是我的心？都没有时间去考虑；为什么我们的物质越来越丰富，幸福感却越来越少？这是因为我们只是一味地注重物质追求而忽视了精神追求的重要性。精神生活缺少了，自然也就快乐不起来了。人们的忙碌让人无暇顾及自己的心灵，人们渐渐遗忘了思考，远离了宁静，淹没在现实的喧嚣里，忙碌到无法抽离。人们创造了越来越多的物质价值，却在精神领域渐渐走向空虚。我们要懂得停下来享受生活的意趣与闲情，时时观照自己的内心，不要在忙碌中失去了自己的心灵。

寻找心灵的富足，需要我们尊重人的自然天性，放松自己的身体，去掉自以为是的偏见，得失都顺其自然，充分享受精神生活。不要透支自己的生命，拥有乐观的心态，这才会活得充实自在。静是养性的一种方法，做人先让心静下来，做事懂得知雄守雌；内心单纯一些，遇事随意一些，不要让欲望无限延伸，多留意美好的事物，从事物的正反两面看问题，把负面的情绪消除掉。遇到是非多

想一想，冷静地面对冲突。当自己处于弱小劣势时不必自卑，掌握发展的规律，弱小会变为强大。保持生命适当的能量，及时放弃，更易获得快乐。当感觉太累时，就回归本心，守住需要的东西，千万不能让心发狂。知足则不辱，不盈则能成，以一颗平常心对待荣与辱。拥有平常心，就不会浮躁，不会焦灼，不会被欲望占满，更不会对灵魂搁浅在无氧的空间里。拥有平常心就拥有一种正确的处世原则，一份自我解脱、自我肯定的信心与勇气，不会高估自己，也不会自甘堕落。拥有平常心就不会只追求物质的奢华而把自己的灵魂淹没在如潮的尘海中。更多的时候，生活的真谛不是追求外在的繁华，而是求得内心的平静与安宁。用一颗平常心去对待、解析生活，就能领悟生活的真谛，才会体悟到平平淡淡才是真！

本书会让我们的内心获得一种空灵的美感，那是一种久远的自然的力量。他使我们低下头，开始审视自身，重新关注已被遗忘很久的自我的真实性灵。身在繁华又笑看繁华，做一个繁华世间的智者，得享繁华却又不被繁华所累。本书讲述了人生种种人情世故，处世哲学、生存策略，这一切，都是为了使我们的更好地生活在人与人的世界里。全书能开启人生的智慧，陶冶心灵，提高人的修养，非常具有实用性，可读性强。相信广大读者读过后，会对修身明志与施展抱负起到一定的借鉴、启示作用。

编著者

2013 年 12 月

目 录

第一章 自省自察，完善自我 1

自行省察就是要通过自我反省随时了解、认识自己的思想、情绪与态度，从而弥补短处，纠正过失，不断完善自我。这是积极追求进步的一种表现。一个人如果不懂自省，他就看不见自己的问题，更不会有自救的愿望。做人，与其低着头埋怨错误，不如昂起头纠正错误。自省是一种智慧，是一种力量，自省可以改变一个人的命运和机缘，使人达到更高的境界。

放下固执与偏见，充实自己的心灵	1
自省自察，完善自我	3
适时放松，但不能放纵	5
别让虚荣挟持你的心	7
珍惜所拥有的，不作无谓的攀比	10
一味嫉妒别人，痛苦的只会是自己	13
淡泊明净，保持心灵的一片净土	15
人生的宽阔在于胸怀	17
过度自私是灵魂的牢狱	20
人到无求品自高	22

第二章 看淡得失，求得患失实则得不偿失 25

人生在世，如果计较的东西太多，样样都不肯放手，就会活得很累。聪明而智慧的人有所为有所不为，只计较对自己最重要的东西，有取有舍，收放自如。凡事不可太计较，顺乎自然才是智者所为；对自己不苛求、对他人能宽容、放下仇恨、懂得感恩，感受到自己内心的强大，才





寻找心灵的富足

能从容生活，幸福圆满。

幸福不是得到的多而是失去的少	25
患得患失，得不偿失	27
懂得放手也是一种幸福	30
舍弃不必要的包袱	32
别让拥有的成为人生的负累	34
淡看人生得失	36
无愧于心才能把握得失平衡	38

第三章 一切随缘，拥有一颗平常心

41

世界太反复无常，要想静静地度过每一天，拥有一颗平常心很重要。如果我们无法适应生活，并因此怨天尤人，不敢面对现实，没有足够的勇气去接受现实的挑战，整天被忧郁的情绪所控制，那么我们就等于被生活击垮了。既然如此，我们不如去思考如何更好地适应生活。唯有接受事实，适应社会的不公，才能放平心态，让自己的生活少一些怨气，多一些快乐，我们才会有机会去改变自己的不公平处境。

生活有时是不公平的，要去适应它	41
平常心是一种从容淡定的良好心态	43
宁静是一种自我定力的积淀	45
心定才能找到欲望和自我价值的平衡点	47
不求尽如人意，但求无愧于心	50
顺其自然，调节好自己的心态	51
平常心是难得的人生境界	54

第四章 何必较真，人生很长计较很忙

57

我们都知道镜子很平，但在高倍放大镜下，镜子就成了凹凸不平的“山峦”；用肉眼看起来很干净的东西，拿到显微镜下看，满目都是细菌。试想，如果我们“戴”着放大镜、显微镜生活，恐怕连饭都不敢吃了。如果我们用放大镜去看别人的毛病，恐怕那家伙就无可救药、罪不容诛





了。做人不要太较真，省去较真的时间和精力做自己喜欢的事，做值得做的事，这样我们会更成功，会交到更多的朋友，更快乐，生活也会更精彩。

做人不要太较真	57
不要总是用放大镜看人	59
较真是在和自己过不去	61
不要钻牛角尖	63
太在意只会让你更失意	65
不要把曾经的错误永远刻在心上	67

第五章 淡定从容，别让烦恼成为生活的主旋律 69

在这个世界上没有绝对的完美，生活对我们来说，有数不清的烦恼，当你在一件事物吹毛求疵、斤斤计较的时候，烦恼就像蚂蟥一样吸上了你。而烦恼的后果就是把事情搞砸，并且还只有你自己为它承担后果，所以，在意那些毫无意义的小事，并且为之烦恼实在是愚蠢之举。记住，不要烦恼，只有愚蠢的人才会在意没有意义的小事。

烦恼，只能自己埋单	69
世上本无事，庸人自扰之	71
告别狭隘的人生更加轻松洒脱	72
活在当下才幸福	74
别让小事绊住脚	76
把心灵的旋钮调到积极的位置	78
随缘，让烦恼随风而逝	80

第六章 修剪欲望，守候心中那份满足 83

欲望越大，带给人们的失望和挫折也就越大，甚至即使得到了自己想要的东西，欲望的满足也只存在于短暂的一瞬间，幸福感立刻就会被新的欲望所取代。欲念太多，心灵就会被束缚。生命之舟载不动太多的欲望，要想使船在抵达彼岸前不至于在中途搁浅或沉没，就要把那些不





寻找心灵的富足

需要的东西统统都舍弃掉，知福惜福，知足常乐，才是智慧而幸福的人生。

知足方能常乐	83
适可而止，过犹不及	85
过多的贪欲使人迷失	87
贪婪的人是欲望的奴隶	89
人生中不仅要加法也要做减法	90
守候心中那份满足	93

第七章 内心淡然，名利在于无求而自得 95

在人的一生中，一切名利其实都是过眼烟云，终会逝去。虽然世人都知道名利只是身外之物，但在当今物欲横流的社会，很少有人能够躲过名利的陷阱，一生都在为名利所劳累、甚至为名利而生存。一个人如果不能淡泊名利，就无法保持心灵的纯真。其实静心观察这个物质世界，即使不去刻意追赶，阳光仍旧会照耀在我们身上。

名利并不是人生的全部价值	95
生命之舟承载不了太多的欲望	97
独善其身，一片冰心在玉壶	99
在宁静中净化心灵	102
去留无意，宠辱不惊	104
抛开虚名保持心灵的自然和超脱	106
不图虚名，力求真实而高尚的人生	108
学会放手才能得到心灵的放松	109

第八章 看开一点，人生没有过不去的坎 113

也许面对苦难的时候我们真的很痛，真的很想就此放弃我们的人生。可是，我们还是会挨下去的，不论开始的时候，我们是怎样的泪流满面、无助茫然，时间是治疗一切哀伤的良药。当面对压力的时候，不要焦躁，也许这只是生活对你的一点小考验，相信自己，一切都能处理好，人生





目 录

没有过不去的坎，亦没有永远的伤痛。没有过不去的事情，只有过不去的心情，而心情完全取决于我们自己。

苦难是幸福的前奏	113
清理人生的暗角	115
天无绝人之路	117
笑对苦难是直面人生的旷达情怀	120
恒心是成功的基石	123
打开心灵的窗户体会阳光的温暖	125

第九章 提升自信，将自卑变为发愤的动力 127

自卑就像一种细菌一样吞噬着我们的的心灵，给我们带来莫大的痛苦，给我们的的心灵留下深深的创伤。其实，大自然的一切事物都有自己的优点，也都有自己的缺点，因为自己的缺点而自卑是愚蠢的。如果一个人总是跟自己过不去而产生自卑心理，无异于自己折磨自己。我们应该把自卑丢弃，对自己、对未来、对所要做的事情充满信心，充分调动自己身上的积极情绪，以一种向上的心态去面对一切，相信我们可以活出精彩的人生。

自卑是心灵的结	127
内心强大的人才能建立起足够的自信	130
永远对自己说“我能行”	132
自信是推动成功的巨大力量	134
不要拿别人做自己的镜子	136
看得起自己是成功的最佳心态	139
战胜自卑的过程就是挑战自我心志的过程	142
把自卑转化为追求成功的动力	144

第十章 不必执进，退一步人生之路更广阔 147

人在社会上，不是所有事情都得争个输赢。许多时候，适当的退让既是一种境界，也是一种智慧。俗话说得好，退一步，海阔天空；忍一





寻找心灵的富足

时，风平浪静。生活中，如果能做到凡事都拿得起，放得下，看开一些，那自己的生活也会变得海阔天空、云淡风轻。

懂得屈伸之道，识时务者为俊杰	147
退一步，天空更开阔	150
退却不是软弱	152
学会示弱，淡然处事	154
示弱不是妥协，而是一种理智的忍让	156
以退为进，不争一时之气	157
知止而静，量力而行	159

第十一章 动心忍性，忍耐是积极的人生态度 ... 163

忍是一种热情的生活态度。善忍的人总是拥有坚不可摧的信念，他们能在困难面前屹然不动，把痛苦的感觉或情绪控制住；他们不论是身处顺境还是逆境，也不管面对尘世的浮华还是人间的痛苦，都能保持平静的心态。人生不可能一帆风顺，机会也不会总是顺风而来。对于逆境的磨难我们应该抱一种忍耐的态度，因为它有可能会化为我们人生的财富。

学会克制，就会有更多的快乐	163
耐得住寂寞是人生的一种境界	165
善于忍耐是出人头地的前提	167
生活中需要忍耐来调剂	170
忍耐是一种热情的生活态度	171
暂时地低头是为了长久地抬头	173

第十二章 大智若愚，事事清明反而烦恼更多 177

糊涂是一种大智慧。这个智慧就是给你一颗自由的心，用这颗自由的心去重新审视世界和人生，宁静以致远。做任何事情，拿得起放得下，堪称悟透了人生。有人聪明但往往拿得起放不下，身枯力竭仍在拼命，却不知难得糊涂，方是人生佳境。糊涂是一种境界，也需要大智慧，看





得远，忍得气，收放自如。给自己一个放松的空间，但又不会太委屈自己，人要是学会了糊涂，人生路才能走得更稳、更长。

难得糊涂是聪明的最高境界	177
难得糊涂，眼里要揉得进沙子	179
留有余地才能达到内心的坦然	180
作糊涂观，悠然地享受人生经历	182
糊涂，修身养性的大境界	184

第十三章 摒弃浮夸，低调务实修炼自己 187

低调是一种品格、一种修养、一种胸襟、一种姿态、一种风度，更是一种谋略。它代表着豁达，代表着成熟和理性，它是一种博大的胸怀、超然洒脱的态度，也是人类个性的最高境界。只有学会低调，才能保持一颗平凡的心，才不致被外界所左右，才能够冷静，才能够务实，这是一个人成就大事最起码的前提。

低调做人是一种大智慧	187
适时低头不会让生活更沉重	189
做人处世低姿态	192
成熟的麦穗总是低着头	193
看轻自己，看重别人	196
放下“身架”才能提高“身价”	197
在低调中修炼自己	199

第十四章 谦虚为人，人生的处世智慧 203

古语云：“满招损，谦受益。”谦虚永远不会伤害别人，只能使自己受益。如果不谦虚就学不到东西，受损害的永远是自己。人外有人，天外有天，懂得谦虚，认识到学无止境的含义，才能放开眼界，不断地吸收新的知识，让自己不断得到进步。历史的长河没有尽头，知识的海洋没有彼岸，唯有拥有谦虚的心态，才能使我们不断学习，不断更新，不断提升。





寻找心灵的富足

得意忘形是做人大忌	203
自负是一种“坐井观天”的盲目自信	205
唯我独尊会让人唯恐避之而不及	207
谦恭有度是君子的情操	210
谦虚谨慎是一切美德的皇冠	211
谦虚让生命更加辉煌	214

第十五章 心宽路宽，宽恕别人最终获益的是自己 ... 217

宽以待人是做人的最高境界，也是我们为人处世应该学会的人生智慧。宋朝林通的《省心录》里说：以恕己之心恕人则全交；以责人之心责己则寡过。”这句话的意思是：以宽容自己的标准来宽容别人，那么交往的人就很全面了；以要求别人的标准来要求自己，那么就会少犯错。用今天的话来说，宽恕别人，就是善待自己。安德鲁·马修斯更有一番形象的诠释：“一只脚踩扁了紫罗兰，它却把香味留在那脚跟上。”

宽容是开启幸福之门的钥匙	217
帮助别人就是帮助自己	219
走出心灵狭隘的圈子	222
己所不欲，勿施于人	224
学会忘记，让身心轻松	225
宽恕别人最终获益的是自己	227

第十六章 豁达乐观，让幸福快乐常伴身边 231

人类最难到达的地方，就是自己的心灵。生活得快不快乐，全在自己对生活的态度和理解。把快乐的种子撒在每个人的心底，能生出更多的快乐。生活里有着许许多多美好的事物、许许多多的快乐，关键在于我们能不能发现。而要发现它，关键在自己。养成豁达乐观的好心态、会给我们的人生增加不竭的动力。

乐观是获得美好生活的源泉	231
乐观让幸福离我们更近	233





目 录

快乐与幸福是因为心灵的豁达	235
时刻将自己心灵的视窗调到快乐频道	236
心灵健康，一切都会为幸福和快乐让路	238
拥有简单的快乐就拥有持续的幸福感	240
拥有积极心态的人总能乐观地面对生活	242
修心养性，让快乐常伴	244
用“心”为自己制造幸福的天堂	246
 第十七章 品味人生，以善为先知恩图报	249
感恩不是一种形式，不是别人对我们的要求，而是灵魂的诉求，一种发自内心的自觉自愿的情感。感恩可以消解内心所有积怨，感恩可以涤荡世间一切尘埃，感恩是一种歌唱方式，感恩是一种处世哲学，感恩更是一种生活的大智慧。懂得了感恩，学会了感恩，每个人都会拥有无边的快乐和幸福。	
仁爱，让世界充满人性的阳光	249
以善为先，知恩图报	251
珍惜生活中的美好	253
永远对生活心存感激	255
让感恩擦去心灵上的污垢	257
在感恩中享受快乐人生	259
 参考文献	261



第一章 自省自察，完善自我

自省是认识自我、发展自我、完善自我和实现自我价值的最佳方法。心平气和地正视自己，客观地反省自己，既是一个人修身养德必备的基本功之一，又是增强人的生存实力的一条重要途径。具备自我反省能力的人首先要拥有勇于自我否定的精神，既能够认真反省自身缺点，又勇于承认自己的错误，并主动接受批评和自我批评，从而不断改进自己、升华自己。

孔子说：“观过而知仁。”懂得反省的人总在寻找自己的不足，并力求改进这些不足。他们总是能够虚心听取别人的意见，从别人的建议中汲取营养，使自己变得更加完善。他们不会害怕自我批判和自我否认，因为他们知道自我否认的目的是为了使自己达到一个更高的层次。

放下固执与偏见，充实自己的心灵

法国伟大的启蒙思想家孟德斯鸠说：“一切事物的不正常状态都源于偏见。”偏见来源于无知和傲慢，来源于对某些事情固执的误解。一般来说，不辨真相，偏听偏信，就会导致偏见。一旦形成偏见，就会有意无意地让人不相信事实真相。偏见比无知离真理更远。

偏见犹如一堵墙，在生活中，或许大多数人眼前都有这样一堵墙。因为对一件事的认知程度不同，领域不同，处事的办法也不同，即使科学家也保证不了毫无偏见。执有偏见的人只看到墙，而不承认墙那边有土地、花朵以





寻找心灵的富足

及河流，而且还固执地说：“墙上怎么会有花朵和河流。”

许多现代人太过于讲求自身的利益需求了，而这种对利益的过分痴迷和追求，往往导致了人们包容心的弱化。过于强调以自我为中心的现代人，在触及自身利益的时候，所表现出来的那种“排他性”，那种偏见，恰恰是缺乏包容的最直接表现。

一个心中充满偏见的人是不懂得包容别人的，而这种偏见的产生却往往是因为自身认知的偏差，只看到事物的一面而不去探求更深入的了解，莽撞武断地对人对事妄下结论，这样的人是愚蠢至极的。

有位女士养了一只非常聪明、珍贵的鹦鹉，但是这只鹦鹉却有一个爱咳嗽的怪毛病，而且它在咳嗽的时候喉咙里好像被痰堵住一样，声音显得混浊难听，这让女主人对它产生了厌恶感，她认为：“看着外表挺漂亮，却发出这样难听的声音，看来我一定是上当了，这鹦鹉不是纯种，而是一个病鹦鹉。”于是，在以后的日子里，她逢人就说这只鹦鹉怎么让人讨厌。一天，家里来了一位兽医，她又埋怨起来。兽医走近这鹦鹉仔细看了一眼说：“这鹦鹉是真正的珍贵品种，而且完全健康，没有毛病。我想问题应该出在您身上，您是不是经常抽烟？”经兽医一说，女主人才明白，因为她抽烟，所以经常咳嗽，这只鹦鹉只是惟妙惟肖地把主人的声音模仿得以假乱真罢了。

其实，人生中很多障碍皆是由于人们过度的固执与愚昧无知所造成的。历史上由于信仰、道德、风俗等的不同，人类形成了大大小小的集团，每个集团总是居住在壁垒森严的城堡里，用偏见和固执这个坚固的屏障抵御外界的影响，而这种不宽容就是人类战争的起源。

庄子曾说过：“吾生也有涯，而知也无涯。”庄子一直到死也还有很多东西没有学到，只有带着遗憾离开了人世。既然知识是无限的，而我们每个人的知识是很有限的，那我们就要承认自己不足的地方，千万不能不懂装懂，因为那只会害了自己，兼而害了别人。

大千世界，错综复杂，有表象有实质；现实生活丰富多彩，有清明有浑浊。我们总有无法把握真理、廓清迷雾、明辨正误的时候，我们不妨拥有一颗求同存异的心，学会宽容。凡事多从自己身上找原因，每日三省吾身，看





第一章 自省自察，完善自我

看自己是不是戴着有色眼镜看待他人，看待社会！

大多数人都会在自己熟悉的生活情境和文化中得到认同和宽慰，而在相异的文化环境中则有不安全感和潜在的排斥感。要想真正做到换位思考，真正体验到他人的不同境遇，减少偏见与固执的困扰，就必须从心理上认知困顿的根源，纠正偏见的谬误，从而得出准确的判断，获得自己心灵的充实。

自省自察，完善自我

“长于责人，拙于责己”或以“自我为中心”似乎是现代人的通病。当今社会，更多的人都懂得自加，却很少有人懂得自减，许多人总是认为自己说的做的都是对的，都是有道理的。

国学大师南怀瑾先生说：“人生就是悔，悔就是很困难的，没有真正的无咎。要真正达到没有毛病，你要‘善于补过’，自己随时反省自己，随时随地要能检查出自己每一方面的错误，随时随地检查自己的毛病。这样才能无咎。”

俗话说，金无足赤，人无完人。要做个“完人”，真正达到南怀瑾先生所说的“无咎”状态，就必须不断地完善自己；而完善自己的方式或途径，就是随时反省自己，发现自己的毛病，进而改正，即“补过”。人生能一直如此，便能不悔，至少内心能够少些悔。

曾子说：“吾日三省吾身——为人谋而不忠乎？与朋友交而不信乎？传不习乎？”孟子也说：“仁者如射，射者正己而后发，发而不中，不怨胜己者，反求诸己而已。”古人们的这些话都是在告诫人们，在生活中要懂得自我反省。

世界上没有一个人十全十美的人，更找不到没犯过错的人，重要的是，你以什么样的态度对待自己的过失、不足和错误。能不能像古人那样，每天都对自己进行严格地剖析，对自己进行认真地“拷问”，以君子的标准严格要求自己。如果你能够不断地自我反省，并努力寻求解决问题的方法，从中悟

