

定
静

就是

力量

ANJING JUSHI LILIAN

马晓云◎编著

安静之中，
发掘内心的正能量！



失望的时候，你是奋起还是绝望？
烦恼的时候，你是看开还是急躁？

这个时候，不妨安静下来，给自己留一个空间，反省一下自己，那么，所有的疑惑便会都有一个合理的答案，所有的问题都会得到一个解决的办法。

 北京理工大学出版社
BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS



马晓云◎编著

版权专有 侵权必究

图书在版编目(CIP)数据

安静就是力量 / 马晓云编著. —北京: 北京理工大学出版社, 2014. 5
ISBN 978-7-5640-8964-1

I. ①安… II. ①马… 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046002号

出版发行 / 北京理工大学出版社有限责任公司

社 址 / 北京市海淀区中关村南大街5号

邮 编 / 100081

电 话 / (010) 68914775 (总编室) 68944990 (批销中心) 68911084 (读者服务部)

网 址 / <http://www.bitpress.com.cn>

经 销 / 全国各地新华书店

印 刷 / 北京紫瑞利印刷有限公司

开 本 / 710毫米×1000毫米 1/16

印 张 / 15

字 数 / 220千字

版 次 / 2014年5月第1版 2014年5月第1次印刷

责任校对 / 陈玉梅

定 价 / 32.00元

责任印制 / 边心超

图书出现印装质量问题, 请拨打售后服务热线, 本社负责调换

序 言

或许，是因为我们太在乎，才会让事情适得其反；或许，是因为我们太在意，才会丢掉那一份自然；或许，正是因为我们“金钱至上”，才使亲情、友情、爱情离我们越来越远，人与人之间除了利用和交换，只剩下铜臭味可言。当然，这怪不得我们，社会的压力如此之大，我们不得不殚精竭虑、如履薄冰、战战兢兢，与天斗、与地争、与人搏，去追名逐利，其苦也无穷，其难也无尽！

在经济高速发展、物欲横流的社会中，我们的心变得越来越浮躁，我们的性格变得越来越冲动。来自社会方方面面的压力和快节奏的生活方式，已经让我们越来越喜欢伪装自己，也让我们慢慢忽略了自己内心的声音。在“正能量”这个词越来越热的今天，我们也应该意识到，其实，安静也是一种正能量！

有些东西并不是生活中必不可少的，而我们却盲目去追求。俗世铅华让我们的翅膀沉甸甸的，从而失去了翱翔时的灵动和机巧；浮萍般的名利让我们的心灵蒙尘，从而没有了“采菊东篱下，悠然见南山”的优雅与平和。

所以，我们需要开始一次寻找内心的旅行，让自己能够听到自己内心最真实的声音，这样，我们才不会觉得每天都无所事事、无精打采！

要开始这段旅程，就需要我们能安静下来，只有安静下来，我们

才能整理自己的思绪，对自己的以前做一个回顾和总结，才能找到我们自身的正能量。

安静下来，我们会意识到，其实生活中的许多事情我们都没必要去争执。当为了一时的对错跟别人争执的时候，才是我们最愚蠢的时候。

安静下来，我们会发现，这个世界本来很美，当我们用一颗安静的心来看待这个世界的时候，它已经将自己美好的一面毫无保留地展现在了我们的面前！

安静下来，保持一颗平静真实的心，听从内心真实的声音，追随自己内心的方向，我们的生命才会有色彩，我们的人生才会有意义！

目录

contents

第一章 安静下来，找回生命的本源 / 001

完美的人生并不存在 / 002

做金钱的主人 / 004

自己的路自己走，不用去迎合别人 / 006

别被嫉妒所伤 / 009

身后的门，你关闭了吗？ / 012

你“贫穷”，是因为你的欲望太多 / 014

不要一条道走到黑 / 018

合作才能走向成功 / 022

第二章 安静下来，你才会放下 / 027

有钱了，就幸福吗？ / 028

财富观正确了，才能真的富有 / 031

慢一步，稳一点 / 034

放下是一种觉悟 / 038

聪明过了头，你就不幸了 / 040

最大的幸福，不是追逐是放下 / 043

功名乃浮名，你明白吗？ / 046

生活本身并不累，是你活得太累 / 050

成功了，健康去了 / 054

负重而行，你需要减压 / 057

卸下你的包袱，轻松前行 / 059

第三章 安静下来，你才会知足 / 061

想幸福就要先学会知足常乐 / 062

知足常乐的境界，你知道吗？ / 064

知足才能知不足 / 066

多读《不求诗》，你也能知足 / 068

知足的人往往能自得其乐 / 071

对物欲的追求要适可而止 / 073

第四章 安静下来，心灵才会自由 / 075

活得简单才能活得自由 / 076

忙里偷闲，劳逸结合 / 080

心灵也要自由地呼吸 / 083

爱自己，就让自己自由 / 085

解放心灵，你做得到的吗？ / 088

心中的瓶颈，你突破了吗？ / 091

放飞心灵 / 093

第五章 安静下来，想想快乐就来了 / 095

你想要快乐，快乐才会来找你 / 096

快乐的源泉在你的心底 / 100

看开了，你就快乐了 / 104

生活中的快乐，你仔细品味了吗？ / 107

乐于助人才能助己快乐 / 109

快乐会被你的怨天尤人所伤害 / 112

第六章 安静下来，心灵需要你的慰藉 / 115

你的心灵也需要阳光 / 116

时时勤拂拭，勿使惹尘埃 / 119

简单是一种美 / 121

心怀希望，才有好的心情 / 123

心灵“忘忧草”，你种上了吗？ / 125

用心感受生活，你就会没有烦恼 / 127

第七章 安静下来，学会用微笑去面对困境 / 129

感恩坎坷，学会在逆境中微笑 / 130

换个心态，微笑面对工作 / 132

逆境是礼物，乐观面对它 / 135

面对屈辱，让它成为动力而不是压力 / 138

绝境中的“金子”，你找到了吗？ / 140

第八章 安静下来，想想自己的对错 / 143

相遇是缘，请珍惜 / 144

不要直指他人的错误 / 146

做一个幽默的人，感染别人 / 151

反省一下，提升自己 / 156

沟通一下，理解一点 / 160

宽容是一种美德 / 164

让怨恨的土壤也开出鲜花 / 169

第九章 安静下来，给自己定一个幸福的目标 / 171

唱属于自己的歌，寻找属于自己的幸福 / 172

宁静——幸福的目标 / 174

做一个宽舒的人 / 177

了解自己，让生活更美好 / 179

人生苦与累，潇洒面对 / 182

第十章 安静下来，给自己一点补偿 / 185

赞美一下自己，自我鼓励很必要 / 186

从失败中奋起 / 188

对于压力，要有信心 / 190

安慰自己，其实这都没什么 / 193

善待自己，好好爱自己 / 195

自己选的路，坚定地走下去 / 197

第十一章 安静下来，做自己情绪的主人 / 201

安静一下，别做愤怒的小鸟 / 202

任何人都会生气 / 204

坏脾气不是天生的，别找借口 / 207

放松自己的情绪，别紧张 / 209

学会调整，别让自己抑郁 / 212

第十二章 安静下来，你也可以有大胸怀 / 215

横看成岭侧成峰，远近高低各不同 / 216

采菊东篱下，悠然见南山 / 219

幸福三诀 / 221

人在世上生活，需要学会养生 / 224

长寿的秘诀 / 227



第一章

安静下来，找回生命的本源

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。如果抱怨成了习惯，处处不顺、处处不满，生活就会变成牢笼一般，于人无益，于己不利；反之，若能少些抱怨，以感恩之心看待生活对自己的馈赠，则会明白，自由地生活着，本身就是最大的幸福。



完美的人生并不存在

童年时，我们都玩过积木。在不同的孩子手中，它可以拼出不同的造型，可以说是千姿百态、千变万化。但不管怎样去拼积木，总是觉得有缺陷，设计好一种造型后，总是觉得不完美，于是又重新去拼，结果，还是有不满意之处，于是有可能继续拼下去……做人就像拼积木一样，达到一个目标、实现一个想法之后，总觉得还有这样或那样的缺憾，于是又去找想象中的那种完美。许多人一生总是在不停地寻找，但总是未能如愿，最后，都是带着一丝遗憾离开了世界。

其实，十全十美在现实生活中是很难找到的，这种完美之事只存在于人的想象当中。而且人的美好并不完全取决于完美无缺，而恰恰是因为有缺憾才会有追求和拼搏，才会使自己的生命分外多彩起来。很多人都知道断臂的维纳斯雕像，却不知她的断臂不是雕塑家的初衷，而是从地下挖掘出来时无意中给碰掉的，但是人们却惊讶地发现断臂的她是如此之美。也许这种美恰恰就在于她的残缺——失去双臂，这就是残缺美。失去也是得到，有缺憾的地方正好给人们留下了广阔的想象空间。“没有最好，只有更好”，有志者总是在这样的信念下追求着。要做到这一点，就要打开两扇心灵的窗户，只开一扇窗户，就会视野狭隘，使自己变得孤陋寡闻，只能看到比自己逊色的人；多打开一扇窗，眼前就会豁然开朗，不仅会欣赏到自然美景，而且还会接触到比自己更优秀的人。

从前，一个圆圈缺了一块楔子。它想保持完整，便四处寻找那块楔子。由于不完整，所以它只能慢慢地滚动。一路上它对花儿露出羡慕之

色，它与虫子谈天说地，还享受到了阳光之美。圆圈找到了很多的楔子，但没有一件与它相匹配，所以它将它们统统置于路旁，继续寻找。终于有一天，它找到了一块能与它完美匹配的楔子。圆圈非常高兴，认为自己真的是完美无缺了，它装好配件，并开始滚动起来。现在它已成为一个完美无缺的圆圈，所以滚动得非常快，以致难以欣赏路边的野花，也无暇和小虫子说话。当意识到因自己的快速奔跑而失去了原有的世界时，它不禁停了下来，将找到的楔子弃于路旁，又开始慢慢地滚动。

从某种意义上讲，当我们失去一些东西的时候，反而更加完整。一个拥有一切的人，其实在某些方面是一个穷人，他永远体会不到什么是渴望、期待以及如何用美好的梦想来滋养自己的灵魂，他永远也不会有这样的体会：一个爱他的人给他送来某种梦寐以求的或者他未曾有过的东西意味着什么。

做人的完整性在于知道如何面对缺陷，如何勇敢地摒弃不现实的幻想而又不以此为憾。做人的完整性还在于学会勇敢地面对悲剧而继续生存。做人不是上帝为谴责我们而给我们布下的陷阱，也不是一场拼字游戏比赛，不会因为出现一个错误就前功尽弃。做人更像球赛，即使最好的球队也有输掉的时候，即使最差的球队也有胜利的时候。因此，我们的目标就是多赢球，少输球。当我们接受不完整是人类本性的一部分时，当我们不断地进行人生创造并能欣赏其价值时，我们就能获得其他人渴望的完整人生。

这就是对我们的要求：不求完美，也不求不犯错误，而是求得做人的完整。

做金钱的主人

钱这个东西，犹如闷热夏季里的风，求之极难，去之却快。

如今这个社会，金钱虽不是万能的，但没有钱却是万万不能的。谁不计较钱？

在你有钱的时候，你也许不觉得有什么，“我不计较钱”的豪言壮语往往冲口而出；可一旦没有钱，所遭的罪，却是一言难尽。谁没有过“一分钱难倒英雄汉”的经历？例如在你出门吃完饭结账时，一摸口袋，才发现出门换了衣服，匆忙间忘记装钱了，在这种时候，你敢说你不计较钱？

钱带给人的好处多得说不完。当商品交换发展到以货币为媒介，并在某种程度上用来衡量人的价值的时候，金钱的魅力就越来越大，并开始成为众多人的追求对象，有人深信“有钱能使鬼推磨”，甚至为此不惜铤而走险。

不管现代生活是怎样地需要金钱，有些人在教育子女时，仍然要千方百计地使他们相信，工作和兴趣才是一切，金钱只是附带的东西。事实上，我们却忽视了：这种附带的金钱同时又是必不可少的。

陶渊明之所以能够“不为五斗米折腰”，回归山野“采菊东篱下，悠然见南山”，是因为他还可以租种两亩薄田，“把酒话桑麻”。到最后生活潦倒时，他也哀叹生活之艰辛，你说他计较不计较金钱？

但一个计较金钱的人，并不表明他浑身都是铜臭味。计较金钱的人，大多数都是懂得怎样去花钱的人。获取金钱并不是人生的目的，而通过金钱得到自己所需要的东西，才是金钱的真正意义。

金钱用它独特的方式体现着一个人的价值。“劳有所获”，人在获得金钱的同时，也获得了社会的认可和尊重。

计较金钱的人，也有许多是知道该怎样去挣钱的。君子爱财，取之有道。靠自己的聪明智慧、能力和技术去挣钱是光荣的，内心也是坦然的，所以也更懂得爱惜自己的钱财。

计较和吝啬是两码事。“计较”，说明这个人心里能够认识到金钱的价值所在，说明他可以驾驭它，做它的主人。“吝啬”，说明这个人“太贪心”，金钱成了他此生此世的唯一目的，“不择手段”成为他为人处世的唯一信条。他在世上所有活动的目的，除了赚钱还是赚钱。这种人只是“金钱的奴隶”。

沉溺于物质享受的人，势必要放弃许多精神上的自由和心安理得的快乐。能合理利用金钱换来维持自己生命所需的商品和满足自己精神享受的快乐，这才算是做了金钱的主人。

一味地相信金钱的力量的人，最终会败给金钱。相反，金钱所买不动的人，别人永远无法将他征服。人生在世，我们要努力成为金钱的主人，让它很好地为我们服务，而千万不要成为它的奴隶。

自己的路自己走，不用去迎合别人

生活中有一种人，很在意别人对他的看法，完全以别人的评价为行事准则。别人说好，他就按人家的想法和意思去做；别人说不好，他就会后悔、恐慌、自责、情绪低落。他时时为别人的看法担心、害怕、烦恼、痛苦，经常掩饰自己，迎合他人，不知道自己是谁。

有一则寓言，非常生动地描述了这种人的心态：一个老翁和一个孩童赶着一头驮着货物的驴去赶集。货卖完了，小孩骑驴回家，老翁跟着走，有路人责备孩子，说他太没礼数，不知敬老，叫老人徒步，老人听后就和小孩对换了一下。没一会儿，旁人又说老人太狠心，不懂得爱幼，让孩子徒步，老人于是就将孩子抱到驴背上，两人共骑一驴。后来看见的人却说他们太残忍，没有善心，把驴子累得要死，于是他们都从驴背上下来。走了不久，又有人笑话他们，说他们是呆子，空着现成的驴不骑。于是老人对孩子说：“只剩下一个办法了，就是我们俩抬着驴走。”

为了得到他人的好感，就去刻意改变自己、扭曲自己，会使自己烦恼一生、痛苦一生。人们对一个人的看法总是像多棱镜，各有不同，不会一致说好，即使你做得再好，也会有人说不好。

2003年3月，一位旅游者在意大利的一座山上，发现一块墓碑，碑文记述了一位名叫托比的人是怎样被老虎吃掉的。据说这块墓碑是柏拉图和他的学生立的，大意是这样：托比从雅典来意大利讲学，途经此山，发现了一只老虎，进城后跟别人说，但没有人相信他。因为在这座山上从来就没有人见过老虎，不仅这座山上没有，而且周围的山

上也没有。

托比坚持说见到了老虎，并且是一只威武雄壮的老虎。可是无论他怎么说就是没有人相信他的话。最后，他说，我带你们去看，如果见到了真老虎，总该相信了吧。于是柏拉图的几个学生跟他上了山。可是漫山遍野找了个遍，就是不见老虎的影子，甚至，连根老虎的毛也没有看见。但托比仍对天发誓说他确实实在那棵大树下见到了老虎，跟他去的几个人都说：“你当时一定是看花了眼。你最好还是不要说确实看到了老虎，否则人们会说我们城邦里来了个最会撒谎的人。”

“我怎么会是个撒谎的人呢？我的的确确是见到了一只老虎，怎么就没有人相信我呢？”在接下来的日子里，他为了证明自己，逢人就说他没有撒谎，他是诚实的，他确实是见到了老虎。可是说到最后，人们不仅见到他就躲，并且还在背后议论他：“看！这就是从雅典来的疯子。”他本来到意大利讲学，是想成为有学问和道德修养的人，现在，却被人们认为是一个疯子和撒谎者。

托比怎么也想不通，他发誓一定要让人们相信自己是诚实的。为了证明自己确实见到了老虎，在来到意大利的第十天，他买回了一支猎枪后就上山了。他要找到那只老虎，并且要把那只老虎打死带回来，让全城的人都看一看，他没有撒谎。然而，他这一去就再没有回来。三天后，人们在山中发现了一堆撕碎的衣服和一只脚。经城邦的法官验证，托比是被一只重量至少有五百磅的老虎吃掉的。托比并没有撒谎，他确实实在这座山上见到了一只老虎。

这段碑文是谁写的并不重要，重要的是这段碑文向世人所做的一个暗示：世上有许多不幸都是由于急着向别人证明自己的正确而导致的。一个人重视自己在别人心目中的形象，看重众人对自己的评价是可以理解的，