

学会淡然 懂得看开

周则闻◎编著



生活很苦，暗自奢求倾诉；此时很累，皆因无法拭去。不解之人，诉之无益，理解之人，诉之连累，反而把一个人的苦楚，变做两个人的愁绪。

我们就要这样忍住劳累，含着苦楚，继续着我们的人生。淡然一分，看开一点，给心灵松绑，世界便会豁然开朗。

学会淡然 懂得看开

周则闻○编著

 中国纺织出版社

内 容 提 要

人生的许多痛苦皆因心态使然。在这喧嚣纷扰的俗世之中，只有淡然看待，坦然面对，心不为世俗所扰，身不为物欲所驱，一切随缘，顺其自然，懂得看开，我们才能找回生活原本的快乐。本书分上下两篇，从得失、荣辱、情绪、诱惑、淡薄、宽心、随缘、看开等方面，对做人要有淡然之心，看开之念进行阐述，并配以饶有寓意的哲理故事，给读者以启迪，帮助读者完善自己，创造幸福人生。

图书在版编目 (CIP) 数据

学会淡然 懂得看开 / 周则闻编著. --北京: 中国纺织出版社, 2014. 7
ISBN 978-7-5180-0596-3

I. ①学… II. ①周… 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073258号

策划编辑: 闫 星 责任编辑: 闫 星 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

销售电话: 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 各地新华书店经销

2014年7月第1版第1次印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 15

字数: 200千字 定价: 29.80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

人生苦短，尘世中的人们，苦苦追寻的无非是幸福这个终极目标。然而什么是幸福？幸福是坐拥亿万家财？幸福是名利双收？事实上，幸福来自于我们的内心。现代社会，竞争日益激烈，一个人生活的幸福指数多高，不在于他是否有骄人的事业，不在于是否有完美的爱人，也不在于他的理想有多宏伟，而在于他是否有一颗平静和感知幸福的心。美国一家把幸福作为研究目标的科研机构得出结论：幸福与年龄、性别和家庭背景无关，而是来自于轻松的心情和健康的生活态度。

有人说，人生的痛苦来自于计较。有些人为了利与人争吵不休，有些人为了名和他人争来夺去，也有一些人因为鸡毛蒜皮的事与人拳头相向……他们的生活充满着怨气、矛盾和纠葛，他们又怎么会感知到幸福呢？他们总是为难别人，也为难自己，他们常常问自己：为什么别人拥有那么多？为什么我会失去那么多？为什么我命运坎坷、别人的生活却幸福美满？为什么他不爱我？在计较和强求中，世界越来越浮躁，人们也越来越迷失本心。心理学家说，一个人的快乐，不是因为他拥有得多，而是因为他计较得少。保持快乐需要有平常的心境，淡然的气质，顺应自然的规律，接受现状并能够坦然享受当下的快乐，把握好自己的情绪。

在纷扰的尘世中，也有这样一些人，他们风轻云淡、宠辱不惊。他们内心淡然、凡事随缘，他们拥有驾驭内心的强大力量，他们能超然物外，坦然面对名利、诱惑、挫折、平淡。他们从不过多计较，更不强求，他们心宽如海，胸中装得下万事万物，面对人生浮沉，能做到不急不躁、不温不火、心平气和、波澜不惊。心不为世俗所扰，身不为物欲所驱。



可见，淡然不是淡漠，不是消极避世，而是站在更高层次来俯视生活，而是阅尽沧桑后的醒悟，是了然于胸的大度，是淡看荣辱得失的超脱，是坦然面对一切的平静。

不得不承认，“宠辱不惊，看庭前花开花落；去留无意，望天空云卷云舒”，这份闲散与安逸，对于现代社会奔波于家庭和职场中的人们来说，或许真的是一种奢望。当然，要放下人生路途中的羁绊，还是需要我们有一颗淡然的心。对“花花绿绿”“流光溢彩”不生非分之心，不做越轨之事，不做虚幻之梦。面对外界种种变化与诱惑，心不痒，嘴不馋，手不伸，脚不动，荣辱不惊，去留淡然，白天知足常乐，夜晚睡眠安宁，走路步步稳健。总之，拥有一颗平常的心，能让我们拿捏好尺寸，把握住幸福。

人生一世，贫与富、贵与贱、荣与辱、得与失在所难免，重要的是我们应当学会在生活中寻找一个平衡的坐标，让自己不因得意而张扬，不因失意而沉沦，在面对生命的大喜大悲或者生死无常的时候，能以一种淡然和随缘的心态来对待一切，而那些人生中的名缰利锁和悲欢离合也会纷纷落地成尘。

编著者

2014年4月

目 录

上篇 淡然，人生豁然开朗

第1章得意时看淡，失意时更要看开.....	002
失意是人生自省的课题	002
人生不如意十之八九.....	005
别让失意的情绪蒙蔽你的双眼	007
悬崖深谷处，撒手得重生	009
人生逆境要看得开.....	012
看淡得失，也就远离了痛苦	014
别抱怨，人生谁不曾有困难	016
别老把悲伤的事放在心上	019
第2章何必较真，人生很长，计较很忙.....	022
太较真其实是在为难自己	022
人活着，何必那么较真	024
放掉为了面子的固执	026



不要让小事情成为人生的主旋律	028
人生处处有死角，要懂得转弯	031
不要总是用“放大镜”看人	033
人生需要跳出框框	035
第3章禁得住诱惑，耐得住寂寞	038
学会独处，聆听自己的心声	038
等候成功，寂寞是不弃的伴侣	040
水到渠成，不可急于求成	042
知足者常乐，不知足者常忧	045
不受杂念所扰，用平常心做事	047
平淡是幸福婚姻的节奏	049
第4章淡泊明志，宁静致远	052
过度的贪欲是无尽烦恼的根源	052
淡泊明志，宁静致远	055
为自己活着，享受真正的快乐	057
把握自己，掌握生活中的平衡术	059
用从容的心态面对世俗的纷扰	061
在平淡中找准生活的意义	063
减淡虚荣心，让生活更加安宁	066
用平和心态开拓人生	067
对生活知足，内心方能安定	069
第5章世界如此美妙，不应如此烦躁	072
与其生气，不如争气	072



笑对风雨，永葆心灵晴空	074
人气我不气，我气中他计	077
嫉妒之心会噬食你自己	079
冲动之气蒙蔽了你的心	081
脾气没了，福气有了	083
不要让忧郁占据你的心灵	085
跟自暴自弃说再见	088
第6章给心灵松绑，别跟自己过不去	091
待在暗角的心理的压力	091
宽恕别人更是解放自己	094
悔恨与自责适可而止	096
有一种错误叫太固执	099
人生顺其自然为最真	101
攀比只会徒增自己的烦恼	104
别让心理背上沉重的包袱	106
何必为打翻的牛奶而哭泣	108
第7章心量就是福量，心宽就会路宽	111
内心强大，羞辱也不用怕	111
成败皆非终点，退一步就是晴天	114
难有完美，人生当容不足	116
心放宽，接受生活中的不公平	118
不要在失败的阴影中自哀自怜	120
泥泞的路才会留下清晰的脚印	123



下篇 随缘，生命快乐自在

第8章凡事都看开，自在即可快乐	126
祸莫大于不知足，知足即常乐	126
一切随缘，顺其自然	128
珍惜自己所有的，幸福就在身边	131
顺应事态发展，无欲者才心安	133
顺应机缘，方能任其自然	135
第9章做人不苛求，做事不强求	137
强求别人往往迷失自己	137
没事别和自己较劲儿	140
事事难如意，怀抱平常心	142
不强求结果，且看花开花落	144
不强求爱，缘分自有成熟时	146
第10章看得明事自顺，痛苦皆因错误追求	148
活得痛苦，是因为你追求错误的东西	148
看得开，方向比努力更重要	151
一味冲刺，不如懂得缓冲	153
被欲望缠身的人是最痛苦的	156
无所多求，做人多一分从容	158



第11章看得开烦即去，且随心乐自来	161
放下顾虑，心思着重眼前事情	161
学会放手，人生才能收获更多	163
拿得起要豁达，放得下且随缘	165
与人攀比，实则是在为难自己	167
不必猜忌，赶走卑鄙灵魂的伙伴	170
珍惜现在，人生注重在于体验	172
第12章看得透是生机，看不透是困境	175
想开一点，命运就强大一些	175
想得透，人生处处有希望	178
每一个困境都有积极的一面	180
转过身，你才能看到阳光	182
选择适合自己的最明智	184
人要看得开，才不会“败”	187
第13章看得远有福气，拿得起更要放得下	190
“放下”是人生亮丽的风景	190
学会放下，人生备感轻松	192
爱一个人，就应该给他自由	195
放下是通向幸福人生的选择	198
不计较得失，放开手向前看	200
人生有所舍，才会有所得	203
睿智取舍，别纠结自己心	205



输赢不能衡量人生的成败	207
第14章看得清是智慧，追随内心牵手幸福	210
看他也是爱他的生活方式	210
爱他就是选择接纳他的一切	212
选择最适合你的，而不是最好的	215
金钱不是选择爱人的杠杆	217
因为寂寞，所以选择恋爱	220
包容是提升缘分的黏合剂	222
责任心是缘分到来的吸引力	224
缘分浅薄，何必苦苦单恋	226

上篇 淡然，人生豁然开朗

人生只有短短几十年，又何必太计较得失进退？一切看开一些，少一些欲望，也就少一些失望，多些满足。看得开，说起来轻松，做起来却很难，因为现实社会的诱惑不经历一番灵魂的拼搏，又哪里能抵挡得住。不管你有多高的道德文化修养，你毕竟是食人间烟火的凡人。不管什么社会，都有不公平，一旦这样的事情落到自己头上，那心理就会失衡。所以，要使我们的心理平衡，最终还得靠“看得开”这根杠杆来调节。



第1章 得意时看淡，失意时更要看开

人这一生不可能顺顺利利，有得意必有失意，有快乐必有痛苦，有欢笑必有眼泪，重要的是人的心态，所谓“得意时看淡，失意时更要看开”。当我们得意的时候，心情就会很好，感觉天格外蓝，空气也清新，希望所有的人都来分享自己的喜悦。然而，人生之路就好像天气一样，总不可能永远风和日丽、艳阳高照，也会有风雨交加、电闪雷鸣的日子。我们不可能只享受晴朗的天气，而回避恶劣的天气。所以，不论人生有什么样的风风雨雨，我们要学会坦然面对。

失意是人生自省的课题

我们虽不奢望人生一帆风顺，不过总希望人生的路是笔直的，尽管中间会遇到困难和挫折。然而，生活就好像是电影一般，意外总是在不经意间出现，其中最让人难以接受的是，往往不是失败和挫折，而是无能为力的煎熬，这就是失意时的感觉。所谓失意，不是一场巨大挑战后的失败，而是根本没有挑战的机会，不管自己所处的现状在别人眼里看来是好是坏，但在自己看来都是没有希望的牢笼。虽然，失意时的落寞时刻是一种如地狱般的煎熬，但在这时更需要自我反省，为什么自己会落到失意的境



地？除了时运不济，是否应该去寻找一些主观上的原因呢？成功者总会抓住失意时的机会，自我反省，总结失败的经验教训，然后有一天再东山再起。

和田一夫21岁那年，自己经营的位于静冈县热海家的蔬菜水果店被一场大火烧毁，他几乎失去了所有，但是，失败并没有让他放弃希望，他将烧成平地的100平方米土地拿去做抵押，借钱买了块300平方米的土地盖了一个超级市场。超级市场在和田一夫的经营下，发展越来越好，这时，和田一夫想带着自己的超级市场进军亚洲，而新加坡成为了进入亚洲的起点。

1972年，和田一夫和日本野村证券公司第一次考察新加坡市场。然而，就在新加坡，他碰到了两件令自己苦恼的事情：一是新加坡租金太贵，完全超出了自己的预算；二是，日本曾有段加害新加坡人的历史。对此，和田一夫说：“对日本百货公司来说，70年代是一个必须面对历史的时代。”回到日本后，和田一夫告诉了董事们这两件事，结果董事们纷纷表示反对投资新加坡。但是，和田一夫明白：零售业成功的因素是要消费者口袋里装着钞票。于是，在70年代初期，和田一夫在新加坡开辟了第一个亚洲市场。1976年，受世界石油危机的冲击，新加坡八百伴被迫关门。通过这次教训，和田一夫领悟到：不该死守一个地方，要大胆调动资金，分散资产。紧接着，八百伴从东南亚“流通”到了中国。80年代末期至90年代初期，整个亚洲经济处于全盛时期，和田一夫的八百伴集团在16个国家拥有了400多间百货公司，八百伴集团坐上了世界零售业第一把交椅。

1997年，在日本负责掌管日本八百伴公司的和田一夫的弟弟，因被指控欺骗日本财政部而被法庭判定有罪，同时也判定和田一夫结束所有海外企业，回日本受审。当时，日本媒体称和田一夫将资金调动到中国，拖累了日本八百伴。一夜之间，和田一夫变成了一个连累八百伴股东和员工的罪人。这时，和田一夫做出了决定，宣布“自我破产”，交出所有财物，向企业界告别，搬到一个租来的房子里。

如今，和田一夫成立了“和田一夫企业咨询公司”，他的日常工作就是用电脑给许多企业家回答问题，为企业团体作演讲。同时，他以探讨



自己的失败撰写了《从零开始的经营学》，这本书成为了日本经典著作之一。对此，和田一夫这样说：“失败是我的财富，我想将这个企业咨询网络像当年八百伴一样伸展到亚洲，甚至全世界。”

在每一个失意故事的背后，往往隐藏着宝贵的经验。实际上，失意本身就是人生自省的课题，它是一笔不可缺失的财富。尽管当我们遭遇失败、挫折的时候，都会感受到失意时的煎熬，但是，假如自己长时间深陷失意的情绪中难以自拔，不懂得自省，那失意还是会找上你，失败则会成为你的代名词。美国著名心理学家贝弗利·波特认为，当一个人在工作中的失败感大于他所取得的成就感时，就很有可能对自己的工作失去热情，而当这种失败感以一定的频率固定出现的时候，他就很容易对自己的工作产生倦怠。所以，在人生失意的时候，我们需要的是自我反省，不断积累失败的经验，让失败成为一笔财富，而不是自甘堕落，自暴自弃，藏起来独自抚摸失意的情绪。

1954年，巴西人都认为巴西足球队能获得世界冠军，然而，巴西足球队在半决赛中意外地败给了法国队。结果，那个金灿灿的奖杯与巴西无缘。当回国的飞机进入了巴西领空，球员们坐立不安，因为他们心里很清楚，这次回国肯定会遭遇难堪的情景。然而，当飞机降落在首都机场的时候，首先映入他们眼帘的却是另一种景象：巴西总统带着两万多名球迷默默地站在机场，共举一条大横幅：失败了也要昂首挺胸！顿时，球员们泪流满面，暗暗下定决心：告别昨天的失败，为下一次比赛努力！

4年后，巴西足球队又一次站在比赛场上，这一次，他们不负众望，夺得世界冠军，这是巴西足球队为国家捧回的第一次世界杯冠军奖杯。在巴西机场，16架喷气式战斗机为球员们护航，当飞机降落的时候，聚集在机场上的欢迎者达到了三万多人。从机场到首都广场不到20公里的道路两侧，自动聚集起来的人超过了100万人，里奥市长由于晚出发了一会，竟无法驱车去机场。在路途中，球员被请进豪华汽车，几个主力球员则被人用手臂向前传递，在4个多小时的路程，主力球员几乎脚不沾地，一直被送到总统府。

失败并不可怕，失意的情绪也并不可怕，可怕的是就此沉浸在失意的



痛苦煎熬之中。面对失意也要反省人生，也要昂首挺胸，也要懂得努力，这样我们才会迎来未来的胜利。人生的成功需要环环相扣，每一个阶段的终点意味着你达到了新的起点。假如我们把人生的每一个失意都当作上天的考验，当作需要不断反省的课题，那人生真的会给我们一次次重来的机会。

在人生道路上，成功没有巅峰，追求也没有止境。短暂的得意往往会束缚人们前进的步伐，一时的辉煌也往往会消减人们的斗志。而失意中的自省，让人们在放弃时能鼓足勇气，想逃避时拾起自尊。

人生不如意十之八九

我们常说的一句话是“万事如意”，这样的祝愿总是美好的，一如人们的希望、期望和憧憬。不过，在现实生活中，每个人的生活却不可能事事顺心，事事如意。在人生的旅途中，我们每个人必须面对的是健康、婚姻、家庭、事业、声誉、金钱、权势。人们总希望健康，少生病，不生病；希望长命百岁，永远年轻、漂亮、潇洒；希望读一个好的大学，找一份好的工作，最好是事业有成，飞黄腾达；希望获得很多的金钱，过上锦衣玉食的日子；希望有一段美好的姻缘，有个温馨的家庭，孩子聪明可爱，老公温柔体贴。然而，这只是“希望”，现实往往事与愿违，俗话说“人生不如意十之八九”，我们常常是那不如意之人。

1991年11月7日，当时32岁的NBA名将“魔术师”约翰逊在湖人队记者招待会上宣布退役，因为他感染了艾滋病病毒。二十年过去了，约翰逊依然积极地活着，用中国的一句话说：人生不如意十之八九，又何必跟自己过不去呢？

感染艾滋病病毒之后，约翰逊一直接受鸡尾酒疗法，将自己的病情控制在稳定的范围之内。他是三个孩子的父亲，同时也是丈夫，在家人的陪伴与支持下，他重新投入到工作中，管理着一个不小的商业王国，资产比



退役时增加了将近20亿美元。2001年，约翰逊成立了魔术师约翰逊发展公司，拿下了洛杉矶城市里一块没人要的土地，建造了魔术师约翰逊剧院。后来，他说服了众多大商家入驻，并逐渐使其形成一个新的商业中心。2006年，约翰逊大胆收购了一家著名的连锁餐厅。可以说，即便退役之后，他自己的事业也是风生水起。

除了经商之外，约翰逊把所有的时间都投入篮球和公益活动之中，他曾经担当一家电视台的NBA嘉宾主持，常常参加以篮球为主题的公益活动。虽然直到今天他也没摆脱艾滋病的困扰，但是他却乐观地说：“我从来没有把自己当病人，我感觉好极了。我庆幸自己还活着，尽管遇到了人生太多的不如意，但是我活着，我要告诉那些患有艾滋病的人，要自强不息，要积极面对每一天。”

疾病和灾难的发生都是没办法预料的，这些来自人生旅途上的不速之伴，常常会让我们对生活失去信心。但是，心态乐观的约翰逊坚持了下来。尽管人生给了我们太多的麻烦，我们也要笑着接纳，感恩生活，这样我们的生活才会变得越来越如意。

一位太太身患风湿病，每到刮风下雨就疼痛难忍，后来老伴得了脑溢血，卧床不起，吃喝拉撒全靠她照顾。再后来孩子们也下岗了，因为嫌家里穷，儿媳妇也跑掉了，儿子伤心欲绝之下做事精神恍惚，有一天在横穿马路时被车撞死。这一系列的事情，好像天灾人祸都认得她家里的路，然后一股脑儿砸下来。

这种令人绝望的日子落到任何人头上都难以接受，但令人惊奇的是，她竟然挺了过来。在人们纷纷佩服她超强毅力的时候，她只说了这样的话：“凡事看得破才有得过，我只是比别人看得开一些而已，要不然一天也活不下去了。”

人生不如意何止十之八九？当一个人倒霉的时候，喝凉水都会塞牙。然而，对这一切上天赐予的灾难，我们又怎么应对呢？心态，好的心态，简单地说，就是看得开，这是一种乐观的生活态度。大仲马曾说：“人生由一串串烦恼的念珠组成，乐观的人是笑着数完它的。”人生充满着各种不如意的事情，挫折与困难随处可见，是积极地应对还是消极承受，完全