

陶尚芸  
编著

# 静 下 来 一切都会好

不是世界喧嚣，是你的内心太吵。

唯有心静，身外繁华才不至于扭曲和浮躁，  
才能倾听到内心真实的声音，感受生命的美好。

台海出版社

静 下 来  
一切都会好

陶尚芸 编著



台海出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

静下来, 一切都会好/陶尚芸编著. —北京: 台海出版社, 2014. 7

ISBN 978-7-5168-0396-7

I. ①静… II. ①陶… 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160334号

## 静下来, 一切都会好

---

编 著: 陶尚芸

责任编辑: 侯 玟

装帧设计: 飞 鸟

版式设计: 刘 伟

责任印制: 蔡 旭

---

出版发行: 台海出版社

地 址: 北京市朝阳区劲松南路1号, 邮政编码: 100021

电 话: 010-64041652 (发行, 邮购)

传 真: 010-84045799 (总编室)

网 址: [www.taimeng.org.cn/thcbs/default.htm](http://www.taimeng.org.cn/thcbs/default.htm)

E-mail: [thcbs@126.com](mailto:thcbs@126.com)

---

经 销: 全国各地新华书店

印 刷: 廊坊市华北石油华星印务有限公司

本书如有破损、缺页、装订错误, 请与本社联系调换

---

开 本: 150×210 1/32

字 数: 170千字

印 张: 7.75

版 次: 2014年10月第1版

印 次: 2014年10月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5168-0396-7

---

定 价: 29.80元

版权所有 翻印必究





## 前 言

### 心静，是最美的生命姿态

有人说，现代社会中大千世界的众生相就是忙碌、盲目和茫然。的确，我们每天都被无数种嘈杂的声音和疲倦的尘埃紧紧缠绕着，它们如饥似渴地吞噬着我们的青春、折磨着我们的身心，让我们苦不堪言。我们无法在尘世中静下心来生活和工作，无法静下心来感受和体验，也无法静下心来思考与计划，因此幸福也变得遥不可及。在漫漫的人生旅途中，我们随时需要静下心来，从忙碌、盲目和茫然的世界中退后一步，让内心回到安静的状态，从而赶走身边的无奈，驱散周围的喧嚣，抚平疼痛的伤口，迎接幸福的未来。只要我们学会静下来，送自己一颗安静的心，幸福就会与我们共鸣，和我们一起扭转人生。

静下来，是一种生活方式。痛苦的时候静下来，可以探究痛苦的根源，培育愉悦的心境。烦乱的时候静下来，可以摆脱扭曲和误解，从束缚中体会自由。迷惘的时候静下来，可以抛弃执着的预想，分享当下的幸福。

静下来，是一种心灵模式。心静了，就可以整理一下自己

的心情，拂去心灵的蒙尘，在忙碌中安享内心的平静，一切困惑与迷茫都将豁然开朗，我们将会收获满满的幸福。因为心静则无欲，无欲则平和，平和则幸福。

静下来，是一种工作福利和生命奖赏。工作是一个练习让心智完整的时机，完完全全地专注在手头上的工作，以使自己达到忘我的状态，那是让内心的平静与平和来引导财富旅程的幸福时刻。

静下来，是一种人生格局与梦想载体。静下来，不再去想那些付出没有回报的徒劳，不再去回忆那些地老天荒的誓言，不再去迷恋那段轰轰烈烈的爱恋，不再去顾忌那些所谓的得与失。一切的人与事、情与仇、爱与怨，只会轻轻划过，悄然散落在悠悠岁月的淡淡斑纹中，淡了，再淡，淡出记忆，淡出知足。

静下来，是一种成功策略与幸福方法。静下来，洗涤生活的无奈与感情的失意，自己给自己找乐子，拒绝太多的恩怨思绪，拒绝太多的占有欲望，拒绝太多的伤感埋怨，拒绝太多的挣扎徘徊，即便泛起那一点点心灵涟漪，也会储存得温温顺顺、平平静静。

本书从静下来生活、静下来感受、静下来工作、静下来积累、静下来思考、静下来计划、静下来反省、静下来疗伤八个方面进行阐述，用优美的文字带给人们一份安静的阅读体验，帮助

人们在忙碌中得享内心的平静，收获人生的幸福。

静下来，我们的思绪不再乱窜，我们的情感不再流离失所，我们的心情不再跌荡起伏。一切烦躁与沉闷都会悄悄地匿迹，静静地消失，安静且唯美。那种静谧的感觉，是快节奏生活中最惬意的心灵释放和最精妙的灵魂洗涤。

静下来，听听音乐，看看小说，望望风景，数数星星；静下来，浇浇花草，照照镜子，翻翻照片，理理思绪。静下来，你会感到冰冷从身边逃走的身影，你会听到温暖从心头划过的声音，那是安详、安静与安宁赐给你的叮咛与祝福。原来——静下来的感觉如此美妙！

陶尚芸

# 目 录

## CONTENTS

### 第一章 静下来生活，日子就该好好过

古印第安人有一句谚语：“别走得太快，等一等灵魂。”

与古老的印第安人相比，现代社会中忙碌的人们就像一个个旋转不停的陀螺，来不及感受生活中所发生的一切，这一切就被瞬间翻过。

让我们静下来过日子，让心灵腾出感知幸福的空间，

追随生活中的千般风情和万般惬意吧！

- 002 / 生活从来不完美，日子一定要静美
- 007 / 简单再简单，把生活慢慢享受
- 012 / 每次聚会都唱K，何必死要面子活受罪
- 018 / 再苦的日子也要甜甜地过
- 023 / 得之淡然，失之坦然，幸福自然来
- 027 / 不作死就不会死，何必自寻烦恼
- 031 / 让心停下来，送自己一个清净假日

## 第二章 静下来感受，想象一下自己有多幸福 ●●

幸福是什么？

幸福就是一碗水，一碗装满宁静和闲适的清水；

幸福就是一种满足，一种接近或实现理想后的心灵的满足和淡定。

一个人在农田里满头大汗地劳动，可是他的心里很甜蜜，他就是幸福的；

另一个人在花园里自由自在地散步，可是他的心里很烦躁，他就是不幸福的。

036 / 心灵有窗，烦恼可以用乐观来诠释

041 / 无谓的攀比，偷走了我们多少快乐

046 / 心无贪欲杂念，何处惹尘埃

051 / 包容的彼岸，乃幸福歇脚处

055 / 因为朋友多多，所以幸福满满

059 / 初恋只是历史，当下才是幸福



### 第三章 静下来工作，蜗牛爬坡才能赢在职场 ●●

现实生活中，

也许我们的工作没有多大的趣味，也许我们的事业缺乏应有的挑战；  
也许我们的加班得不到可观的报酬，也许我们的表现得不到上司的认同。  
即便如此，我们也应该努力让自己体验到更多的工作幸福感。  
与其感叹工作的种种不如意，不如静下心来好好工作，  
并细细品味其中的美妙滋味。

- 064 / 测量一下你的工作幸福指数
- 069 / 加班，多做一点也累不到哪儿去
- 073 / 热爱你的工作，你才能把它做好
- 077 / 不做孤雁，懂得利用合作的力量
- 081 / 低调不显山，深沉不露水
- 085 / 扔掉拐杖，迈动自己的双脚
- 089 / 成功没有公式，用心经营才是硬道理

## 第四章 静下来积累，最珍贵的财富就在不远处 ●●

人生的财富有两类：

一类是物质财富，拥有它的人如果只是徒有其表，

内心空虚不已，那也不算是真正的富有；

另一类是精神财富，拥有它的人懂得提高自己的精神境界、

实现自己的人生价值，那么这是他一生的财富。

人的一生就像一条蜿蜒的道路，财富就是路边的风景，

只有拥有好看的风光，人生之路才显得不那么曲折和艰难！

096 / 贫穷不是堕落的借口

101 / 让利，创造利润上升空间

105 / 不做金钱的奴仆，你是快乐的富人

110 / 精神富裕，才是真正的富裕

114 / 目的地只有奖品，沿途的才是财富

118 / 善心与孝心，供养你一生的财富

## 第五章 静下来思考，扭转人生不只是传说 ●●

“非淡泊无以明志,非宁静无以致远。”

我们只有静下心来，让自己的心灵驻足于宁静的一角，  
静静地思考自己人生的坐标，才能在喧嚣的尘世中不断地反省自己，  
明确自己人生的目标，做到内外和谐，表里如一。

124 / 思考的人生最奢华

128 / 别让过往成为生命中的阴霾

133 / 静一静，做好人生的减法

137 / 想得通就想，想不通就过

141 / 学会放飞，不要被自己的心困住

146 / 负面情绪抛脑外，生命曙光自然来

150 / 失落是生活的音符，失意是人生的馈赠

## 第六章 静下来计划，行动才能快起来

计划是人们行动的蓝图，是量化了的人生梦想。

我们今天的生活状态，不是我们今天的所作所为的结果，  
而是我们过去生活计划的结晶。

我们明天的生活状态，不是我们明天的所作所为的结果，  
而是我们今天生活计划的结晶。

今天不计划，明天就茫然，有计划的人生才算得上是有梦想的人生。

156 / 先打理心态，后计划事情

161 / 起点低不要紧，有目标就可以

165 / 圆梦有计划，美梦成真靠的是行动

169 / 五年计划再好，你也得一天天过

173 / 耐得住迷茫，找到属于自己的心花

179 / 退一步，绕一圈，成功路上天地宽

185 / 成功不是直行线，撞了南墙要回头

## 第七章 静下来反省，你不必总是手忙脚乱

你可以在花香四溢的春季里反省，要好好努力奋斗；

你可以在浓荫蔽日的夏季里反省，要好好预约成功；

你可以在金灿灿的秋季里反省，要好好收割庄稼；

你可以在雪落无声的冬日里反省，要好好庆祝宁静。

生活中不能没有反省，让反省的花朵适时绽放，

让它的芬芳驱赶你的紧张和不知所措，直到有一天攀上幸福的云端！

190 / 别让浮躁情绪侵袭你的宁静

195 / 焦虑让自己陷入无端的恐惧中

199 / 任凭风浪起，稳坐钓鱼台

203 / 不冷漠、不逃避，关注就是力量

210 / 对未来不怯懦，对过去不留恋

215 / 不较真、不迷乱，过自在人生

220 / 谦虚待人，才能高人一等

224 / 常怀感恩之心，生活就会充满爱



## CHAPTER 1

### 第一章

# 静下来生活，日子就该好好过

古印第安人有一句谚语：“别走得太快，等一等灵魂。”与古老的印第安人相比，现代社会中忙碌的人们就像一个个旋转不停的陀螺，来不及感受生活中所发生的一切，这一切就被瞬间翻过。让我们静下来过日子，让心灵腾出感知幸福的空间，追随生活中的千般风情和万般惬意吧！

## 生活从来不完美，日子一定要静美

在日常生活中，追求完美者数不胜数。他们害怕犯错、害怕缺陷、害怕遗憾、害怕不完美，以至于患得患失，纠结于无伤大雅的细枝末节，有的人容不得自己的生活出现半点差错，否则就会大呼小叫，有的人不允许自己的仪容有半点瑕疵，否则就会歇斯底里……他们把生活想象得非常完美，也要求自己生活得十全十美。实际上，这种对生活苛求完美的态度是极不现实的奢望，常常会打乱本来虽然有某些缺憾却平静而美好的生活。

### （1）不完美也是一种美丽

有这样一则古老的民间故事：

从前，有一个农民，他在耕田的时候捡到了一颗美丽的大珍珠，但是，他是一个追求完美的人，他看到珍珠上面有个小小的斑点，就觉得很遗憾。他想：“如果想办法除去这个斑点，它该是多么完美呀！”于是，他刮去了珍珠的一部分表层，遗憾的是，斑点还在；他又狠心刮

去一层，斑点依旧存在。于是，他一层一层地刮下去。最后，斑点不见了，而珍珠也没有了。从此，这个人一病不起，临终前，他无比懊悔地对家人说：“真的后悔当初的我太过追求完美，我如果不去计较大珍珠上那个小斑点，那颗美丽的大珍珠现在还在……”

上面的故事告诉我们，过分追求完美即是不懂得珍惜眼前的生活，不善于享用当下的幸福，不知道会错过多少财富，辜负多少美丽。

俗话说：“金无足赤，人无完人。”太阳有东升西落，月亮有阴晴圆缺，错误与缺憾本就是生活的一个组成部分，只有经历过无数次的失败与遗憾，才能在风雨之后看到彩虹。过于执着且不肯变通，必然陷入完美主义的心理误区，最终会一次次与机遇擦肩而过。

很多时候，我们都在追求所谓的完美，想要拥有完美的亲情、友情、爱情，想要拥有完美的职业、事业、人生，其实，完美有时候只是一种“高处不胜寒”的迷惘，而不完美则是“昨夜西风凋碧树”的觉悟与清醒，正是某些不完美使一个人清楚地看到前方道路的曲折，道路旁边的荆棘，这样才能找到自己的定位，实现自己的人生价值。

当然，满足于不完美，并不代表我们变得自暴自弃或者无所事事。有志之人总是喜欢追求完美的人生境界，他们善于经过奋斗把不完美变得完美一些。我们所谓的完美，不过在种种缺憾美对比之下的完美而已。接受不完美，让自己更加完美，这是生存的智慧、幸福的方法、快乐人生的源泉。



## （2）人生因不完美而精彩

我们置身于一个不完美的世界，我们的生活本身并不完美，正是因为不完美，我们才努力追求完美，努力使这个世界变得更好，让自己的日子变得更美，因此我们要容忍生活的缺憾。在追求完美的道路上，我们应该允许自己犯错，更应该允许自己拥有一些缺憾与瑕疵，因为这样并不影响日子的安静和甜美。

法国卢浮宫里有一座美丽却失去双臂的大理石雕像——维纳斯。艺术家们开始着手为维纳斯恢复原貌，他们提出各种各样的方案：左手前伸，手中握有一个金苹果；左手应该握着一面盾牌，右手略前下垂，空手无物……可是，不管是何种姿态，都不能超越断臂之美，因为断臂不仅给人以美的享受，还散发出神秘气息，给人带来无穷的想象，吸引着众多审美的目光。这就是维纳斯的美丽，因残缺而散发的独特魅力。

在生活中，某些小小的缺憾并不能阻止人们张扬个性的魅力、彰显意志的力量、散发人性的光辉。比如有一个身材矮胖的女孩，但是性格开朗、善解人意、乐于助人，大家都很喜欢她，认为她是一个美丽大方的完美女孩；有一个略微有些口吃的男孩，但是经过坚持不懈的苦练，最后成为一名著名的演讲家。这些人在生活中并不会因为某个不完美的缺憾而止步。

## （3）接受不完美才能发现快乐

生活中，有些人对自己寄予了很高的期望，如果达不到那个标准，则会有受挫感和失败感，从而让自己内心的烦恼搅乱了原本安静美好