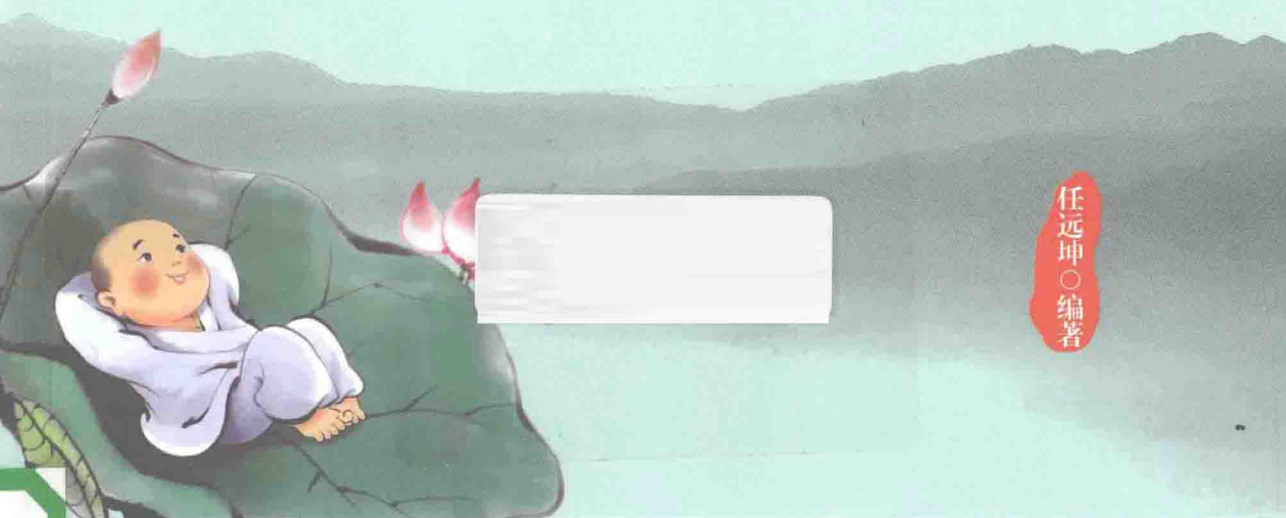


学会静心 懂得宽心

任远坤◎编著



人生的诸多滋味，牵念无益，依恋无趣。

人生的诸多情景，不是努力了就能继续，不是坚持了就能如意。

每一次成长都有一串沉重的注事，每一次蜕变都有一番苦苦的徘徊。

于静心中，理解人生；于宽诗中，净化心灵。



中国纺织出版社

学会静心 懂得宽心

任远坤○编著

内 容 提 要

现实生活中各种压力纷至沓来，人们很容易在忙乱和诱惑中辨错了方向，在名利相争中远离了真实的自己。我们如何才能静下心来，宽待生活，活出真实的自己呢？

本书是一部心理开解书，通过诸多富有哲理的故事，解释静心之道和宽心之法，让人们找回纯净的内心世界，修炼良好的心态，探寻生命的真谛！

图书在版编目（CIP）数据

学会静心 懂得宽心 / 任远坤编著. --北京：中国纺织出版社，2014.7
ISBN 978-7-5180-0597-0

I. ①学… II. ①任… 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073257号

策划编辑：闫 星	责任编辑：闫 星
特约编辑：小 晨	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：15.5

字数：207千字 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，无论是谁，无论做什么，最终都是为了一个共同的目标——获得快乐和幸福。然而，究竟获得什么才会让我们有这样的感受呢？也许有人说，拥有亿万家财、名利双收就是幸福；也有一些人，他们倒没有那么大的野心，他们认为家庭和谐、身体健康就是幸福；还有一些人，认为做着自己热爱的工作就是幸福。诚然，我们不能否认人们这些美好的愿望。但事实上，真正的幸福感来自于我们自己的心灵。

美国一家把幸福作为研究项目的科研机构得出结论，幸福与年龄、性别和家庭背景无关，而是来自于一份轻松的心情和健康的生活态度，也就是来源于一颗安宁和豁达、宽容、积极的心。

世间的痛苦和快乐不操纵在别人的手里，而是掌握在我们自己的手中，我们是自己幸福的决定者。我们怎样看世界，世界就是什么样子。若以爱心来看世界，那么这个世界到处充满了爱；我们若以愤懑的眼光来看世界，那么这个世界就是个怒火焚烧的地狱。

忙碌于钢筋混凝土森林中的人们，也逐渐意识到应该寻找让自己静心 and 宽心的良方，它能让我们远离浮躁、遏制欲望、豁达为人、抵制诱惑、戒掉抱怨、笑对逆境；能让我们的在在繁琐的生活之外找到一个依托，能让我们更好地工作，更好地生活，更好地提高自己，修炼自己。

然而，我们都是世俗中的人，要做到这点并不容易。生活太琐碎、工作太忙碌、人际交往太复杂，太多的纷杂因素，使得我们的心变得焦躁不安。人们也在努力尝试各种方法，然而，我们需要的并不是那些技巧，而只需要以一个局外人的身份、以一种不带任何偏见的眼光审视自己，这就



是静心和宽心的全部秘密。

要想做到这点，你还需要一个心灵导师，它能引导你抛开世俗的烦恼、帮你发现并接受最本真的自我。本书就是这样一位导师，跟着它的脚步走，你会逐步找到自己在尘世中的坐标，让自己的心有个归宿。本书针对人们所遇到的每一个问题都有全方位的阐述和建议。阅读完本书后，相信你会有所收获，也能清除掉那些干扰我们前进的心灵污垢。那么，无论外在世界发生了什么，我们都能以一颗淡然的心来面对，都能做到不骄不躁、得失淡然、去留无意、荣辱不惊，相信此时，幸福感便会在你的心头涌动。

编著者

2014年4月

目 录

上篇 人生随时要静心

第1章 并非世界太浮躁，而是你的心太吵

心灵的成长需要寂寞与之相伴	002
摒弃浮躁，内心恬适，一切就不再浑浊	004
寂寞是良药，学会享受一个人的生活	006
卸下各种包袱，才能真正释放自我	009
静不下心，又怎能活得明白	011
内心宁静，才能沉淀自己	013
人生苦短，且行且珍惜	015

第2章 静以修身，非宁静无以致远

欲望像鸦片，别让它控制你	017
内心平静，知足才能常乐	020
别让功名利禄扰乱心境	022
人生沉浮，平静看待方能收获幸福	025



繁华如梦，平平淡淡才是真	027
丢掉虚荣，让心淡然	029
不盲目攀比，做内心清澈的人	032
女人遇事平心静气，以免后悔莫及	034

第3章 人我是非，非平静无以明思

世事繁杂，关注太多反而会乱了心神	037
让心沉静下来，才会思考更多	039
适时放弃才是明智之举	041
让躁动的心归于平静，静心方能明思	043
冷静下来，认识真正的自己	046
把每一天都当成生命的第一天	048
总拿别人当镜子，你不会心安	050

第4章 静观沧桑，聆听时光的温柔

人无完人，不要苛求自己	054
有韧性、有忍劲，冷板凳也能坐热	057
静坐无所为，春来草自青	059
别再沉湎于生命中那些不切实际的事	062
学会笑纳命运给予你的变故	064
看透世俗，平常心看待人生得失	066
有舍才有得，舍与得也需要智慧	068

第5章 心若无物，多一份从容和镇定

静心，从学习中庸之道开始	071
--------------------	-----



走慢一点，别错过了人生旅途中的美好风景	073
顺其自然，不苛求是一种平静之美	076
坚守目标，内心淡定才会赢来最后成功	078
释放压力，心灵要有一定的“弹性”	080
缘分不可强求，离散都要顺其自然	082
与自己竞争，照出最本色的自我	085

第6章 云淡风轻，静心的世界里没有阴影

静下心来多思考，主动化解不快	087
先给自己的情绪降降火，别让一时之气冲昏头脑	090
别太在意别人怎么说	092
冲动是魔鬼，掌控好自己的情绪	094
别为琐事生气，成就平和心性	096
赶走忧虑，前面会更明朗	099

第7章 静以修身，发现人生宁静的方法

瑜伽，在静止的运动中获得身心的放松	102
远离尘嚣，自然才是最好的静心空间	104
运动法助你排解所有的不快情绪	106
多读书，阅读令人心安	108
用音乐的力量获得精神的放松	110



下篇 立身处处要宽心

第8章 善待心灵：慢慢来，一切都来得及

凡事宽处想，越想越宽广	114
何必逼自己，凡事莫强求	117
放慢节奏，拆掉思维的墙	119
既已这样，事情还能糟糕到哪去	122
别让人生成为对一个个结果的追求	124
人生最大的敌人是自己	127
释放你的负面情绪	129
人气我不气，我气伤身体	131
既然不能改变，不如学会接受	134

第9章 宽待他人：舍得让你爱的人受苦

立于危崖，才能学会飞翔	137
没有痛苦的体悟，欢乐何曾珍贵	140
为你爱的人留一个自由的空间	142
爱到极致，学会放手吧	145
每个人都有属于自己的路	147
每一种创伤，都是一种成熟	150
女人不要纠缠于往事而伤感	152

第10章 宽待自己：不念过去，不畏将来

坦然接受无法改变的现实	155
-------------------	-----



让人劳累的是心头的重负	158
与自己相处，没有回头路	162
勇敢面对，谢谢你离开我	162
女人别跟自己过不去	165
不为昨天的错误流泪	168
梦想有时是个痛快的决定	170
迈出平常人不敢迈的那一步	173
女人何必要委屈自己	175
女人在孤独中要学会抚慰心灵	177

第11章 接受现实：不是生活艰难，而是你的脚步不从容

人生原本艰难，不必相互为难	180
拿得起前，先要学会放得下	183
饶恕别人就是放过自己	185
想法太多，反而是一种负累	188
祸福相倚，幸福需要把眼光放远	190
再苦也要笑一笑	193
熄掉内心中烧的妒火	195
不求事事顺心，但求无愧于心	197
女人不要让自己活得太累	200

第12章 宽待人生：拆掉思维的墙，发现世事新的解法

改变视角，发现新的天地	203
人生需要新意，宽心勇于尝试	206



解决问题，先要抓住问题的本质	208
凡事都可以往好处想	211
突破思维的界限，发现人生的美好	213
你不是最“不幸”的那个人	216
女人要找对欣赏自己的角度	217
 第13章 宽待逆境：做自己的拉拉队，苦尽甘自来	
心宽了，所有困难都小了	220
明智的女人凡事从好处想	223
深感压力时的宽心良方	225
面对吃亏时的宽心良方	227
做事浮躁时的宽心良方	230
受到嘲讽时的宽心良方	232
受到冷落时的宽心良方	235
 参考文献	 238

上篇

人生随时要静心



第1章 并非世界太浮躁， 而是你的心太吵

生活中，我们发现有这样一些人，他们似乎只有与众人相处的时候才能获得快乐，一旦离开人群，他们就觉得无法适应。其实，这都是内心浮躁的表现。不得不承认，我们周围的世界时刻发生着变化，然而，只有内心平静，才是获得幸福的根本。摒弃浮躁，需要我们学会享受一个人的生活、享受寂寞，学会关注自己的内心。总之，只有内心宁静，才能做到随遇而安，知足常乐。

心灵的成长需要寂寞与之为伴

我们都知道，人的成长是自我意识逐渐形成和独立的过程，真正的自我会伴随着身体的成长而一同成长。有句话说得好，成长是痛苦的，越大越孤单，因为成长需要我们从稚嫩的自我中不断剥离。孩童时代，在父母长辈的庇佑之下，我们完全依赖于家人，不必为衣食住行担忧，我们的自我意识处于懵懂状态，我们可以放声地哭、放声地笑，没有过多的顾虑，更不必掩饰和伪装。因而，童年成了我们生命中最自然、最纯真的年代，童年的经历成了我们一生中最美好的记忆，我们沉浸其中，享受生命的美好，没有什么快乐能够代替童年的欢笑。然而随着年龄的成长，我们



就会发现自己与家人、长辈的距离越来越远了，我们发现，他们根本无法理解我们。于是我们逐渐学会了隐藏喜怒哀乐，发现自己开始孤单起来。再到我们可以独当一面时，我们发现，我们学会了自我保护，同时也更感到了寂寞与孤独。

可以说，孤独是成长所带来的不可避免的产物。然而，一些人却不愿正视这一点，于是，他们宁愿加入到一些狐朋狗友中，甚至用酒精、迷幻药来麻醉自己，但尽管如此，他们还是感到空虚。

事实上，只要我们能坦然面对成长的苦恼，学会享受一个人的寂寞，并在寂寞中反省自我，那么，你会发现，寂寞还能帮助我们做到自我审视和反思，进而帮助我们更好地成长。先来看看富兰克林的故事。

富兰克林并不是出身官宦之家，他小的时候家境很贫穷，他只在学校读了一年书就不得不出去工作。但童年的艰辛并没有磨灭他的理想和意志，反而激励他更加努力。最终，他成功了，他成为了美国人心目中杰出的政治家和外交家。其实，富兰克林并不是天才。除了刻苦勤奋外，他是不是还有什么成功的秘诀呢？在富兰克林的身上，有一种非常重要的品质，那就是经常独处、反省自己。正是这种品质，促使他不断地发现自己的缺点，不断改进，从而成为了一个拥有很多美德的人，最终走向了成功。

每天晚上，富兰克林都会问自己：“我今天做了什么有意义的事情？”

他检讨自己的缺点，发现自己有13种严重的缺点，而其中最为严重的是，喜欢与人争论、浪费时间、总被小事扰乱心绪。他通过深刻的自我检讨认识到：如果要成功，就一定要下决心改造自己。

于是，他设计了一个表格，表格的一边写下自己所有的缺点，另一边则写上那些美好的品质，如俭朴、勤奋、清洁、谦虚等。他每天对照表格检查，反省自己的得与失，立志改掉缺点，养成那些美德。这样持续了几年，他终于成功了。

从这个故事中，我们不难发现，让自己安静下来，学会在寂寞中反省，是提升自己的最好方法，它能让我们看清的不足、长处，甚至找到人生的目标。



苹果CEO乔布斯曾经说过：“你的时间有限，所以不要为别人而活；不要被教条所限，不要活在别人的观念里；不要让别人的意见左右自己内心的声音。最重要的是，勇敢地去追随自己的心灵和直觉，只有自己的心灵和直觉才知道你自己的真实想法，其他一切都是次要的。”不得不承认，在成长的过程中，我们都强调个性与追求自我，然而，不少人又是一群害怕寂寞与孤独的群居动物，他们常常会因为孤单、寂寞而去纠缠别人，似乎只有和他人相处才能感受到自我的存在。实际上，这不仅会影响他人的生活，还会损害人与人之间的情感，因为每个人都渴望拥有独立的空间，不希望打扰。

我们每个人每天都要面对学习和生活，总是马不停蹄地奔跑，我们似乎很少静下心来，思考人生，思考自己。但你发现没有？立身于尘世中太久，你是否经常有种孤独、寂寞、窒息的感觉？你不知道自己要的到底是什么样的生活？你的心是否曾经被一些自私自利的狭隘思想笼罩过？你是否已经变得人云亦云？为此，处于闹市中的我们，都要做到经常安静下来，给自己一段寂寞的时间，这样，你才能做到独立思考。要做到这点，就需要养成在独处和寂寞中倾听内心声音的良好习惯。你一个人呆着时，是感到百无聊赖、难以忍受呢，还是感到一种宁静、充实和满足？对于有“自我”的人来说，独处是让内心清静下来的绝好方法，是一种美好的体验，固然寂寞，却有利于我们灵魂的生长。

总之，心灵的成长需要与寂寞为伴，它能带给我们理性、自主和超越。学会与寂寞同行，我们的心才不会迷失，我们也能避免原地踏步，更能找到前方的路。

摒弃浮躁，内心恬适，一切就不再浑浊

现代高速运转的社会让生活中的我们变得浮躁起来，在灯红酒绿的都市生活中，到处充满着诱惑，能做到静下心来的有几人？在充斥着各种颜



色的生活中，人心浮躁，人本性中的单纯、质朴早已被我们甩在了身后。也许在这个快节奏的时代，我们真的走得太快了，是该停下脚步的时候了，等一等被我们丢远的灵魂。这样，才能让自己的心静下来，思索我们的人生。

这位住持的话让我们深有感悟。的确，当我们心情浮躁的时候，又怎能感受到那份宁静的幸福呢？曾经有一个百岁老人谈起他的长寿秘诀：“我每活一天，就是赚一天，我一直在赚。”这就是生命的真谛：豁达，坦然。

尘世中的我们，又是否有这样一种安然、宁静的心呢？你是否深思过自己是否已被这纷乱的世界扰乱了思绪呢？你还是原本的那个自己吗？

的确，当今社会，我们总是不断地接受着来自物质引诱的各种考验，很多时候，我们在追求目标的过程中，可能并没有意识到自己的心灵已经被那些虚幻的美好理想束缚了。生活远没有理想那么简单，理想的存在固然可嘉，可我们更要做的是如何让理想接受现实的催化。就像一件被打造的利器，不经过熟火的炙烤，重锤的锻造怎么能固握在战士的手中？清空你的心灵，再行注满，你就会接受失败的馈赠，成功的赏赐。

那么，心灵里怎么会有什么垃圾呢？对曾经的成功、过时的褒奖、短暂的胜利、过期的佳绩的迷恋，当然，还有失望、痛苦、猜忌、纷争……而静心就是把自己当人看，既然是人就有人的样式，有自己的优点更要正视自己的缺点。你的优点可以促使你成功，缺点又何尝不会让你在平淡乏味的生活中体会到意外的精彩？每个人的生活都可以丰富多彩，不要让生活因为你的缺点有所欠缺。或许你不知道清空之后心灵会有什么改变？

对此，我们要懂得调节。

第一，学会独处。

让自己内心平静的方法莫过于独处，上一支檀香，一壶水，一缕清茶，一盏杯。水从高处慢慢冲入杯中，一切仿佛慢了半拍，茶叶在水中翻转腾挪，一缕香气弥漫出来，心境逐渐随之平静。实际上，人生本如茶，一泡洗净铅华，二泡三泡满品精华，四泡五泡回甘。

第二，和自己比较，不和别人争。



你没有必要嫉妒别人，也没必要羡慕别人。你要相信，只要你去做，你也可以的。为自己的每一次进步而开心。

第三，经常反省自己。人虽然是不不断前进的，但前进的过程中，难免会出现一些阻碍、陷进等。一个人想不迷失自己，就应时时反省自己，排除前进道路上的种种诱惑和阻碍，从而使人生之路越走越宽。

第四，心情烦躁时，多做一些安静的事，例如，喝一杯白开水，放一曲舒缓的轻音乐，闭上眼，回味一下身边的人与事，对新的未来可以慢慢的梳理，既是一种休息，也是一种冷静的思考。

第四，多阅读、提升自己。

阅读实际上就是一个吸收养料的过程，你的求知欲在呼喊你，要活着就需要这样的养分。

很多时候，人们之所以生活得快乐，是因为心思简单；之所以内心平静，心态平和，是因为心胸开阔，豁达大度；之所以从容自如、气定神闲，是因为内心宁静、淡定。总之，我们发现，只有定期给自己复位归零，清除心灵的污染，才能更好地享受工作与生活。

寂寞是良药，学会享受一个人的生活

你是否有过这样的经历：紧张忙碌的工作之余，你离开办公桌，沏一杯咖啡，来到窗前，静静俯瞰这城市中匆匆行走的人们，是否觉得自己累了太久，寂寞好难得？在万籁俱寂的子夜时分，你沉沉地睡去，但一想到次日依旧要面临繁杂的工作、生活，你是否觉得心力交瘁？你听够了上司的训导，同事的唠叨，孩子的哭闹，家人间的争吵，你是否很渴望能独处？

的确，在人的一生当中，寂寞、独处的时间实在太少了，尤其是在这喧哗的世界里，难得寂寞一回！在大都市里，寂寞真的是一种少有的平静，没有压力，没有喧哗，只有安静，只有自己的呼吸，只有平平淡淡。