

心境

如何决定处境

当世界无法改变时改变自己

骆川
著

身处浮尘世，心似莲花开

如果能在喧嚣纷杂的红尘之中保持素心若莲，
那么你的心将是一片开阔浩淼的水域。那份淡定与超然，让你永葆如花的心境。



时事出版社



心境

如何决定处境

当世界无法改变时改变自己

骆川
著



时事出版社

图书在版编目(CIP)数据

当世界无法改变时改变自己：心境如何决定处境 /
骆川著.—北京：时事出版社，2013.9

ISBN 978-7-80232-638-5

I. ①当… II. ①骆… 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(2013)第190508号

出版发行：时事出版社

地 址：北京市海淀区巨山村 375 号

邮 编：100093

发行热线：(010)82546061 82546062

读者服务部：(010)61157595

传 真：(010)82546050

电子邮箱：shishichubanshe@sina.com

网 址：www.shishishe.com

印 刷：固安保利达印务有限公司

开本：787×1092 1/16 印张：16.5 字数：212 千字

2013 年 9 月第 1 版 2013 年 9 月第 1 次印刷

定价：29.80 元

(如有印装质量问题,请与本社发行部联系调换)

前言

不能改变世界就改变自己

人的一生中，难免会遇到各种各样的问题，比如人际关系、感情方面、工作生活等等，以及各种接踵而至的压力和麻烦也容易让人窒息，甚至厌倦。当人生处于困境时，有的人退缩逃避、畏首畏尾；有的人积极面对、自我鼓励。不同的态度必定会有不同的结果。当逆境来临时，要试着改变心境，历经痛苦，承受磨难。心境变了，处境也就跟着变了。

心境，是我们的心理环境，它决定我们的心情，决定我们的态度，决定我们的人生；处境，是与我们密切相关的周边的环境。心境决定处境。人生遭遇不顺时，要想改变自身当下的处境，唯有改变自己的内心：再烦，也别忘记微笑；再急，也要注意语气；再苦，也要懂得坚持；成功时，不要忘记经历的困苦；失败时，不要忘记还有未来……唯有拥有禅心入怀，持一份淡然、淡泊、淡定的心境，笑赏夏花冬雪，闲看云卷云舒，这样你才能过得更好。

人生本无常，心境亦简单。幸福与不幸，没有一个恒定的标准。如果你用积极乐观的心态面对生命中的无常，凡事皆能想开、放下，你就能因此而快乐

幸福。否则，你就会抑郁、苦闷、迷茫、绝望。调整心境，抛却烦恼，寻求心灵的超脱与解放，上善若水，做一个至简至善之人。

心境决定生活的航向。人生旅途中，有艳阳高照，也有暴风骤雨，无论身边的处境如何变化，都要做到不计较、不纠结、不气馁、不贪婪、不忧虑、不困厄、不绝望……善于改变心境的人，即使于暴风雨中也能见到彩虹的美丽，即使在一败涂地中也能看到希望的阳光。心境变了，处境也就变了。心花开放，就会雨过天晴，阴霾散去。

世界无法改变，我们只能改变自己。既然有的事情已成定局，不妨坦然接受，从改变自己开始。所谓风景不转心境转。转念之间，天堂可以变成地狱，地狱可以变成天堂。如果你一直在努力地改变自己，世界也会因你的改变而变得美丽。

世界上唯一不变的就是变化，但纵使世界怎么改变，我们都要积极面对，坦然接受，不因外境而生烦念，陷入迷思，而要强大自己的内心，修心养性，为人处世达到“境由心生，境随心转”的境界。

上篇 一切风景皆心情

心境决定风景。内心简单，你的世界就简单；

内心柔和，你的世界就欢乐；

内心美丽，你的世界就精彩。

当人生的列车驶过，你经历的沿途风景，往往取决于你的心境。

第一辑 上善若水，你的世界充满柔和

“上善若水，水善利万物而不争”，“夫唯不争，故无忧”。人的善行当如水的品性一样，从善如流，秉承柔弱，不争名利，厚德载物。一心向善，不论世事是善是恶，你都内心清净柔和，恬静使然。

1. 计较越少，幸福越多 / 002
2. 比较生烦恼，平静生幸福 / 005
3. 那些可以忽略的小事 / 007
4. 不因错过而抱怨 / 009
5. 苦水是一片阴云 / 011
6. 欣赏生命，需要一种平和的心态 / 013
7. 遇到麻烦，不必心烦 / 016

第二辑 顺其自然，你的世界充满快乐

人生如梦，岁月无情，活着是一种心境。若凡事都追求尽善尽美，终成一种负累，若能顺其自然，你的生活就会充满阳光和欢乐，人生就会幸福，生命就会精彩。人生何必苦苦苛求？追求该追求的，失去的当学会忘记，由此才不会心累。

1. 苛求，是对心灵的一种伤害 / 019
2. 太过执著，反而失去珍贵 / 022

3. 爱情与完美主义势不两立 / 024
4. 曾经的痛苦，现在的幸福 / 026
5. 当爱远走，就放手 / 029
6. 爱她，就给她自由 / 031
7. 得失随缘，心无增减 / 034
8. 没有缺憾的人生，不算完美 / 037

第三辑 ♥ 刚柔并济，你的世界充满谦和

“天下柔弱莫过于水，而攻坚强者莫之能胜。”水能滋润万物，亦可无坚不摧。人生在世，待人接物，不可处处炫耀、目中无人，而应审时度势，刚柔并用，这样才能拥有超凡脱俗的气质和势不可挡的力量。

1. 抱怨世界，不如改变自己 / 040
2. 面对不如意，要选择坚强 / 043
3. 承受生命中的不幸 / 045
4. 面对别人的评论，要释然 / 048
5. 弯曲，是为了更好地站起 / 050
6. 多为朋友考虑点儿 / 053
7. 让友谊地久天长 / 055
8. 谦和敬人者，人亦敬之 / 058

第四辑 ♥ 淡欲知足，你的世界充满简单

“祸莫大于不知足。”欲望无止境，知足常乐。红尘纷扰，面对繁华诱惑，拥有一份祥和，拥有一份淡定，才能从容平静地来过。当你能驱除贪念，满足所拥有的一切，就能幸福快乐，享受至简至淡的美好。

1. 你简单，生活也简单 / 061
2. 少欲望，人生才能减少烦恼 / 064
3. 内心清明，才不被贪念羁绊身心 / 066
4. 欲望中，为心灵留一片净土 / 068
5. 勿让今日的执着，造成明日的后悔 / 070
6. 生活做减法，相乘出一种幸福 / 072
7. 选择多，就乱了心 / 075

下篇
心如莲花，自然一路芬芳

不同的心态，决定不同的人生。
要改变现状，就要改变自己的心态，
不管晴天雨天，都用一颗阳光般的心态去接受每一天，
不计较，不纠结，不忧虑……心态变了，你的人生就变了。
心里充满阳光，每一天都是晴天。

第一辑 ♥ 不计较：退一步，天高海阔

执着是一种负担，计较的太多，就成了一种羁绊，看淡一切，一切便如过眼云烟。在浮躁的世界里，做一个淡然之人，不争不抢，不去计较，凡事看淡，看开，看透，不牵挂，不计较，泰然处之，如此便能心安。

1. 没有绝对的公平 / 080
2. 天堂地狱，一念之转 / 083
3. 宽恕别人 = 善待自己 / 086
4. 豁达一些，生活会更美好 / 089
5. 不为小事计较，朝着方向奔跑 / 092
6. 不要锻造心灵的监狱 / 095
7. 放下计较，走出阴霾 / 098
8. 福兮祸兮本相依 / 101

第二辑 ♥ 不纠结：你若盛开，清风自来

你若幸福，便是终点；你若安好，便是晴天。爱情不能强求，是聚是散都要随缘。当爱在你的世界终结时，不要悲伤，不要纠结，该放手时就放手，因为幸福总在下一个路口。

1. 若不爱，请离开 / 103
2. 心若安好，便是晴天 / 106

- 3.宁可错过，也不要做错 / 109
- 4.痛彻心扉的放手 / 112
- 5.让爱情不去比较 / 114
- 6.不忠之爱，恬然面对 / 118
- 7.感谢曾经伤害过你的人 / 120
- 8.痛过才懂得爱 / 122

第三辑 ♥ 不气馁：笑对人生，从头再来

人在征途，不会永远一帆风顺。不管昨日成功还是失败，都要有一种“静看花枯荣，漠视云卷舒”的心境。不管前方是坦途还是坎坷，艳阳还是阴霾，都能淡然豁达的面对。当你看透成败输赢，就会不沉溺、不执著、不妄念，成败都心安。

- 1.失败，亦不是终结点 / 125
- 2.不放弃，希望就在拐角处 / 128
- 3.相信自己，是一种力量 / 131
- 4.自救，走出困境的钥匙 / 134
- 5.克服自卑心理，大放光芒 / 136
- 6.找到属于自己的发光点 / 139
- 7.找到属于自己的那片天地 / 141

第四辑 ♥ 不贪婪：适时放弃，收获美丽

欲望永无止境。人生好像一条河，有源头，也有终点。人生少了一些欲望，就多了一份宁静和平淡；少了一份贪念，就多了一份朴实和快乐。独守这份平淡，幸福和快乐就会与你常相伴。

- 1.鱼与熊掌难兼得 / 143
- 2.别让欲望吞噬了你 / 146
- 3.守住欲望的底线 / 149
- 4.拨开欲望的迷雾 / 152

- 5.贪欲是口无底洞 / 156
- 6.名利犹如一现昙花 / 159
- 7.富贵不过是浮云 / 161

第五辑 不忧虑：内心清凉，心花自开

在浮躁的世界中，生活难免受到抑郁、烦躁、忧虑的侵袭。假如生活欺骗了你，不要忧虑，不要叹息，努力拭去心灵的尘土，不闪不避，不贪不痴，不怨不怒，内心就能充满平静喜乐和安然。

- 1.越放下，越自在 / 164
- 2.错误由心，烦恼无尽 / 167
- 3.活出我人生 / 170
- 4.做不抱怨的成功者 / 173
- 5.别人的话，不要过于在意 / 176
- 6.用微笑化解一切恩怨 / 179
- 7.心灵的温度，决定人生的冷暖 / 183

第六辑 不空虚：相守寂寞，静待梅香

孤独是一种存在，也是一种自在。品味孤独，承受寂寞，在宁静中与心灵相遇，在独处中让灵魂净洁。若能安享寂寞的美丽，空虚也将变得真实。当寂寞来临，与其相拥吧，因为在寂寞深处，你能见到最美丽的花开。

- 1.人生，耐得住寂寞 / 186
- 2.寂寞深处见云开 / 188
- 3.寂寞，灵魂的超脱与解放 / 190
- 4.寂寞，是生命的空隙 / 193
- 5.安享寂寞中的宁静与温存 / 195
- 6.在孤独中品味阅读 / 198
- 7.独处是美丽的寂寞 / 202
- 8.在寂寞中享受生活 / 206

第七辑 ♥ 不困厄：于困苦中，别有洞天

世上没有永恒的侥幸，也没有永恒的不幸，面对生活的艰辛困苦，在内心注一汪清泉，幸福快乐时多一些缅怀，窘迫失意时多一些憧憬，心灵便如春雨洗涤后一般湿润。面对不幸与困苦，不要挂怀，而要懂得遗忘。

1. 走出挫折的沼泽地 / 210
2. 不因不幸而怨叹 / 214
3. 苦难成就美好 / 217
4. 面对不如意，一笑而过 / 220
6. 快乐工作，享受生活 / 223
7. 明天依旧美好 / 225
8. 在黑夜里寻找光明 / 227

第八辑 ♥ 不绝望：淡定取舍，静心抉择

人生就是取舍，有所放弃才有所收获，又于一舍一得间，有了新的命运轨迹。当你身处困囿无法解脱时，试着改变自己，只有舍得改变，才能开辟人生的新天地，兴许，转机就在下一个路口等着你。

1. 一舍一得是人生 / 231
2. 成功从改变自己开始 / 235
3. 改变不了世界，改变自己 / 238
4. 舍得变通，才有出路 / 241
5. 舍弃面子，虚怀若谷 / 244
6. 舍得面子，得到实在 / 247
7. 舍得付出，让爱情更加刻骨 / 249



Shang Pian | 上篇 |

一切风景皆心情

心境决定风景。内心简单，你的世界就简单；
内心柔和，你的世界就欢乐；
内心美丽，你的世界就精彩。
当人生的列车驶过，你经历的沿途风景，往往取决于你的心境。



第一辑

上善若水，你的世界充满柔和

“上善若水，水善利万物而不争”，“夫唯不争，故无忧”。人的善行当如水的品性一样，从善如流，秉承柔弱，不争名利，厚德载物。一心向善，不论世事是善是恶，你都内心清净柔和，恬静使然。

1. 计较越少，幸福越多

计较就是负面的毒药。

世间的许多问题本身都是没有明确答案的，所以没必要凡事都争个明白。否则只会让自己的内心受累，甚至会为此付出巨大的代价。

在意大利卡特尼山的叙拉古郊外有一块墓碑，墓碑上刻着一个这样的故事：

一个名叫托比的人从雅典去叙拉古游学，经过卡特尼山时，发现了一只老虎。进城后，他对城里的人说：“卡特尼山上有一只老虎。”但是，却没有人相信他，因为自古没有一个人在卡特尼山上见过老虎。而托比则坚持说自己确实见到了老

虎，并且是一只非常健壮的老虎。可是无论他怎么说，就是没人相信他。最后，托比只好说，那我带你们去看，如果见到了真正的老虎，你们就会相信的。托比当时为了证实自己，就带着城里的几个人上了山。

但是，托比带着几个人把整个山都转遍了，却连老虎的毛都没有发现。托比的内心异常焦虑，他非要把这件事情弄明白。但是又因为找不到老虎，所以，他到城里后逢人就说自己没有撒谎，说他确实山上见到了老虎。城里的人不仅不相信他，而且还说他是疯子。托比内心还是异常地难受，为了证实自己确实看到了老虎，就亲自去买了一支猎枪来到卡塔尼山。他非要找到那只老虎，还要把老虎打死，让全城的人都来看一下，证明他自己没有说谎。

三天后，人们在山中发现了一堆破碎的衣服。原来托比在山上寻虎的过程中，不小心被一只大熊给吃掉了。

托比只是为了向众人证实一个小小的是非，结果却将自己的性命丢掉了，是得不偿失的。假若他能够及时放弃，敞开心胸，可能就不会上演这出悲剧了。

人生本来就是真真假假，是是非非的。很多事情本身就是说不清道不明的。如果你非要去与别人争出个对错来，恐怕最终吃亏的必是你自己。在处理人际关系的过程中，也是如此。

平时我们在与周围的人或朋友相处的过程中，总会遇到双方意见不统一的情况。这时候，我们很容易就会因为坚持自己的观点而与对方发生争论。毫无疑问，争论对于认清事物的真相是至关重要的，但是凡事必须争个明白的做法是不可取的。可以试想一下：当你被别人误解，如果你急于去证明自己而反复向对方做出解释，或很有可能会被别人认为是恼羞成怒，结果有可能是越描越黑，不仅没有解决问题，还浪费了时间、精力，同时还影响了你与对方和谐的人际关系，无疑是得不偿失的。对于此，最好的解决方法就是将心胸放宽一些，难得糊涂一回。尤其是对于一些根本无伤大雅的小问题，我们更没有必要非得



去与别人较劲，否则就算你能赢得口头上的胜利，却给自己徒增了几分烦恼和忧虑。

肖强是个大才子，不仅能诗善文，而且还善于辩论。拥有如此好的口才，肖强的周围应该有很多朋友才是，但事实却并非如此，主要是因为他是一个爱较真的人。

有一次，肖强与几位朋友一同去参加一位朋友的婚礼，本来是很喜庆的场合，肖强却因为司仪的一句话把场面搞得很尴尬。

席间司仪说：“在座的朋友都知道，新郎、新娘是名副其实的‘青梅竹马’，在这里我给大家解释一下这个成语的来历：相传宋代的时候有个著名的女词人李清照，她与她的丈夫赵明诚自小相爱……”司仪的解释显然是错误的，但是在场的人出于礼貌，谁也没去说破。但是肖强却忍不住大声在台下说道：“你说错了，这个成语是李白写的……”顿时，那个司仪脸上红一阵白一阵，但是对方又是个嘴硬的人，接着说：“这位先生，您说是李白写的，有什么证据吗？”

肖强得意地说：“当然有了，这个成语出自李白的《长干行》……”这样一来，让那个司仪面子尽失，场面顿时也冷清了许多。这时候新郎很不高兴地将他叫到一边说：“人家是来帮忙的，你跟人家叫什么劲呀！这是结婚啊！又不是学术辩论会。平时大家都不愿意与你交往，就是这个原因……”

毫无疑问，拥有渊博的知识、出众的口才能够为我们的工作、生活提供有力的保障，但是如果总像肖强那样，经常因为一些无关紧要的事情与别人较真，那么这个优点就只会成为你人生的羁绊。所以遇到此类情况，我们最好糊涂一下，一笑了之。同时也要以一种包容的心态去面对身边的人与事，放下过多的计较，就会得到快乐和开心。

2. 比较生烦恼，平静生幸福

不比较的人生最美。

在日常生活中，我们总是习惯了用比较的眼光来看待事情，比如拥有得多与少、事物的好与坏等等。当我们与别人比较的时候，就自然会无法对自己已拥有的东西或事物进行欣赏和满足，这样你自然就很难快乐起来。

郁金香有郁金香的美丽，牡丹也有牡丹的漂亮，两者根本没有可比之处，只需去欣赏当下的就能享受到快乐和满足，否则，所有的美感就会全部丧失，我们也就错失了当下的快乐和满足，不是吗？

与其去比较，不如换一种“这个很好，那里也不错”的想法，都以积极的心态去欣赏当下的美丽，享受自己所拥有的快乐，那么你的心情将会永远是快乐的。

但是，比较似乎是人的一种普遍的不自觉的心态，只要尝试过一次“更好”的滋味，就想寻求到更多的“更好”，每个人似乎都会不自觉地将眼光盯向别处，体味不到自己眼中风景的美丽，这样也在不自觉之中让自己多了几分烦恼与忧愁。

张欣是位都市白领，与丈夫结婚后用积累了几年的工资买了一套两居室的房子。房子是他们精挑细选后定下来的，两人住进去后感觉十分舒适而且方便，心中十分开心，每天上班脸上都会挂着幸福的微笑。



但是没过多久，她的一位好朋友也买了一套房。装修好后，朋友打电话让张欣到家里参观。朋友的房子地段好，而且房子还很大，里面装修也很高档，张欣从朋友家回来后，脸上再也没有笑容了。她原本的好心情已经被朋友的“更好”的房子给冲击掉了。

这就是比较心理作怪的结果。要知道，别人的房子好，花的钱也会多，付出的辛苦也自然就越多，那就让他“更好”吧！自己不想太累，不想背负太重的经济负担，买一个舒适的就好，自己享受自己当下的惬意生活，有什么好比较的呢？

比较多数情况下都会给自己带来许多阴暗和不愉快的感觉，怀有比较的心理去工作或生活，即便是你再有优势，也难免会使自己心理失衡，也不会有愉快的感觉。比较是十分危险的，会让我们忽略或不满足于自己所拥有的，会让我们错失很多美好的东西；比较会挑拨起我们的野心，也是在诋毁我们自己所做的一切努力，让我们所得的和已经拥有的变得毫无生机和意义。

其实大部分人都明白这个道理：我们都是比上不足，比下有余。但是仍旧会忍不住要去与别人比较，处在与人比较后的烦恼中不能醒悟过来：比较物质、比较金钱、比较名利、比较幸福……在物欲高涨中的社会中，比较只会让我们烦恼重重。所以，当我们心情烦躁的时候，请自觉地自问一下：自己是否是正处于比较后不平衡的心理状态下？如果是，请赶紧远离这种比较，因为一旦养成这种习惯，便会随时随地吞噬掉我们的快乐。

哲学家说：“人正是因为人群中习惯了仰视，所以才滋生出许多烦恼来！”在生活中，我们总习惯于拿那些比我们强的人进行攀比，这样就常常会迷失自己，让原有的幸福与自己擦肩而过。反过来，如果我们肯低下头来，与那些不如我们的人相比，肯去看看那些不幸的人，难道我们不是幸运的吗？人