

素心小语

如果心不净 怎么过都是烦

心若干净，世界无尘；心若阳光，世界光明

看世间百态，尝人情冷暖

抛烦恼忧愁，得心素悠然

赵凡 / 编著

Suxin Xiaoyu
RUGUO XINBUJING
ZENMEGUO DOUSHIFAN

素心小语

如果心不净 怎么过都是烦

赵凡 / 编著

Suxin Xiaoyu
RUGUO XINBUJING
ZENMEGUO DOUSHIFAN



广东旅游出版社

GUANGDONG TRAVEL & TOURISM PRESS

悦读书·悦旅行·悦享人生

图书在版编目 (CIP) 数据

素心小语 / 赵凡编著. — 广州: 广东旅游出版社, 2014.6
ISBN 978-7-80766-849-7

I. ①素… II. ①赵… 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098617号

责任编辑: 梅哲坤
封面设计: 兆天书装

广东旅游出版社出版发行

(广州市天河区五山路483号华南农业大学公共管理学院14号楼3层 邮编: 510640)

北京紫瑞利印刷有限公司

(地址: 北京市海淀区上庄路58号)

广东旅游出版社图书网

www.tourpress.cn

联系电话: 020-87348243

710毫米×1000毫米 16开 14印张 210千字

2014年6月第1版第1次印刷

定价: 32.00元

[版权所有 侵权必究]

本书如有错页倒装等质量问题, 请直接与印刷厂联系换书。

前言

人生是一场关于身心的修行。然而，我们经常劝人要保重身体，却很少劝人要保养心灵。实际上养心比养身更重要，因为心理的建设、心理的健全，既能为身体健康打好基础，又能为人生航船引领正确的方向。

有的人治家很好，治心却差，他把家庭管理得很好，可是对自己内心的贪婪、愚痴、邪念等等却没有办法，常常为了心里的七情六欲而苦恼。所以，治心也是人生的一大课题。

社会纷繁复杂，有人因此会说，环境所迫，使我不得不使用机巧智谋，然而机巧智谋无论正确与否都要付出代价——思虑太深，劳心费神，这样的生活不会快乐到哪里去。不如做个心地纯洁、淡泊宁静的素心人，或许这样才能真正可以抛却烦恼，离苦得乐。

什么样的人才是素心人？素心人的心灵是纯净的，这绝不是说素心人如同一张没被描画的白纸，他们完全洞悉世事，更加知道该以何种态度面对人生。素心人不是不闻世情，故作清纯，相反，他们深知人间百态，但却仍然可以保持质朴，不被污染；素心人不刻意躲避尘世喧嚣，而是持一颗淡泊心，不再受物质、名利的束缚；素心人性情温和，表面看似态度消极，实则是一种稳重和笃定；素心人绝不做龌龊苟且之事，他们内心正直，胸怀坦荡；素心人有君子风范，不与人争，内心宽广，值得敬重；素心人不



会在挫折打击面前惶惶然不知所措，而是会以坚忍的态度，振奋精神，以求突破；素心人从不以抱怨的态度看世界，而是对人生充满感恩，在他们眼里，每一种境遇每一个人都能让他们有所收获，即使这种收获的方式很痛苦，他们也一定会感谢上天所有的安排，并相信世间的美好；素心人是乐观的，再多的风雨也不会阻止他们积极地走进生活，享受生活。

这个世界存一颗素心的人已经不多了，无数人深陷在名利的旋涡中，挣扎在失去的痛苦里，他们的思想复杂而沉重，日子尽是烦恼和痛苦，而实际上，这一切的罪魁祸首不是别人，正是自己复杂的心灵。



心灵的选择决定人生的状态。心灵若干净，世界也就干净了，心灵充满阳光，世界也便一片光明。法国作家雨果说过：“唯有人的心灵才是起初的。严格说来，相貌不过是一种面具，真正的人在人的内部。”而法国另一位杰出的作家司汤达也说：“一个人只要他有纯洁的心灵，无愁无恨，他的青春时期，定可因此而延长。”我们做人的终极目的其实不是有多少物质的收益，等到老去时你会发现，终极的目的还是做一个真正的人。那么就让我们从当下就开始有这样的认识，不必等到老去，修一颗素心，简单地看世界，就可延长青春的寿命。



本书以最朴实的文字，最实在的案例，最精简的总结，告诉你素心人的特质，并指明如何修一颗素心。愿你在这简单的文字中找到最简单的安心之法，真正剔除内心的烦恼，找到美好生活的方向，做一个简单纯粹的自由人。

目 录

第1辑 洗净铅华，返璞归真——存一颗质朴心

人活得越久，一颗心越是复杂。心灵纯洁，灵魂才能得以安放；心灵污浊，人便活得辛苦，活得累。有一颗质朴心，你会更纯粹，如果永远保持一颗质朴心，你的心则一直是健康的、鲜活的、舒畅的。

1. 人生有必要给自己留一份纯真 / 2
2. 虚荣带给人一时的光彩，却丧失了一世的聪慧 / 4
3. 洗尽铅华后，本色才更加持久 / 7
4. 保持自然的生活方式，不受外在的影响 / 10
5. 放下多疑的防卫，信任是最原始的质朴 / 13
6. 人的立世根本应该是一种爱的能力 / 15
7. 给生命留个缺口，让福气流向别人 / 18

第2辑 身在红尘，心在尘外——存一颗淡泊心

淡泊就是要看轻物质与声名，保持一颗平常心。少了平常心，人就会迷失自己，让欲望蒙蔽双眼而变得贪婪。有人或许会说：“哪个人没有欲



望呢？现在的社会大家都是你追我赶、你争我抢，没有欲望的人就等于没有追求、自甘平庸！”然而人心不足蛇吞象，社会总是在发展进步，要有追求，但绝不可以过分追求，正所谓“人欲无穷，然而知足者常乐”。

1. 对生活不要过分奢求，要安于清简 / 22
2. 人活一世，应该有比求富更高的追求 / 25
3. 祈求太多了，生命就会显得过于沉重 / 29
4. 一切名利，都只是过眼云烟 / 32
5. 寂寞有时也是人生路上的一道亮丽的风景 / 34
6. 不管赚多少，开心就好 / 37
7. 既要提得起，也要放得下 / 41
8. 平淡中也一样能发现幸福 / 44



目

錄



第3辑 温和相伴，静心相随——存一颗平和心

我们要努力做一个拥有平和心态的人。平和心是金，它让你无论多么愤怒也会保持理智，它让你无论多么艰难也不会丧失信心，它让你无论多么受挫也不会就此颓废。它会让你清醒地面对世事，平静地接受无常，在身心和谐的情况下，智慧地前进。

1. 情绪是可以调适的，请别随意失控 / 48
2. 如果你被情绪役使，你的一生将因此受害 / 51
3. 对于不能改变的事，就心平气和地接受 / 54
4. 最糟糕的便是用粗暴的语言和行动解决问题 / 58
5. 人生多苦，唯有接受才能享受 / 61

6. 平和面对世事，心中充满期望 / 63

7. 了解人生的无常，让一切顺其自然 / 66

第4辑 正心诚意，浩然于胸——存一颗坦荡心

有一句话说得好：君子坦荡荡，小人长戚戚。生而为人，应当有一种浩然之气，对人有诚意，真心待人。只有这样，你才会受到别人的欢迎，才会赢得别人的信任。“以真心换真心”，做人和做事都应如此。

1. 要学会真诚，切不可做个口是心非的人 / 72

2. 摘下面具，改变化装舞会式的生活 / 75

3. 不要无中生有，硬给自己脸上贴金 / 79

4. 以一颗公心待人待事，以一颗公心怯私除弊 / 82

5. 正直的节操，是一种良心底线 / 86

6. 不管别人怎么评价，都要坚持做一个正直的人 / 89

7. 无论诱惑多大，都不可出卖自己的人格 / 92

8. 一个正心诚意的人是不屑于搬弄是非的 / 94

第5辑 天地有止，心灵无界——存一颗宽容心

宽容是一种非凡的气度、宽广的胸怀，是对人对事的包容和接纳。宽容是一种高贵的品质、崇高的境界，是精神的成熟、心灵的丰盈。宽容是人类情感中最重要的一部分，这种情感能融化心头的冰霜。而缺乏宽容，将使个性从伟大堕落到连平凡都不如。



1. 君子的风范就是能有宽阔的胸怀和容人的肚量 / 98
2. 宽容是精神的成熟、心灵的丰盈 / 101
3. 学会换位思考，问题解决起来就很容易 / 103
4. 适当地妥协和让步，以化解不必要的矛盾 / 106
5. 领导用人，不可受个人恩怨左右 / 109
6. 记住别人的恩惠，洗去我们的怨恨 / 112
7. 能容下多少人，就能赢得多少人的尊重和喜爱 / 116
8. 心胸狭窄的人才喜欢批评、指责和抱怨别人 / 119

第6辑 点燃希望，笑对挫折——存一颗坚忍心

坚忍是一种不论身处顺境还是逆境，也不管面对尘世的浮华或人间的痛苦都能保持平静的心态而坚持正信和恪守正道的美德。拥有坚忍品格的人，从空间上说，他对突如其来的重重一击从不失态；从时间上说，他能长久地经受困难的挤压，并击倒困难。他在风云变幻的危急时刻从不惊慌失措，因为他知道胜利的产生总是来自于与困难的抗争。一个具有坚忍品格的人，会永远含着微笑，从容迎接生命旅程中的风风雨雨。

1. 心往好处想，才能找到光明的路 / 124
2. 所谓失败，仅仅是内心所产生的绝望感而已 / 126
3. “尽心尽力”和“竭尽全力”的区别 / 130
4. 不管做什么，只要放弃了，就没有成功的机会 / 135
5. 成功需要永不停歇的进取精神 / 139
6. “一举成功”的壮举，源于长久默默的付出 / 141

7. 要想立足社会，就必须有坚持和执着的精神 / 144

8. 忍耐可以使人相信，隐痛必将消失 / 146

9. 在打压下寻找有利于自己发展的突破口 / 149

第7辑 乌鸦反哺，羊羔跪乳——存一颗感恩心

感恩是一种处世哲学，是生活中的大智慧。感恩可以消解内心所有积怨，感恩可以荡涤世间一切尘埃。人生在世，不可能一帆风顺，种种失败、无奈都需要我们勇敢地面对、豁达地处理。感恩是一种生活态度，是一种品德，是发自肺腑的。如果人与人之间缺乏感恩之心，必然会导致人际关系的冷漠，所以，每个人都应该学会感恩。

1. 感谢生活的人，生活会给他丰厚的回报 / 154

2. 为生活中的每一份拥有而感恩 / 157

3. 不管生活充满阳光还是阴霾，都要心存感恩 / 159

4. 改变看问题的视角，相信每种安排都是最好的 / 162

5. 受人滴水之恩，当以涌泉相报 / 164

6. 以感恩的心情工作时，工作会变得更加愉快 / 167

7. 不要抱怨，今天的生活足以让你向上苍感恩 / 170

8. 尊老敬老是感恩心最好的体现 / 174

9. 父母恩情重如山、深似海，人生莫忘父母恩 / 177

第8辑 振作精神，笑对人生——存一颗乐观心

大思想家詹姆斯说：“我们这一代最伟大的发现，就是人类可以凭借改变态度而改变自己的命运。”归根结底，命运的主人还是我们自己，我们要做自己的主人，你选择什么样的态度，往往就有什么样的结果。所以说，悲观者的生活将毫无希望，而乐观者即使受挫，也会在转角处看见光明。

- 
- 
- 
1. 精神可以击垮厄运，情绪可以支配人生 / 182
 2. 逆转思维心态，生命将充满阳光 / 187
 3. 生活就是要让自己快乐，而快乐来自内心 / 190
 4. 不要放大挫折，它未必像我们想象得那么糟 / 193
 5. 用乐观的眼光来看待生活中的一切 / 196
 6. 忧郁是心灵的感冒，要及时加以治疗 / 199
 7. 人的苦恼通常来自不合理的认知 / 202
 8. 换一种角度来思索失去与得到的错位 / 205
 9. 生活是什么味道，关键在自己怎么调味 / 208
 10. 换个角度，就能找到积极的那一面 / 212

第1辑

洗净铅华，返璞归真 ——存一颗质朴心

人活得越久，一颗心越是复杂。心灵纯洁，灵魂才能得以安放；心灵污浊，人便活得辛苦，活得累。有一颗质朴心，你会更纯粹，如果永远保持一颗质朴心，你的心则一直是健康的、鲜活的、舒畅的。





素心小语——如果心不净，怎么过都是烦

1. 人生有必要给自己留一份纯真

一个人在尘世间走得久了，心灵无可避免地会沾染上尘埃，使原来洁净的心灵受到污染和蒙蔽。这个时候，我们要维系一份童真，保持一份天真，不要让自己的心沾满灰尘，不要让自己被世俗所污染，找不到最初的自己。

小晗属于最早的一批独生子女，所以从小很受父母宠爱。不过小晗的家教很严格，没有让她过分的任性骄横，但她一直觉得自己不会长大，她喜欢那种做孩子的感觉。

在小晗家里还能看到很多可爱的东西，此如喝水用的奶瓶，鸭子形状的茶具什么的，她用的护肤品也都是婴儿用品，动画片的碟片有厚厚一叠，还有一书柜的卡通书，那是她读高中的时候积攒的，现在依然视若珍宝。

有了女儿之后的小晗不仅没有“收敛”，反而多了一个玩伴，让她兴奋不已。但是小晗平时上班的时候还是很注意的，尽量收起童心和幼稚的装束，认真工作。小晗目前在一家广告公司做平面设计，工作起来十分干练，充满幻想的创意也让她颇受老板的赏识，她认为这应该归功于自己的童心。

明朝李贽说：“夫童心者，真心也。若以童心为不可，是以真心为不可也。夫童心者，绝假纯真，最初一念之本心也。若失却童心，便失却真



心；失却真心，便失却真人。”童心不能失去，这是做一个真性情人的需要，也是做一个健康、快乐、长寿之人的需要；对女孩来说，童心更不能失去，这是女孩享受宠爱、享受快乐、享受红颜永驻的青春的需要！

莫让失落的童心搁置，在这个纷繁复杂的世界中，请把你那颗心，深深地根植在童趣的沃土里。这时，你的肩膀不会再如此沉重，你会拥有最开心的笑容！大多数人并不会保持童心，相反，他们会在无形之中给自己增加压力，在繁忙的生活中给自己制造一堆心灵垃圾。心理学家曾说过：

“人是最会制造垃圾污染自己的动物之一。”的确，清洁工每天早上都要清理人们制造的成堆的垃圾，这些有形的垃圾容易清理，而人们内心诸如烦恼、欲望、忧愁、痛苦等无形的垃圾却不那么容易清理了。因为，这些真正的垃圾常被人们忽视，或者，出于种种的担心与阻碍不愿去扫。譬如，太忙、太累；或者担心扫完之后，必须面对一个未知的开始，而你又不确定哪些是你想要的。万一现在丢掉的，将来想要时却又捡不回来，怎么办？我们在生活中，真的没必要让自己那么累。其实，仔细想一想，我们这么努力，为的是什么？为的无非就是快乐，就是幸福。所以，人生有必要给自己留一份纯真，它就好像是生活的调味剂，缓解了枯燥的苦味，在不知不觉中渗出一缕甘甜。

素心小语

一个人，在尘世间走得久了，心灵无可避免地会沾染上尘埃，使原来洁净的心灵受到污染和蒙蔽。这个时候，我们要维系一份童真，保持一份天真，不要让自己的心沾满灰尘，不要让自己被世俗所污染而找不到最初的自己。





素心小语——如果心不净，怎么过都是烦

2. 虚荣带给人一时的光彩，却丧失了一世的聪慧

四月的洛阳城，开满了雍容华贵的牡丹，四面八方的人们纷至沓来，只可惜，花开花落，终究摆脱不了一岁一枯荣的命运。人们的虚荣正如那一时的争艳，忘我地享受着众人的目光，过后将是无尽的冷遇。

花开到荼靡，就会影响之后果实的生长，甚至成为无果之花。虚荣岂不同样如此？在花开之后却没有果实作为回报。还记得中学语文课本中的那篇《项链》吗？马蒂尔德为了在舞会上让自我的虚荣心得到满足，于是向富贵的朋友借了一条“价值不菲”的项链作为装饰。她成功了，在舞会上她成为全场的焦点，大放异彩。然而大喜之后的大悲却让她始料未及，项链在舞会结束之后丢失了。马蒂尔德用尽了余生的精力，只是为了偿还朋友的这条项链。谁知命运弄人，原来这条“价值不菲”的项链居然是假的。在弄清事实之后，马蒂尔德也已年老憔悴。

莫泊桑用他那短小精悍的文章告诫人们虚荣心的可怕，它就像蛀虫一样侵蚀着人们的身心。很多年轻貌美的女性，让自己的青春败落在衣着的鲜亮之中。她们没有身心的修养，没有文化的充实，没有灵魂的洗涤……有的只是光鲜靓丽的外表。这样的女性在容颜渐失之后又有什么收获呢？虚荣带给自己一时的光彩，却让自我丧失了一世的聪慧。

在一个由鸟儿建立起的王国里，每只小鸟都认为自己比其他鸟儿漂亮，它们也常常因此而争吵不休。一天，上帝由于受不了这样的吵闹，于

是就宣布：“我要在你们中间选出一只最美丽的作为鸟王！在此之后不得有任何一只鸟儿再为美丽而喋喋不休！”

小鸟们为了争夺王冠而修整着自己的羽毛，直到打扮得十分漂亮为止。这时候，在河边徘徊的乌鸦也想要坐上鸟王的宝座。于是它捡起了其他鸟儿落下的羽毛，插在了自己身上。等到美丽的羽毛插满了全身之后，乌鸦探着头往河里一看：“天哪！我居然也变成一只美丽的小鸟啦！”

选举的日子终于来临。在诸种鸟儿之中，乌鸦显得格外引人注目。上帝问乌鸦：“你是什么鸟啊？竟然如此漂亮，我决定封你为王。”乌鸦听到这句话后兴奋不已。然而，就在这个时候，鸟儿们发出了异议。一只鸟发现乌鸦的身上插着自己的羽毛，于是就上前将其拔下。之后又有其他的鸟儿接连地从乌鸦身上拔下了自己的羽毛。到最后，乌鸦全身又是一片漆黑。乌鸦羞愧无比，匆忙地躲进树丛中去了。

本来想要炫耀自我，结果却失了身份。乌鸦在无趣之中现了原形，最终成了整个鸟王国的笑柄。就像乌鸦身上的彩色羽毛一样，虚荣一旦被暴露，丢失的不仅是外表，而且还是自我的尊严。莎士比亚说：“爱好虚荣的人，用一件富丽的外衣遮掩着一件丑陋的内衣。”这不正是乌鸦的所作所为吗？

与其为了虚荣而注重于外表的修饰，还不如潜下心来充实自我的心灵。伟大的寓言家伊索就说过：“向往虚构的利益，往往会丧失现在的幸福。”在期望不可能的尽善尽美的同时，人们反而会失去本可得到的美好的东西。花开是美丽的，但是过于盛艳很可能就会一无所有。生活中的我们当然也不能为了博得他人一时的赞美而丢失了精神中最可贵的真挚，我们不能让虚荣占了上风。





素心小语——如果心不净，怎么过都是烦

素心小语

人们的虚荣正如那一时的争艳，忘我地享受着众人的目光，过后将是无尽的冷遇。它带给自己一时的光彩，却让自我丧失了一世的聪慧。