



唤醒你心中的定力 活出幸福快乐的人生

定力

THE CONSTANT FORCE

做内心强大的自己

夏冉◎著

定力，内心最强的力量

保持内在的从容，活出生命的品质！

教你如何获取定力，如何操控内心，直至发现快乐的人生宝典！

如果你会浮躁，会迷茫，会对未来产生疑问

——这本书正适合你——

全国百佳图书出版单位
时代出版传媒股份有限公司
安徽人民出版社

定力

做内心强大的自己

THE CONSTANT FORCE

夏冉◎著

图书在版编目 (CIP) 数据

定力: 做内心强大的自己 / 夏冉著. —合肥: 安徽人民出版社, 2012.7
ISBN 978-7-212-05362-8

I. ①定… II. ①夏… 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 (2012) 第 165207 号

定力: 做内心强大的自己

作者: 夏冉

出版人: 胡正义

出版策划: 夏春瑞

责任编辑: 汤来先

特约编辑: 刘芬芬

责任印制: 刘 银

装帧设计: 元明设计

出版: 时代出版传媒股份有限公司 <http://www.press-mart.com>

安徽人民出版社 <http://www.ahpeople.com>

(合肥市政务文化新区翡翠路 1118 号出版传媒广场 8 楼 邮编: 230071)

发行: 北京时代华文书局有限公司

(北京市东城区安定门外大街 136 号皇城国际大厦 A 座 8 楼

邮编: 100011)

电话: 010-64267120; 010-64266769 转 8067 (传真)

印刷: 北京正合鼎业印刷技术有限公司 电话: (010) 61256142

(如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换)

开本: 695 × 995 1/16 印张: 15.5 字数: 220 千字

版次: 2012 年 8 月第 1 版 2012 年 8 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-212-05362-8

定 价: 29.80 元

版权所有, 侵权必究

前言

你是否也曾在川流不息的人群中行色匆匆，在声势浩瀚的“挤公交”大潮中默默前行，突然有那么安静的一刻，漂流在外的苦涩涌上心头；你是否也曾面对着冰冷的电脑工作到深夜，在偌大的网络世界里疲惫地检索着未知的人生，明天依然会到来，只是等待有一些漫长；你是否常常驻足于十字路口踌躇迟疑，你发现你甚至忘记怎样去微笑、去沟通，偶尔脑海中浮现儿时稚嫩的笑脸——而那些记忆的碎片，在黑漆漆的生活里锋芒毕露，更像是明晃晃的刀子，割得你痛不欲生；你是否在麻木冷漠与格格不入之间艰难地挣扎，太多的迷茫把你的人生推向不可抗拒的迷失……

这便是现代人的生活，看似美好实则尴尬，看似鲜活实则萎靡。快节奏的生活模式并没有留给我们太多思考与感受的时间，相反，却给了我们太多的压力与诱惑、欺诈与惊险。我们一直在路上，而这一路荆棘遍布、险象环生——美丽的不一定是风景，也可能是陷阱；路的前方不一定是梦想，还可能是梦魇。

浮躁，是这个时代的本质特征，也正因如此，有一种叫做“定力”的东西，必须要被看到并无限地放大！

“定力”源自佛语，佛家认为“定”是万学之本。而于芸芸众生而言，定力可谓是一颗定心丸，让你在喧嚣嘈杂的环境中，保留一份心灵的宁静祥和。定力，与镇定剂不同，它不是麻痹你的神经，而是去温暖、去感染，让或敏感或冷漠的神经中枢为你的思想所用，在繁忙混乱的生活里，疏通一切糟糕事物所造成的情绪堵塞，抓住温馨的点滴，汇积成成就事业与人生的强大暖流。

普通人的定力，是本书的落笔点。普通不难，普通人不普遍；平常不易，平常心不平庸。定下心来，先学会做一个普通人，拥有一颗平常心，才能在奋斗的道路上多一份踏实与笃定、虔诚与执著。而所谓的普通与平常只是一个人的心境，只有明白这个道理之后，我们才能去把握、去掌控，抓住事物的本质，透视生命的真谛，回首岁月无愧于一草一木，遥望远途无畏于坎坷荆棘。

从文化的角度来说，人类社会的发展与推进，是一次质的飞跃，但也很可能是一场轰轰烈烈的集体阵亡。当时代的喧嚣之音响彻云霄，灯红酒绿、管弦呕哑的都市闹海，是我们每个人赖以生存的环境时，却也可能成为掩埋我们幸福的坟墓。物质的极大丰富引起了欲望的无限膨胀，精神土壤的贫瘠造成了内心世界的“贫血症”。在这个全民浮躁的氛围里，娱乐无度是一种自我麻醉的切身需求，而只有极少数的觉悟者，能在物欲横流的社会里，逆流而上保持人生的镇定和清醒。

因此，相较于浮躁的世界，我们更需要内心的定力来武装自己，因为只有它，让我们变得更强大。它将教会我们——用心去观察、去聆听，捕捉成功的秘密；用信仰去控制你的思想，用思想去控制你的行为；去忍受看似不公的命运，既然无法改变别人的眼光，就试着调整自己的心态；去坚定所有无悔的选择，如果相信那是正确的，你就有必要证明你是对的；去理解、去宽恕，告诉自己，人生中总会有阴雨，但最常见的还是艳阳天……

因此，挖掘定力，培养定力，运用定力，定而能思，我们才能在纷繁尘世中，为自己占得一席之地。无论身在职场还是官场，都能平和淡定地笑看人生，获得人生的幸福和安宁。

目录 <<< Contents

前言

第 1 章 定力自何而来

- 定力的庐山真面目 3
- 戒律和智慧，人忙心不盲 6
- 精神活动方式，抵抗诱惑的思想力 9
- 行为活动方式，劣势中镇定如常 13
- 不剽悍，不出奇，不露声色 16
- 平常而不平凡，“隐”的魅力 19
- “个人磁场”的奥秘 22
- 逆流行驶需要掌控 27
- 压力与现代人的怪圈 30
- 精神世界的“贫血症” 34

第 2 章 定力的内在素质

- 关于定力的基本现象 39
- 克制自己情绪波动的精神力量 43
- 面对现实需要坚定的勇气 46
- 在自我“放逐”中做到自我救赎 49
- 定力是可以培养的 52
- 音声相和，前后相随，五“力”相连 55
- 端正心态平静以对 57
- 定力控制职场沟通度 60

第 3 章 定力与个人品质的关系

- 定力与控制稳定力的关系 67
- 定力与精进力的关系 69
- 定力与慧力的关系 72
- 定力与执行力的关系 75
- 定力与意志力的关系 77
- 定力在人际交往关系中的表现 79
- 定力在职场素质中的表现 82
- 定力在个人生活幸福指数中的表现 88
- 处世、行为、精神活动方式里的定力 91
- 定力的可训练性 93

第 4 章 境随心转，把握定力的“维度”

- 万物皆可为自己所用 97
- 面对现实，逆境变顺境 100
- 浮而不实，华而无果 103
- 气度恢弘，言行谨慎 107
- 有志不在年高，打破年龄界限 110
- 心有定，是非曲直不言自明 113
- 将心比心，设身处地，虚怀若谷 115
- 人之所以痛苦，在于追求错误的东西 118

第5章 欲壑难填，定力如何掌控欲望

- 浮名近利的诱惑，本能欲望的驱使 123
- 欲速则不达，心急之下忙中出错 126
- 欲壑难填，欲望过多是非多 129
- 努力的方向不要分叉 132
- 不作为，被惰性所“俘获” 135
- 半途而废，没有善始善终 138
- 刚愎自用，自食苦果 141
- 心思脆弱需“谨慎” 144
- 冲动是魔鬼 147

第6章 培养定力的黄金法则

- 职场诱惑，我自岿然不动 153
- 慎终如始，则无败事 159
- 选定目标，借着水流向前行驶 162
- 不为假象所迷惑，不被名利所驱使 165
- 管理好你的内心 168
- 淡看浮华，拒绝诱惑 171
- 高效人士的行为准则，学以致用“用” 174
- 有“为”才有“位” 177
- 从实践中“攫取”力量 179
- 持之以恒，止于至善 182

第7章 定力在生活中的巧妙运用

- 辨析并抓住诱惑中所潜藏的机遇 187
- 将劣势转化为优势 190
- 在渴求名誉中奋发图强 192
- 未战而身败或许也是一个机会 195
- 巧妙转化自己的思想，唯利是图积少成多 198
- 因势利导，做个紧跟时代的人 201
- 心生旁骛，拒绝死学至大成 204
- 有容乃大，有“欲”则刚 207
- 让“纸上谈兵”成为一种高素质的能力 210

第8章 因定生慧，定力让内心更强大

- 因定发慧，因慧断惑 215
- 定而能思，看清声色犬马，听清靡靡之音 218
- 破除障碍，获得解脱 222
- 思而能得，占得自己的一席之地 224
- 身心合一，稳若泰山 226
- 经得起挫折，更加睿智地生活和处世 229
- 学以致用，将自己的能力转化为价值 231
- 对弈中的定力，出类拔萃，技压群雄 233
- 大象无形，平和淡定笑登成功巅峰 235



第 1 章

定力自何而来

那么到底何为定力呢？从内外的角度来讲：一方面，定力是对内心欲望的克制力，即精神上的意志力。人不仅有食欲、性欲两大基本欲望，更有贪欲，有很多贪欲都要克制和放下，“得失得失”，有得必有所失，失后才能有得，定力，掌控内心的平衡；另一方面，所谓定力，表现在与外界的接触中，就是不盲从、不浮躁，沉得住气。置之于在人生，就是善于思考、观察，看准了再行动。用时下流行的话说就是，要“HOLD”住。

定力的庐山真面目

每一个人来到这个世界上，都不是出于自己的选择，我们没有权利决定自己的出生，也没有权利选择自己的死亡，唯一能够由自己掌控的就是该怎样活着。人生就是一场漫长的旅行，红尘如海，每个人都只是飘摇航行在其中的一只小船。有的人心无杂念，勇往直前，直抵理想彼岸；有的人流连其他风景，背弃自我初衷，到头来希望缥缈，信仰沦陷，精神世界一片空白。

追根溯源，皆因定力有别。人生短暂，要想有所获得，就不能让自己被太多的东西所诱惑。因为追求的东西太多，努力的方向过于分叉，最后可能什么都得不到，自己还疲惫不堪。要想简化自己的人生，就要拥有无往不利的定力。

定力，源自佛家语。佛学总纲中，存在“戒、定、慧”三学，戒即戒律，定即禅定，慧即智慧。所谓禅定，外不着相为禅，内不动心为定。人有六根，而常常六根不净；芸芸众生，常染“贪、嗔、痴”三毒，即贪欲心、怒心、痴愚心。正因如此，三学正是治疗“三毒”的绝妙法门，而其中的“禅定”则是由“戒”生“慧”的关键。佛语有云，“定”为佛法之中枢。唐代的钱起在《题延州圣僧穴》中即说：“定力无涯不可称，未知



何代坐禅僧。”事实上如佛学家言：“广义的定不单指禅定，定的修持意在培养人之定力。有定力的人，正念坚固，如净水无波，不随物流、不为境转，光明磊落，坦荡无私。有定力的人心地清静，不被假象所迷惑，不为名利而动心。定学修持到一定程度自然会开慧，定是止，是放下，再配合观，是看破，是慧。”

当然，将“定力”放在佛学的背景中，难免有一些高深难懂。在日常生活中，大部分人首先是要谋生的。如果说佛家所追求的“大彻大悟”是一种精神境界，那么，一个普通人的谋取生存的意念则是一种物质需求。如此，世俗就同样需要拥有定力。

在社会的大染缸中，你是完美地把握住自己，通过考验实现事业乃至生活的双丰收，还是用尽青春，奋斗一生，却因小小的冲动前功尽弃。放眼望去，瞬息万变、风云诡谲的投资市场，真正的大家，讲求的是稳、准、狠，从不跟风于市场行情。因此，若想要与狼共舞，若无超乎常人的定力，只怕到头来只是博弈中陪玩的散户。

所以说，定力是成功的导师。若要成就一番大事业，没有定力是万万不可的。一天，一位青年画家前去拜访法国著名画家门采尔，并向其提出一个问题：“我常一天能作出一幅画，可为什么卖出去却总要一年的时间？”门采尔笑了：“为什么不反过来试一下呢？”年轻人略有所思，忽然明白过来。从此，每次画画，他必耐心构思、反复揣摩，力求力道遒劲、笔笔传神，每有败笔则毁掉重画。正是由于这种精益求精的定力，青年画家最后终于成为著名画家。

可是，在市场经济的浪潮中，越来越少的艺术家能坚守内心的理想和对艺术的忠诚。虽然，在艺术品投资市场火热的今天，若拒绝迎合市场

的价值偏好，恐难有一席之地。也许面壁十年，到头来孤灯一盏，青春殆尽。但是，我们总能吃惊地发现，那些趋势媚俗的作品永远都不会成为珍宝。而只有那些有着超凡坚守的大家，最终才会登上艺术的巅峰。某知名画家，从小就自修文史哲，研究绘画理论，当他成为名家，震动画坛之时，他说“我只是坚守着中国传统笔墨精神的定力”。外缘虽热，内境清凉，这是纷扰的当代画坛可贵的冷静、沉着，而耀眼的成功光环闪耀着定力的光辉。

存乎中，形于外，这便是定力。相传，老子倒骑青牛西出函谷时，曾著《道德经》，开篇“道可道，非常道；名可名，非常名”，正是“道”的性质。于此观之，定力亦是一种道，它本无相无形不可名，但却真实存在——由“戒”来，向“慧”去；作用于内心，而指导行为；可为百炼钢，亦可作绕指柔；可理解为高深莫测的“禅定”境界，也可以当做是为人处世的简单心态……总之，定力与人是不可分割的，它存在于人的内心，并影响着人的意识与行动；反过来，不同人的悟性与经历会形成不同层次的定力，这里的层次是指程度和范围两个方面。

柏拉图在《大希庇亚篇》中还还原了苏格拉底和希庇亚关于美的对话，我们或许很清楚什么是美的，但对于“美是什么”却很难给出本质的回答，定力也是如此。所以，定力到底是什么，这其实并不重要，重要的是定力是怎样的、定力能带来什么、怎样去培养定力，这才是价值所在。



戒律和智慧，人忙心不盲

在现实社会里经历从稳定到动荡、从平均到不均、从和睦到竞争、从贫困到富裕的种种过程，在每个阶段的变迁给现代人的心灵带来不同程度的冲击后，我们无奈地发现，“慌”之心态就像毒菌一样侵扰着我们的生活，不经意间，它便成为追随我们的影子。人没钱时慌，有了钱还慌，钱多了更慌。有时候，金钱给我们带来了锦衣玉食的生活，却夺走了我们的安全感与幸福感。

在这种特定的情形之下，人只得把安全感和幸福感视为人生的一种奢望。每天早晨，在闹钟响三遍后极不情愿地爬出温暖的小窝，半小时化妆，迅速拿起冰冷的早餐奔跑在追逐公交车的路上；见到老板，立刻甩去彻夜工作的倦容，抱以灿烂的微笑，老板走后，疲惫比变脸来得更快；中午叫一份简单的外卖，只为下午更加卖力地工作；推开家门的一刻，一天又结束了，但又仿佛才开始……上班、下班、加班，每日劳苦奔波。疲倦的容颜下是那颗孤独落寞、没有安全感和幸福感的心灵。

正因如此，应时而生的诸如“破译幸福”“成功之道”“心灵密码”一类的书籍和节目大兴其道。这正是抓住了现代人对安全感和幸福感求而不得的急切心理。但是，若没有看到自己“定力的缺失”——造

成这一现象的精神根源，一切说教也只能是隔靴挠痒，缘木求鱼。理解本书阐述的“定力”，你会发现，“慌”之心态并非不可避免，它完全可以改变和预防。

首先，定力依靠戒律而形成。正所谓“摄心为戒”，面对纷杂的社会，不着急、不浮躁，方能不慌乱、不迷失，学会控制情绪，是收放自如的前提。戒，是遵守生活的基本准则，以防止行为、语言、思想三方面的过失。所谓“基本准则”，是给你的生活明确一个不可逾越的底线——例如，不随意发火、不恶意辱骂、不消极颓废……糟糕的情绪常常像毒品，我们知道它有害，却依然很难拒绝，一旦接触便在心底一点点累积，聚少成多，成为不知不觉中深入骨髓的“性格”。“慌”之心态也是如此，慌乱往往会导致失误与错误，让生活、工作等陷入窘迫的境地，而对于内无定力的“心慌者”来说，困境无疑更加深了“慌”的程度。如此循环往复，人生自然落得“一步走错，满盘皆输”的惨淡场景。所以，若想打破这种境况，非戒除慌乱的心态不可。戒“慌”，是直面人性的弱点，将伤口暴露在空气里，也许会疼痛，却最是益于治疗。给自己一个适当的阻力，让奔驰的脚步放慢，让紧张的心跳放缓，你才会在人生长跑中保持一个最完美的状态。人忙心不忙，才能看清自己的路，才能在千舟竞发的时代里，不断调整好自己的方向与航速。而此时，你还会慌吗？

其次，定力是一把开启智慧大门的钥匙。内心有定力的人，往往具备人生的大智慧。何为智慧？真正的登山者，并不只为立身峰顶，而是将一路的湖光山色、鸟语花香收进行囊，就算道途坎坷，但前路漫漫正好似来日方长——这就是智慧。内心安定，目标就在前方，走下去，无论多远定会到达。那么，我们还慌乱什么？这慌不是自己强加给自己的吗？不幸的



感觉也是如此，我们常常能看到别人的快乐，却很少意识到自身的幸福，我们在别人的故事里痛哭流涕或欣喜若狂，转过身，只能感到自己的世界冷清寂寞。一个拥有智慧的人，从来不知道何为慌忙，即使“忙”，也同样能做到内心镇定、从容豁达。越是“忙”，却越是能“忙里偷闲”“忙中取静”。

其实，人生最为可怕的不是“忙”，而是“盲”。“忙”是一种快节奏的生活节拍，而“盲”却是内心不定的迷失状态。毕淑敏在《幸福盲》中说：“幸福盲如同色盲，把绚烂的世界还原成了模糊的黑白照片。拭亮你幸福的瞳孔吧，就会看到被潜藏被遮掩被蒙昧被混淆的幸福，就如美人鱼一般从深海中升起，哺育着我们。”而这个擦亮双眼的过程，正是积淀定力的过程，正是足够强大的内心定力转化为人生智慧的过程。之后，你会发现，所谓的“安全感”“幸福感”，只是一种人生常态而非奢望与幻想。坚守定力，即可做到忙而不盲，忙而不忙！

对于人来说，外界环境通过物质作用于意识，而意识凭借其主观能动性又会反作用于外界事物。在这一入一出的过程里，内心定力指导下的观察力与行动力至关重要：透彻清晰的本质认识、正确坚定的有力行动，是我们平衡生活、工作等各个方面的根本之道。“戒、定、慧”，是一个没有明显界限的系统整体，没有绝对的戒律、定力与智慧，只有在这个完整的系统里，才能掌握生活的“根本之道”。