

A painting of a pond with a white lotus flower and green lily pads. The background is a deep blue, suggesting a night or twilight scene. The lotus flower is in full bloom, with many white petals and a yellow center. The lily pads are various shades of green, some with dark spots. The overall mood is serene and contemplative.

世界很浮华

守住这颗心

叶落成 著

正念的力量

365日心灵静修课

在浮躁控制你之前，让心静下来，让心定下来。

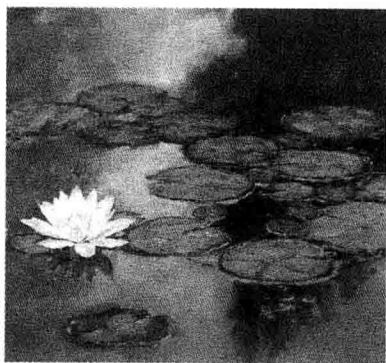
喧嚣、躁动时最温润的人生慰藉。

帮助你抚平生活中不时袭来的颤动，守住那份难得的真心和初心。

中国华侨出版社

世界很浮华
守住这颗心

叶落成 著



中國華僑出版社

图书在版编目(CIP)数据

世界很浮华,守住这颗心 / 叶落成著.—北京:
中国华侨出版社,2014.7

ISBN 978-7-5113-4724-4

I. ①世… II. ①叶… 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116476号

世界很浮华,守住这颗心

著 者 / 叶落成

责任编辑 / 月 阳

责任校对 / 王京燕

经 销 / 新华书店

开 本 / 787 毫米×1092 毫米 1/16 印张/16 字数/229 千字

印 刷 / 北京建泰印刷有限公司

版 次 / 2014 年 8 月第 1 版 2014 年 8 月第 1 次印刷

书 号 / ISBN 978-7-5113-4724-4

定 价 / 29.80 元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里 26 号通成达大厦 3 层 邮编:100028

法律顾问:陈鹰律师事务所

编辑部:(010)64443056 64443979

发行部:(010)64443051 传真:(010)64439708

网址:www.oveaschin.com

E-mail:oveaschin@sina.com

前言

日复一日，你是否已经习惯了每天的奔波忙碌？
月复一月，你是否已经习惯了生活的枯燥乏味？年复一年，你是否已经习惯了世界的浮华喧嚣？工作的忙忙碌碌中，你心烦意乱；生活的痛苦失败中，你意志消沉……

其实，你只是，在这个浮华的世界中，迷失了自己的心。

如果你内心的灰尘太厚，即使给你一整片天空，你也看不到明媚的阳光。打开心情，阳光自然就会照射到你身上。所以，你要学会在浮华的世界中扫除内心的灰尘，放飞轻盈自在的心灵，为心灵寻找一处平和的港湾。

人生，说到底，活的是心情。人活得累，是因为能左右你心情的东西太多。天气的变化、人情的冷暖、

不同的风景都会影响你的心情，而它们都是你无法左右的。看淡了，天无非阴晴，人不过聚散，地只是高低。沧海桑田，我心不惊，自然安稳；随缘自在，不悲不喜，便是晴天。

所以，从今天开始，帮自己一个忙，为自己活着，不必在意他人的评价，不再承受身外的目光；从今天开始，帮自己一个忙，做喜欢的事，不再疏离亲近的人，不再束缚情感的空间；从今天开始，帮自己一个忙，抛弃伪装的面具，卸下所有的负担，让自己活得轻松而充盈。

心态安好，则幸福常存。时间的变换，去了旧痛又来了新苦；别人帮得了你一时，帮不了你一世。只有真正看开了，看淡了，守住了自己的这颗心，生活也就美满了。

味因水觉甘美，心因茶而平和；茶终于寂静，水终于无音。茶凉时，水静了，水静时，茶清了；时光悠远，世事淡然。有一种心态淡香如茶，有一种心灵宁静如水。

心有多静，福就有多深。最深的宁静，来自最宽广的胸怀。福深福浅，不在于能笑着迎来多少，而在于能看淡多少失去。人生之苦，在得失间。心胸宽广之人，拿得起，放得下，无意于得失，自然气定神闲。心静了，才有闲心品味出已有的幸福。

愿你，在这个浮华的世界里，守好自己的心，好好去爱，去感悟，去体味，去生活。每一天都是新的，不要辜负了美好的晨光。

目录

CONTENTS

一念花开，一念花落 | 第一章

若人生是一场旅行，那么无论繁华与落寂，都是过眼烟云，留下的是看风景的心情。得而不喜，失而不忧，内心宁静，则幸福常在。

- 花开满园时，学会转身 / 001
- 认真倾听鲜花和掌声 / 004
- 月满则亏，水满则溢 / 008
- 高处不胜寒 / 011
- 莫为浮云遮望眼 / 015
- 茶终于寂静，水终于无音 / 018

心乱心静，慢慢说；懂或不懂，不多说 | 第二章

我们花了两年时间学会说话，却要费尽一生来学会闭嘴。有些话，适合烂在心里；有些事，只要内心明白，无须到处宣扬。

- 不探听，不泄露，守卫心灵 / 021
- 不争不吵，难得糊涂 / 024
- 想要轻松，减少抱怨 / 028
- 是是非非，何必纠缠不休 / 031
- 好奇心，要适可而止 / 035
- 善解人意，方为可人 / 038
- 事要做全，话别说满 / 042

第三章 | 疾风骤雨中，停下来，看流水落花

看淡，就是好心境；想开，就有好心情。脚步匆匆的日子里，火烧眉毛的事件中，不妨停下来，倾听心灵的诉说。

- 生活，值得细细品味 / 045
- 左右心情的，不是事态，而是心态 / 049
- 退一步，反过来走走 / 052
- 撞上冰山时，依旧气定神闲 / 056
- 把困难看轻，才能轻松应对 / 059
- 冰冻三尺，非一日之寒 / 062
- 转角遇见光明 / 066
- 为自己创造东风 / 069

第四章 | 一任风吹过，闲似白云飘

委屈痛苦就像沙粒，但经过磨砺，却可以变成美丽的珍珠。打开心情，接受生活的磨砺，阳光自然会照射到你身上。

- 甘甜的果实，需要忍耐 / 073
- 低到土里，始闻花香 / 077
- 幸福始于解脱 / 080
- 雨天撑一把伞，容人容己 / 083
- 痛苦的沙粒，也能磨砺成美丽的珍珠 / 086
- 滋味浓时，减三分让人尝 / 089

第五章 | 带着阳光上路，走到哪里都是晴天

如果你能付出一片绿叶，就能收获整个春天；如果你能容下一点瑕疵，就能得到一块美玉。生活不如意事十之八九，不要让情绪影响了你本该灿烂的笑容。

- 比天空更宽广的，是你的心胸 / 093
- 下雨时，打开心里的阳光 / 097
- 当你无法改变现状，不妨改变心情 / 100

生气时，等一分钟，再等一分钟 / 103

和为贵，化冲突为共赢 / 107

宽容，消融凄风苦雨 / 110

心里有春天，寒冬中也能品味芬芳 | 第六章

人生在世，悲愁苦痛，都要独自品尝。不是你倦了，就会有温暖的巢穴；不是你冷了，就会有红泥小火炉。每个人的内心都有几处暗伤，忍过了，才能品味芬芳。

人生如茶，苦中自有芬芳 / 114

风雨兼程中，微笑应对 / 118

宽容如水，融合朋友的嫌隙 / 121

修炼心境，愈合心灵的创伤 / 124

树在，山在，已经值得感恩 / 127

因为懂得，所以慈悲 / 130

不经风霜，哪得寒梅香 / 133

痛苦来了，幸福还会远吗 / 137

此处心安，便是幸福 | 第七章

烦恼的时候，点燃一炷香，好像心里就生起了炉火，暖暖的，那是心的向往，也是心的幽香。寂寂地与轻烟对视，就给了自己一个美妙的幻想，一个暖暖的心安。

世上本无事，庸人自扰之 / 141

放飞心灵，自在旅行 / 145

幸福，其实是心灵的满足 / 148

通往明天的道路，就在当下 / 151

一箪食，一瓢饮，足矣 / 154

不恋过去，不畏将来 / 157

计较，是因为不够豁达 / 161

每天给自己补充满满的正能量 / 164

第八章 | 踏着荆棘，不觉痛苦；有泪可落，不是悲凉

绝望，有时候也是一种幸福，因为有所期待所以才会绝望。因为有爱，才会有期待，所以纵使绝望，也是一种幸福，虽然这种幸福有点痛。

山有山的高度，水有水的深度 / 168
风雨过后，有最美的晴空 / 172
越努力，越幸运 / 175
转个弯，绕过绝望 / 178
今天的风雪，是为了明日的的光芒 / 181
凤凰浴火，才能涅槃重生 / 184
任凭风吹雨打，我自岿然不动 / 187

第九章 | 愿得一人心，白首不相离

红尘一醉，愿得一人心；烟火夫妻，白首不相离。弱水三千，我只取一瓢饮。相濡以沫，执子之手，与子偕老。这种浪漫，是不离不弃到白头的爱情。

爱情，不求最好，但求最合适 / 191
此情可待成追忆 / 195
情深情浅，不在付出而在用心 / 198
爱情，无须比较，只需理解 / 201
要风花雪月，也要柴米油盐 / 205
用心，让婚姻保鲜 / 208
有了爱情，也别丢了亲情 / 212
家庭，是感情的港湾 / 215

繁华三千，看淡即是云烟 | 第十章

金钱是水中的浮萍，时聚时散；繁华更像是梦一场，曲终人散。幸福，从来都是心灵的富足。做一个知足的人，不攀比，不找寻，笑看风云。

幸福来自心灵的感受 / 218

你缺少的不是金钱，而是心态 / 221

守卫心灵的底线 / 225

洗尽铅华呈素姿 / 228

不要被洁白的“月光”迷住了眼 / 231

找寻舒适的心境 / 234

学会投资，让生活更美好 / 237

梅须逊雪三分白，雪却输梅一段香 / 240

第一章

一念花开，一念花落

若人生是一场旅行，那么无论繁华与落寂，都是过眼烟云，留下的是看风景的心情。得而不喜，失而不忧，内心宁静，则幸福常在。

花开满园时，学会转身

在日常生活中，我们经常听到这样一种说法：“这人胸有城府。”

这里的“城府”，是形容人有定力，有主见，分得清轻重，不冒冒失失心浮气躁。它是一种岁月历练的沉稳和历经世事的干练，本质上是一种能力，做事谨慎而有计划，知分寸而有拿捏。体现在情绪上，表现为胜不骄、败不馁的一种控制力。“祸兮福之所倚，福兮祸之所伏”。当一个人志得意满时，往往会得意忘形起来，对于工作或生活便失去了谨慎，放松了警惕，时刻存有侥幸心理，继而变得狂妄自大起来，因为他想要向别人证实他多么了不起。如果这样一直发展下去，会出现什么结果呢？

一个商人带着两头驴去外地做生意，其中一头驮着沉重的谷物粮草，另一头驮着满满一袋子珠宝。驮珠宝的驴知道自己驮着无比贵重的宝物，因此它把头抬得高高的，目不斜视，趾高气扬，而且还不断地把脖子上的铃铛摇得叮咚叮咚地乱响，整个山谷中都回荡着这种悦耳的铃声。另一头驮粮食的驴低着头，一步步平静地、安稳地前行。

刚刚出了山谷，密林里的一群土匪盯上了商人，他们仔细观察着两头驴。一支弓箭穿透了驮珠宝的驴的肚子，它无力地倒下了。这时，驴子才意识到自己不停地晃动脖子上的铃铛引起了土匪的注意，引来了杀身之祸。

许多稍有成就的人，就像驮珠宝的驴一样自高自大起来，得意忘形，全然不知危机已经潜伏下来。老人常常说：“人不能太得意，小心乐极生悲！”所以，忘乎所以的结果只能是走向失败。年轻人本就有“初生牛犊不怕虎”的闯劲儿，志得意满之时更是潜藏了巨大的危机，因此，切忌得意时骄纵，避免从“高台”上跌落下来。

对志得意满，我们始终要保持一份警惕心态，必须认识到志得意满的危害，才能小心行事，锻炼自己谨慎的个性。成功让人盲目、让人迷失，每个人在成功的时候都要不断在心里告诫自己，检查自己是否陷入了志得意满的状态，防止下面这些危机：

1. 志得意满时，警惕性越来越低

当一个人志得意满时，最明显的表现就是他丧失了对事物、对他人、对危机的警惕性。从前他会像猎手一样听着每一个声音，观察环境的每一丝细微变化，等到成功之后，他沉浸在“大吉大利”的错觉中，忘记了他赖以成

功的敏锐观察力，根本听不到危机迫近的脚步声。

俗话说：“螳螂捕蝉黄雀在后。”有时候成功就是如此，你迈进了一小步，却正好进到了别人的大网中，如果不小心谨慎，连逃生的机会都会失去，所以，志得意满时要时刻提醒自己注意潜在的危机，也许枪口正对着放松警惕的你。

2. 志得意满时，虚荣心越来越强

志得意满的人最喜欢看到别人羡慕的目光，最希望得到别人的夸奖，恨不得全世界的人都知道他们的成就，他们开始喜欢向别人夸口，喜欢向别人传授自己的“成功经验”，喜欢被别人簇拥着……他们把自己当成“人物”，并有一种自傲心态。

每个人都有虚荣心，正常的虚荣心可以促使人们奋进，虚荣一旦过界，就会开始追求不切实际的东西，忘了最初的目标，而且越来越注意浮华的表面现象，忘了实力靠的是刻苦积累。虚荣，是志得意满者最该摒弃的弱点。

3. 志得意满时，进取心越来越弱

人在志得意满时最容易丧失的就是进取心。过去，想到自己的能力还处于低级阶段，想到自己的生活还有很多待解决的困难，每一天都要鼓足干劲儿，督促自己要比昨天更进步，而当有一天突然获得了成功、享受了成就，就产生了安逸思想，认为生活保持现在这个水准就满足了。

但是，生活如逆水行舟，你不前进就是一种退后，那些奋力追赶的人都在跑，你原地休息，就会被人远远落在后面。当你发现你越来越喜欢现在的生活状态，认为没有改进的必要，这时候就要提醒自己：该醒醒了，太过志得意满的人不会有长久的安稳，还是看看自己在哪方面有改进的空间，赶快找地方充充电吧。

4. 志得意满时，享乐欲越来越多

不能否认，人们为生活奋斗的目的是为了更好地享受生活，但是，志得意满者扭曲了这种享受，他们认为自己做得已经够多了，好不容易得到成就，是该放松一下，好好享受生活了。

放松没有错，但放松不是停滞不前，不能松个没完没了；享受也没错，但享受不该变为纵情享乐，为了享乐耽误正事，这就是玩物丧志。当有一天你发现自己的大部分时间被享乐占据，只用很少的时间做正事，你必须立刻改掉这种生活状态，否则，你的意志会在享乐中消磨殆尽，再也找不回最初的激情。

志得意满时最不能忘记的就是对生活、对大环境的危机意识，越是得意的时候越要小心出现漏洞，不要让自己像个充气的气球一样不断膨胀，却不知道下一秒可能会爆炸。居安思危，有危机意识的人才能有长远眼光、长远打算，他们看重的不是眼前的小成功、小利益，而是更有成就的一生。

认真倾听鲜花和掌声



当一个人取得成就并因此受到他人关注的时候，赞美声就会随之而来，赞美或出于真心，或出于奉承客套，进到耳朵里总让人觉得舒服，认为自己的一切努力都有了价值。的确，努力与赞美常常分不开，一分耕耘一分收获，下得了苦功的人一般会得到别人的赞美。可是，赞美听得多了，就会出现以

下两种状态。

一种人听到赞美，觉得心满意足，第二天会忘记这些话，照旧努力，这是一种理想的成功状态，很少有人能做到。更多的人听了赞美声，心里装满了自己的“丰功伟绩”，再也装不进别的东西，他们完全迷失在赞美声中，变得自负狂妄，认为成功对自己来说是一件轻而易举的事，完全忘记了曾经的自己是经过怎样的努力才赢来今日的成就的。

对人对事，难得的是保持一份警醒。在赞美声中保留理智，就是一种难得的态度。所有的赞美只代表过去的成就，你完全可以将人生写成一部账本，计算努力，兑换成功，而且你会发现，努力和成功虽然成正比，但极大的努力有时只能换来微小的成功。这时候，如果你勾销那些努力，一味放大你的成功，正比的一侧就会无限降低，那么另一侧——也就是你未来的成功也会跟着降低直至归零，你只能守着过去的成就过日子，这时候人们很少再会赞美你，只剩下你自说自话：“当年我取得了什么样什么样的成绩。”

一个魔术师刚刚出师，参加了几场表演，渐渐地有了一些名气。魔术师年轻，经不住别人几句夸奖，不知不觉就认为自己真是别人口中的“最有潜质的魔术师”、“xxx的接班人”，听不进别人的一点批评，变得扬扬得意起来。

一天，年轻的魔术师去参加一个电视节目，电视台还邀请了一位老魔术师，准备上演一台“新老魔术师对话”，谁知年轻的魔术师根本不把老魔术师放在眼里，在和老魔术师“交流技艺”的环节时还故意炫耀自己的技能。这些，老魔术师全看在眼里，但却并没有说什么。

节目结束后，老魔术师在后台低声对年轻魔术师说：“你刚才抖扑克的时候，手势虽然漂亮，但这种花哨的姿势成功率很低，在你没用熟练之前，

还是不要在人前露出来。”

年轻魔术师大惊失色，这个姿势他练了很多次，成功率不高，刚才为了炫耀才在人前使用，心里也着实捏了一把汗，没想到老魔术师一眼就能看出来。从此，年轻的魔术师再也不敢在人前得意，他总是说自己的技术还远远不够。年轻的魔术师还特地去拜老魔术师为师，想要进一步修炼自己的技术。

美国汽车大王福特说：“许多人总是拥有起劲奋斗的开头，一旦前方出现大道，就自鸣得意起来，于是失败也就现身了。”故事中的年轻魔术师犯的就是这个毛病，他取得了一点儿成就，得到了一些夸奖，就完全不记得自己是谁，以致班门弄斧。幸好他遇到了一位慈祥包容的老前辈，不但宽宥了他的轻狂，还好心提醒他的失误。更庆幸的是年轻的魔术师是个知错能改的人，他立刻认识到自己的不足，变得谦虚好学。

面对赞美，谦虚应该是一种习惯，而不是一种姿态。当别人赞美你的时候，是因为你做到了他们未能做到的事，这个时候你要想，别人也有很多自己不具备的优点，如果因为自己单方面及单层次的成功，就把自己放在别人之上，那是一种浅薄的见识。何况人外有人，天外有天，也许那个赞美你的人是怀着前辈对后辈的提携之意夸奖你，你如果不能谦虚接受，反倒把这些夸奖当作炫耀的资本，未免贻笑大方。那么，面对赞美，人们最应该做什么？

1. 请赞美你的人指正缺点

面对赞美，如果我们一味地说“哪里哪里”、“不不不，我做得不够好”，一来有“过分谦虚”的嫌疑，二来，别人真心诚意地赞美你，你总说“谁都可以做到”，在有些人听来会成为一种讽刺。有时候，你可以坦率地接受赞美，说声“谢谢”，最重要的是，你要请这些赞美你的人给自己提些意见，如

此一来，既显得你坦率，又能突出你的谦虚，给人留下更好的印象。

而且，那些真正愿意赞美你的人必然是了解你的成绩和不足，又希望你更加成功的人，由他们来提意见，更有针对性和建设性，会让你受益匪浅。

2. 向那些更成功的人请教

成功应该是一个永不满足的前进过程，而不是一个过去式的停滞状态。拿破仑·希尔认为，任何一个强者都有一个诀窍，那就是不断向优秀的人学习，以此改正自己的缺点、发掘自己的潜质。面对赞美，通过观察那些更成功的人，你能够更快意识到自己的差距；通过请教那些成功的人，你能够迅速忘掉过去那些微不足道的成就，向未来迈进。

不要认为别人对成功经验肯定会藏着掖着，事实上，当你以虚心的态度向他们请教时，他们会觉得自己被肯定、被赞扬，也很愿意回忆一下自己的“光荣过去”，这个时候，他们不会吝惜对你的指点。

3. 向那些有良好习惯的人学习

任何人都会被习惯左右，最应该学习的不是某种技能，而是获取成功的习惯。面对赞美，你可以学习他人谦虚的习惯；面对自得，你也可以像那些成功者一样，将自己的成就转化为自信的资金。看看那些真正的成功者如何看待成功，会给你极大的启示。

例如，当人们问球王贝利：“你最满意的射门是哪一个？”贝利说：“下一个。”贝利曾经面对的是全世界球迷的赞美，但他仍能保持自己的谦虚，定下更高的目标，这就是我们每个人都应该学习的态度。