

冷静是成功的品质，淡定是做人的品位



提升你的**幸福指数**，提高你的人格魅力

不烦躁的智慧

娟子/编著



故事

哲理

感悟

启发

经典

中国华侨出版社

冲静思虑以达悟境，是智慧人的标志



提升你的幸福指数，提高你的人脉魅力

不烦躁的智慧



—— 提升你的幸福指数，提高你的人脉魅力 ——

提升你的**幸福指数**，提高你的人格魅力

不烦躁的 智慧



娟子/编著

故事 哲理 感悟 启发 经典

中国华侨出版社

图书在版编目(CIP)数据

不烦躁的智慧 / 娟子编著. —北京:

中国华侨出版社, 2010.11

ISBN 978-7-5113-0877-1

I. ①不… II. ①娟… III. ①焦虑—防治—通俗读物

IV. ①R749.7-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 219744 号

不烦躁的智慧

编 著 / 娟 子

责任编辑 / 文 锋

责任校对 / 李向荣

经 销 / 新华书店

开 本 / 787×1092 毫米 1/16 开 印张 / 20 字数 / 278 千字

印 刷 / 三河腾飞印务有限公司

版 次 / 2011 年 1 月第 1 版 2011 年 1 月第 1 次印刷

书 号 / ISBN 978-7-5113-0877-1

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

不让烦躁毁了自己（代序）

我们常常会置身于这样的境况：担忧和懊恼让我们心神不宁，迷茫和困惑让我们找不到人生的方向，愤怒和冲动让我们控制不了自己，抱怨和焦躁让我们变得心浮气燥，忧愁和憋闷让我们提不起精神……还有压力、恐惧、空虚、孤单、寂寞，等等。这些情绪包围着我们，抽打着我们。

这些情绪不仅让我们痛苦不堪，有时还会误导我们作出错误的选择，更有甚者它们会让人走向人生的歧途……于是，会有人因提不起精神而耽误工作；会有人因为非常敏感而变得猜忌和多疑……严重的，会有人因心神不宁而酿成重大事故，会有人因找不到人生的方向而走向一条死路，会有人因控制不了自己而犯下弥天大错……

毋庸置疑，生活中很多错误、失败甚至是灾难，其罪魁祸首，往往就是这些情绪。这些情绪让人烦躁不堪，犹如一个个魔鬼，致使人失去正常的心智，从而给我们的人生带来错误和灾难。

一位世界级的斯诺克球手，在自己的赛点决胜局的战斗，看到一只小苍蝇在自己的头上盘旋，挥之不去。被激怒了的球手顿时心烦意乱，愤怒地将球杆砸向小苍蝇。结果，这位世界顶级高手连失4局，输掉了这场对于他来说非常重要的比赛。

这位球手输给了一时的焦躁。

2006年，原本已经要退役的齐达内在世界杯期间再次复出，在他的带领下，法国队挺进了世界杯的决赛。然而，在世界杯的决赛上，面对对手马特拉奇一句挑衅的话，齐达内用头猛烈地撞击在马特拉奇的胸膛上！这个举动让裁判罚下了这位法国队的核心球员。随后，阿根廷队以微弱的优势战胜了法国队。

如果齐达内放开因马特拉奇的挑衅而引起的不快，一如既往地踢球踢好，可能就会像人们预料的那样：法国将赢得 2006 年世界杯冠军。

我们能找到很多类似的例子，其中的失败或者毁灭，并不是上天弄人，很多时候，是因为我们太烦躁。当悲伤、愤怒、抑郁、忧愁、失落等恶性情绪纷至沓来时，很多人无法应对，致使我们的生命无法承受哪怕是一点点的重压，从而变得烦躁不堪。因此，我们要学一些不烦躁的智慧，让生命变得更顽强，让自己活得更潇洒，更顺意。

我们要明白的是，烦躁的心绪，不会凭空而来，它是遭遇不同生活后情绪的积累。比如：

心无定力的人，哪怕是遇到一点不满，往往就会让他们冲动和恼怒。

心理脆弱的人，只要遇到一点挫折，他们往往就会走向极端。

心怀鬼胎的人，要是有一点风吹草动，他们可能会惊慌失措，感到不安。

意志薄弱的人，一个小小的失败，往往会让他堕入迷茫或失落的深渊中。

.....

不难看出，种种的烦躁是来源于一个人先前的行为和心态，只要端正行为，养好心态，我们会远离悲伤、愤怒、抑郁、忧愁、失落和寂寞等这些让我们感到烦躁的情绪。

不烦躁的智慧，其实就是处世的智慧、做人的智慧、做事的智慧和心灵保养的智慧。当我们学会了做人做事，调整好了心态心情，我们的心就会走向安宁和快乐，就会远离烦躁。

为了不让烦躁毁了自己，因此，本书让人学会从心灵保养，为人处世等方面去调节自己的情绪，让人获得时时淡定、处处快乐、常常顺意、每每成功的生活。

目 录

第一辑 心灵清静,永远都不会心浮气躁

有时候,不是外物让我们烦躁,而是内心没有得到安宁。人们常说“心清静,人安宁”。我们应该学会扫去心灵的浮沉,让心灵保持清洁宁静。清静的心灵可以清除尘世的纷扰,过滤人性的杂质,避免许多鲁莽、无聊、荒谬的事情发生。这样,你的生活就会远离烦躁。

- 心灵需要宁静 / 3
- 随时除却心灵的尘埃 / 5
- 心清净、人安宁 / 7
- 追求简简单单的幸福 / 9
- 戒除浮躁才能脚踏实地 / 11
- 最重要的是心灵美好 / 13
- 先让心灵富足 / 15
- 随时抛开坏心情 / 17
- 美德是心灵的健康剂 / 19
- 让心回到最初的澄澈 / 21

第二辑 从善去恶,心安理得过一生

因为恩怨,往往会引来他人的埋怨,因为过错,往往会给自己带来内心的自责——这些常常让人活得不安。有恶因才会有恶果!究其原因,是你少了一份善行,多了一些恶念。只有注重从善去恶,你才会活得心安理得。

- 勿以恶小而为之 / 27
- 要常为自己的过错忏悔 / 29
- 用照顾别人的方式恩泽自己 / 31
- 一定要有颗慈悲心 / 34
- 以仁爱换人爱 / 35
- 做人一定要厚道 / 38
- 帮人就是帮自己 / 40
- 学会运用仁爱的力量 / 42
- 付出时不要想着回报 / 45
- 善良,是一生的功课 / 47

第三辑 宽容待人,这样活得不累

在一些人的眼里,总觉得别人这也不是,那也不妥,他们似乎总为别人的过错或缺憾烦恼——他们喜欢斤斤计较,所以烦心不已。殊不知,宽容别人,就是宽容自己,给别人多一点的宽容,就是给自己多一点快乐空间。

- 宽容是对人最好的教化 / 53
- 选择宽恕就是选择愉快 / 55
- 量宽福厚,器小禄薄 / 57
- 宽恕别人最能快乐自己 / 59

- 不要在小事上计较 / 62
- 让步为高,宽人是福 / 64
- 不为小事生气 / 66
- 严于律己,宽以待人 / 69
- 包容者兴万事 / 71
- 忠恕待人,养德远害 / 74
- 宽广胸襟,无忧也无恼 / 76

第四辑 拥抱不幸,就不要担心有难过的坎

生活常会遇到各种障碍或挫折,遭遇很多困难或失败。有人因不幸畏缩不前,有人因苦难心灰意冷,他们因失败心有余悸,忧虑不堪。其实,赶走不幸最好的办法就是拥抱它,对各种困难及时作出反应,不断调整心态和办法,把不利条件化为有利条件,这样就能摆脱失败的困扰,走向成功。

- 不必烦恼,办法总比困难多 / 81
- 用坦然迎接不幸 / 83
- 把低谷看成人生中的一幕 / 85
- 记住,失败也孕育着成功 / 87
- 坚守信念就能成功 / 89
- 抱怨解决不了任何难题 / 92
- 胜利者就是比别人能坚持的人 / 94
- 相信你能你就能 / 96
- 嚼得菜根才能做得大事 / 98
- 坚持走一步,“金矿”近一尺 / 100

第五辑 善于得舍,凡事不会有遗憾

有些人总希望自己得到更多,他们把失去看成是人生的失败,于是,这些人总会在得失之间踌躇不已,他们总生活在患得患失的情绪中。其实,我们无须为得舍来折磨自己,因为有得必有所失,有舍才有所得。看清这生活的两面,你就会坦然地面对生活中的取舍。

- 得失是生活的两面 / 105
- 得失常挂心,宠辱皆心惊 / 107
- 放弃能让人放松 / 109
- 丢下芝麻捡得西瓜 / 111
- 忍小舍谋大得 / 113
- 只选适合自己的 / 116
- 舍去无益之物 / 119
- 松开手你会拥有更多 / 121
- 少拿一分,能赢一生 / 123
- 赠予是得到的前提 / 125

第六辑 学会交往,做事总有贵人帮

看看我们周围的人,那些但凡取得成功和生活幸福的人,一定是那些最善于和他人交往的人。学会交往,需要我们敞开心扉,真诚地与人交流,并在相互接受与倾听中学会平等参与、真诚合作、共同成长。这样,在你人生的道路上就会不断有贵人帮助你。

- 拥有良好的人际关系 / 129
- 善用“和”字处理关系 / 133
- 放下你的优越感 / 136
- 真诚相待才有真朋友 / 139
- 没有诚心就换不来真心 / 141
- 勿形人短,不持己长 / 143

- 不去轻易树敌 / 147
- 交朋友发现贵人 / 150
- 志向不同的人不一起谋事 / 153
- 以君子为友 / 156
- 有人脉就有财脉 / 159

第七辑 心怀感恩,拥有净化心灵的甘泉

人生在世,或许会与他人产生一些恩怨摩擦,人要是总将这些常挂于心,他就会忿忿不平,总处在一个烦躁的世界中。记住,有一颗感恩的心是化解恩怨情仇最好的良药。心怀感恩,犹如拥有净化心灵的甘泉,让你活得更加快慰。

- 人生应常怀感恩之心 / 163
- 感谢伤害过我们的人 / 167
- 感恩之心让你赢得关爱 / 169
- 请别忘了说声“谢谢” / 173
- 感谢你身边的每一个人 / 176
- 懂得感恩让生活更美好 / 179
- 成功需要感恩之心 / 182
- 感谢折磨你的人 / 185

第八辑 经营婚姻,让爱的激情永不消退

有位哲人这样说过:“婚姻是爱情的家。”这句话形象地说明了婚姻是爱情最终的归宿。结婚也成为了人的一生最幸福的事之一,可是结婚并不意味着就永远结下了幸福,婚姻是一个漫长的过程,它需要一生用心地经营。只有这样,你才能翻越婚姻的“围城”。

- 婚姻要赢得父母的祝福 / 191
- 婚姻幸福的心态选择 / 193

婚后如朋友般对待爱人 / 196

给爱空间 / 199

平淡是真 / 201

不要期待完美的爱情 / 204

巧妙处理夫妻误会 / 207

在婚姻中经营爱情 / 209

把婚姻营造得更有情调 / 212

不妨让婚姻也“休假” / 215

第九辑 乐于潜伏,能把握住机会出得了头

潜伏,是低调做人的姿态,是深藏不露的智慧。面对物欲横流的世界,我们学会保留,学会隐藏,学会克制,这是保护自己的有效手段,也是一种能量的内敛。当我们能保持一颗平凡的心,才不致被外界所左右,才能够冷静,才能够务实,这是一个人成就大事的前提。

忍耐是一种生活智慧 / 221

忍中有气量,也有力量 / 223

懂得屈伸之道 / 227

忍一时风平浪静,退一步海阔天空 / 231

受辱之时,要勇于忍 / 233

低调是我们步入社会的必然要求 / 235

贵在“难得糊涂” / 237

心清而形浊 / 240

该清醒时要清醒 / 243

第十辑 消减欲望,远离无谓的抱怨

在对欲望的追逐中,人们常感觉身心俱疲,却又无法停下走向这个无底洞的脚步,正所谓“世味浓,不求忙而忙自至”。但忙来忙去,多的是更大的贪念和对心灵的负罪,少的是人生的真滋味。因此,消减欲望会让你的人生更加快乐。

人生何必太贪心 / 247

降低一分欲望,得到一分幸福 / 250

知足的人常乐 / 253

没有欲望,就没有烦恼 / 256

很多事都要顺其自然 / 258

宠辱不惊,成功自会伴你来 / 260

随遇而安,以不变应万变 / 262

放旷达观,才能怡然自得 / 266

“不争”是个好心态 / 269

患起于多欲,福生于不贪 / 271

功名利禄还是放下好 / 273

第十一辑 淡看富贵,安贫乐道才能幸福

有些人认为,有钱就会有快乐,就会有幸福,于是为了不停追逐富贵,常常自己将自己压得喘不过气来。殊不知,过于追求金钱,反而会让你生活的不幸福。俗话说,穷不失志,富不张狂,人学会安贫乐道就是最大的幸福。

获得财富不一定就拥有幸福 / 279

守义而富且贵 / 282

积聚金钱不是最重要的 / 284

明白什么是真正的贫穷 / 286

不要让金钱腐蚀自己的心灵 / 287

第十二辑 相信自己,人生永远不会有失落

自信与自卑,两种不同的心态能决定着完全不同的命运。如果拥有自信而又积极的心态,你的人生成功率就高,如果拥有自卑而又消极的心态,那么你的人生就会败多成少。一个人能否成功就看他到底拥有哪一种心态。

尊重自己的本性 / 291

一定要看得起自己 / 293

信心有多大,舞台就有多大 / 296

自信可以创造奇迹 / 298

活出自己的精彩 / 300

把自己适当看高一点 / 302

做生命的主宰 / 304

第一辑

心灵清静，永远都不会心浮气躁

有时候，不是外物让我们烦躁，而是内心没有得到安宁。人们常说“心清静，人安宁”。我们应该学会扫去心灵的浮沉，让心灵保持清洁宁静。清静的心灵可以清除尘世的纷扰，过滤人性的杂质，避免许多鲁莽、无聊、荒谬的事情发生。这样，你的生活就会远离烦躁。

心灵需要宁静

一位大学教授问他的学生：“你的人生目标是什么？”学生回答：“健康、爱情、名誉、财富……”谁料教授不以为然地说：“你忽略了最重要的一项——心灵的宁静，没有它，上述种种都会给你带来可怕的痛苦！”

很多时候，我们的内心都为外物所遮蔽、掩饰，浮躁的心情占领了我们整颗心，因此在人生中留下许多遗憾：在学业上，由于还不会倾听内心的声音，所以盲目地选择了别人认为最有潜力与前景的专业；在事业上，故意不去关注内心的声音，在一哄而起的热潮中，也去选择那些最为众人看好的热门职业；在爱情上，常因外界的作用扭曲了内心的声音，因经济、地位等非爱情因素而错误地选择了爱情对象……

究其原因，我们总是行色匆匆地奔走于人潮汹涌的街头，浮躁之心油然而生。我们找不到一个可以冷静机会。现代社会在追求效率和速度的同时，使我们作为一个人的优雅也在逐渐丧失。内心的声音，便在这种繁忙与喧嚣中被淹没。物的欲望在慢慢吞噬人的灵性和光彩……这时，我们往往不能以宁静的心灵面对无穷无尽的诱惑，就会感到心力交瘁或迷惘躁动，奢望、乞求和羡慕，都只能加重生命的负荷，加速心里的浮躁，而从此与豁达康乐无缘。

在一条老街上，有一位卖铁锅、菜刀和剪子的老人。

他的经营方式非常古老和传统。人坐在门内，货物摆在门外，不吆喝，不还价，晚上也不收摊。你无论什么时候从这儿经过，都会看到他在竹椅上躺着，手里拿着一个半导体收音机，身旁是一把紫砂壶。他的