



人生

REN SHENG ZUI MEI SHI DAN RAN

最美是淡然

——淡然是日出而作，日落而息

淡然是轻风徐来乐淘淘的怡然神态

淡然是润物细无声的温婉情怀

漫漫人生旅途，
看风起云卷，花开花落
(蓦然回首的浅浅一笑)

守一颗淡泊之心，
拥一份淡然之美

陈 峥◎编著



淡然如我，平平淡淡，顺其自然



地震出版社

人生
最美是淡然

——淡然是日出而作，日落而息



地震出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

人生最美是淡然 / 陈峥编著. —北京: 地震出版社,
2011. 8

ISBN 978 - 7 - 5028 - 3893 - 5

I. ①人… II. ①陈… 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 (2011) 第 077030 号

地震版 XM 2229

人生最美是淡然

陈 峥 编著

责任编辑: 张 平

责任校对: 孔景宽

出版发行: 地震出版社

北京民族学院南路 9 号

邮编: 100081

发行部: 68423031 68467993

传真: 88421706

门市部: 68467991

传真: 68467991

总编室: 68462709 68721982

传真: 68455221

E-mail: seis@mailbox.rol.cn.net

经销: 全国各地新华书店

印刷: 九洲财鑫印刷有限公司

版 (印) 次: 2011 年 8 月第一版 2011 年 8 月第一次印刷

开本: 787 × 1092 1/16

字数: 247 千字

印张: 19

书号: ISBN 978 - 7 - 5028 - 3893 - 5 / B (4534)

定价: 30.00 元

版权所有 翻印必究

(图书出现印装问题, 本社负责调换)

前言

古人说，大味必淡。甘、苦、酸、辛、咸，五味尝遍，方知淡为五味之本。如水之境界，无色无味，至简至淡，而一切茶汤饮料，千般万种滋味，皆由水的淡味中衍生。

淡是水之真味，而人生，又何尝不是以“淡”为至美至真的境界？高山无语，深水无波；绚烂至极，终归于淡然。淡然，非淡而无味之淡，而是素净质朴、宁静深沉，是深邃的执著，是内心的祥和，是深入的淡定，是物我两忘的境界。

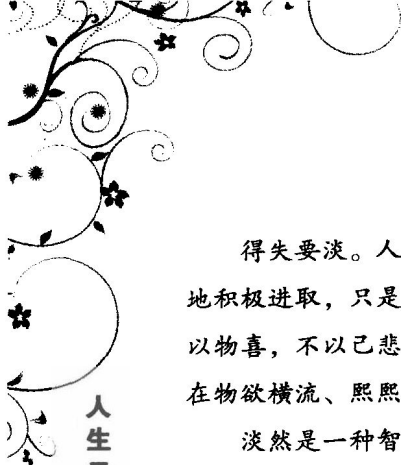
仔细端详这“淡”字，有造字者的大用心。三点水，伴着火上火。水与火，本不相容；水与火，又伴人左右，缠绵交融。就如陶渊明，人生中有早年的“猛志逸四海”，又有历尽世事后的“性本爱丘山”，热烈和清凉共生，才有“采菊东篱下，悠然见南山”的淡定和悠然。

不温不火的淡，是一种人生心态，欲望无止境，淡定而从容。宠辱不惊，闲看庭前花开花落；去留无意，漫随天外云卷云舒。

做人要淡。浑浑沌沌，深不可测，虽得一时之便宜，却心常戚戚，再无一世之安宁。唯有心怀坦荡、表里如一、不事粉饰、不掩己短、不阿谀奉迎、其淡如水之人，方可怡然自得、快意人生。

心境要淡。喧嚣浮躁中，众生熙熙攘攘、急功近利，有了一份淡然，就可了却骄躁、浮夸的心境，心不为世俗所扰，身不为物欲所驱，给心灵一个幽静闲适的空间，独享安详与平和。

爱情要淡。浓烈的浪漫和激情固然令人心动，但淡淡的思念不纠缠却绵长浓厚，淡淡的牵挂不强求却悠远永久。人生漫漫，所有的激情都将归于平淡，细水长流的感情才会更持久。



得失要淡。人生有取有弃，有收有放，有失有得。应当尽可能地积极进取，只是内心深处要为自己保留一份超脱，一份淡然。不以物喜，不以己悲，不偏执于一事一物，坦然面对一时一利的得失。在物欲横流、熙熙攘攘中，心静如水，安然自适。

淡然是一种智慧，是一种超然的觉悟。淡然不是淡漠，不是消极避世，不是“两耳不闻窗外事”，而是阅尽沧桑后的醒悟，是了然于胸的大度，是淡看荣辱得失的超脱，是坦然面对一切的平静。

滚滚红尘，劫波渡尽，经历了起起落落、大悲大喜，方知平平淡淡才是真。有些名利你可以看淡，有些奢华你可以舍弃，有些欲望你可以平息，有些仇怨你可以宽容……不妨把心放低一点，让爱从容一点，“行到水穷处，坐看云起时，”还生命一个风清云淡的真境界！



目 录

CONTENTS

目 录

第一部分

生命篇：淡淡的生与死

世事如风，人淡如菊 / 2

生命不需要太多的行李 / 4

人生——也无风雨也无晴 / 8

随遇而安，顺其自然 / 11

灯红酒绿，不如清风一缕 / 14

让人生多一份淡定 / 17

适合自己的，才是最好的生活 / 19

人生不是作秀场 / 22

把生命的脚步放慢一点 / 24

糊涂是一种境界 / 28





第二部分 心灵篇：淡淡的身与心

- 让心灵轻如鸿毛 / 32
- 一切源于我们的心境 / 34
- 寻找心灵的支点 / 36
- 让心在宁静中呼吸 / 39
- 别太把自己当回事 / 42
- 用心感受当下的生活 / 44
- 享受独处的时光 / 47
- 不要失去心灵的平衡 / 49
- 心宽路自广 / 51
- 别中了冲动的魔 / 54
- 保持一颗平常心 / 57
- 给心灵留一个闲适的空间 / 60

第三部分 情感篇：淡淡的情与爱

爱在美丽的距离中 / 64

真正的爱是细水长流 / 66

有一种浪漫叫相濡以沫 / 69

600 级梯坎的奇迹 / 73

其实幸福真的很简单 / 76

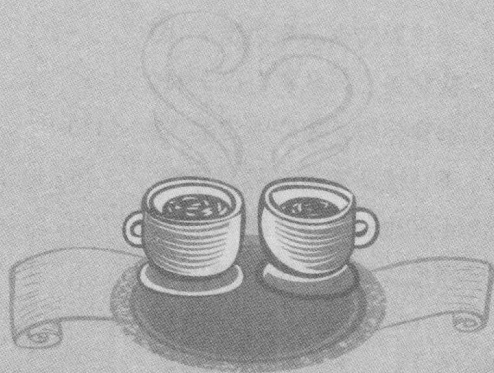
放手也是一种爱 / 78

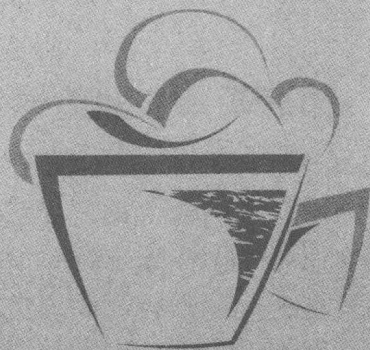
最美的婚姻是朴素的 / 81

愿能珍惜眼前人 / 83

只爱你备受摧残的容颜 / 86

你还能陪伴父母多少天? / 90





第四部分

性格篇：淡淡的荣与辱

宠辱不惊，闲看庭前花开花落 / 94

低下头来，才能发现脚下的路 / 97

超脱于泥泞之上 / 100

不要错过人生的低谷 / 104

苦难面前须从容淡定 / 107

接纳自己，欣赏自己 / 110

远离浮躁，坚守淡定的人生 / 113

不让虚荣蒙蔽心灵 / 116

平和也是一种坚强 / 120

得意之时莫忘形 / 122

第五部分

心境篇：淡淡的苦与乐

苦是生命的茶滋味 / 126

幸福的苦旅 / 128

用欢乐来回答苦难 / 130

痛苦无法避免，态度可以改变 / 133

离别是人生的常态 / 136

快乐随时都可以做到 / 139

丢掉无谓的苦恼 / 142

不要放大你的烦恼 / 144

简单而快乐地活着 / 147





第六部分 处世篇：淡淡的来与往

- 君子之交，其淡如水 / 152
- 默然付出，淡看回报 / 155
- 淡然处之，就是对谣言最大的打击 / 157
- 甘于做个静静的倾听者 / 159
- 算计别人等于给自己的生命做减法 / 162
- 死要面子，只会失去更多的尊严 / 165
- 人不是活给别人看的 / 168
- 感谢你的对手 / 171
- 给别人留有余地 / 174
- 与人交往莫“八卦” / 176
- 宽容也是一种美德 / 179
- 不卑不亢，活得自在 / 181

第七部分 事业篇：淡淡的进与退

- 宁静方能致远 / 186
- 成长是一个不断放手的过程 / 189
- 人生要学会拐弯 / 192
- 成功不是绝对的 / 196
- 人生有时也需要退路 / 198
- 学会在最高潮时退出 / 200
- 人生当知止 / 203
- 人生没有绝对的劣势 / 206
- 挫折和失败是人生的一部分 / 209





第八部分

职场篇：淡淡的人与事

和同事的关系也要“淡如水” / 214

带着平和的心去工作 / 216

使自己成为一面湖泊 / 219

摆正自己的位置 / 221

不为小事斤斤计较 / 223

平凡的工作也能赢得尊重 / 226

不妨把光芒让给别人 / 229

用心做好每一件小事 / 231

不要成为工作的奴隶 / 235

坦然面对不公平 / 238

第九部分

名利篇：淡淡的得与失

淡泊让生命更充实 / 242

人生没有绝对的得与失 / 245

知足即是道 / 248

计较是贫穷的开始 / 251

给我们带来烦恼的身外之物 / 253

放弃也是一种智慧 / 256

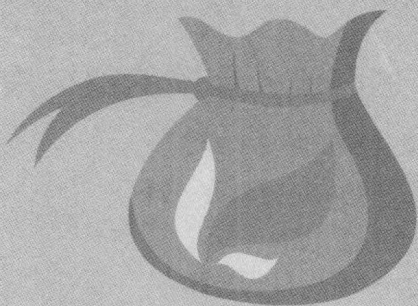
坦然接受不完美 / 259

不妨先设定触手可及的目标 / 262

不要幻想非分的名与利 / 264

不要戴着名利的枷锁赶路 / 266





第十部分 金钱篇：淡淡的贫与富

财富不是人生的全部 / 270

尊重金钱，超然待之 / 273

光有财富并不能让你成为贵族 / 276

不要看不起小钱 / 279

让钱自己走过来 / 281

花钱也要有淡定的智慧 / 284

贫穷也是一种财富 / 287

第一
部
分

生命篇：淡淡的生与死

世事如风，人淡如菊

有这样一个故事：3个人喝同一口井里的水，一个人用金杯玉盏盛着喝，另一个人用瓷碗泥杯盛着喝，还有一个人干脆用手捧着喝，他们却喝出了不同的感觉。用金杯玉盏的人觉得自己富贵了许多，用泥碗瓷杯的人则觉得自己贫贱了许多，只有那个用手捧水喝的人才痛快地说了一句：好甜呀！

同是一口井里出来的水，为什么会给人的感觉有如此大的差别？是喝水的方式有本质上的不同吗？当然不是。这是心态的缘故。前两个人容易受外物左右，品尝不到水的甘甜；后一个人却是活得洒脱，顺手一捧，喝到的便是甘甜的水。

人生也是如此，在纷繁喧嚣的尘世中，唯有保持内心的平和，淡然自若，不受外物左右，方能品人生真味。

世事如风，一切都在轮回更迭与变化之中，社会的发展不仅迅速更是迅猛，生命的节奏也不由自主变得越来越快：开车要快，不快就堵在路上了；升职要快，不快就老了；成名要早，不早就被人遗忘了；积累财富要快，不快就成穷光蛋了；电脑的运行速度更是要快而又快，CPU要快，光驱倍速更要快……不知从什么时候起，淡然而从容地活着，仿佛已经不合时宜了。

然而，事实真的如此吗？

在竞争激烈的现代社会丛林里，淡然而从容地生活，其实是智者的一种大境界。为什么不更淡然一些呢？你以为天要塌下来了，其实天根本就塌不下来；同事间的勾心斗角，业绩的成败，人际的纠纷，老板的冷遇，看起来都好像火烧眉毛的事，看起来都好像令人忧心忡忡的事，如果放在历史的长河中，放在一个人一辈子漫长的遭遇中，都算不得什么大不了的事。