

· 一生三求心灵鸡汤系列图书 ·

30
几岁要



想得开

追求淡定^的
人生境界

30JISUIYAO **X**IANGDEKAI
ZHUIQIUDANDINGDE
RENSHENGJINGJIE

乔飞◎编著

30几岁要学会一种不显山露水的执着，有了执着，
如握住胜利的桨筏，就能越过人生的急流险滩，驶向成
功的彼岸。

当代世界出版社

一生三求心灵鸡汤系列图书·

30

几岁要

想

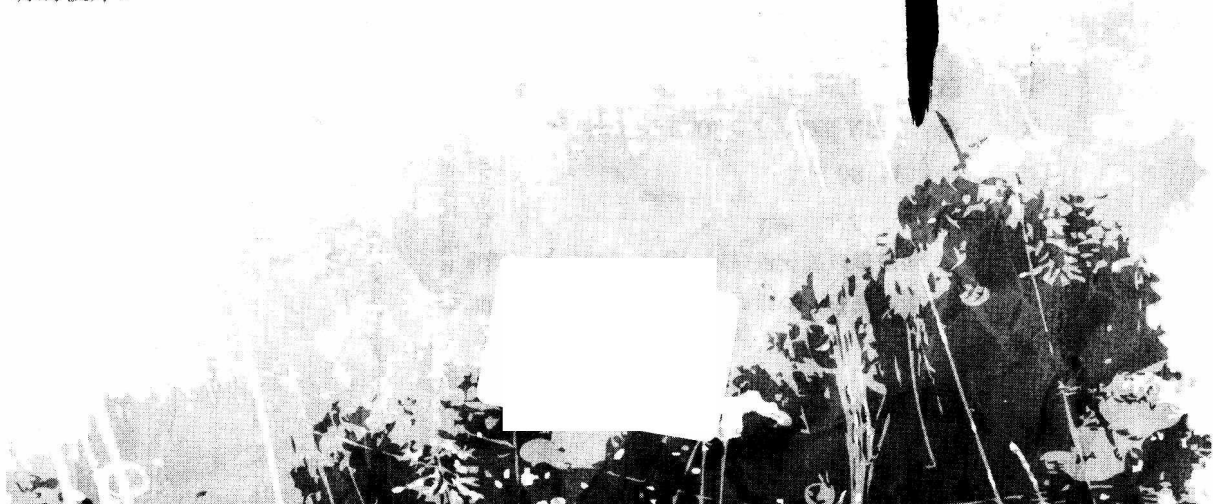
得开

追求淡定的
人生境界

30JISUIYAO XIANGDEKAI
ZHUIQIUDANDINGDE
RENSHENGJINGJIE

乔飞◎编著

30几岁要学会一种不显山露水的执着，有了执着，
如握住胜利的桨筏，就能越过人生的急流险滩，驶向成
功的彼岸。



图书在版编目 (CIP) 数据

30 几岁要想的开：追求淡定的人生境界 / 乔飞编著. —北京：当代世界出版社，2010.9

ISBN 978 - 7 - 5090 - 0668 - 9

I. ①3... II. ①乔... 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 (2010) 第 172834 号

书 名：30 几岁要想的开：追求淡定的人生境界

出版发行：当代世界出版社

地 址：北京市复兴路 4 号 (100860)

网 址：<http://www.worldpress.com.cn>

编务电话：(010) 83908404

发行电话：(010) 83908410 (传真)

(010) 83908408

(010) 83908409

(010) 83908423 (邮购)

经 销：全国新华书店

印 刷：北京嘉业印刷厂

开 本：710 毫米 × 1000 毫米 1/16

印 张：18

字 数：300 千字

版 次：2011 年 1 月第 1 版

印 次：2011 年 1 月第 1 次

印 数：5000 册

书 号：ISBN 978 - 7 - 5090 - 0668 - 9

定 价：34.80 元

如发现印装质量问题，请与承印厂联系调换。

版权所有，翻印必究；未经许可，不得转载！

前言

三十几岁的人，已步入而立之年后的门槛，对人生的憧憬最为热切，对事业的期盼最为浓烈，其身心也最易感到疲惫。有道是，人生的征程中阳光与风雨同在，要活得明白、活得自在，就要想得开，想得开的人拥有淡定的心境、取舍的心胸、理解的宽容、知足的快乐、明智的退步、忍让的人生态度，远离虚荣的陷阱，理性面对挫折，正确对待功名成就……

在人生道路上，有很多事情妨碍了我们愉悦的心情，让我们变成一个常常连自己都觉得可怜的人。三十几岁的人，如果能将那些事情想开一点，那么你不难发现自己正在追求淡定的人生境界。想得开是一种有弹性的生活方式，一个想得开的人，不仅放得下，而且挺得住。这样说来，想得开真是一枚开心果、一粒解烦丹、一道欢喜禅。

想得开，是一种风采，是一种胸怀；想得开，是一种气派，是一种境界！想得开是一种振作，一种超脱和成熟，一种境界，一种达观，一种修养，一种精神。它可以帮助你清除心灵上的暗流，使整个心灵沉浸在悠闲无虑的安静里。想得开，不是不思进取，不求上进，不是贪图安逸，得过且过，而是顺其自然，把握机会，平衡心态，曲径通幽。想得开是心灵“空调”，是生活技巧，是处世艺术，是为人哲学，因为想得开，坏事或许会变为好事，失败或许会转为成功，悲怆或许会化作喜悦。

对三十几岁的人而言，虽说想得开说起来容易做起来很难，正因为难，才要求三十几岁的人们去学习和努力去做。三十几岁的人生有了可学习的东西，有了努力的方向，自然就是快乐的。相反，想不开是自讨没趣，自寻烦恼，自我捆绑，为自己树敌，替自己设障，跟自己过不去，使自己郁闷。

三十几岁的人要明白一个道理：“人生苦短，岁月匆匆。人生不如意十有八



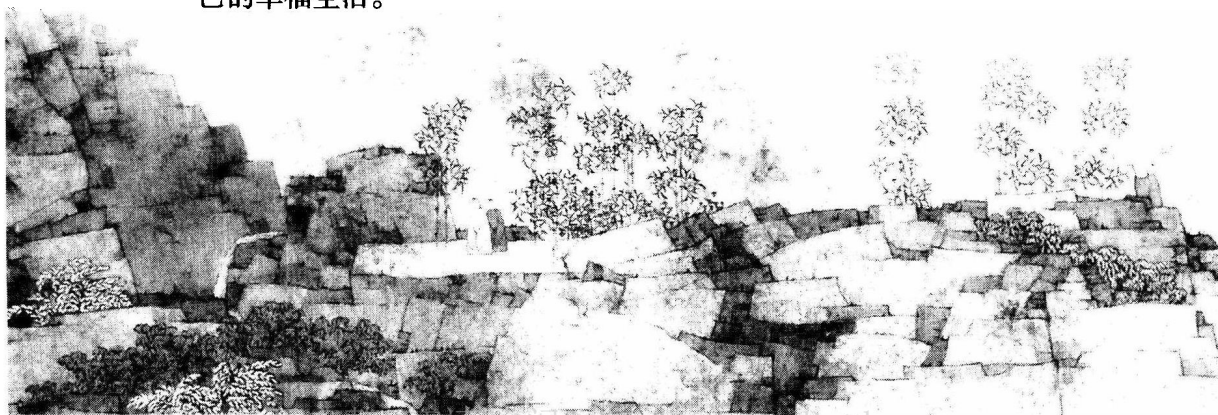
九，不管遇到什么样的事情都要想开点，一切顺其自然。”想得开需要我们经常的学习，不断的提高自己的修养，不断的修炼自己的性情。要经常的调整心态，保持良好的精神状态。对自己可以严格一点，学会宽容、理解和善待他人。外表的潇洒只是一道景观，内心的淡泊才是一种境界。想得开，人生便会充满阳光。努力让自己保持一种超然清静的心境，在云卷云舒、风轻云淡宁静的日子，一切都那么澄明，云淡风轻、宁静淡泊的静，在天空下竞相伸展……

当我们的心头布满阴霾时，如何云开雾散？当我们被各种压力压迫得步履维艰时，如何让脚步轻快飞扬？有智者在我们耳边一再告诫：想开，想开，想开就是快乐，想开就是幸福！曾经在一篇《养生之道·想得开》上看到这样一句话：“人这一生，最要紧也最不容易做到的，就是这三个字，想得开”。

三十几岁的人，你可以这样想：人的一生并不算长，与其悲悲戚戚、郁郁寡欢、天天生气地过，倒不如潇潇洒洒、轻轻松松、天天快乐地活。记住一句话：想得开才会过得好！

三十几岁，凡事都要想得开。想得开是一种理性，一种坚忍，一种气度，一种风范。只有想得开，才能临危不乱；只有想得开，才能举止若定；只有想得开，才能化险为夷；只有想得开，才能宠辱不惊；只有想得开，才能风云在握……在当下竞争日趋激烈的大千世界，想得开将是三十几岁人生最珍贵的礼物。

然而，想得开的淡定人生境界并不是轻易就能达到的，它是一种智慧的沉淀，是一种成熟的体现。想得开一时固然是美，想得开一生才是英雄本色。本书就是一本劝导人们修炼想得开的智慧的书籍。相信读过此书，你定会有助于你在烦乱的世间找到属于自己的一份澄明清澈，享受属于自己的幸福生活。



第一章 30 几岁，想得开是福，想不开是魔

- 跳出自筑的心灵牢狱 /3
- 解开心结，成就健康 /7
- 不管际遇如何，都不要忘记美的存在 /9
- 时刻保持一份淡然的心境 /11
- 把好心情贯彻到人生旅途中 /13
- 顺其自然是一种最为美好的生存方式 /16
- 不要忘记洗涤自己，净化自己 /19
- 恢复心灵原本简单快乐的样子 /21
- 看得开的人凡事从好处想 /23
- 人怎么能总是为小事烦恼 /26
- 忘掉该忘掉的，珍惜还拥有的 /28

第二章 30 几岁，想得开是一种面对得失的洒脱

- 想得开的人懂得如何取舍 /33
- 流去一些缺失，结局更加圆满 /36
- 放下那山的风光，看到这山的美好 /39
- “放”爱在心，情义永恒 /41
- 放下需要勇气，更需要智慧 /44
- 想得开的人拥有自己的取舍标准 /47
- 拿得起是可贵，放得下是超脱 /49
- 先予后取，是处世常用的变通术 /52
- 懂得舍弃的艺术，拥有更多的幸福 /54
- 追求成功就需勇于丢掉思想包袱 /56
- 明智的放弃胜过盲目的执著 /58



目录

CONTENTS

第三章 30 几岁，想得开是一种博大包容的胸怀

心胸博大之人任何情况下都会保持冷静 /63

做大事的人要有包容万物的气魄 /65

有胸襟、有涵养的人才能淡定自若 /68

襟怀宽广，人生的舞台也就宽大 /70

承受是一种力度和气度 /73

不要纠缠于非原则的小事 /75

对别人仁爱，自己的生活也会顺风顺水 /77

宽宏大度是智者的处世方式 /80

邀千百人之欢，不如释一人之怨 /83

以宽厚大度唤起真诚和理解 /85

第四章 30 几岁，想得开是一种寡欲知足的心态

贪多的结果只会带来无尽的烦恼 /89

人心不足蛇吞象，知足者才能常乐 /91

不应过分耗费生命去追求外物 /94

贪来贪去一场空 /96

内心的富足才是真正的快乐 /99

世界上没有完美的人 /101

做一个适度的妥协主义者 /103

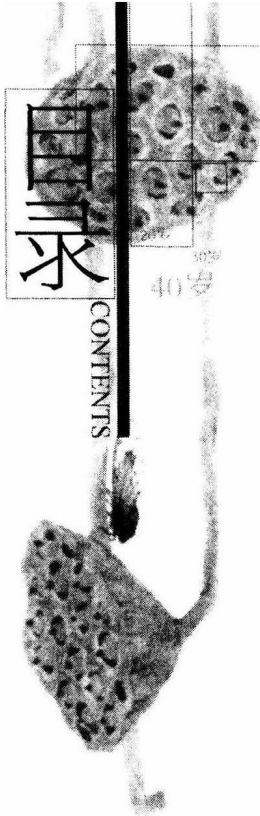
超脱尘世物欲的牵绊 /105

欲望越少，生活越幸福 /108

能使一个人满足的东西可多可少 /110

生命的美好，只因多了一分淡泊与从容 /114

骗局并不可怕，可怕的是自己的贪婪 /116



第五章 30 几岁，想得开是一种善知进退的淡定

以让步开始，以胜利告终 /121

人生舞台上要保持弹性 /123

暂时的退让是为了将来直达目的地前进 /126

看得开的人采取以退为进实现人生 /129

坦然面对，不争是争 /131

善于绕道而行，是豁达乐观的理念和态度 /134

夫妻关系要进退有度 /136

争得有能力，让得有风度 /139

功遂身退，天之道也 /141

见好就收，过犹不及 /143

上台当然自在，下台也要从容 /146

第六章 30 几岁，想得开是一种排解情绪毒素的观念

嫉妒是毁灭淡定的毒药 /151

不要让寻求他人的赞许成为一种必需 /154

不要刻意模仿别人，你就是最棒的 /156

自卑是虚荣产生的一个主要根源 /160

莫因虚荣逞匹夫之勇 /163

女博难嫁，都是虚荣惹的祸 /165

没钱硬摆阔，是一种自讨苦吃的做法 /169

不要盲目和别人攀比 /172

不要活在别人的价值观里 /175

自嘲一下也无妨 /177

虚荣会让你变成“孤家寡人” /179



目录

CONTENTS

第七章 30 几岁，想得开是一种理智和冷静的表现

忍可以制百辱，一静可以制百动 /185

忍者有心，百忍谋成大业 /187

忍是理智成熟的表现 /189

学会克制自己的情绪 /191

忍一时之念，铸一生的功名 /193

忍为弱者提供生存与发展的空间 /196

百川入海，忍者心胸比海阔 /198

学会忍让可以消灾避祸 /200

忍让的痛苦能换来甜蜜的结果 /202

能屈能伸是一种做人的韧性 /204

第八章 30 几岁，想得开是一种韧性的彰显

战胜逆境是磨炼意志的过程 /209

要勇于坦然接受危机 /211

笑对生活中的各种失败和打击 /214

逆境可以砥砺人生增长才干 /217

把承受痛苦的容积放大些 /220

充满信心的人永远击不倒 /223

不要在逆境面前过于悲观 /226

海上没有不带伤的船 /229

认清福祸的转化，从容自在地生活 /232

挫折是超越自我的动力 /234

第九章 30 几岁，想得开是一种对名利的醒悟

利益重要，但绝非最重要 /239

金钱重要，尊严更重要 /242

名与利都不过是过眼烟云 /246

迷恋名利便失掉了从容生活的根基 /249

求名心太盛，会让人邪念膨胀 /253

只有不被名利所蒙蔽，心境才能开阔 /258

受宠莫得意，失宠莫惊恐 /263

头衔名片皆可抛 /267

智者看到名利就想到灾害，愚人看到名利就忘了灾害 /270

功名可求不宜贪 /273

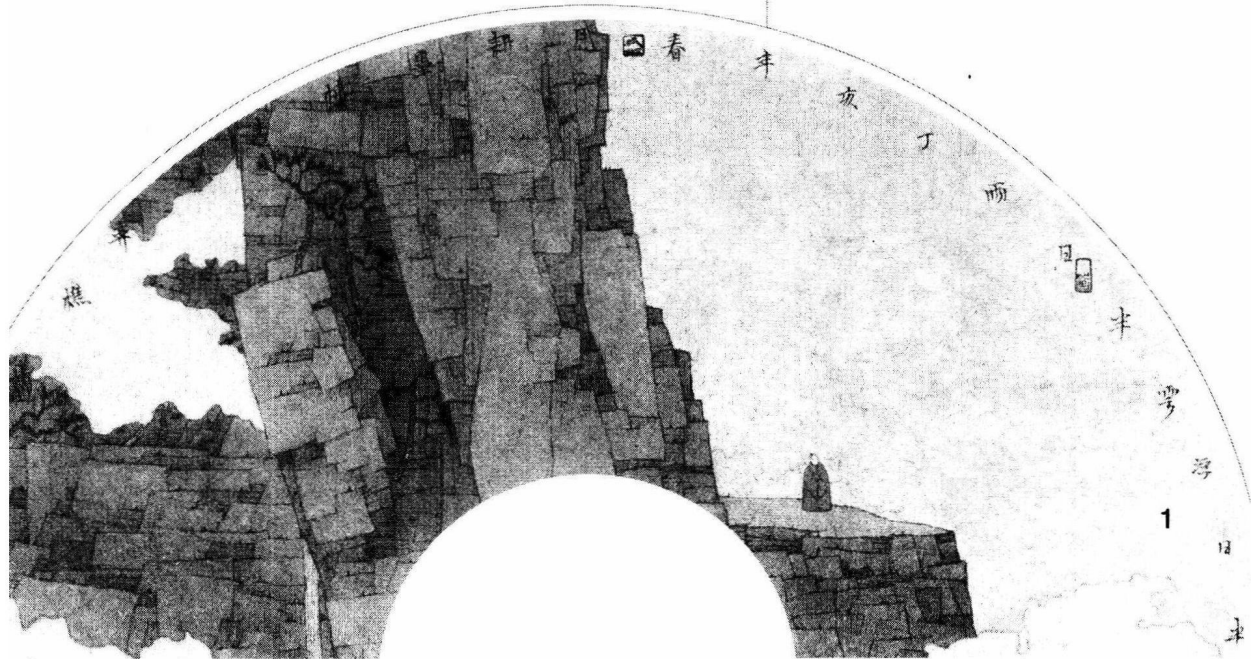
活得从容就要看淡名利 /275



第一章

30 几岁，想得开是福，想不开是魔

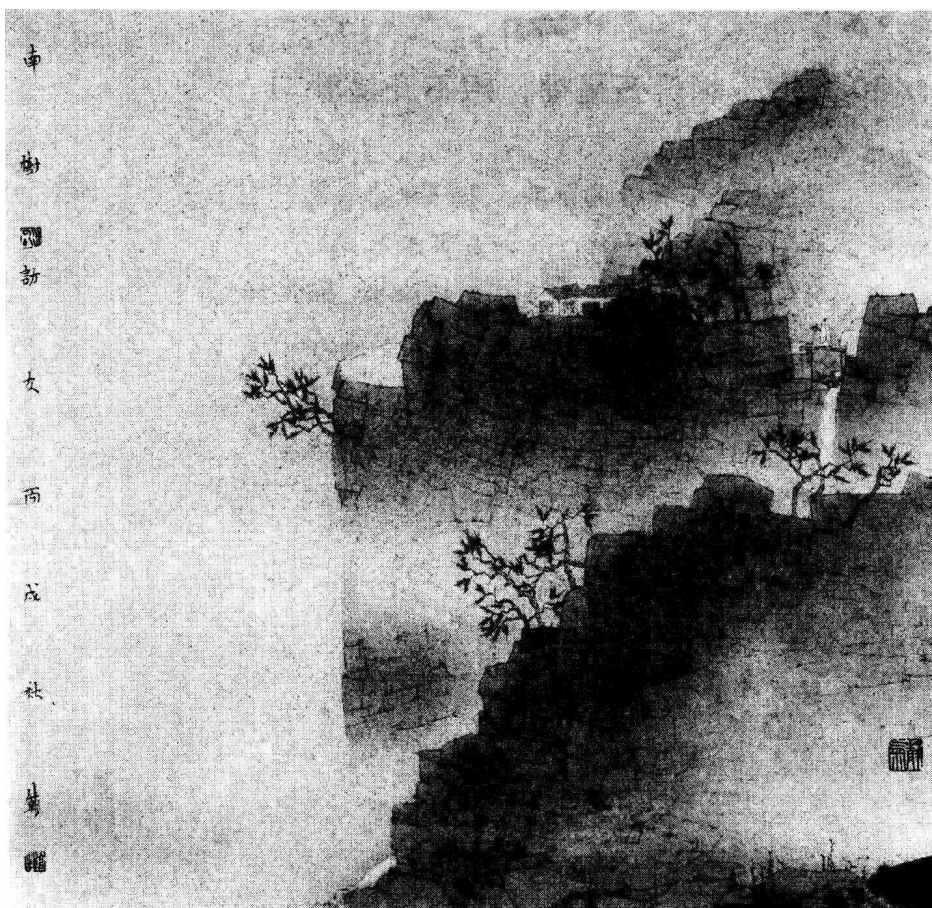
想得开是一种心灵体验，是一种身心感受，也是一种健康情绪。一个遇事想不开的人，问题不在别人，而在于自己的心态。佛曰：一念一清净，心是莲花开。人生的历程中，有阳光也有风雨，想得开的人会让自己的心态尽可能的平和，用宽慰给予自己心灵更多的滋养，由此，能以阳光般的心态让幸福照耀一生。





30岁要想得开

追求淡定的人生境界



跳出自筑的心灵牢狱

30 几岁的你，要明白，想得开是一种觉悟的境界，是一种宽容、安详的心态；如果你能够活得无忧无虑，没有烦恼，心无挂碍，你就会感悟到世界上最美丽的表情就是开心快乐，因此，30 几岁的你遇事一定想得开。

30 几岁的你，如果感叹心太累，那么一定是你自己锁住了自己。“世上本无事，庸人自扰之”，何必做一个自筑牢狱的庸人呢？跳出来吧，快乐正在等着你。生活的过程就是一种制造艺术的过程，怎样让自己寻找到其间的真谛？那就要不断地积累经验，不断地尝试与面对新的事物，轻松快乐地面对每一天，面对每一个人。不要束缚自己的心灵，勇敢地往前走，享受生活带来的一切，生活一定会给你一个美好的答案。

想得开的重要一点是来自于心态的平和，因为心态平和的人能把事看得开、看得淡。须知，大多时候，不是外界的力量束缚了我们，而是我们自己的心将我们自己框死。所以，30 几岁的你，应善于开释自己的心灵，让自己跳出心灵的圈子，从而使心境恬静一点、洒脱一点。

三伏天，禅院的草地枯黄了一大片。“快撒点草种子吧！好难看哪！”小和尚说。

师父挥挥手：“随时！”

中秋，师父买了一包草籽，叫小和尚去播种。

秋风起，草籽边撒、边飘。“不好了！好多种子都被吹飞了。”小和尚喊。

“没关系，吹走的多半是空的，撒下去也发不了芽。”师父说：





“随性!”

撒完种子，跟着就飞来几只小鸟啄食。“要命了！种子都被鸟吃了！”小和尚急得跳脚。“没关系！种子多，吃不完！”师父说：“随遇！”

半夜一阵骤雨，小和尚早晨冲进禅房：“师父！这下真完了！好多草籽被雨冲走了！”

“冲到哪儿，就在哪儿发！”师父说：“随缘！”

一个星期过去了。原本光秃的地面，居然长出许多青翠的草苗。一些原来没播种的角落，也泛出了绿意。

小和尚高兴得直拍手。

师父点头：“随喜！”

“随时、随性、随遇、随缘”概括了人生多少自然，多少豁达！一切自然随意，人生还会有太多的东西可以让你寝食难安，愁眉不展吗？

人们看惯了日升月落，春秋代序，习惯了一年四季春夏秋冬的冷暖世象，却很难看淡人间的悲欢离合，情仇恩怨，更难将伤心难过看得风轻云淡。

停留与驻足不应该是30岁的你人生失意时的选择，抬眼望天，太阳永远光彩夺目，月亮永远以暗夜作幕。生活不可求全责备，披着阳光的色彩前行，生活才会有光明照耀。细细想来，其实你完全可以很快乐，就像下面这个寓言中烦恼青年的经历一样。

有一天，他来到一个山脚下。只见一片绿草丛中，一位牧童骑在牛背上，吹着悠扬横笛，逍遥自在。

烦恼青年看到了很奇怪，走上前去询问：“你能教给我解脱烦恼之法吗？”

“解脱烦恼？嘻嘻！你学我吧，骑在牛背上，笛子一吹，什么烦恼也没有。”牧童说。

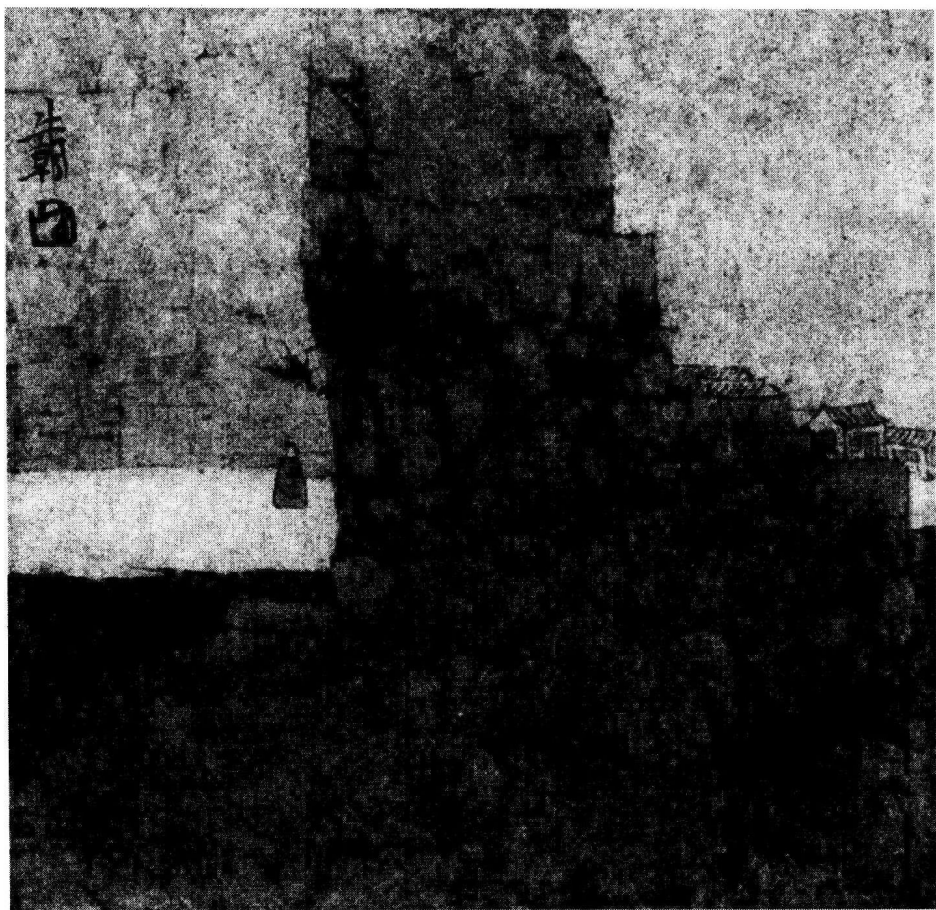
烦恼青年试了一下，没什么改变，他还是不快乐。

于是他又继续寻找。走啊走啊，不觉来到一条河边。岸上垂柳成荫，一位老翁坐在柳荫下，手持一根钓竿，正在垂钓。他神情怡然，自得其乐。

烦恼青年又走上前问老翁：“请问老翁，您能赐我解脱烦恼的方法吗？”

老翁看了一眼忧郁的青年，慢声慢气地说：“来吧，孩子，跟我一起钓鱼，保管你没有烦恼。”

烦恼青年试了试，不灵。



于是，他又继续寻找。不久，他路遇两位在路边石板上下棋的老人，他们怡然自得，烦恼青年又走上前去寻求解脱之法。

“喔，可怜的孩子，你继续向前走吧，前面有一座方寸山，山上有一个灵台洞，洞内有一位老人，他会教给你解脱之法的。”老人一边说，一边下着棋。





烦恼青年谢过下棋老者，继续向前走。

到了方寸山灵台洞，果然见一长髯老者独坐其中。

烦恼青年长揖一礼，向老人说明来意。

老人微笑着摸摸长髯，问道：“这么说你是来寻求解脱的？”

“对对对！恳请前辈不吝赐教，指点迷津。”烦恼青年说。

老人答道：“请回答我的提问。”

“有谁捆住你了吗？”老人问。

“……没有。”烦恼青年先是愕然，尔后回答。

“既然没有人捆住你，又谈何解脱呢？”老人说完，摸着长髯，大笑而去。

烦恼青年愣了一下，想了想，有些明白了：是啊！又没有任何人捆住了我，我又何须寻找解脱之法呢？我这不是自寻烦恼，自己捆住自己了吗？

烦恼青年正欲转身离去，忽然面前成了一片汪洋，一叶小舟在他面前荡漾。

烦恼青年急忙上了小船，可是船上只有双桨，没有渡工。

“谁来渡我？”烦恼青年茫然四顾，大声呼喊着重。

“请君自渡！”老人在水面上一闪，飘然而去。

烦恼青年拿起木桨，轻轻一划，面前顿时变成了一片平原，一条大道近在眼前。烦恼青年踏上大路，欢笑而去。

跳出心灵牢狱的方法在你自己的手里，没有人可以左右你的思想，如果你依然用烦恼自扰，别人也不可能帮上你的忙。因为无人可以把他的意志强加在你的头上。境由心造，要想快乐，何不自己跳出来？

30 几岁的你，要明白，想得开是一种觉悟的境界，是一种宽容、安详的心态；如果你能够活得无忧无虑，没有烦恼，心无挂碍，你就会感悟到世界上最美丽的表情就是开心快乐，因此，30 几岁的你遇事一定想得开。

解开心结，成就健康

30 几岁的你一定要以积极健康的意念来激发出积极健康的心态，只有心态健康了，我们才能有健康的身体。

有一句话叫做“心宽体胖”。30 几岁的你，不妨观察一下现实生活中的人，那些看得开的人们往往身体健康，脸上也有光泽，而那些经常发火，什么事都放在心里，内向、偏激的人往往身体瘦弱，还经常生病，正如人们所说的，万病由心起。

30 几岁的你，应养成忍耐、平和而安宁的性情，对自己的一切都能乐天知命，使自己的身体始终处于和谐的状态，避开疾病的侵扰。纯洁简朴的生活、良好的道德和快乐的天性，远胜过医生或药品所能为我们提供的一切。不道德的思想、恶毒的意念以及一切和精神不和谐的东西，都会引起我们身体上的不调，都有可能激发潜藏在我们体内的疾病，或者会降低我们的免疫能力。

中国有句古语：信则灵，不信则不灵。消极的暗示使心态变得消极起来，导致害怕心理，在极度恐惧和焦虑中不停地琢磨自己。

一个寺院里住着一个体格健壮、满面红光的和尚。有一天，他突然听见寺庙里的那口钟发出了怪响，声音极其恐怖。一开始他没有注意，可是到后来，声音越来越响，他的弟子偷偷告诉他：“师傅，那口钟的声音听起来很恐怖，是不是寺庙里有鬼怪在作怪啊？”和尚听了也觉得浑身汗毛倒竖，他吓得病倒了。实在没办法，只好请来了巫婆神汉大做法事。可是，那口钟依然会发出怪响，而且丝毫没有减势的迹象，巫婆、神汉也说：“那个妖怪法术太强，我们实在没有办法了，你还是另请高明吧！”和

