

淡定，是聆听海的呼吸；是登山临水，一蓑烟雨任平生。
淡是荣辱之外、名利之外、诱惑之外，定是骨气之内，心胸之内。
物欲横流，红尘喧嚣，不妨读一本书，谢绝繁华，回归简朴。
淡定，是心灵的绿洲。心若谈定，便是晴天。

心若淡定， 便是晴天

【提升正能量的心灵处方】

杨东红 良石◎编著



学会淡定，在得舍之间通达幸福的境界！



淡定，被弘一法师誉为人生的幸福课；
淡定，是于丹教授隆重推出的学术名片；
淡定的“淡”，是南怀瑾先生的“六字诀”之一！

心若淡定， 便是晴天

【提升正能量的心灵处方】

常州大学图书馆
藏书章

杨东红 良 石◎编著



海潮出版社
Hai Chao Press

图书在版编目(CIP)数据

心若淡定,便是晴天 : 提升正能量的心灵处方 / 杨东红, 良石编著. -- 北京 : 海潮出版社, 2013.5

ISBN 978-7-5157-0387-9

I. ①心… II. ①杨… ②良… 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(2013)第086543号

书 名: 心若淡定, 便是晴天: 提升正能量的心灵处方

作 者: 杨东红 良 石

责任编辑: 张 莉

封面设计: 回归线视觉传达

出版发行: 海潮出版社

社 址: 北京市西三环中路19号

邮政编码: 100841

电 话: (010)66969738(发行) 66969751(编辑) 66969746(邮购)

经 销: 全国新华书店

印刷装订: 北京毅峰迅捷印刷有限公司

开 本: 787mm×1092mm 1/16

印 张: 16.25

字 数: 180千字

版 次: 2013年5月第1版

印 次: 2013年5月第1次印刷

ISBN 978-7-5157-0387-9

定 价: 28.00元

(如有印刷、装订错误, 请寄本社发行部调换)

前言

Preface

有这样一个小幽默，一天，小明把家里的电视机拆了，父亲看见了，便生气地说：“你若安好，便是晴天。你若安不好，老子揍死你！”

微笑之余，便觉得这是巧妙化用畅销书《你若安好，便是晴天》的书名。还有人把“老子揍死你”改成“老子让你下雨”、“老子让你天天下雨”等。这就更形象了！看来“你若安好，便是晴天”这个书名确实挺值得玩味的。

知道这个笑话时，碰巧赶上我写这本书的前言，这时我这本书的名字还没定下来。“你若安好，便是晴天”的说法，针对的是人物传记，是很恰当的。而我的这本书，是着眼于心灵的，思来想去，灵感一来，干脆本书就叫“心若淡定，便是晴天”。晴天是什么，是一种境界，人生的境界，幸福的境界。国学大师周汝昌说：不是四大皆空，也不是“万境归空”，而是“万境归情”。于丹说：“佛心是世间无情时我多情，世间多情时我欢喜，愿人心也更多情，更欢喜。”“晴”与“情”谐音，常常被放在一起说，同为人生的一种美好境界，“东边日出西边雨，道是无晴却有晴”。

讲了书名的来历，有读者会问了，你为什么编写这本书？大致有两个方面的原因。

首先是我自己的，这是主因。我就是个追求淡定的人，我有话想说，

我手写我心。

在我看来，世界上的万事万物中最淡定的莫过于大自然了，我们常说“天高云淡”、“风轻云淡”就是一个简单的证明。还有人说：“落花无言，人淡如菊，心素如简。”菊花有“宁可抱香枝上老，不随黄叶舞秋风”的坚贞和执著，却没有“我花开后百花杀”的霸气。这样的淡，淡在荣辱之外，淡在名利之外，淡在诱惑之外，却淡在骨气之内。这样的淡，让陶渊明坚定地放弃了尔虞我诈、谄上欺下的浮华官场，只愿“采菊东篱下，悠然见南山”。这样的淡，让我们疲惫的心在物欲横流的滚滚红尘中，击破纷扰，洞察世事，谢绝繁华，回归简朴。

大自然中像菊一样淡定的事物很多。但最令我称道的是草。美国作家惠特曼《草叶集》中有这样的一句诗：“哪里有土，哪里有水，哪里就长着草。”它的生存需求就是这么简单，真是君子寡欲。白居易的《草》诗——“离离原上草，一岁一枯荣。野火烧不尽，春风吹又生。”还有歌曲《小草》——“没有花香，没有树高，我是一棵无人知道的小草。从不寂寞，从不烦恼，你看我的伙伴遍及天涯海角。”把草的淡定精神写得十分经典，真值得我们思考和学习。我也因此为自己写了一句话：我，草叶般的性格。

何以如此？我在自己的一部作品《濯尽浮尘》的扉页，本来想写下这样的话：我不谙古时江南大才子们的玩世风流，而恰如抚仙湖边的一棵水草，纯朴、真实、厚道、顽强、积极向上。平生喜白乐天之《草》作，咏草色、草香、草情、草魂、草质；赏绛珠仙草黛玉傲世脱俗、弱中带刚，乃一代香草佳人；慕草民李时珍一生只种草、采草、写草，让生命之树常青；赞江川同乡药圣王子荣（与云南白药的创造者曲焕章皆为同乡）著《滇南本草增补》，让生命之灯长亮；幻志摩心中康河的柔波水草……《小小的我》是唱着《小草》长大，并喜欢上《好大一棵树》的20世纪70年代末生人。上中学时被捧成校园诗人，实乃草莽书生一介。与读者们交流一下，但还是没有写成。

在过去的昨天，我一直在努力，为你，也为我，写就一本像草一样淡定的书。

在现在的今天，不管世事风云如何，我也要像鲁迅一样，我自爱我的野草。

在未来的明天，我要时时记得生物老师的教诲，竹子也是草，而且是草最高的梦。在生命的岁月里，我要一步一个脚印，一节一点的向上成长，靠近自己的理想和目标。

这就是我写这本书的第一个原因，与读者分享一些故事和心得。

写本书的第二个原因，是近些年来，充满了浮躁与功利，人们也感到了生活的压力与无奈。在这样的时代背景下，人们一方面渴望社会和谐、生活幸福、事业有成，另一方面，社会的现实与苛刻、实现梦想的艰辛与不易，周围人成功者鲜花与笑声，又让大家更加的浮躁和功利。

应对人生与社会的诸多矛盾，我认为，淡定是缓解，甚至是根治当下心灵问题的一剂良方。

为什么我会有这样的说法，下面的四点讲述，也许可见一些端倪。

淡定，百度网页上多达100,000,000个搜寻结果！

淡定，《〈论语〉心得》的作者于丹教授隆重推出的学术名片！

淡定，引发了2010~2012的“淡定哥”火热现象！

淡定，让图书界出现了好评如潮的佳作《淡定的人生不寂寞》（以当当网为例，至今已经有高达29960条的热评）、《淡定：内心强大的力量》（该书也高达10242条读者评论）。

从网上的搜索结果，从知名教授的心得感悟，从“淡定哥”的系列流行，从众读者的评论反馈，我们看到了淡定的文化之热，于是有了这方面的写作欲望。

我认为，当前社会“淡定”的热，源于时下社会的人心浮躁。而因人心浮躁，引发了幸福指数下降的问题。

本书从多个角度——心理健康、生存智慧、能力认知、人生挫折、情感心理等方面，有针对性地开出心灵妙方，告诉人们怎样学会淡定，赢得幸福人生。

本书编写了若干篇文章，每篇文章前有一段如诗句、如短信的言论，这

是节选自笔者的陋作《东东小语》。文章后有“感悟与心得”，进行引申、延伸、总结。轻松好看的文章，新颖图书结构方式，会让你更喜欢本书，进而懂得淡定，让“神马”不再是“浮云”！让你即使面临风雨人生，也有美丽的“晴”！哪怕遭遇烈火的打击，也如“野火烧不尽，春风吹又生”的小草的淡定！

目 录 Contents

第一章 生命总有顺逆

——淡定的人生处处晴

面对人生的逆境——往好的一面想想 / 002

面对自己的负面消息——能够坦然面对 / 006

面对人生的失败——能够勇于“言”败 / 010

面对人生的弯路——不必望而却步 / 014

面对别人的打击——把屈辱化成力量 / 018

面对人生的不幸——挫折让你有更丰富的阅历 / 022

面对人生的窘境——再难也要记住梦想 / 025

第二章 烦恼皆因不淡定

——淡定是让心灵低碳的快乐秘方

别和自己过不去——拒绝固执，懂得变通 / 030

别把“三十”当成人生的压力——用不着为“未立”而感叹 / 034

别为自己的处境而忧虑——把心胸放宽才能赢得幸福 / 039

别让多疑缠绕你——与人交往当信任 / 043

别为你的出身背景而自卑——自信才能成就人生 / 046

别让贪欲一点点变大——做人要适可而止 / 050

别老爱跟人攀比——做好自己就行 / 054

别老在时髦上逐波冲浪——生活要量入为出 / 058

别频繁地急于跳槽——做人要沉着冷静 / 062

第三章 人生要靠智慧去赢



——淡定是一种生存智慧

为什么斯宾诺莎会那么杰出——像蜘蛛一样只做自己的事 / 068

为什么李安那么火——成功未必得有强烈的企图心 / 071

为什么拉特尔拒绝爱乐乐团的橄榄枝——没准备好，别急着抓机遇 / 075

为什么撒切尔夫人那么有个性——成功是坚持做自己 / 079

为什么刘开渠和吴冠中要撕画——追求卓越，成功不能随随便便 / 083

为什么很多成功名人都肯吃亏——学会吃亏 / 087

为什么郭台铭和比尔·盖茨那么牛——学会与对手打交道 / 092

为什么有的人被工作拖垮自己的身体——偷懒一下又何妨 / 096

第四章 学哲人智辨空色之道



——淡定的人懂得换个方式看世界

当你欣赏人生风景时——跳出庐山来看看 / 102

当你在拓展人生时——转头看，路的旁边也是路 / 106

当你觉得自己不漂亮时——给心化妆，你不过是沦落的天鹅 / 111

当你抱怨生活不公时——不如与感恩的心面对 / 115

当你与他人交往时——要设身处地，为他人想想 / 119

当你想改变他人与世界的时候——不妨从改变自己入手 / 123

当你教育孩子时——懂得赏识，也懂得批评 / 127

当你追逐成功目标时——会直行，也要会转弯 / 132

当你处在人生的屋檐下时——能抬头还要能低头 / 136

第五章 重视思维的力量

——淡定能让你的心走得更远

说“不”思维——卸下你的心理包袱 / 142

积极思维——不让你的大脑结冰 / 146

“捡砖头”思维——心有蓝图，有希望不怕等待 / 151

自信思维——自信是成功曙光 / 155

忍耐思维——等待那一刻的绽放 / 159

先笑思维——成功之前就要笑 / 163

迂回思维——先生存再追梦 / 168

反转思维——换个方向看看 / 172

第六章 做人要凡事想开点

——淡定的人明白万病皆可从心医

想得开是福，想不开是魔——跳出自筑的心灵牢狱 / 178

想得开是一种摒弃偏见的处方——用正确的眼光看自己 / 183

想得开是一种云淡风轻的美——不完美也是一种美 / 188

想得开是一种对待得失的洒脱——放下那山的风光，看到这山的美好 / 193

想得开是一种博大包容的胸怀——接纳别人的缺点 / 198

想得开是一种寡欲知足的心态——幸福是适时知止 / 202

想得开是一种善知进退的淡定——人生要进退有度 / 206

想得开是一种韧性智慧的彰显——别把生活的弦绷得那么紧 / 211

第七章 爱情是火婚姻是水



——淡定能让你明白爱情的真意

相互信任——对方心思你别猜 / 216

看淡初恋——用心体验当下爱情的美丽 / 220

不必急躁——让爱优雅从容一点 / 225

坚持自我——以你的方式去爱 / 229

头脑清醒——不做迷茫的当局者 / 233

以小见大——重视细节的力量 / 237

注重内在——甘为绿叶，不畏鲜花夺风头 / 242

学会接纳——不要总想改变人 / 247

第一章
Chapter 1

生命总有顺逆

——淡定的人生处处晴

面对人生的逆境

——往好的一面想想

身处逆境要乐观一点，
多往好处想想：
陷入池塘时，
不妨看看你的口袋，
是否有鱼儿在跳跃。
遇到人生的坎时，
不妨朝远方的平地看看，
在时间的长河里一切都会过去。
困难只不过是瞬息。
置身生命的寒冬酷暑时，
不妨想想雪莱温情的安慰，
冬风来了春天就不会太远。
凡事多往好处想，
带刺的枝条上也会有花香，
陷阱的旁边有绕开的路。

——选自《东东小语》

古人说：“不如意事常八九，可与语人无二三。”因此，我们要懂得乐观，会换个角度想想，我们就能得到快乐。

《第三只眼睛看生活》里有这样一段文字：

我有外债，说明我有朋友；我有外债不能讨回，说明我有存款。我电费账单多，说明我冷气吹得爽；我每夜和老婆抢被子，说明她不是和别人在一起；我一大早被闹钟吵醒，说明我还活着；我要看的邮件太多，说明想着我的朋友很多；我的老板同事说话很刺耳，说明我听觉正常；我要还房贷，说明我有属于自己的房子；我家的老人在耳边不停地唠叨，说明他们喜欢我；我周末还得买菜做饭，说明我热爱生活；我体重超标，说明我营养跟得上；我骨瘦如柴，说明我减肥效果好；我有一堆衣服要洗，说明我穿得丰富；我职务低，说明我发展空间大；我被扣奖金，说明我没失业；我坐公交上班，说明我身体健康，有力气挤……

看了这段文字，心情如何呢？我想，写出这样文字的人，大概是个乐观主义者，什么事情在他眼里都有阳光的一面，世界上似乎没有事情是纯粹的坏事。其实，世界本来就是这样，乐观一点，换个角度看看，生活就可以如此美好。

想起一个大家都很熟悉的故事。西西弗斯王遭到这样的惩罚：每天必须做这样的工作——把一块巨石推到山头，可每当日落之后，这块庞大的石头又滚动到山脚。第二天，他又得重推巨石到山上。就这样，日复一日，反反复复。

西西弗斯王真够倒霉的，可关于西西弗斯王的故事，我还看过这样一个版本的，前面的故事跟大家所知道的一样，区别在后面：傍晚时，正在下山的西西弗斯。有人吃惊地发现他在美丽的夕阳下，一边吹着口哨，一边迈着轻盈的步伐，脸上是无忧无虑的神情，全不像传说中的那副痛苦模样。

还没等这人开口，西西弗斯就举起双手，兴奋地喊道：“喂，你看，我抓住了一只多么漂亮的蝴蝶！”这是懂得享受身边的风景，抓住身边的快乐。

其实，在我们这个世界上，不止西西弗斯，有人被猛虎穷追不舍而坠入

悬崖深谷，慌乱中抓住一根救命的枝藤，庆幸中回首一望，脚下竟是一条蟒蛇，正昂首吐舌。扭过头向上一瞧，一只硕大的老鼠正以锐利的牙齿在啃他手抓的那根枝藤。就在这生死一瞬间，他却腾出一只手，猛地摘了一颗旁边的草莓，放到嘴里：这味道真是好极了！

人生的并不全都是糟糕透顶的。我们即使处于多么恶劣的困境中，上帝及他所创造的恶蛇猛兽，再怎么威风无比，也鞭长莫及那些太细太小的事情。只要我们关注于此，就会拥有自己的幸福。

事实也再次证明，我们越是关注那些好的事情，心情就会越快乐，工作效率就会越高，结果也会变得更成功。反之亦然。记住，痛苦、怀疑、抱怨、拖拉、厌倦等消极态度，就是现实和理想之间的差距。

因此，当我们发现自己的处境不利之时，要选择积极的态度，努力发现其中好的方面，接着发掘这些好的方面的优势，在此基础上重建信心。

被誉为“美女射手”的杜丽，2004年参加雅典奥运会。预赛时，按组委会规定，在赛前要对每个选手的衣服进行检查，然后在扣子上做标记。但因为工作疏忽，检查她的裁判忘了给她做记号。比赛就要开始了，正在备赛的杜丽突然看见一个裁判气势汹汹地站在自己面前，要对她重新进行检查。杜丽的教练在场边看到后气愤不已，因为这正是队员稳定心态、静心比赛的关键时刻，容不得一丝打扰。但她只是微微一笑，让裁判进行了第二次检查。预赛开始后，杜丽又两次把枪架碰倒，让场边的教练再次倒吸了几口凉气。但她很利索地两次将架子扶了起来，重新安上后开始比赛。

决赛中，她最强的对手——俄罗斯的加尔金娜一路领先，她则紧追不舍。细心的她发现加尔金娜心理稳定，节奏感也非常出色，而自己是出了名的快枪手。于是，她改变了战术，和对手拼起了节奏和稳定，基本都是在加尔金娜出手后再出手，最后一枪更是在对方失误后再稳稳地一扣，打出了10.6环，而加尔金娜才打了9.7环。最终，她以总成绩多出0.5环的优势战胜加尔金娜，夺得了金牌，也成为中国代表团参加雅典奥运会的首金获得者。

夺冠后，有记者问到她赛场意外及其心理准备时，她笑了，说：“遇到

干扰或挫折我都是保持一种比较积极的心态。像我的枪架倒了，第一次碰倒时，我心里有点怵；第二次碰倒后，我就想也许老天的意思是要我休息一下，我就不觉得这是不利情况。其实我自始至终都是想着战胜自己，没有去想别人怎么样。我始终都是在提醒自己，只要战胜了自己，就战胜了所有的人。”

感悟与心得

千年之前，中国的智者老子就曾经说过，祸兮福之所倚，福兮祸之所伏。坏事可以引出好的结果，好事也可以引出坏的结果。

可见，事情都有两方面，一个是好，一个是坏。与其往坏处想，让自己着急，生气甚至上火，还不如都往好处想想。俗话说“船到桥头自然直”，凡事都会有解决办法的，为什么一定要强迫自己不开心呢？自己身体是最重要的。对自己大度些，不要硬钻牛角尖，让自己心情好了，对他人也是一个好的影响，何乐而不为呢？

身处逆境时，多往好处想想，凡事多往好处想，自己就会过得很开心，生活自然会变得很美好。

古龙先生也说：“一个事物有许多方面，如果专门往坏处想，那就是在虐待自己。”

凡事多往好处想想，听起来好像是安慰人的客套话，细究起来，其中却有一定的心理学道理。

有一位心理研究所副教授认为，想象对机体的生理活动的确有调节作用。比如一个人说他“看见右手放在了炉边，左手在握冰”时，他的右手温度升高了 2°C ，而左手温度降低了 1.5°C 。说他“看见自己跟汽车奔跑”时，他的心跳会加快。说他“看见自己安静地躺在床上”时，心跳就减慢了。

面对自己的负面消息

——能够坦然面对

这个世界上，
总有人喜欢你，
总有人不喜欢你。
这个世界上，
你欣赏的名人，
可能会有见不得人的绯闻。
这个世界上，
你不欣赏的人，
可能也会有一番不俗的成就。
这个世界上，
一个人被社会认可与否，
其实不在自己的掌握之中。
这个世界上，
不管别人怎么看你，
你都得肯定自己、欣赏自己。

——选自《东东小语》

现实中，很多人都喜欢别人喜欢自己。然而一个人是否被他人喜欢，并非他能左右的。因为，即使是社会上很优秀的人，都可能有人不喜欢他。