

学会淡定的智慧让你掌控自己的情绪，不生气、不抱怨
做淡定的自己，快乐的生活，获得人生的幸福

最实用最经典
最流行的
情绪掌控术

淡定的智慧

找回心态平和、快乐自在的12堂人生课

张 然◎编著

人生贵在淡定，淡定是心灵的修炼，是人生的境界和智慧。生活如蓟，在顺境中宠辱不惊、怡然自得，在逆境里不大悲大愁、不弃不馁，方能解世间浮沉，更见人生真义。淡看人生荣辱得失，一切均如过眼烟云，去留无痕，这才是淡定人生的最高境界。

中国商业出版社

淡定的智慧

找回心态平和、快乐自在的 12 堂人生课

张 然◎ 编著

人生贵在淡定，淡定是心灵的修炼，是人生的境界和智慧。生活如葑，在顺境中宠辱不惊、怡然自得，在逆境里不大悲大愁、不弃不馁，方能解世间浮沉，更见人生真义。淡看人生荣辱得失，一切均如过眼烟云，去留无痕，这才是淡定人生的最高境界。

中国商业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

淡定的智慧 : 找回心态平和、快乐自在的12堂人生课 / 张然编著. — 北京 : 中国商业出版社, 2013. 5

ISBN 978-7-5044-8070-5

I. ①淡… II. ①张… 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063866号

责任编辑: 张振学

中国商业出版社出版发行

010-63180647 www.c-cbook.com

(100053北京广安门内报国寺1号)

新华书店总店北京发行所经销

北京毅峰迅捷印刷有限公司

710×1000毫米 16开 15.5印张 200千字
2013年7月第1版 2013年7月第1次印刷

定价: 32.00元

* * * *

(如有印装质量问题可更换)

序言

世界如此浮躁，我们怎么能不淡定？世事如此艰难，我们怎么能不成熟？淡定是一股内心强大的力量，能教你学会如何应对复杂多变的生活、控制起伏不定的情绪，使你的生活走向平坦，使你的人际关系顺畅、疏通，在纷扰的世界里寻找内心的宁静，在繁杂的社会环境中历练一种强大的内心力量。

淡定是心灵的修炼，是人生的境界和智慧。它让浮躁的人们学会放下，告诉人们一切顺其自然便能宁静致远；它让人们在淡定中滋养心灵，在智慧中升华人生；它让人们的内心清澈如水，让生命重新回归平衡。

人生贵在淡定。生活中不如意事十之八九，令我们无法预料、无从强求，在顺境中宠辱不惊、怡然自得，逆境里不大悲大愁、不弃不馁，才能解世间浮沉，更见人生真义。淡看人生荣辱得失，一切均如过眼烟云，去留无痕，这才是淡定人生的最高境界。

淡定既是一种心境，又是一种洒脱；安详既是一份淡然豁达的心态，又是一种明朗明净的感觉。只有淡定安详，才能够避免在物欲横流的社会中



随波逐流。淡定不是无所追求，而是在追求中要保持一种恬淡。对于一个人来说，只有淡定平静，才能够真正地享受到人生的真滋味，只有做到内心宁静，才能体会到生活永远充满阳光。

事实上，一个人的自信来自哪里？它来自一个人内心的淡定和坦然。要做到内心强大，前提是看淡身外之物的得与失，做淡定的自己。患得患失的人，不会有开阔的心胸，不会有坦然的心境，也不会有真正的勇敢。

抱怨自己的人，应该试着学会变得淡定；抱怨别人的人，应该试着把抱怨转成豁达；抱怨老天的人，请试着用进取的方式诉求你的愿望。

这是一本值得用心阅读的书籍，这里告诉你的，不仅是你要面临的困惑，还有一生都要应对的问题，还有怎样修炼一颗淡定强大的内心。在这浮躁的社会里，成功和幸福拼的就是淡定！淡定是一种心态，淡定是一种能力，淡定更是一种智慧。

智慧的心灵 第二集

吾不仅求智慧，不当铁面——

目录

CONTENTS

智慧的心灵 第三集

第一课 情绪的智慧

——每天都是好天气，不好的只是心情

1. 生活本身就是一种心情 // 003
2. 离你最近的幸福 // 005
3. 别让自卑毁了前程 // 007
4. 让镇定成为你的习惯 // 009
5. 世界上只有不肯快乐的心 // 012
6. 让枯燥的工作变得有趣 // 014
7. 情绪不好时转移注意力 // 016



第二课 幸福的智慧

——把握好当下，幸福无处不在

1. 轻松的过，快乐的活 // 021
2. 保持一颗平常心 // 023
3. 每个人都是上帝的杰作 // 026
4. 想想那些不如你的人 // 028
5. 积极主动追求幸福 // 031
6. 留一份闲适的心境 // 033
7. 放慢前进的脚步 // 035

第三课 宽心的智慧

——“不公平”是这个世界的一部分

1. 宽容别人对你的伤害 // 041
2. 学会换位思考 // 043
3. 多赞美，少批评 // 045
4. 多反省自己，少怪罪别人 // 048
5. 冲动的时候要踩急刹车 // 050
6. 以德报怨，路越走越宽 // 052
7. 始终保持空杯心态 // 053

第四课 豁达的智慧

——已经发生的就别放在心上

1. 不再为打翻的牛奶而哭泣 // 057
2. 人要有一颗豁达心 // 059
3. 先把手头的工作做好 // 062
4. 快乐总是与洒脱相伴 // 065
5. 有些事不必太在乎 // 068
6. 人生中没有第二次选择 // 071
7. 想得开才是天堂 // 074

第五课 淡泊的智慧

——想要成大器，先要沉住气

1. 抛开对环境的抱怨 // 079
2. 打好基础是关键 // 082
3. 认真做好每一件事 // 084
4. 沉淀心灵会赢得更多 // 086
5. 主动跟对手握手 // 089
6. 别太在乎别人的看法 // 092
7. 光芒太亮要懂得隐藏 // 094



第六课 放弃的智慧

——有一种胜利叫撤退，有一种失败叫占领

1. 学会选择，懂得放手 // 099
2. 名利不过是过眼云烟 // 102
3. 人生短暂，学会享受生活 // 104
4. 记住爱，忘却恨 // 106
5. 沉默是金，静思开悟 // 109
6. 清理掉身上的包袱 // 112
7. 放弃，让自己活得更洒脱 // 114

第七课 理性的智慧

——不冲动，为激情穿上理智的外衣

1. 争论并不能改变别人的想法 // 119
2. 浇灭心头的怒火 // 121
3. 避免发生无谓的冲突 // 123
4. 妥善处理人际摩擦 // 126
5. 学会用努力战胜怒气 // 128
6. 保持平常心才有大自在 // 130
7. 耳不听心不烦 // 132

第八课 逆袭的智慧

——低谷时不自弃，在隐忍中悄然突破

1. 挫折是“家常便饭” // 137
2. 看开“得”与“失” // 139
3. 对自己说声“不要紧” // 141
4. 挫折并不可怕 // 143
5. 再难也要笑一笑 // 145
6. 挫折，让生命更精彩 // 147
7. 培养战胜挫折的意志 // 149
8. 失败多少次都不放弃 // 151

第九课 感恩的智慧

——感恩心带来积极面对明天的能量

1. 培养强烈的感恩心 // 155
2. 凡事心存感激 // 157
3. 对爱说一声“谢谢” // 160
4. 心情不好时寻找感谢的理由 // 162
5. 知足才能常乐 // 164
6. 男人背后那个默默无闻的女人 // 167
7. 感谢现在拥有的幸福 // 169
8. 感谢竞争对手的存在 // 171



第十课 寂寞的智慧

——内心的欲望才是自己最大的敌人

1. 享受一个人的日子 // 177
2. 耐得住寂寞，守得住繁华 // 179
3. 踏踏实实做好每件小事 // 181
4. 走自己的路，哪怕没人理解你 // 183
5. 别让沉重的焦虑扰乱心情 // 185
6. 不要太介意别人的批评 // 187
7. 坚持到底，才有更多机会 // 189

第十一课 完美的智慧

——生命无需圆满，人生当有不足

1. 不完满的才是人生 // 195
2. 患得患失的人不得安宁 // 197
3. 失误，同样美丽 // 199
4. 收拾心情，再努力一次 // 202
5. 最重要的是有一双发现的眼睛 // 204
6. 泥泞的路才能留下脚印 // 206
7. 学会赏识自己 // 209
8. 别在意生活中的不幸 // 211

第十二课 等待的智慧

——绝望时，希望也在等你

1. 绝望时，希望也在等你 // 217
2. 为机会夜夜留门 // 219
3. 错过，才会遇到 // 221
4. 不争一时之长短 // 223
5. 毅力是成功的支撑 // 225
6. 等待是一种必经的考验 // 227
7. 学会等待，体验幸福 // 230
8. 没有人在原处等你 // 232

第一课 情绪的智慧

每天都是好天气，不好的只是心情

情绪总能够以很快的速度形成，快到我们甚至无法察觉，这种速度能够在危急时刻救我们一命，也能够在一瞬间破坏我们的生活。你无法改变天气，却可以改变心情；你无法控制别人，但可以掌握自己。因此，正确调节自己的情绪，并理解他人的情绪，可以让生活多一份坦然；而错误表达自己的情绪，忽视甚至误解他人的情绪，则可能招致不可估量的损失。

1. 生活本身就是一种心情

你必须培养积极心态，以使你的生命按照你的意思提供报酬，没有积极心态就无缘成就什么大事。

——《人性的弱点》

人活着，最重要的是什么？是对身边人和事的感受，也就是当事人的心情。这种生存状态在很大程度上影响到我们对事物的认知、对世界的看法，并左右我们的言行，塑造了人生的成败、得失、荣辱。

在我看来，要想活出个人风采，你不能不随时注意自己身心所处的“状态”。这个状态可能是消极无力的，也可能是积极奋发的，只是大部分的人不知道如何控制这些状态的发生。问题的关键在于，遇到挫折、痛苦、失意的时候，要学会努力保持一种积极向上的姿态，从而让人生多一份坦然。

一天下午，杰克逊刚走出办公室，就拦了一辆出租车。刚上车他就感觉到，这位司机是一个很快乐的人。他吹着口哨，一会儿是电影《窈窕淑女》中的插曲，一会儿是国歌。看他乐不可支的样子，杰克逊便羡慕地说：“看来你今天心情不错呀！”

“当然！先生，为何要心情不好呢？我最近悟出了一个道理，情绪暴躁和消沉都没好处，因为事情随时都会发生转机。”接着，他便给杰克逊讲了一个自己的故事。

冬日的一个清晨，他开车出去，想趁上班高峰期多赚点钱。天气很冷，似乎好久都没有这样的严寒了。不幸的是，他开着车刚走了一段路，

车胎就爆了。瞬间，他内心升起了无名的怒火，气愤地拿出工具来，边换轮胎，边嘟囔着。这么冷的天，他只要工作一会儿，就要动动身子，暖暖手指头。这时候，一辆卡车停了下来，司机跳下车，走过来帮忙。轮胎修好之后，他一再道谢，但是卡车司机却挥挥手，微笑着离开了。

那位司机接着说：“因为这件事，我整天情绪都很好。看来事情总是有好有坏，人不会永远倒霉的。起初因为轮胎爆了我很生气，后来因为卡车司机帮忙心情就变好了，连好运似乎也跟着来了。那天早上忙得不得了，客人一个接着一个，所以口袋里进的钱也多了。先生，或许我们会碰到一些不开心的事情，但是不能因此让生活变得阴暗，要相信事情总会有转机的。”

无论面对怎样的境况，无论生活的道路多么艰辛，一个坚强的人总会微笑面对困苦与挑战，在挫折中完成磨砺，在失败中感受去留。有了这样的闲适心情，他的人生就少了失望、痛苦，多了希望、梦想。因此，用怎样的眼光看世界，用怎样的心态面对人生，折射出一个人的大智慧。

生活中，每个人都在追寻快乐的真谛，自己期望的目标逐一实现了。但是，失望的事情总是不期而至，未知的打击经常悄然降临，这时候最重要的是掌控好个人情绪，坦然面对，逆势突围，千万不可丧失了斗志。

一段时间以来，你或许疲于应付学业，或者在工作中连连受挫，为此常常失眠。其实，外界的压力并不算什么，内在的“忧虑”才是不快乐的根源。请牢记，生活的每一天都是珍贵的，不必为了那些外在烦扰糟蹋了自己的好心情。生活本身更像是一种心情，只要你始终抬头仰望天空，总能看到和煦的阳光、蔚蓝的天空……生活其实总是美好的。

我身边的很多朋友在工作一天之后，总会感觉疲惫不堪，或者被琐事弄得焦头烂额，生活过得简直一团糟，就是没有把好的心情带到生活里。所以，我经常劝他们换个心境去生活，这时候往往会有意外的收获，而整个人生也会有重大改观。

许多时候，用怎样的心情去生活，决定了你会有怎样的人生。当你患得患失的时候，当你后悔不迭的时候，当你怒不可遏的时候，请放松心情，换一种心境看问题，一切烦恼都会烟消云散。请牢记一点，好心情带来好运气，好运气帮你赢得好人生！

2. 离你最近的幸福

人们创造生活和享受生活的同时，更要会欣赏生活，耕耘是创造，享用是享受，品味和思考是欣赏，淡雅之人更是善于欣赏之人。

——《人性的优点》

许多时候，人们往往把眼光投向远方，寻找更美的景色，结果忽略了身边最近的美景。如果你还在焦急地奔向远方寻找什么，如果你没有从身边人与事中感受到幸福，那么请调整自己的心绪，回望身后遗落的温情吧！

我经常给身边的朋友说，任何时候都要珍惜离你最近的幸福。有时候，虽然你无法知道所有的答案，但是要学会珍惜，懂得感恩，才不枉生活中的每一天，才会让关心你、爱护你的人得到一份欣慰。

在每个生日到来的时候，露丝都会收到一束白色的桅子花。花束里没有通常可见的留言卡，显然送花的人不想暴露自己的身份。后来，她到花店老板那里查证赠花的人，也没有找到答案。这个人是谁呢？望着白色的桅子花依偎在柔和的粉红色包装纸中，露丝感受到了纯洁无暇的美丽，体验到了芬香沁人的愉悦。

虽然无法查明送花人的身份，然而露丝没有一天不在猜测这位匿名者的形象。这个人是不是害羞，或者性格孤僻，或者总想给自己带来惊喜？每一次猜想都让露丝感受到了一种深深的幸福。