

读懂了淡定，才算懂得了人生！
不纠结的生活，就是一种快乐的生活状态。

最实用最经典
最丰富的心灵读本

淡定的人生不纠结

朔木◎著

人活在这个世界上，难免面临很多让自己感到纠结的事：
遇到不满，我们纠结；遇到挫折，我们纠结；遇到烦恼，我们纠结；遇到迷茫，我们纠结……执着于生活中难以避免的磕磕碰碰，其实这些都是因为我们的内心不够淡定所致。如果我们能用一种轻松阳光的心态去直面生活，那么一切纠结的事情都将消逝于无形。多点智慧和勇气，才能不被生活所伤。

中国商业出版社

淡定的人生不纠结

朔木◎著

人活在这个世界上，难免面临很多让自己感到纠结的事：

遇到不满，我们纠结；遇到挫折，我们纠结；遇到烦恼，我们纠结；遇到迷茫，我们纠结……执着于生活中难以避免的磕磕碰碰，其实这些都是因为我们的内心不够淡定所致。如果我们能用一种轻松阳光的心态去直面生活，那么一切纠结的事情都将消逝于无形。多点智慧和勇气，才能不被生活所伤。



中国商业出版社

图书在版编目（CIP）数据

淡定的人生不纠结 / 朔木著. -- 北京：中国商业出版社，2013.7

ISBN 978-7-5044-8133-7

I. ①淡… II. ①朔… 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121676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

（北京广安门内报国寺1号 邮编：100053）

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 16 印张 210 千字

2013 年 8 月第 1 版 2013 年 8 月第 1 次印刷

定价：32.00 元

* * *

（如有印装质量问题可更换）

版权所有 翻印必究

前言

Foreword

人活在这个世界上，难免会面临很多选择，并且经常陷入不知所措的情境中。特别是在面对外界物欲横流的环境，更加容易让人心浮气躁。

有时候，遇到不满，我们纠结；遇到挫折，我们纠结；遇到烦恼，我们纠结；遇到迷茫，我们纠结……执着于生活中难以避免的名利欲望，其实这些都是因为不够淡定所致。轻松地生活，用阳光心态直面生活才是最佳的选择；多点智慧和勇气，才能不被生活所累。

因此，抚平躁动的心灵，安心生活，需要修炼并保持一颗淡定的心。它可以让我们更从容，不再纠结于那些毫无意义的人和事。

社会就像一个大熔炉，不管你是身居高位还是市井平民，不管你是年长还是年幼，也不管你是谦谦绅士还是窈窕淑女，更不关乎你从事哪种行业，都要接受它的磨练。当然，生活这个熔炉里有太多的诱惑，也给了我们太多的挑战，这些诱惑和挑战足以让我们乱了方寸，失去理智，常常作出许多错误的决策，带来重大损失。

何不保持淡定的个性，在生命的艰涩旅途中，时常让自己的心放空一下，尽情地享受人生，不为外物所烦恼和纠结。生命中的很多快乐是可以创造的，只要能用淡定的心来营造生活，快乐会天天伴随左右。

感恩生活、知足拥有、宽容别人、珍惜幸福、挣脱烦恼、放下包袱、淡定从容地活在今天，活在当下。这其实就是人生的全部意义所在。

不要说你的幸运指数太低，不要说你的努力白费，也不要说周围的人对你怀有深深的敌意。许多时候，只需保持淡然的心态，坚持洒脱的价值观，并认真地与人合作共事，妥善解决各种难题，我们就容易走出纠结的泥潭，迎来幸福的时刻。

每个人都有属于自己的梦想，不过在实现梦想的征途上难免会遭遇太多意外、打击，以至于内心真的强大，就不会内心会变得焦虑、自卑、烦躁。还原平常心、寻回进取心、重建感恩心、维系快乐心、追求和解心……会让坦然、心无旁骛地享受平和快乐的生活。

目 录

Contents

一、自信心：做内心强大的自己

1. 缺乏自信就只有永远的平凡 / 3
2. 正确地理解“自信” / 5
3. 强大的内心是一切力量之源 / 9
4. 学会主宰自己的意志 / 11
5. 相信自己不是无用之人 / 13
7. 在信念引领下大胆行动 / 16
8. 努力做好真正的自己 / 19

二、平常心：不为虚妄的名利所迷惑

1. 培养成熟稳重的心态 / 25
2. 坦然接受眼前的一切 / 28
3. 看淡名利让生活更从容 / 31
4. 放弃不属于自己的东西 / 34
5. 不为虚名所奴役 / 36
6. 享受现实生活的那份恬淡 / 39
7. 身心疲惫的时候学会放松 / 41
8. 别为了虚荣心背上枷锁 / 45
9. 平平淡淡才是生活的佳境 / 48

三、感恩心：淡定的人生不抱怨

1. 心存感激是一种人性光辉 / 53
2. 境遇再悲惨也不抱怨生活 / 56
3. 忧虑是长寿的克星 / 58
4. 放弃小事，才能留住快乐 / 61
5. 心怀不满的人最可悲 / 64
6. 以德报怨，路越走越宽 / 67
7. 尝试一下换位思考 / 69
8. 不忘父母养育之恩 / 72
9. 为你的仇人祈祷 / 75

四、进取心：不气馁就能获取更多正能量

1. 人生没有走不过去的路 / 79
2. 每一天都是一个新的生命 / 81
3. 不要因小事垂头丧气 / 83
4. 把磨难当梯子，你就是英雄 / 86
5. 任何挫折打击都不放在心上 / 88
6. 没有失败你就不能长大 / 91
7. 厄运是幸运的奠基石 / 93
8. 努力活出强者的气势 / 96

五、快乐心：别纠结于让你愤怒的人和事

1. 心境决定一个人的心情 / 101
2. 轻松地过，快乐地活 / 103
3. 尽早排除心中的烦恼 / 105
4. 不要为打翻的牛奶哭泣 / 108
5. 要适应无法避免的事实 / 110
6. 防止产生烦闷的情绪 / 113
7. 许多事情不是想象的那样 / 116
8. 快乐总是与洒脱相伴 / 118
9. 别再为了失眠而忧虑 / 120

六、和解心：优质关系来自成功有效的沟通

1. 不要永远背着仇恨袋 / 125
2. 把心底里的话说出来 / 127
3. 充分展示自己的口才魅力 / 129
4. 重视交谈时的表达方式 / 131
5. 使他人获得愉悦的体验 / 134
6. 在沟通中产生共鸣 / 136
7. 恰当运用措词打动人心 / 139
8. 千万不要让别人产生误解 / 141
9. 以聪明方法赢得赞赏 / 144
10. 掌握说“好”或“不”的分寸 / 146

七、包容心：从容面对生活中的不如意

1. 别在意生活中的不幸 / 151
2. 宽容别人对你的伤害 / 153
3. 原谅生活才能更好地生活 / 156
4. 避免争论才能不被孤立 / 158
5. 把他人的嘲笑当作前进的动力 / 161
6. 允许不同的声音存在 / 163
7. 尝试着宽恕你的敌人 / 166
8. 患得患失的人不得安宁 / 168
9. 受挫的时候说声“不要紧” / 170

八、克制心：避免与他人发生无谓的冲突

1. 不因放纵失去理智 / 175
2. 以理解的眼光看别人 / 178
3. 多反省自己，少怪罪别人 / 180
4. 冲动的时候要踩急刹车 / 183
5. 尝试用努力战胜怒气 / 185
6. 深思熟虑后再做出反应 / 188
7. 学会抛弃固有的偏见 / 190
8. 不必为受到批评而纠结不忘 / 193

九、责任心：勇于负责才能融入社会

1. 强者承担责任，弱者逃避责任 / 199
2. 心无旁骛地去做自己的事 / 202
3. 让自己内在的潜能动起来 / 204
4. 有责任，才会有能力 / 207
5. 比别人更卖力地工作 / 210
6. 出了问题不要找借口 / 213
7. 勇于负责会得到更多机会 / 216
8. 尽职尽责是成功的开始 / 219

十、奉献心：付出与分享是最大的幸福

1. 放低身价，努力奉献 / 225
2. 把握真正的志趣所在 / 228
3. 对生活的期望永远不要太高 / 230
4. 过剩的资财毫无意义 / 233
5. 减少财富不会降低幸福指数 / 236
6. 懂得享受生活的乐趣 / 238
7. 别忽视金钱之外的东西 / 241
8. 不苛求朋友的回报 / 244

一、自信心：做内心强大的自己

保持内心强大，首先要有充分的自信。相信自己的能力，坚信努力会有回报，善于主宰个人意志，你就能做好真正的自己，迎来更多胜利的时刻。

1. 缺乏自信就只有永远的平凡

人往往都活在自己所设的限制中，虽然拥有各式各样的潜力，却不能充分地运用它们。而造成此种现象的原因，就是我们缺乏必要的自信。

亨利·大卫·梭罗曾经说过：“如果一个人充满自信地朝着他的梦想前进，并且尽最大努力去过他想象中的生活，他会在不经意间获得意想不到的成功。”因此，不要担心，不要忧虑，如果你心里已经有一个梦想，那就大胆尝试，勇敢坚持自我，激发自己潜在的能量，切莫因为缺乏心理上的自信而埋没了自己的能力。

自信意味着一个人能充分了解自己，同时能够了解竞争对手与眼前的环境，意味着在面对困难的时候，有拼搏制胜的可能。在我们身边，许多人在工作、生活中毫无起色，很大程度上缘于他们缺乏自信，所以失去了创造奇迹的可能。

在哈佛大学，一位音乐系的学生走进练习室，看到钢琴上摆着一份全新的乐谱，他翻看着，喃喃自语：“超高难度！”感觉自己弹奏钢琴的信心似乎跌到谷底，消磨殆尽。

淡定的人生不纠结

已经三个月了！自从跟了这位新的指导教授之后，他始终接受最严苛的训练，这不是故意与人为难吗！他勉强打起精神，开始用自己的十指奋战，奋战、奋战……琴音盖住了教室外面的脚步声，那是教授过来巡查了。

指导教授是名望很高的钢琴大师。授课的第一天，他给自己的新学生一份乐谱。“试试看吧！”他说。乐谱的难度颇高，学生弹得生涩僵滞、错误百出。“还不成熟，回去好好练习！”教授在下课时，如此叮嘱学生。学生练习了一个星期，第二周上课时正准备让教授验收，没想到教授又给他一份难度更高的乐谱：“试试看吧！”对于上星期的课，教授只字不提。

学生再次埋首于更高难度的技巧挑战。第三周，更难乐谱又出现了。同样的情形持续着，学生每次在课堂上都被一份新的乐谱所困扰，然后把它带回去练习，接着再回到课堂上，重新面临难度加倍的乐谱，却怎么样都追不上进度，一点也没有因为上周的练习而有驾轻就熟的感觉，学生感到越来越不安、沮丧和气馁。

当教授再次走进练习室。学生再也忍不住了，他准备向他提出这三个月来何以不断遭受折磨的质疑。教授没开口，他抽出最早的那份乐谱，交给了学生。“弹奏吧！”他以坚定的目光望着学生。不可思议的事情发生了，学生居然可以将这首曲子弹奏得如此美妙、如此精湛！教授又让学生试了第二堂课的乐谱，学生依然呈现出超高水准的表现……演奏结束后，学生怔怔地望着教授，说不出话来。

“如果，我任由你表现最擅长的部分，可能你还在练习最早的那份乐谱，而不会有现在这样的水平……”教授缓缓地说。

人不都是这样吗，往往习惯于表现自己所熟悉、擅长的方面。但是如果我们愿意回头去细细检视，就会恍然大悟：看似让人发愁的挑战，以及难度渐升的要求，其实是在不知不觉间训练我们的诸般能

力。显然，人确实有无限的潜力，只要有勇气去挑战自己，就能开启非凡的人生。

在上面的例子中，那位学生抱怨老师给自己高难度的乐谱，并且缺乏出色演奏的自信，殊不知，他在严格的训练中早已经变得非常出色。这提醒我们，无论面对任何挑战，都要有勇气面对、搏击；如果连尝试的勇气都没有，注定只能活在平凡的人生里，品尝不到成功的滋味。

拳击手杰克·邓在自己的职业生涯中，就曾经遇到过无数难缠的重量级对手。在不断挑战过程中，他发现，和强劲的对手相比，“忧虑”是个更难应付的对手。杰克明白自己必须战胜它，否则就会被它消耗掉全部生命，毁掉既有的成功。因此，他不断鼓励自己，让自己保持信心，从而迈向了更高的巅峰。他说：“我打拳击这么多年来，嘴唇被打破过，眼睛被打伤过，肋骨也被打断过，但我从未感觉到拳头击过来的疼痛。在我和佛波的一场比赛中，我就不断地对自己说：‘我是无敌的……他无法击败我，他的拳头无法命中……我绝不会受伤……无论在什么情况下，我都要勇敢站着。’”

无可否认，每个人都是上帝的杰作，每个人都可以创造非凡的人生。关键是，你必须充满自信，去应对各种挫折、难题与挑战。能够带着自信上路，并且坦然面对一切的人，才会成为内心强大的英雄，并取得非凡的成就。

人生中难免有风雨，其实它们只不过是风景的一部分。最重要的是，我们自信满满地度过每一天，用心做好每一件事，那么生命就会更出彩。

2. 正确地理解“自信”

如果我们把忧虑的时间，用来寻找事实，那么忧虑就会在我们智慧的光芒下消失。

如果你连做一件事情的勇气都没有，那这件事情就不会在你手里成功。学会做一个有自信的人，首先要理解什么是“自信”。简单来说，自信是指更加了解自己，变得有自知之明，为了使事情合乎自己的要求，学会思考改变的方法。

成为一个自信的人，当务之急就是要尊重自己与他人。你必须存有这样一个基本信念：你的意见、信念、想法与感受都和任何人同等重要——同样地，此基本信念也适用于他人。你必须尽可能地了解自身的需求与渴望，这并非要你为了达成愿望而不择手段，而是为了消除以往对自信行为常有的错误观念。显然，想要达到目的，就要自信地把内心的真实想法表达出来。

生活中，一个自信的人会清楚、直接、适当地自我表达，看重自己的想法和感受，尊重内心的召唤，并且认清自身的能力和极限。换句话说，自信的人在乎真正的自己，努力做到真诚、坦白。

跟他人讲话的时候，我们可能为了留下某种印象，可能为了避免伤害他人，也可能为了操纵他人以达成自己的愿望，于是经常修改自己真正想说的内容。这样一来，双方的沟通就会很不“彻底”，最终无法让自己满怀自信地待人处事。

布朗医生与他人共同执业。在11月某个阴雨的星期四，他起床晚了。后来，又和太太吵了一架，等到他抵达诊所时已经比平时晚了10分钟。他的合伙人梅瑞医生刚好被请去费尔伯先生家出诊，对方可能是心脏病突发。这样一来，布朗医生就要面对更多的就诊病人了。

整理妥当后，布朗医生开始叫进了第一位病人。约翰在10点5分踏入诊疗室，但他跟医生约好的时间是9点30分，所以显得很不高兴。其实，约翰这几天还有很多烦心事。他和太太及两个孩子住在摇摇欲坠的房子里，但是房东似乎并不打算要修理，约翰对此无能为力。他的父亲患了癌症最近才过世。大约1个月前，约翰发现自己的胸部出现了一个肿块，这令他忧心忡忡。

约翰也担心自己的工作，他从事玻璃纤维的铸造，但玻璃纤维已经使得他前臂的皮肤发炎。为此他看过许多医生，得到的建议总是简简单单的一句话：“换个工作吧！你对玻璃纤维过敏。”约翰早已表示那是行不通的，因为他需要工作，而这是他所能得到的唯一工作。所以医生往往也只是给他开一些药膏。上个星期，他打算问问梅瑞医生关于肿块的事，但是后来肿块好像消失了，所以没有过来。不过，太太催他再查查，于是才有了今天的行程。

布朗医生很快地瞄过了约翰的病历，然后抬起头对他说：“约翰先生请坐。”继之又喃喃自语了一句：“抱歉，让你久等了。”约翰并未听到这句话，他正专心地看着手表。

“约翰先生，你哪里不舒服？”布朗医生问道。约翰有点紧张，对医生说：“我一直很担心我的……”接着，是一阵沉默。“是，是……”布朗医生稍显不耐烦地表示，眼光移到了约翰的手臂，“还是手的问题，不是吗？哎，你知道我上回说过的，如果你继续与纤维为伍，那么你的皮肤炎就一直无法痊愈。我可以再给你一些药膏，很抱歉，我也只能这样了。”

约翰一时之间并未起身。布朗医生看着他说：“没有其他的事了