

普
华
文
化

CALM LIFE WITH NO WORRIES



淡定的人生没烦恼

淡名淡利淡悲喜，定心定性定成败
读一本书，顿悟人生、温暖心灵
王 微◎编著



人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS



淡定的人生没烦恼

(白金珍藏版)

王 微◎编著

人 民 邮 电 出 版 社
北 京

图书在版编目 (CIP) 数据

淡定的人生没烦恼: 白金珍藏版 / 王微编著. —
北京: 人民邮电出版社, 2013.7
ISBN 978-7-115-32146-6

I. ①淡… II. ①王… 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 117775 号

内 容 提 要

这是一本引导人们用淡然、笃定的心态去面对过去、现在和未来的人生态度读本。

本书从情感、生活、工作这三个永恒的话题出发, 从多个角度与视野诠释淡定的涵义。希望读者能够通过阅读本书, 感悟和收获淡定的力量、糊涂的福气、宽容的爱、退让的美德、感恩的知足和对待成功与失败的理性, 从而树立起正确的人生态度, 在富有哲理的故事中思索淡定的真谛。

本书适合所有希望以平常心面对人生中的成功与失败的读者阅读, 尤其适合心理压力较大的上班族。

◆ 编 著 王 微

责任编辑 王飞龙

执行编辑 齐佳颖

责任印制 杨林杰

◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市崇文区夕照寺街 14 号

邮编 100061 电子邮件 315@ptpress.com.cn

网址 <http://www.ptpress.com.cn>

北京隆昌伟业印刷有限公司印刷

◆ 开本: 700 × 1000 1/16

印张: 13.5

2013 年 7 月第 1 版

字数: 120 千字

2013 年 7 月北京第 1 次印刷

定 价: 29.80 元

读者服务热线: (010) 67129879 印装质量热线: (010) 67129223

反盗版热线: (010) 67171154

广告经营许可证: 京崇工商广字第 0021 号

前言

幸福的人大多相似，烦恼的人却各有各的不同。你是烦恼还是幸福，其实与外物无关，更多的时候是一种心境。

也许到最后你也没能实现当初的梦想，不过没关系，因为你在实现梦想的努力中，找到了你所喜欢的那个自己。

也许到最后你也没能让自己家喻户晓，不过没关系，因为你的朋友都很开心能够认识这样的一个你。

也许到最后你也没能牵到喜欢的那个人的手，不过没关系，因为你已经在他（她）的心里留下了痕迹。

也许这一切未曾达成的愿望正如庄雅婷所说：“一想到人生如何走到这一步，水就从脚上涨了起来。有时回望来时路，也会心里一惊，大抵也就是这么一种感觉：我也曾是充满梦想的好青年，如今是如何一步一步走进庸常人生，变成面目模糊的现实主义者的？有那么多无奈、妥协，不知不觉中，我们就走到了当下这一步，但你必须接受生命中的各种不完美。”

所以，不要背负着沉重的心理压力，不要把时间都用来烦恼，不要想“如果”，生命之所以珍贵，就在于人生没有重来的机会。每一个人生岔口的选择其实都没有好与坏，只要把人生看成是自己独一无二的创作，就不会频频回首。

不善于发现阳光面，总是放大了别人的幸福，缩小了自己的快乐；
缺乏信念，不知道自己想要的是什么；
喜欢比较，心里只剩下欲望，没有了幸福；
不知道奉献，遇事斤斤计较；
不知足，无休止的欲望淹没了本性；
不信任别人，与人渐渐疏远，有强烈的孤独感；
过于焦虑，过分担心未来的事情，不懂得珍惜当下；
人生起伏，无法坦然面对。

你是否在这些烦恼中找到了自己的影子呢？唯有淡定，让自己的心平静下来，放下过往和前程，把握当下，烦恼才会化为过眼烟云，即刻云开雾散。让我们用一笑而过的豁达化解生命中所有的烦恼与障碍吧。

淡定不是平庸，不是懦弱，更不是不求上进，它是一种生活态度，可以帮助你清除心灵上的灰尘，修剪过多的欲望；一笑而过不是无情，不是冷漠，更不是不负责任，它是一种人生境界，让你懂得顺其自然、把握机会，为你平衡为人处世的心态。

这是一本关于职场、生活、工作的人生态度书，本书可能无法让你永远沐浴在春日阳光中，但能让你感悟和收获淡定的力量、糊涂的福气、宽容的爱、退让的美德、珍惜当下的情缘、感恩的知足和对待成功与失败的理性。让你在阅读后通过自身的感悟去树立正确的人生态度和情感观念，在墨香中思索淡定的真谛。

编者在编写本书的过程中，得到了付微微和陈斯雯的大力支持与帮助，她们为本书的编写搜集了大量资料、案例，并参与了统筹定稿，在



前 言

此表示衷心的感谢。

由于编者水平有限，书中难免出现疏漏与不妥之处，敬请各位专家、读者批评指正。

目 录

第一章 淡定人生，难得糊涂

- 留一份淡定给人生/3
- 慧极必伤，糊涂是福/6
- 让该来的来，让该去的去/8
- 糊涂一分，收获九分/11
- 也无风雨也无晴/14
- 生活不需要小聪明/16
- 大智若愚，养晦之术/18

第二章 取舍之间，把握幸福

- 舍弃是一种智慧/24
- 不抱怨的人生更潇洒/26
- 失败也是一种收获/29
- 得失寸心知/32
- 修剪欲望/35
- 放下包袱，轻松上路/39

第三章 认清自己，善待自己

最重要的是你自己/44

学会爱自己/46

活出最好的自己/49

为自己而活/53

让未来的你，喜欢现在的自己/56

换个角度看待烦恼/59

把握自己的快乐/63

第四章 花开花落，一样珍惜

惜福的人更幸福/68

自助者天助/70

珍惜当下/74

播下爱的种子/78

拥有一颗感恩的心/81

有梦想就有希望/84

第五章 心大了，事情就小了

忍耐的力量/88

换个角度看待自己/91

胸怀大度，成就大业/93

淡泊得体，学会宽容/96

懂得宽容，方能从容/99

天地只在一心间/101

莫为小事抓狂/104

用宽恕治愈伤口/107

第六章 不以物喜，不以己悲

得意淡然，失意坦然/112

宠辱不惊得安乐/114

无欲则刚/117

心若美好，一切皆好/120

活在当下没烦恼/123

从容生活，优雅老去/126

人生如戏，平淡是真/129

第七章 宁静致远，淡泊明志

心静则明/132

态度决定行动/136

对孤独感恩/139

别让未知打乱你的心/142

以镜为师，心如明镜/144

人生咸淡皆有味/148

享受淡泊人生/151

第八章 花无开全，月无满圆

知足者常乐/156

满足是真正的幸福/159

事若求全何所乐/163

尽力而为，量力而行/167

适可而止的智慧/171

遗憾也是一种美/174

接受生活中的不完美/177

第九章 世上烦恼，皆由心生

快乐工作，诗意生活/182

幸福不需要比较/186

吃亏是福/189

珍惜你所拥有的美好时光/192

幸福不是金钱的“奴隶”/195

清理心灵上的尘埃/199

第一章

淡定人生，难得糊涂

淡定是一种力量，它是平静中的无所畏惧、闲适里的勇往直前。淡定如巨岩阻浪，坚持不懈；如滴水穿石，连续不断；如庖丁解牛，刀刀落于要处；如鲁班弄斧，斧斧斫于恰当。

淡定是一种智慧，是世事沧桑之后的成熟和从容，是大彻大悟之后的宁静和平淡。在物欲横流的滚滚红尘中，我们要以一颗大智若愚的心，淡定从容地笑对人生。

人们经常是不讲道理的、没有逻辑的和以自我为中心的，
不管怎样，你还是要原谅他们。

即使你是友善的，人们可能还是会说你自私和动机不良，
不管怎样，你还是要友善。

当你功成名就，你会有一些虚假的朋友，
和一些真实的敌人，

不管怎样，你还是要取得成功。

即使你是诚实的和率直的，人们可能还是会欺骗你，
你多年来营造的东西，

有人在一夜之间把它摧毁，

不管怎样，你还是要去营造。

如果你找到了平静和幸福，他们可能会嫉妒你，

不管怎样，你还是要快乐。

你今天做的善事，人们往往明天就会忘记，

不管怎样，你还是要做善事。

即使把你最好的东西给了这个世界，

也许这些东西永远都不够，

不管怎样，把你最好的东西给这个世界。

你看，说到底，它是你和上帝之间的事，

而决不是你和其他人之间的事。

——《德兰修女传》

留一份淡定给人生

【点亮心灯】

在这个世界上，烦恼的人到处都有。为权力、为金钱、为名利，要的越多，烦恼就越多。俗话说：“世上本无事，庸人自扰之。”当我们去掉一些不必要的光环时，我们也就能不再浮躁。

【百味人生】

一次，几位分别多年的同学在大学老师家里聚会。大家聊到分别几年后各自的生活时，都忍不住发起了牢骚，纷纷诉说着生活中的不如意：工作压力大、家庭生活烦恼多、做生意的商战失利、当官的仕途受阻……好像每个人都没有被上帝眷顾。

老师笑而不语，从厨房拿出一大堆杯子，摆在了茶几上。这些杯子各不相同，有瓷的、有玻璃的、有塑料的，有的看起来华丽而高贵，有的则显得普通而廉价。

老师说：“都是我的学生，我就不把你们当客人看待了。你们要是渴了就自己倒水喝吧。”

学生们都已经口干舌燥了，便纷纷挑了自己中意的杯子倒水喝。等他们都拿到一杯水时，老师指着茶几上剩下的杯子说：“大家有没有发现，你们挑去的杯子都是最好看、最别致的杯子，而像这些普通的塑料杯就没有人选。这就是你们烦恼的根源。大家需要的是水，而不是杯子，

但我们却有意无意地会去挑选杯子。这就像我们的生活——如果生活是水的话，那么，工作、金钱、地位这些东西就是杯子，它们只是我们用来盛起生活之水的工具。杯子的好坏，并不能影响水的质量，将心思花在杯子上，就没有心情去品尝水的甘甜了，这不是自寻烦恼吗？”

人生亦如此。生命是一场华丽的体验，快乐和悲伤是并存的，烦恼和开心只在一念之间。我们只有做到内心清楚自己想要什么，才能撇开世事，留一份淡定给人生。

有一只蚊子停在了一头牛的牛角上，牛只顾着低头吃草，丝毫没有理会。过了一会儿，蚊子对牛喊道：“喂！我要走了！”牛依旧低头吃草。又过了一会儿，蚊子又喊道：“喂，我真的要走了！”牛还是没有理睬它。蚊子很生气，对牛喊道：“我都说要走了，你为什么不理我啊？”牛漫不经心地说：“你来的时候，我没有注意到你；你要走了，又与我有什么相干呢？”

何必为了那些不相关的外界事物而烦恼呢？也许我们无法做到“宠辱不惊，闲看庭前花开花落；去留无意，漫随天外云卷云舒”，但如果能于平静自然中追寻理想，在简单快乐中享受生活，足矣。

留一份淡定给人生



【静夜感悟】

古人云：“不以物喜，不以己悲。”有的人之所以能成为生活中的强者，不是因为他没有痛苦和烦恼，而是在于他能够比别人更快地从痛苦和烦恼中走出来，不受外界的干扰，以一颗平常心看待人生。

人不会装糊涂，就不懂如何生活。装糊涂既是盾，刀枪不入；又是箭，什么盾也挡不住。

——阿雷蒂诺

慧极必伤，糊涂是福

【点亮心灯】

一个人能够快乐往往不是因为他拥有的多，而是因为他计较的少。“多”是负担，是一种失去，“少”非不足，是另一种富余；聪明不一定就能占有，糊涂反而能成就一种更宽阔的拥有。

【百味人生】

孔子东游的时候，在一个烈日炎炎的正午，他感觉腹中饥饿，再看看弟子们也都疲惫不堪，于是对弟子颜回说：“大家的肚子都饿了，我们的银两也用完了，前面有一家饭馆，你去讨一点米吧。”颜回走进饭馆，对店家说明来意，没想到店家直爽地答应了，但有一个要求。

颜回连忙问道：“什么要求？”

店家回答：“我写一个字，如果你认识的话，我就请你们师徒吃饭；如果认错的话，你将被乱棍打出。”

颜回笑着回答：“主人家，我虽不才，但也跟着老师多年，别说一个字，即使是一篇文章，又有何难？”

店家便拿出笔来写出一个“真”字让颜回看。颜回看后捧腹大笑：

“店家，我以为是什么难认的字呢？这个字我五岁就认识，不就是真假的‘真’吗？你们未免也太小看我颜回了。”

令他感到意外的是，店主却让伙计把他赶了出去，并骂他是无知之徒，竟敢冒充孔夫子的门生。

颜回狼狈地回来，委屈地向老师叙述了经过，孔子淡然一笑，带着颜回再次来到店前，尚未说明来意，店主便把刚才写好的字拿了出来问孔子，孔子答曰：“此字念‘直八’。”店主高兴地把他们师徒请进店里，请他们吃饱喝足。颜回莫名其妙地问道：“师傅，这个字不是念‘真’吗？为什么你刚才却说念‘直八’？”孔子笑着说道：“有些事情是认不得‘真’啊！”

的确如此，凡事不能过于认真，无关紧要的小事何必较真？那些既不懂得拐弯抹角，又不懂得装糊涂的人，只会让事情变得更糟。事实上，所谓的糊涂就是指舍小利而图大善。一个人每天都要遇到很多事情，生活中的不如意也是在所难免的。倘若总是为一些小事而斤斤计较，过于在乎细节问题，烦恼自然会缠住你不放。倘若淡定了心境，保持一份糊涂，不仅会让你变得心胸开阔，还会为你赢得他人的好感与信任。

【静夜感悟】

糊涂是福，需要去“悟”，顿悟者寡，渐悟者多。真正的智者，于沧海中阅尽人间兴衰，从苦辣中体验到人间争强好胜的无聊、争名逐利的无耻，从而淡泊功名利禄，不去计较个人的成败得失，一切都淡然处之。