



为自己修一颗淡然的心

WEI ZIJI XIU YIKE DANRAN DE XIN

史兰菊◎编著

非一般的
心灵体验

掌控自己的心灵，就能掌握自己的人生。

人生究竟是什么样的并不重要，重要的是我们选择什么样的生活态度。

迷失的心重新找回，让自己的心回归平静的心灵密码。

在人生的泥淖中修复自己，在人生的荆棘中收获幸福。

北京工业大学出版社



为自己修一颗淡然的心

史兰菊◎编著

北京工业大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

为自己修一颗淡然的心 / 史兰菊编著. —北京: 北京工业大学出版社, 2013.7

ISBN 978-7-5639-3553-6

I. ①为… II. ①史… 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 123310 号

为自己修一颗淡然的心

编 著: 史兰菊

责任编辑: 李 华

封面设计: 翼之扬设计

出版发行: 北京工业大学出版社

(北京市朝阳区平乐园 100 号 100124)

010-67391722 (传真) bgdcbs@sina.com

出 版 人: 郝 勇

经销单位: 全国各地新华书店

承印单位: 北京建泰印刷有限公司

开 本: 787 mm × 1092 mm 1/16

印 张: 16

字 数: 238 千字

版 次: 2013 年 7 月第 1 版

印 次: 2013 年 7 月第 1 次印刷

标准书号: ISBN 978-7-5639-3553-6

定 价: 28.00 元

版权所有 翻印必究

(如发现印装质量问题, 请寄本社发行部调换 010-67391106)

前 言

一个父亲有两个儿子，大儿子向来悲观，生活得很不开心，小儿子却很乐观，整天乐呵呵的。父亲打算想个办法来纠正大儿子的观念。

过年了，父亲给儿子准备了礼物。他把两个儿子喊到身边，说：“你们的礼物都在自己房间里，去打开看看吧。”大儿子无精打采地走进自己的房间，看到一个包装好的盒子，打开后，竟然是一堆马粪，因受到欺骗而产生的愤怒简直要把他逼疯了，这时父亲走到大儿子身边，拍拍他的肩膀说：“走，看看你弟弟在干什么。”父子俩来到小儿子的房间，只见小儿子满脸通红，兴奋地喊道：“爸爸，我的小马驹在哪？”

这个小故事很简单，但道理却很深刻，它告诉我们，什么样的生活态度决定什么样的人生。

有人说，人生如水，幸福的味道要靠自己来调，放点醋，它是酸的，加点糖，它就会变甜。其实，人生究竟是什么样的并不重要，重要的是我们选择什么样的生活态度。

佛语云，尘世间的一切，皆由心起，心贪，人生则困难重重；心开，人生到处繁花似锦。我们应以一种看开的态度来对待人生中的失意。

“有缘即住无缘去，一任清风送白云。”人生有所求，求而得之，我之所喜；求而不得，我亦无忧。

幸福就像一条小河从我们身边流淌，我们能做到的只是触摸并沾上幸



福的水花，却不可能将幸福全部囊括在怀。人的欲望是无止境的，欲望太多太高，则往往得不到满足和快乐。人生路上，要学会知足常乐，顺其自然，不要苛求，才会获得幸福的垂青。

苦乐随缘，得失淡然，以入世的态度去耕耘，以出世的态度去收获，洒脱自在，这就是淡然人生的最高境界。



目 录

第一章 淡然处世——学会控制自己的情绪

风度从来不与生气为伍	003
与其生气不如争气	005
人需要通过争气来证明自己	008
心有欲则气生	011
火气过多会把理智烧光	013
不要为琐碎小事大动肝火	016
冲动是魔鬼	018
笑对暴风骤雨，心灵永远是一片晴空	021
被情绪所控就会变得愚蠢	023

第二章 接纳缺憾——完美只存在于想象中

世上没有最好，只有更好	029
人生总会有大大小小的遗憾	031



人生注定与缺憾相伴	034
有缺陷的地方更易迸发勃勃生机	036
学会在不完美中寻找美	038
坚守自己独特的美	040
不完美正是自己的独特之处	043
宽容过错，保持内心的平静	046
与其百般思量不如随性而为	049

第三章 释然忘怀——错过了就不要再留恋

人生没有回头路	055
不是每一朵花都能如期开放	058
因为错过，才有今天的美好	060
幸福的彼岸或许就在脚下	062
当下拥有的才是最幸福的	066

第四章 随遇而安——冷眼看尽世间繁华

以平常心面对人生得失	071
随缘自适，烦恼即去	074
得而不喜，失而不忧	076
没有杂草的心灵才会纯净而美丽	080
给心灵留宁静的空间	082
平静地面对生活中的人和事	084
干扰幸福的是那颗不安的心	087



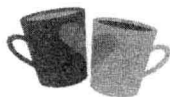
快乐与悲伤均由心而生	089
------------------	-----

第五章 笑对逆境——曲折的生命更精彩

挫折和困难是成功的前提	095
曲折只是生命中的小插曲	097
没有经历磨炼的人生是残缺的	099
路是自己走出来的	101
抱怨对解决问题没有任何帮助	103
困难的背后必有巨大的幸福	106
想成功至少要有一颗成功的心	108
成功需要不懈努力奋斗	111
与苦难并存的往往是希望	113
精彩其实就存在于平凡中	115

第六章 灵活变通——改变不了世界就改变自己

改变命运从改变自己开始	121
既然无法改变就坦然接受	123
换一种眼光，世界也许会更美	127
遇到弯路就要转弯	129
此路不通就另找一条	131
找准位置才有可能成功	133
摒弃多余的才不会迷失方向	136



第七章 甩掉包袱——放下远比苦苦追求轻松自在

一个人快乐与否并不在于他拥有多少	141
生活的真谛在于取舍	145
舍，看似给予实则获得	147
甩掉自卑才能释放自我	151
清空心灵，生活中到处是安乐	154
放得下才能拿得起	158
放弃并不意味着失败	160
无力做到的就放下	162

第八章 淡泊名利——富贵于我如浮云

欲望是永远填不满的壑	169
欲望过多就成了贪欲	172
回归自己，心不再向外追逐	174
欲望无边，人心有度	177
丢掉役心之物，别让心灵太累	181
人生烦恼由内心欲望所生	184
贪婪是一朵艳丽的罂粟	186
忌妒是自己给自己套上的枷锁	190
不为不可为，不求不可求	193

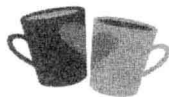


第九章 宽心海涵——人生没有过不去的坎儿

平心静气心自宽	199
看开些，人生就圆满了	202
人生重要的不是拥有什么	206
人不是活给别人看的	208
生活需要做减法	211
乐观面对一切	213
心胸狭窄会失掉所有	215

第十章 知足常乐——顺其自然人生更自在

快乐在于心的感受	221
快乐远比财富更重要	224
刻意追求反而更惆怅	228
知足，就是不强求	230
不知足，就会心累	232
知足者贫穷亦乐	235
可以比，但绝不能攀比	238
快乐来源于不比较、不计较	241

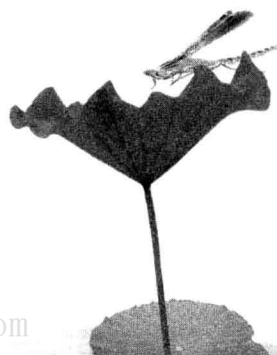




第一章

淡然处世——学会控制自己的情绪

心平才会气和。生气和愤怒都源自心中的欲念，其实，即使拥有了全世界，我们也只能睡一张床，所以，学会控制自己的情绪，放弃那些让我们过于沉重的欲望，珍惜拥有，做一个真正的心理富翁，才不会被无谓的烦恼所左右。





风度从来不与生气为伍

生气，可能会帮我们浇灭盛怒的火焰，宣泄心头的不满，但是绝对不会在别人的心中留下好的印象，风度从来不与生气为伍。

任何人都喜欢迎接一副由于饱含热情而微笑的面孔，没有人喜欢欣赏一副生气的面孔，即便是我们血浓于水的亲人、无话不谈的知己，他们虽然会包容我们的任性和冲动，但是我们愤怒的容颜一样会让他们生厌，甚至会影响彼此之间的感情，更不必说在工作中或者其他方面的人际关系了，容易动怒将会断送我们的好人缘。

如果说微笑是优雅的外衣，那么，愤怒则是粗鲁的代号。当愤怒像瘟疫一样不断扩散的时候，人们会因此远离我们。美国总统威尔逊说过一句话：“如果你握紧了两个拳头来找我，我可以告诉你，我的拳头会握得更紧。”每个人都会全力以赴地保护自己，当我们的愤怒给别人造成伤害的时候，别人也很可能会用同样的方式来回应我们。所以，在人生的舞台上，没有人会去欣赏一场生气的表演，如果我们尽情地去演绎，最终受伤的还是自己。

杰克刚刚在政坛上崭露头角，即将参与竞选的他经人引荐去拜访一位资深的政界人士，希望这位叱咤政坛的前辈能传授给他一些成功的经验，教教自己如何获得更多的选票，为竞选添加筹码。

听了杰克的来意，这位资深的政界人士很乐意和他谈一谈，但是在谈话之前提出了这样一个要求，如果杰克每打断一次他说的话，就得付5美元。

“好的，没问题。”杰克很爽快地答应了他的条件。

“很好，那我们马上开始。首先就是，你对于你所听到的那些对自己诋毁或者污蔑的语言，一定不要感到愤怒，并且时刻都要注意这一点。”





资深人士说道。

“这个我可以保证自己能做到，无论别人说什么话我都不会生气，对于他们的话我丝毫不会在意。”杰克自信满满地回答。

“哦，那很好，不生气是我成功经验里的第一条，也是最重要的一条。但是现在，坦白地说，我不希望像你这样一个没有道德的流氓来当选……”

“什么？先生，您不能这样……”杰克打断了资深人士的话。

“请付 5 美元。”资深人士向杰克伸出了手。

“噢！天！这只是一个教训，对不对？”杰克辩解道。

“是的，没错，这是一个教训，然而，这事实上也是我个人的看法……”这位资深的前辈轻蔑地说。

“您为什么要这么说……”杰克似乎要发怒了。

“请付 5 美元。”

“啊！噢！”杰克气急败坏地说道，“您的这 10 美元获得的也太容易了，这又是一个教训。”

“当然，你是不是应该先把这 10 美元付给我，然后再继续进行交谈呢？我也不想这样，可大家都觉得你是一个不讲信用和喜欢赖账的人……”

“你太可恶了，你怎么这样诋毁我……”杰克几乎暴跳如雷。

“请付 5 美元。”

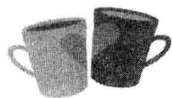
“啊！又是一个教训，哦，我必须试着控制自己的情绪。”杰克安慰着自己。

“很好，之前我说的那些话并不出自于我的本意，现在我收回，我觉得你是一个让人尊敬的人，因为考虑到你卑贱的家庭出身，毕竟你的父亲是那样一个声名狼藉的人……”

“你才是个声名狼藉的恶棍！”杰克气得跳了起来。

“请付 5 美元。”政界前辈气定神闲地说，“现在，已经不是 5 美元的问题了，你要知道，每发一次火或者每当因自己受到侮辱而生气的时候，你就会因此至少失去一张选票。对你来说，选票可远远比银行的钞票要值钱得多。”

在这次谈话中，杰克学会了自我克制。



杰克花了好几个5美元上了一课，学会了应当怎样面对外界环境的干扰，怎样摆脱愤怒的情绪。如果没有这一课，他可能会因此付出巨大的代价，失去选票，甚至会因此永远告别政坛。

生活中我们也会遇见这样的人，他们故意激怒我们，让我们暴跳如雷，目的就是想看到我们生气的丑态，把看我们出丑当作一种乐趣。面对这样的情况，我们更加没有必要生气，别人越是想激怒我们，我们越要离愤怒的圈套远一些，让正躲在角落里等着看我们出丑的人失望而归。否则当别人知道我们跳进了他的陷阱之后，只会给我们贴上“笨蛋”的标签。更多的时候，那些让我们生气的人并不是有意去惹怒我们，但我们却因此而生气，这样听起来更加可笑，对方对于我们的生气根本就不知情，我们却为此大发雷霆，我们所有的愤怒都只是自编自演的一场独角戏。

生气，可能会帮我们浇灭盛怒的火焰，宣泄心头的不满，但是绝对不会在别人的心中留下好的印象，风度从来不与生气为伍。因此，学会尽量去控制自己的情绪，别成为生气的奴隶，不要受情绪的摆布，是保持风度的秘诀，也是维持淡然心境的法门。



与其生气不如争气

人生在世，有的时候难免受到别人的误解和指责，这个时候的态度往往决定着我们的成败。

有一位法师，他在寺院后的山洞里修行10年后才回到寺院里，之后他每天都会在大殿里通宵打坐。

有一天，大殿上功德箱里面的钱突然丢失了，他无疑成为众人怀疑的对象。因为大家都知道他每夜都会在大殿内打坐，如果是别的盗贼前来行窃，他应该知晓才是。但是，当寺院主持当众说这事的时候，他并没有任何的反应，所有人都认为偷功德款的人一定就是他了。所以，全寺中的众





僧人以及居士无不对他投来鄙视的目光。

但是，当这个法师处在这种人人怒目相视的环境中，他仍然心平气和，若无其事。他既没有站出来喊冤叫屈，向众人申明一切，也并没有流露出半点儿受委屈的情绪，与平常没有两样，每天按时去吃饭，每晚还是照样去大殿打坐。

7天后，寺中的主持对大家说，功德款根本没有丢失，这是主持为考验那位法师而想出的主意，主要是想知道他在山洞中住了10年修炼到了什么样的境界，没料到他能遭遇冤枉的情况下依然不改常态，以一颗平常心去生活，为此，全寺上下无不由衷地对他产生了崇敬。

人生在世，有的时候难免受到别人的误解和指责，这个时候的态度往往决定着我们的成败。像法师那样坦然面对、淡然处世才能经受住各种考验，使我们的人生境界得到升华。其实，在成功的道路上，阻碍我们前进的并不是缺少机会，抑或是资历浅薄，而是缺乏对自己情绪的控制。愤怒时不能制怒，使所有的人对我们敬而远之，消沉时放纵自己的萎靡，让稍纵即逝的机会从指缝中溜走。

纵观古今中外，那些颇有成就的人大多并不是由于自己有如何聪颖的天资、有如何高明的手段，而是因为他们能将情绪收放自如，这时候，情绪已经不仅仅是一种情感的表达渠道，而是攻防中使用的兵器。

日本狮王牙刷公司的董事长加藤信三的成功秘诀就在于他深谙不生气的智慧。

加藤信三本来只是狮王牙刷公司里的一个普通小职员，工作非常辛苦。有一天，因为前一天夜里加班到很晚才休息，所以第二天早上，闹钟响起的时候他还昏昏沉沉地想赖在被窝里不起来，他强迫自己起床，然后去洗漱，再赶到公司去上班。但是，他越着急事情越乱，匆忙中他将牙齿刷出血来，使用自己公司生产的牙刷竟然刷出血，这使加藤信三火冒三丈，满腹牢骚地冲出家门上了电车。

他怒气冲天地走进公司的大门，打算去技术部门发一通牢骚，但是在去的路上，他的脚步渐渐缓慢下来，心情也渐渐地平静下来。

“发火就能解决问题吗？当然不能。”在自问自答中，他走进了办公



室。于是，他开始和同事们讨论牙刷会将牙齿刷出血的问题，并提出了如何改变牙刷毛质和牙刷造型、怎样排列刷毛才能更好地清洁牙齿又不会伤害牙龈的各种改进方案，然后加藤信三开始通过各种实验选择最好的改进方案。终于，他发现牙刷毛是由机器切割的，因此，刷毛的顶端都是锐利的直角。这才是问题产生的真正原因！他欣喜若狂。

他提出，只要改变刷毛的切割方式，把那些直角变成圆角，就可以让牙刷更加实用。同事们十分赞同他的提议，多次实验之后，加藤信三和几位同事将一份成熟的方案递交给上司，公司迅速投入资金生产，于是，新的狮王牌牙刷就诞生了，这种牙刷十分受欢迎，公司因此大大赢利。加藤信三由于为公司作出了巨大贡献被提升为主管，后来，他成为公司董事长。

生活中的我们在遇见加藤信三这样的情况时会怎么做呢？是努力控制住自己的情绪，像加藤信三那样去寻求改变现状的方法，还是不管三七二十一，先发泄一通再说？如果我们选择了前者，那么，我们离成功又近了一步，如果我们选择了后者，结果必将导致自己蒙受情绪的拖累，从而和成功失之交臂。

每个人都会有冲动的时候，但聪慧的人十分清楚情绪会给他们带来无法预料的后果，他们会把即将爆发的情绪立刻收回，让自己迅速地冷静下来，或者是在即将爆发的时候转身离去，不把情绪带来的不良反应传给别人。控制自己的情绪，能够体现一个人的涵养和处世态度，如果情绪处理得当，能将阻力化为助力，能够帮助我们化险为夷，如果处理不当，则会发生许多非理性的言行举止，轻则误事受挫，重者违法乱纪。

要相信，生气不能给我们的人生带来任何美丽的音符，更不会美化我们沿途的风景，因此，我们应当学会控制自己的情绪，与其跟人生气，不如自己争气，好好地经营自己的人生。

