

一本让你受益终生的励志经典

人生就是要学会

李朝晖◎编著

淡定

心灵宽慰
★★★★★
书系



一部内心强大的心灵手册

拥有淡定，掌控人生命运；拥有淡定，活出生命品质。

淡定是一种境界，一种智慧，一种精神内涵，一种蓄积的惊人的力量。

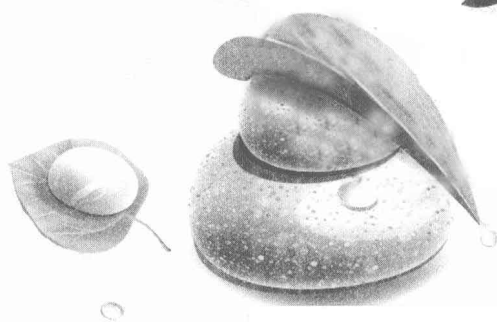
淡定不等于平庸，平庸的人只是平凡地生活着，而淡定的人则是蓄势待发，是一种高修养的生活态度。

中国商业出版社

人生就是要学会

李朝晖◎编著

淡定



中国商业出版社

图书在版编目(CIP)数据

人生就是要学会淡定 / 李朝晖编著. —北京: 中国商业出版社, 2013.4

ISBN 978-7-5044-8073-6

I. ①人… II. ①李… 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 065293 号

责任编辑: 孙锦萍

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

北京建泰印刷有限公司印制

★

787×1092 毫米 16 开 18.75 印张 250 千字

2013 年 5 月第 1 版 2013 年 5 月第 1 次印刷

定价: 32.00 元

★★★★★

(如有印装质量问题可更换)

前言

一个胸无大志、目光短浅的人，是浮躁的，毫无淡定可言。淡定的人有着高尚的思想境界，有着追求事业的良好心态，能够在纷繁复杂的生活中告别“声色犬马”，走出浮躁喧嚣的世界，真正静下心来，踏踏实实地干好工作，认认真真地做好事业。然而，在现在这样一个“浮躁”的年代，又有多少人能够坚守住淡定呢？

有很多时候我们需要自始至终保持淡定，以等待属于自己的那一刻。淡定的人都善于等待，周润发等待过，刘德华等待过，周星驰等待过，王菲等待过，张艺谋也等待过……看到了他们如今的功成名就，你可曾看到当初他们的淡定和耐心？

人生总会遇到挫折，总会有低潮，总会有不被人理解的时候，总会有要低声下气的时候，这既是人深感无助的时候，也恰恰是人生最关键的时候，因为大家都会碰到挫折，而大多数人都挺不住，过不了这个门槛，你挺住了，你就成功了。在这样的时刻，我们需要耐心并满怀信心地去等待，相信生活不会放弃你，机会总会来的。路要一步步地走，虽然到达成功终点的那一步很激动人心，但大部分的脚步是平凡甚至枯燥的，没有这些脚步，或者耐不住这些平凡枯燥中的困苦，你终归无法迎来最后那激动人心的时刻。

你可曾看到金马奖影帝在街边摆地摊？你可曾看到德云社一群人在剧场里给一位观众说相声？你可曾看到周星驰当年的角色甚至连一句台



词都没有？每一个成功者都有一段低沉苦闷的日子，闭上眼睛，几乎就能想象得出来他们当年借酒浇愁的样子，也可以想象得出他们为了生存而挣扎的窘迫。在他们一生中最灿烂美好的日子里，他们渴望成功，但却两手空空，一如现在的你。没有人保证他们将来一定会成功，而他们选择的是淡定地等待。

在这个到处都充满着诱惑的世界，有多少生命走出了象牙塔却堕落在罪恶的深渊？一个人无论你怎样的优秀，无论你怎样的成功，无论你是怎样的富裕，也无论你是怎样的超凡出众，只要你失去淡定，受不得清苦，你精神的家园就会被杂草侵占，你心灵的净土就会被邪念玷污，你生命的底线就会被欲望突破，你就极有可能从此徘徊在黑暗与痛苦里饱受鞭挞和谴责，甚至将自己的所有都彻底葬送。

人哪！你为什么跃跃欲试？你为什么这样急于求成？你要保有一颗淡定的心，因为成功的辉煌就隐藏在它的背后。淡定是一种心境，一种智慧，一种精神内涵，一种蓄积的惊人的力量。也许与淡定为伴是低潮和痛苦的，但淡定不是一首悲歌，而是一条不疾不徐向前流淌的大河，在迂回曲折中孕育出人生真正的成功。

淡定是无欲则刚的人生态度。学会淡定，你就会对生活中的痛苦和快乐有所感悟，精神灵魂就会得到升华，自然也学会享受生命，创出自己的一番成绩。

目 录



第一章 人生灿烂若朝霞，我自且歌且行

生活中常有人抱怨，美好的生活为何总与我擦肩而过？其实，美好的生活明明就握在你的手里，你却仍然盘算着可能还会有更好的，于是便一直追寻那些虚无缥缈的美好。如果你懂得欣赏生活中的美，所有的烦恼就会慢慢消失，你会变得平静而快乐。记住，不要只顾着在人生的路上奔跑，而忽略了身边的美景。请慢下脚步，用一颗淡定的心去观察世界，你就会发现生活的美景。

- 003 停下脚步，欣赏路边的美景
- 006 人生淡定的美在于向前看
- 009 在适合自己的路上走下去
- 012 淡定是一种耐心的坚持
- 015 每个人都是一朵花
- 019 在淡定中积蓄生命的力量
- 022 在淡定中阅读人生之书
- 026 淡定的人生是一种享受
- 029 静下心来，发现生命的美妙
- 032 人生淡定也是一种滋味



第二章 不管风吹雨打，胜似闲庭信步

在生活中随缘而安，纵然身处逆境，仍从容自若，以超然的心情看待苦乐年华，以平常的心境面对一切荣辱。这是一种淡定的人生态度，是一种人生的美丽，非淡泊无以明志，非宁静无以致远。不做作，不虚伪，洒脱适意，襟怀豁然，淡定不仅给予你一双潇洒和洞穿世事的眼晴，同时也使你拥有一个坦然充实的人生。

- 039 不要哭泣，请记得歌唱
- 042 接受事实是克服不幸的第一步
- 046 乐行在坎坷人生路
- 049 福祸相依，要做到宠辱不惊
- 053 浮生若茶，笑看人生起伏
- 057 勇敢面对，黑暗终将会消退
- 060 心境平和才能快乐生活
- 064 选择心情，选择生活
- 067 每一杯水都需要沉淀
- 071 拿得起，还要放得下



第三章 处世还须淡定，人生难得糊涂

唯有内心淡定，才能沉淀我们生活中许多纷杂的浮躁，过滤掉浅薄、粗率等身心的杂质；唯有内心淡定，我们才可以避免许多鲁莽、无聊、荒谬的事情发生。在喧嚣的尘世中，找到一片心灵的绿洲，一方精神的净土。安于淡泊，才能体味“宁静以致远的超然”；不求闻达，才会懂得“宠辱不惊”、“去留无意”的洒脱。让我们守住心中的那一份纯净，远离尘嚣，贴近自然，融入淡泊，做真实、坦荡、超然的自己。

- 077 难得糊涂少争执
- 080 心境淡定，才能宁静致远
- 083 静下心来，方能抵住诱惑
- 086 心怀淡定，不做浮躁的俘虏
- 090 世事无常，我自微笑面对
- 093 达观方可致远
- 096 对流言蜚语一笑置之
- 099 淡定让烦心事如清风拂面
- 102 对自己说“不要紧”
- 106 不淡定都是自找的



第四章 | 保持真我本色，做人简单明白

我们每个人在生活中都有属于自己的芳香，那是一种独一无二的芳香，是每个人的真本色。保持这种本色，最重要的就是要努力保持自我、简单做人。想唱歌的时候就唱，哪怕别人说很难听；想画画的时候就画画，哪怕别人说很难看，可是至少这是真实的你。简单做人，洒脱自在。简单不是单调，也不是平庸。简单是一种平凡的淡定；简单是一种美，是一种原汁原味的美。

- 113 保持自我真本色
- 116 独一无二的玫瑰
- 120 心灵简单生活就快乐
- 124 浮华褪尽，简单最真实
- 127 乐观的人活得简单淡定
- 130 不必在乎别人的眼光
- 133 做心灵的清道夫
- 136 树枝因修剪才有型
- 140 做真正的自己真好



第五章 为自己鼓掌，感恩生活对你的折磨

人生不如意事十之八九，即使是一个十分幸运的人，在他的一生中也总有一个或几个时期处于十分艰难的情况下，总能一帆风顺的时候几乎没有。看一个人是否成功，我们不能看他成功的时候或开心的时候怎么过，而要看其在不顺利的时候，在没有鲜花和掌声的落寞日子里怎么过。而不论顺境或逆境，都保持淡定的人才是最终的成功者。

- 149 遇到苦难，淡定不绝望
- 152 卧薪尝胆是不服输的淡定
- 155 豁达是人生磨砺后的淡定
- 159 感谢曾羞辱过你的人
- 162 苦难是人生最珍贵的财富
- 166 淡定让苦难散发芳香
- 170 经受挫折也要淡定歌唱
- 173 永远淡定地重新站起来
- 176 感谢苦难让我们学会淡定
- 179 人生多磨炼才能更淡定



第六章 选择了淡定，生活就回报你微笑

英国知名作家萨克雷曾说：“生活就像一面镜子，你笑，它也笑；你哭，它也哭。”生活是自然而然的，是充满情趣的，关键就在于我们以何种方式何种态度对待它。如果我们豁达、乐观，即使是在漆黑的夜晚，我们也知道星星仍在闪烁；如果我们具有乐观之心，那么整个世界都是快乐的。

- 185 你对生活笑，生活就不会对你哭
- 188 看淡生活中的不平事
- 191 随性才能活得潇洒
- 194 抱怨生活就是折磨自己
- 198 微笑如花，淡定如云
- 201 淡定是成功“忍”道
- 204 学会淡定先要控制欲望
- 207 淡定的人懂得欣赏自己
- 211 把最美好的回报上帝
- 215 每一朵花都是美丽的



第七章 | 有爱就有感动，赤子之心勿蒙尘

父母之爱，朴素真挚，简单厚重，让我们感受有爱不觉天涯远；师生之情，天高地远，恩重如山，让我们感动至今一生受益；朋友之谊，嘘寒问暖，相互扶助，让我们体味人间真爱，感受世间温情……大爱无声，真爱无言，在爱的包围中我们收获感动。感动，是一种幸福，更是一股源自爱的生命的力量，它同样是我们收获成功人生的源动力。

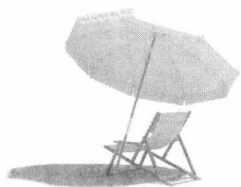
- 221 坚定地握紧心中的阳光
- 224 父爱的力量淡定如山
- 228 妈妈的爱无处不在
- 232 砸不断的亲情
- 236 爱情需要淡定地品味
- 239 付出爱才会快乐
- 243 婚姻是爱情新的起点
- 247 爱情的定义
- 251 付出爱，心灵才会充实



第八章 人生难免多浮沉，花落花开皆知足

人生无论面对什么大喜大悲都能坦然处之，就是一种境界。孟子云：“士穷不失义，达不离道。”这才是人生最正确的态度。许多时候，自己浮躁的心情总是如喧嚣的世界一样，纷乱中难以静心歇息。不是风动也不是幡动，而是心动。把一切看得淡然些，把得到和失去看得平淡些，在自己力所能及的领域里过着平凡的生活，不因优势而张扬，不因劣势而失意，淡然地看待一切才是修行的根本。

- 259 得意淡然，失意坦然
- 262 人生不会太圆满
- 265 不以物喜不以己悲
- 269 淡定于坐自己的冷板凳
- 272 命运多变只是人生的磨砺
- 276 绝境中也会有生机
- 279 人生就是要屡败屡战
- 282 低谷是重新崛起的开始
- 285 顺境或逆境，都要坚持自我



第一章

人生灿烂若朝霞，我自且歌且行

生活中常有人抱怨，美好的生活为何总与我擦肩而过？其实，美好的生活明明就握在你的手里，你却仍然盘算着可能还会有更好的，于是便一直追寻那些虚无缥缈的美好。如果你懂得欣赏生活中的美，所有的烦恼就会慢慢消失，你会变得平静而快乐。记住，不要只顾着在人生的路上奔跑，而忽略了身边的美景。请慢下脚步，用一颗淡定的心去观察世界，你就会发现生活的美景。

停下脚步，欣赏路边的美景

人生就像是一次旅行。人们总是忙于奔赴目的地，却往往忽略了路边的风景。

人生的旅程就像是坐火车，都是一个目的地，从一个起点到终点，但有的人聊天，有的人睡觉，有的人玩扑克，有的人埋头看书，有的人欣赏沿途的风光。到达终点站，每个人却收获不同，有的人说太闷了，有的人说太辛苦了，有的人说路上的风光很美。不难看出，收获最多、心情最愉快的还是沿途欣赏风光的那些人。

王强去出差，火车拥挤。他站在车厢里，心想：两个小时的路程，中途将有人陆续下车，或许可以抢个座位。

王强与一位老者并肩站在窗边，不时感受到来自多方的压力。人的确太多了，有个座位就好了。

于是，王强问邻座的男子：“你在哪里下车？”他说：“下一站。”王强非常高兴，于是时刻准备着抢座位。

30分钟后，火车到站了。很多人下车。王强刚要坐下，一位壮汉一个箭步冲了过来，抢占了座位。

王强郁闷死了，恼火地瞪着他，但又无可奈何，只好继续站着。

一会儿，王强在嘈杂中听见一声叹息，是那位老者发出的。他依然凝神窗外，嘴角露出笑意。顺着他的眼光望去，是一条河，波光粼粼，河上有点点小帆。

“窗外的景色很美啊！”老者说。

王强随口敷衍：“是啊。”

老者说：“那田地，那河流，那山脉，美不胜收啊。”

王强吃吃地笑了。老者不解地看着他问：“不是吗？”王强连忙回答：“是的，是的。”老者似乎明白了什么：“笑我迂腐吧！”

老者沉默片刻，忽然非常亲切地拍拍王强的肩膀：“年轻人，大家



都在抢座位，却没人留心窗外的风景，真的很遗憾。这段路，就非得坐过去吗？就不能一路欣赏着沿途的风景过去吗？”

王强听了，内心有些触动。

老者接着说：“我年轻时，为了眼前的东西，错过了很多更好的机会；现在，我不再关心这些，只想多看看远处的风景。”

王强若有所悟，默默地欣赏起路边的风景……

人生苦短，我们为什么要一生忙于名利，而错过人生路途中的美景呢？很多时候，我们都会因为时间紧迫而匆匆赶路，或者因为目的地有着这样那样的等待而自顾往前，我们不曾留意路边的风景，也不愿过多的停留。但当有一天也许只是公车过站或者提早下车，偶然间你发现原来路边的风景这么美，甚至比你要寻找的桃花源更精致。

多年未曾联系的大学同学，一日突然路过我的小城，跑来见我。

同学来自大都市，那里有直通云霄的摩天大楼，有鲜亮明艳的佳人和轿车，有精致的咖啡厅、音乐吧，时尚的风吹啊吹啊，吹开一城的芳华，更兼有若干的景点，每一处都是游人络绎不绝，让人神往不已。

小城却是一片狭小的天空。所以得知同学要来，我手忙脚乱好好一顿准备，我甚至把家里的窗帘换了，碗盏换了，以便配得上大都市的优雅。

同学是在晚间到的，我精心准备了晚饭，她却提出要逛小吃街去吃小吃。我百般推托，我说那街实在没逛头，不及你们大城市的百分之一，那小吃也没什么特色，无非是些下岗工人，摆个小摊，下下馄饨、面条什么的。同学却兴趣盎然。无奈，只得陪她走一遭。

每一处我走熟的地方，在同学眼里，竟都入得景来。她挂在胸前的数码相机，不住地咔嚓着。我在一旁笑她，是不是大鱼大肉吃多了，看到乡村的野菜，也觉得新鲜了？同学含笑不语，一圈逛下来，竟是满足得很，然后，馄饨摊上要上一碗馄饨，吸溜吸溜地，她吃得精光。

回家，把她拍的照片输入我的电脑中，当一幅幅画面在我面前展开时，我突然惊诧地发现，这个我生活了好多年的城市，它对我，竟是如此的陌生：静静闪烁的霓虹灯下，一对情侣在散步，仿佛听见他们亲昵着的幸福和甜蜜，整个画面美若轻岚；露天广场，裸露的台阶上，泊满

月光，背景，是一幢一幢的住宅楼，每一个窗口，都亮着温暖的灯光，淡定从容……

我叹，呵，真没想到……

同学笑了，说，这就叫熟悉的地方没有风景。其实不是没有啊，而是我们的眼睛麻木了。

只一句，就如醍醐灌顶。

我想起一位诗人写的一首诗来：你站在桥上看风景，看风景的人在楼上看你；明月装饰了你的窗子，你装饰了别人的梦。

别处的风景总是对我们造成无限的诱惑，我们像追风的猫似的，追着跑，因得不到而沮丧而感叹，却永远不知道，在别人眼里，我们也是他们追寻的风景。这就如同爱情，如同幸福，我们追寻很久，回头才发现，它原来一直就在这里，就在那看似平淡的一鼎一罐之中。

随着社会的不断变化，人们越来越没有时间去寻求生命中的惊奇和美丽了，他们只在乎地位、金钱和权力。许多人为了不落人后，已经花去了自己大部分时间与精力，很遗憾，他们已经没有什么闲情逸致来看路边的风景了，他们只是忙着赶赴目的地。等到他们到达目的地时，却发现最美好的东西，已经被自己错过了。

其实，何必活得那么累？为什么不留下一点时间让自己欣赏一下路边的好风景呢？人生路上所有的东西，不因你的担忧而失去，也不因你的期待而成真，要看自己去如何欣赏。生活虽然很平凡，但你用美丽的心情去欣赏，就能带来属于你的灿烂风景。



淡定感悟

生活中，美丽的风景随时都在身边，有的人收获的是路边的美景，有的人收获的是目的地的美景。人生就是一次旅行，许多人看重目的地的风景，许多人看重行进过程中路边的风景。对这两种态度，谁也不能判定孰是孰非，就像任何人都不能判定刘邦和项羽谁更是英雄。试着一路走走停停吧，这样你可以不错过路边的风景！



人生淡定的美在于向前看

如果你为落下的太阳伤心，那你将错过夜晚最美丽的星光。人生的美在于向前看！一个人不能太怀念过去，时时都往后看，因为过去有太多的喜怒哀乐。喜与乐会使你沉浸在过去的美好之中而忘了生活的残酷；怒与哀又会使你变得多愁善感，失去前进的动力。

普瑞尔是盲人阅读凸点系统的创始人，他生于巴黎附近一个小镇。普瑞尔的父亲开了一家皮革店，他常常带普瑞尔到店里，给他小块皮毛玩耍。

一天，父亲有事要离开店铺，留下3岁的普瑞尔一个人在店里玩。普瑞尔学着父亲平日工作的模样，拿起小刀割皮子，却不幸划伤了左眼，普瑞尔的左眼就这样失明了。祸不单行，后来普瑞尔的左眼发炎，蔓延到右眼。结果才3岁普瑞尔便失去了用眼睛看世界的能力。

然而，普瑞尔并没有因此变得沉默、郁闷，他仍然像未失明时那样活跃快乐。他五六岁时也和其他小孩一起去学校上课。

普瑞尔10岁时，老师告诉他在巴黎有一所国立启明青年学院。普瑞尔非常兴奋，请求父亲让他到巴黎读书，父亲答应了。

在巴黎启明青年学院，普瑞尔开始读大凸字（当时专为盲人设计的阅读方式，将字母放大同时凸出纸面，方便盲人以手触摸）的书。不过，由于字母非常大且凸出纸面，一本小书往往有几英寸厚；书虽然十分厚重，内容却不多。普瑞尔很快便把学院内所有的书读完，且铭记在心。

普瑞尔常常对自己说：“一定有方法可以让盲人像正常人一样学习，一定有方法让盲人能更方便地阅读。我一定要找出这个方法来，一定要！”

15岁时，他听说陆军上尉巴比业发明了一种方法，让军人在晚上也能读军令。这个消息引起了普瑞尔的好奇，普瑞尔心想：“人在黑暗中什么都看不见，怎么能读军令呢？这不是像盲人能看书一样吗？”于是，普瑞尔决心请教巴比业上尉。