



平和的心态是人生一种至高的境界,一种对荣誉、金钱、利益的豁达与乐观。

一份好心境来源于平和与淡泊

平和 是一种境界

刘中丽◎编著



PingheshiYizhongJingjie

平和是一种宽容和豁达,淡泊和宁静;
平和是一种谦虚与好学,智慧与力量;
平和是一种坚韧不拔、不计名利的执著。



中国长安出版社



平和 是一种境界

刘中丽◎编著

" YiZhongJingJie

淡泊和宁静；

智慧与力量；

平和是一种坚韧不拔、不计名利的执著。

图书在版编目(CIP)数据

平和是一种境界/刘中丽编著. —北京:中国长安出版社,
2009.5

ISBN 978-7-5107-0003-3

I. 平... II. 刘... III. 人生哲学—通俗读物

IV. B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 070036 号

上架建议: 社科类—励志

平和是一种境界

刘中丽 编著

出版:中国长安出版社

社址:北京市东城区北池子大街 14 号(100006)

网址:<http://www.ccapress.com>

邮箱:ccapress@yahoo.com.cn

发行:中国长安出版社 全国新华书店

电话:(010)65281919 65270433

印刷:北京市通州京华印刷制版厂

开本:787mm×1092mm 1/16

印张:18

字数:250 千字

版本:2009 年 6 月第 1 版 2009 年 6 月第 1 次印刷

书号:ISBN 978-7-5107-0003-3

定价:29.80 元

前 言

水滋润万物而对万物又无所求，自甘居于最下面，因此而接近于道的境界。人生也应像水一样，无论置身何处都保持平和的心态。平和是一种境界，一种经历的阵痛中才会逐渐领悟感知的境界。

平和是一种淡泊的心境。保持平和需要睿智。当人们大都不能达到这种境界时，保持平和方能展示出你的大智大勇和超凡脱俗，彰显你比常人多的那份自制。

记得有人说过，生命是一种缘，你刻意追求的东西或许终生得不到，而你期待的灿烂反而会在你的淡泊从容中不期而至。拥有一份好的心境来源于平和与淡泊。平和就是对人对事看得开，想得开，不斤斤计较生活中的得失。淡泊就是超脱世俗困扰红尘诱惑，视功名利禄为过眼烟云，有登高临风宠辱不惊的胸怀。这样的心态，不是看破红尘心灰意冷，也不是与世无争冷眼旁观随波逐流，而是一种修养、一种境界。

有个故事是说，两个在沙漠上艰难行走的探险者发现了一杯水，其中一个人高兴地说：“看，终于有一杯水了。”而另一个人却说：“怎么只有一杯水。”看来许多事情都与人们对待事物的态度以及心态有关，不同的人在同一时间里做同一件事情会有不同的感受。

拿破仑希尔说：“人与人之间的差异其实很小，但这种很小的差异却造成了巨大的差异。很小的差异指的是心态，巨大的差异指的是人生结果。”其实只要保持一种平和的心态，用快乐填充自己平凡的工作，你就会感到“生活着，真好！”。

人活的好不好，有多种因素，有客观环境，有主观环境，有外部因素，有内部因素，但是，一个重要的因素则是人内在的、必须具备的东西，那就是要有一个平常心，用平和的心态去面对每一天，面对每件事，面对每个人，如此，必然活得洒脱、自在。

人生在世，谁都会遇到许多不尽人意的烦恼事，关键是你要以一份平和的心态去面对这一切。世界总是凡人的世界，生活更是大众的生活。我们在平和的心态中寻找一份希望，驱散心中的阴霾，战胜困难的勇气和信心就会油然而生。我们的心情就会越过眼前的不快而重新变得轻松，这就是保养心态！保养心态其实就是时时调节心情，时时告诫自己：学会平和释然超脱，学会知足常乐，学会善待生命。

欣然地面对，坦然地行走，相信一切皆有可能，也不否认一个人力量的局限，方可寻找到一个平衡点，静静地生活，淡淡地工作，那便是一种超越自我的平和境界，也更是我们每一个普通人该拥有的心态。

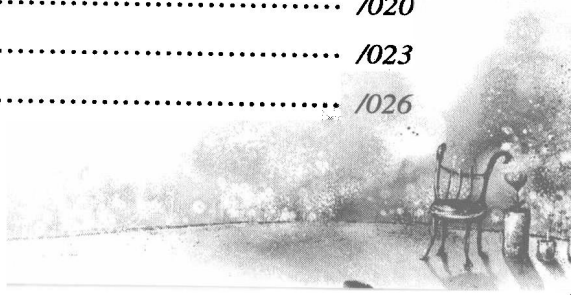
目录

Contents

第一章 良好的心态造就平和的人生

一位哲人曾经说过：心态是真正的主人，心态决定谁是坐骑，谁是骑师。要么去驾驭命运，要么命运驾驭自己。心态的不同必然导致人格和作为的不同，而且会有天壤之别。不良的心态是形成不良性格与悲苦人生的主要根源，心态是我们命运的控制器，它是我们唯一能够完全掌握的东西。

不同的心态，不同的人生	/002
保持心灵的平和	/005
活在平和简静中	/008
改变心境，获得平和	/011
身放闲处，心安静中	/014
享受生命中的平和悠闲	/017
幸福来自内心的平和安详	/020
心躁则暗，心静则明	/023
领略独处的平和妙境	/026



给心灵一个平和的港湾	1029
------------------	------

第二章 塑造完美性格是平和的必修课

人常说：性格决定命运。性格之所以能决定命运，是因为性格决定了人们在处理问题和面对压力时的反应和采取的措施，而这些都是直接决定着问题的解决与否和事情的成败。性格是生命意义的自我解读，它使我们的人生更具特色，好性格是人生的一道防线，只有良好的性格才能让我们抵御风浪，进入平和的状态。要想拥有平和，掌握未来，我们必须完成性格塑造这一课。

塑造完美性格是平和的第一课	1034
平和者必备的性格特质	1036
洞悉性格的深邃内涵	1040
性格平和容易聚拢人气	1043
浮躁让平和之路荒芜	1045
嫉妒是平和途中的绊脚石	1048
要坚持自己的主见	1051
培养果断有力的性格	1054
平和之中要懂得忏悔	1057
冒险是平和中的勇气	1059

第三章 平和需要乐观开朗的个性

别以为快乐只是一种心情，它还是一种平和的“性格”。快乐的心情是有起伏的，但是平和的性格是比较稳定的。快乐而平和的性格会带给自己希望和信念，让我们对现在和来来充满信心。

培养乐观的个性	1062
欢喜心是平和的良药	1065

快乐是平和最好的礼物	/067
调整心态，忽视烦恼	/070
会烹调生活	/073
生命不应虚掷于琐碎之中	/078
消除抑郁，走向平和	/081
不可以让悲观破坏平和	/084
永远都做快乐平和的享受者	/087

第四章 自信是提升平和的利器

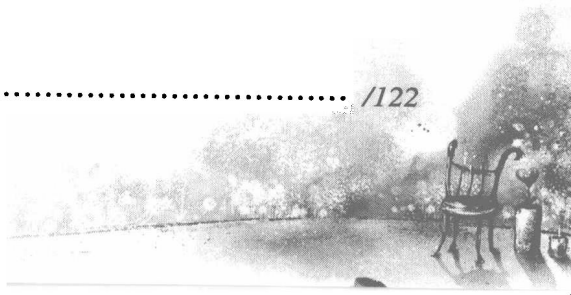
信心是平和的源泉，也是能够彻底改变人生的伟大力量。拥有了自信，你便获得平和的权力，成功之路无疑已在你的面前展开。前面漫漫旅途中的坎坷与险阻都会为你让路，那么，成功也就可望又可及了。

平和之心源于自信	/092
拥有自信，升华平和	/095
抛弃自卑，建立自信	/099
学会欣赏自己的独特之处	/103
自信的平和永不贬值	/107
坚持必胜的信心，永葆平和	/112
平和自信驾驭悲悯人生	/116

第五章 豁达宽容是平和的助推器

心境宽广之人，必然宽容一切不快，因此，他永远是最快乐平和的。渴望生存的愉悦，追求生命的快乐，是人的天性，但是只有拥有宽广胸怀才能宽容不快，才能享受平和的快乐。

培养豁达平和之心	/122
----------------	------



海纳百川，有容乃大	/125
心胸狭隘是平和的大忌	/128
宽容是平和的通行证	/131
成事要有宽容的情怀	/134
学会忘记，方能平和	/137
豁达平和是智者的境界	/140
学会平和的面对一切	/143
宽容使生活平和滋润	/145
以平和的心态化解矛盾	/147

第六章 良好习惯决定平和的高度

莎士比亚说：“金字塔是用一块块石头堆砌而成的。”平和就像是一座金字塔，习惯就是一块块的石头。只有当这些石头质地坚硬，形状规则时，金字塔才能雄伟壮观；而当石头奇形怪状时，金字塔只能是一座不能持久的乱石堆。

平和的程度取决于日常习惯	/152
礼貌是平和中的高贵花朵	/155
让反省成为习惯	/158
谦虚引领平和的高度	/161
尊重他人是平和的修养	/165
远离烟酒赌博等恶习	/168
别让自私吞噬平和的心智	/171
平和是好习惯的积累	/173



第七章 忍耐使你的平和更具张力

人生如果是一场平和的表演，那么只有让她更具张力，表演才更具内涵。因为有了张力，水珠会变得晶莹剔透、饱满圆润，同样有了张力，人生就会不鸣则已，一鸣惊人。

忍受如履薄冰的境遇	/176
忍耐让你更具张力	/180
平和忍让就是好人缘	/183
冲动是操纵平和的魔鬼	/186
忍耐等于趋利避害	/189
禁得激，抑得怒	/192
低下头方可登堂入室	/195

第八章 在平和中加入谨慎的颗粒

“不积小流，无以成江海”。一个人心态的“大江”，正是由生活中的细散的“小流”形成的。若想让大江气度恢弘，汹涌澎湃，则那一个个“小流”也必历经险要，急流而下。培养谨慎的平和心态，不要忽略细节。

于细微处见平和态度	/200
谨慎让平和变得老成	/203
选朋友需要谨慎对待	/205
谨慎细致让平和长远	/208
从细节追求完美平和	/211
坏习惯是谨慎的大忌	/214
见微知著，善于洞察	/217
认真是平和的伴侣	/220

责任心是平和的坚持	/223
平和之中杜绝拖拉、懒散	/225

第九章 磨难是平和的一种历练

人生道路上的每一处磨难，都是岁月给予勇士的馈赠，是大自然给予我们的恩赐。如果你身处顺境，请走出“温室”，拿出勇气迎接困难的挑战；如果你身处逆境，别气馁，要勇敢地拿出力量克服困难。有了这种不怕困难的勇敢心理，就有了征服困难的精神力量。

苦难是平和的必修课	/230
困苦打磨平和的棱角	/233
挑战挫折需要平和的气魄	/236
平和看待生活中的不平事	/241
平和需要挫折更猛烈些	/243
在困境中保持平和坚韧	/245
平和之人绝不能轻言放弃	/247
磨难是平和的一笔财富	/250

第十章 幽默是平和的最佳展示

生活中给予我们很多幽默的元素，我们发现并好好地利用，能让人摆脱因意外给自己造成的失态，走出无奈的窘境，让人们的生活充满了欢乐与平和。幽默是能在生活中发现快乐的特殊的表现。具有幽默性格的人可以从容应付许多令人烦恼、不快，甚至痛苦悲哀的事情。学会幽默，就能拥有豁达平和的人生。

幽默是摆脱社交尴尬的平和智慧	/254
举手投足传递幽默风情	/258

幽默是平和有效的精神按摩	/260
幽默是便携的“平和转换器”	/262
幽默是平和的人生哲学	/264
幽默是对平和的另类注解	/266
在幽默语境下表示不满	/268
用幽默语言制造平和气氛	/272
幽默是平和处世的姿态	/275

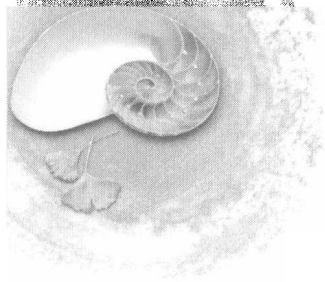


第一章

良好的心态造就平和的人生

一位哲人曾经说过：心态是真正的主人，心态决定谁是坐骑，谁是骑师。要么去驾驭命运，要么命运驾驭自己。心态的不同必然导致人格和作为的不同，而且会有天壤之别。不良的心态是形成不良性格与悲苦人生的主要根源，心态是我们命运的控制器，它是我们唯一能够完全掌握的东西。





不同的心态，不同的人生

平和是一种境界

2

谁都羡慕神童，期望自己有超常的智力，但是智商超常就等于前途无量吗？任何人从事任何事业和活动，都需要有一定的技能，而最讲究技能高低的活动莫过于体育比赛，然而技能高就能取得好的成绩吗？身体的健康是一个人的第一财富，但是身体好了就是健康吗？其实只要稍加思考我们就可以对以上问题予以否定，任何时候我们都不能忽视一个关键的因素，那就是人的心理状态。天才和伟人之所以不同，其决定因素不是智商，不是技能也不是身体条件，而是人的心态。

积极的人在每一次忧患中都看到机会，而消极的人则在每个机会中都看到某种忧患。一个人内在的心态更直接地影响了个人的行动和思想。同时，心态也决定了一个人的视野、事业和成就。

心态，也许它并不能决定问题的最终答案，但是，拥有一种良好的心态，它可以使你迈出自信和成功的第一步，从而为问题的顺利解决提供一个坚实的思想保障和智力支持。有时候，问题表现得也是怪怪的，当你畏惧它的时候，它是那么的强大；而当你蔑视它的时候，它又是那么的渺小，这就是心态变化所产生的不同效果。

一位哲人曾经说过：心态是真正的主人，心态决定谁是坐骑，谁是骑师。要么去驾驭命运，要么命运驾驭自己。心态控制了一个人的行动和思想。同时，心态也决定了一个人的视野、事业和成就。

有这样一则故事。

两个石匠在山下挥汗如雨地工作，恰巧，有一位哲人途经此地。

哲人就问其中一个石匠：“你不觉得做石匠非常辛苦吗？”

那个石匠点了点头，一脸沮丧地说：“是的，我每天都要面对一些

毫无生命的石头。为了完成一件任务，有时不知要磨坏多少根铁锥。”说着，他就伸出满是老茧的手给哲人看。哲人同情地望了他几眼。

哲人又走到另一个石匠身边问：“你不觉得做石匠非常辛苦吗？”

那个石匠送给哲人一个憨厚的微笑，说：“累是累了些，但是我能用手中的锤子和锥子赋予那些石头以生命，感到很快慰。尤其是，当我雕刻出的那些艺术品被运送到很远的城市摆放时，就会有许多人看到我的作品。这是一件很有趣的事情，我也为此而感到自豪！”

听了之后，哲人拍了拍那个石匠的肩膀说：“幸运之神也会为你自豪的！”

许多年之后，第二个石匠成了远近闻名的雕刻师，他的每一件作品都能卖到很高的价钱；而第一个石匠，仍然在愁眉不展地做着与从前毫无分别的工作。

故事中的两个主人公在面对同一劳动的时候，却表现出两种截然不同的态度：第一个石匠认为自己只是在受苦受累，所以每天消极地面对着眼前的“苦难”；第二个石匠则站在更高的境界看待他的劳动，所以会因吃苦而感到幸福和自豪。之所以会导致这两种不同的感触，是因为心态在其中发挥着微妙的作用，而不同的心态又会导致他们在自己人生道路上的理想观所体现出来的不同的认知层面。第一个石匠，他把雕刻石头当成了自己的一大负担，以一种逆反的心理去抵触人生所面对的现实，那么对于他而言，也许服苦役将会是他终生的“使命”。第二个石匠，他深刻地领悟到了自己在做一件意义非同寻常的事情，他觉得自己眼前的每一块石头、自己洒的每一滴汗，都会创造出美好的艺术生命，良好的心态在这一刻得到了充分的展现和升华。这就是两个石匠所体现出来的两种不同的心态，那么，这两种不同的心态也就必然会导致他们在解决工作和生活的问题中所得到的不同的结果和回报。

生活到底是沉重的？还是轻松的？这完全依赖于我们怎么去看待它。你改变不了事实，但你可以改变心态；你改变不了过去，但你可以把握现在；你不能控制他人，但你可以调整自己；你不能预知明天，





平和
Ping he
是一种境界

但你可以把握今天；你不可能样样顺利，但你可以事事顺心；你不能延伸生命的长度，但你可以决定生命的宽度；你不能左右天气，但你可以改变心情；你不能选择容貌，但你可以展现笑容。人的生活并非只是一种无奈，而是可以由自身主观努力去把握和调控的，而这种主观努力的起点就是调整自己的心态，让好的心态将我们的人生之舟驶于幸福的堤岸。

生活对每个人都给予了成功的机会，只是每个人所具有的心态和所拥有的抱负不同罢了。心态好、抱负大者，生活愉快，事业有成；心态差、抱负小者，生活便是煎熬，事业注定无成。

心态的不同必然导致人格和作为的不同，而且会有天壤之别。不良的心态是形成不良性格与悲苦人生的主要根源，心态是我们命运的控制器，它是我们唯一能够完全掌握的东西。

保持心灵的平和

中国人喜欢把心灵的平和看做一种很高的追求，不仅佛家和道家都讲究这些东西，历史上的不少文化名人，毕生也都在追求平和的境界。

如今的人们，身居闹市，不要说心如止水，即使心灵的深处能够获得片刻的平和与宁静，那也是很难的事。因为在这个花花世界里，纷至沓来的困扰和难以抵御的诱惑，实在是太多了！

传说中世界的最初存在形式就是平和，后来盘古板斧开天地，咔嚓一声，从此天地诞生，随之各种声音便响了起来，平和从此就“没有”了。风声、雨声、雷声、虎哮、猿泣、鸟叫、虫鸣、人生鼎沸、机器轰鸣、枪声、炮声……

这是一个充满了嘈杂的时空，声波交叉重叠，在空气中无序地传播。平和就像沙漠中一潭清澈的泉水，显得越来越珍贵。我们总是被私心杂念、生活琐事、人情世事困扰，享受平和成了一种奢侈。正因为如此，心灵平和才是我们一生努力的方向。

一位修道颇深的道人，每逢天降大雨，就要坐在山崖上，栉风沐浴、闭目沉思。越是狂风暴雨，他越是做的端挺，气定神闲，悠然自得。

一个新来的徒弟感到好奇，试探性地问他：“师傅，你在风雨中想到了什么，得到了什么？”

“什么也没想，只是得到一分心灵的平和。”道人淡淡地说。

滚滚红尘，繁杂人世，能够保持一份心灵的平和，随时回到自己的内心深处，细细品味生命的奥妙，这是一种修养。古罗马皇帝马可·奥勒留在自己的《沉思录》里说了一句话：“一个人退回到任何一个地方，都不如退回自己的心灵更为平和、更少苦恼。”心灵的平和正是人

