

静

秦泉 / 文

在喧嚣的

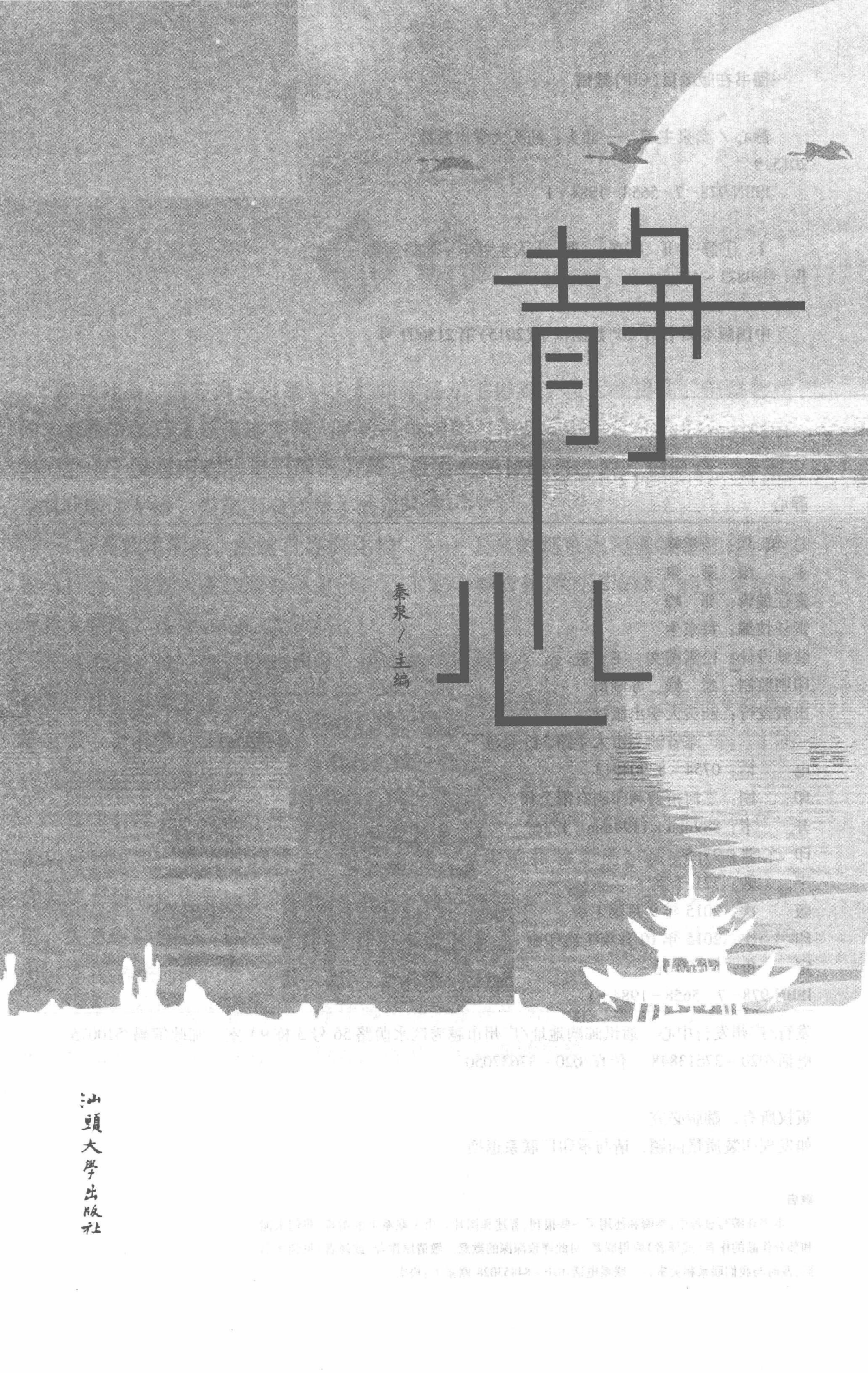
，静心书写自己的精彩

在忙碌的尘世中，静心探索内在的安宁

用最温柔的力量，锻造最坚强的自己

汕头大学出版社





蔚地

秦泉 / 主編

汕頭大學出版社

图书在版编目(CIP)数据

静心 / 秦泉主编. — 汕头: 汕头大学出版社,
2015.9

ISBN 978-7-5658-1984-1

I. ①静… II. ①秦… 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(2015)第 213609 号

静心

JINGXIN

总策划: 杨建峰

主 编: 秦 泉

责任编辑: 邹 峰

责任技编: 黄东生

装帧设计: 松雪图文 王 进

印刷监制: 高 峰 苏画眉

出版发行: 汕头大学出版社

广东省汕头市大学路 243 号汕头大学校园内 邮政编码: 515063

电 话: 0754-82904613

印 刷: 三河市德利印刷有限公司

开 本: 889mm × 1194mm 1/16

印 张: 27.5

字 数: 721 千字

版 次: 2015 年 9 月第 1 版

印 次: 2015 年 10 月第 1 次印刷

定 价: 59.00 元

ISBN 978-7-5658-1984-1

发行/广州发行中心 通讯邮购地址/广州市越秀区水荫路 56 号 3 栋 9A 室 邮政编码/510075

电话/020-37613848 传真/020-37637050

版权所有, 翻版必究

如发现印装质量问题, 请与承印厂联系退换

敬启

本书在编写过程中, 参阅和使用了一些报刊、著述和图片。由于联系上的困难, 我们未能和部分作品的作者(或译者)取得联系, 对此谨致深深的歉意。敬请原作者(或译者)见到本书后, 及时与我们联系相关事宜。联系电话: 010-84853028 联系人: 松雪

前言

现代社会，科技高速发展，人们的生活水平得到了极大的提高，但是物质的丰富换来的却是越来越多的人的内心的浮躁。快节奏的生活让人们总是处在匆忙之中，没有闲暇欣赏周围的美景，没有时间倾听自己内心的声音，于是，浮躁代替了平静，烦躁不安代替了淡定从容……

“不是我不明白，是这世界变化快”……太多的都市人习惯将自己的问题推给社会，感慨人在江湖身不由己，心不安宁源自外界的不安宁。但究竟是这世界太喧闹，还是你的心太吵？

一个人，找一处安静的地方，或许是一棵树旁，或许是一汪水边，静坐一会儿，让心平静下来，是不是会有一种久违的幸福感呢？在这个浮躁的年代里，唯有做一个心静的人，懂得选择，学会放弃，经得住诱惑，耐得住寂寞，才能获得心灵的笃定和超然，幸福便会在静心中悄然降临。

要学会静心，这样才能看见事物背后的真相。紧张时静静心，你会拥有一份从容和镇定；愤怒时静静心，你便能和风细雨地化解矛盾；疲惫时静静心，你会更有信心地走好后面的路；得意时静静心，你会发现这点成功实在微不足道；失意时静静心，你会发现自己其实有很多优点……静心，你会发现生活的另一面正阳光灿烂、繁花似锦……

来去匆匆的人生旅途中，停住脚步静心是件幸运的事。整理一下自己的心情，校定方向，再从容起程，或许能走出一个崭新的自我。

目 录

第一篇 心静了,世界就静了——生活的静心之路

第一章 不是世界太喧嚣,而是你的心不静.....	2
人生如水,学会沉淀	2
幸福不是我们所追求的,而是已拥有的	3
用简单缔造宁静的内心世界	5
用希望战胜浮躁,收获淡定	6
用淡泊和宁静面对生活	7
用宁静来引导生活	8
第二章 认识自己,在安静中与未知的自我狭路相逢.....	10
认识你自己	10
每个人都有自己的长处	11
不人云亦云	12
每个人都是上帝的宠儿	13
自助者天助	14
找到属于自己的芳香	15
你才是自己的贵人	16
自己看重自己	17
幸福掌握在自己的手中	18
第三章 静心,繁华过后终归平淡.....	20
在名利面前要保持心境平和	20
真正的平静是心灵的安静	21
拥有一颗平常心	23
淡泊明志,宁静致远	24



不要盲目比较	25
不争者胜天下	28
顺其自然,超然人生	31
心静才能体会自然的真味	32
以一颗平和的心笑对一切	33
淡泊并不是不思进取	34
建立随遇而安的人生哲学	36
做到真正的豁达	37
宠辱不惊的巨大力量	39
第四章 学会放松,静心享受生活	41
别让自己活得太累	41
学会简单地生活	42
“不要紧”的魔力	44
学会休息,做到科学休息	45
放松紧绷的心弦,不做“神经质”	48
清理自己肩上的背包	49
忧虑生疾	50
正确看待得与失	52
遇事不在意	53
学会放松,人生才能轻松	55
给自己的心灵洗个澡	57
学会给心情松绑	58
第五章 卸下包袱,开启静心之旅	60
目标要跳一跳够得着	60
面对压力,保持冷静	61
压力不要太大	63
做些适当的娱乐休闲活动	64
学会认输	65
减轻压力,保持健康心态	67
学会缓解压力	69
懂得知难而退	70
不要苛求自己成为全才	71
拿得起还要放得下	74
放弃的智慧	76
不要过分追求完美	78
该放手时就放手	80

不要总是生闷气	81
第六章 静下心来,感恩一切	83
感恩可以战胜所有悲伤和苦难	83
世间唯有爱最持久	84
感恩让心灵的花园永不荒芜	87
拥有一颗感恩的心	88
感恩是一种生活方式	89
感恩生活中美好的一切	90
让人间成为有爱的天堂	92
运气源自那颗感恩的心	93
让感恩传遍世界	94
用感恩之心唤醒内心的使命感	95
不因失去而惋惜	96
在工作中,懂得感恩的人更受欢迎	98
得到他人的帮助时应该心怀感恩	99
感谢那些折磨你的人	99
懂得感恩的家庭更欢乐	101
对身边的每一个人都心怀感恩	102
第七章 静下生气的心,才能化干戈为玉帛	104
上天赐予人的最大天赋就是包容	104
有矛盾时学会克制	105
发生冲突时要学会忍让	106
学会有效驱除他人的嫉恨	107
大度集群朋	108
懂得包容是智慧的体现	109
不计前嫌,生活将会更加和谐	110
豁达的人能更有效地抵御外界的攻击	111
以柔克刚,化解对方的挑衅	112
第八章 心静,心才知足	114
欲是祸患的根源	114
多注意自己所拥有的	117
知足是幸福和快乐的源泉	120
私心和欲望是最可怕的魔鬼	122
追求无所求的境界	124
别让太多的欲望把自己锁住了	125

知足才能常乐	126
在需要时得到就是幸福	129
多和不如自己的人比	130
过于不安现状只会带来无尽的痛苦	131
消除心中的魔障	133
不戚戚于贫贱,不汲汲于富贵	134
不贪非分之利	136
懂得见好就收	137
第九章 静心努力,才会有意外惊喜	139
毅力是成才者必须具备的重要品质之一	139
要成功,必须坚持下去	141
拥有持之以恒的韧性	143
成功源自坚持	144
宝剑锋从磨砺出,梅花香自苦寒来	146
坚持让你交上好运	147
不要轻言放弃	150
第十章 静心不是遁世,心开了,也就开心了	152
乐观使人幸福健康,容易走向成功	152
学会化悲观为乐观	153
打开你的心灵之门	155
除了改变自己的心情,别的都没用	157
用乐观战胜忧郁	158
切勿盲目悲伤	160
不要为打翻的牛奶哭泣	161
凡事多往好处想	163
每天给自己一个美好的期盼	165
过度忧虑不是什么好事	166
不要忧愁,因为忧愁于事无补	168
第十一章 心静如水,让人生多一些韧性和弹性	171
成功之路并非坦途	171
学会从失败中走出来	172
人生之路本就坎坷不平	173
成功都是从失败开始的	174
在羞辱的激励下获得成功	175
把苦难当作财富	176

要有永不绝望的信念	177
缺陷是人生可贵的财富	179
阳光总在风雨后	180
坚持每天都有希望	181
看淡生活中的不公	182
第十二章 洗涤内心,掌控好自己的情绪开关	184
认识情绪的力量	184
远离负面情绪	187
冲动是最无力的情绪	188
不要让情绪随便撒野	190
适当而理智地宣泄情绪	192
学会克制愤怒	195
快乐也要适度	197
懂得自制的人才是真正的强者	198
得意不要忘形,失意不要怨恨	199
学会平静地化解矛盾	201
第十三章 静心前行,收获自我	203
人生需要给予	203
与人为善,自己路宽	204
行得正,才能坦诚无私	207
将冷漠的心墙推开	209
与其工于心计,不如抱朴守拙	210
名利不是目的,而是工具	212
克服偏见,不要用有色眼镜看人	216
奉献的越多,得到的越多	218
讲正气,养正气	220
为人处世的基本原则——诚实	223
拙能制巧,具有笨拙精神	225
巧诈不如拙诚	227
以德报怨,宽厚仁慈	229
用高尚的品德武装自己	232
学做君子,不要趋炎附势	235
第十四章 静养心灵,润泽人生	238
无端猜疑是人生的大敌	238
战胜孤独,超越孤独	242

正确控制和调适悲观心态	244
别让嫉妒吞噬了灵魂	246
不要沉浸在抑郁中而无法自拔	249
用积极行动打败恐惧	251
摒弃盲目的偏执	253
宽容别人,让仇恨长成鲜花	255
不再自卑,避免自我怀疑	256
摆正心态,化解焦虑	262
战胜消沉,让自己变得积极起来	266
直面挑战,静心不是逃避	268
战胜怯懦,让自己强大起来	272
放低自己,抛弃自负	275
走出精神紧张的阴影	279
远离虚荣,做最真实的自己	281
用稳重冷静战胜浮躁	285
走出抱怨的阴影,生活即将放晴	288

第二篇 心静了,工作就顺了——职场的静心之道

第一章 美好前途,需要静心努力	294
静下心来多思考,用大脑去工作	294
走在老板前面,让浮躁远离自己	296
万事先让人,自己甘当配角	297
不抱怨,不夸耀,用业绩说话	298
树立严格的规则意识,不投机取巧	300
用严谨的态度工作	302
第二章 心越静,越清醒	304
目光长远,不要只盯着眼前的一点点利益	304
莫因浮躁而失去平常心	306
懂得韬光养晦,不要急着亮出自己的底牌	308
耐得住寂寞,经得起考验	309
学历只是台阶,重要的还是努力工作	310
第三章 沉得住气方能收获成功	312
摆正工作态度,让平凡变得伟大	312

用正确的工作态度沉淀自己	314
为老板工作,就是为自己工作	317
甘心做小事,终能成大事	319
用热爱工作点燃工作激情	320
职位不在高低,而在于是否恪尽职守	322
第四章 悉心静气,专心致志	324
不仅要用力工作,更要用心工作	324
专心去做每一件事	327
一丝不苟,克服粗心大意的毛病	329
心无旁骛,一次只抓一只兔子	330
专注是做好工作、成就事业的基础	332
第五章 不能静心工作的可怕后果	334
不静心,让你失去敬业心	334
不静心,让你工作无动力	335
不静心,让你失去责任感	337
不静心,让你工作执行不到位	338
不静心,让你失去脚踏实地的精神	339
不静心,让你做事虎头蛇尾	340
不静心,让你牢骚满腹	341
第六章 不做表面工作,全身心地投入工作	342
只做表面工作,有百害而无一利	342
工作不仅要“身入”,更要“心入”	343
静能生慧,让宁静为成功保驾护航	344
耐得住寂寞才能成功	346
善始善终,才能笑到最后	347
坚守信仰,找回失落的“工作情怀”	349

第三篇 心静了,幸福就来了——婚姻的静心之术

第一章 静心经营自己的幸福	352
生活本来就是平淡的	352
莫因别人的指手画脚变了心意	353
用欣赏代替改变	355

接纳你的爱人	356
过去的就让它过去吧	357
爱也需要空间	358
爱情,从来不是用来试探的	360
信任在婚姻中尤为重要	361
第二章 不需多言,静心担起婚姻的责任	363
共同担起婚姻的责任	363
家务与夫妻之间的关系	365
认清及落实界限原则	367
工作家庭,二者兼顾	369
双方父母同样看待	371
培养共同的爱好	373
第三章 谅解让你至柔克刚	375
站在对方的立场上才能传递温暖	375
多给对方一些谅解	376
理解是座舒心桥	377
谁是谁非不重要	378
做一个善解人意的人	379
爱情要有激情,更要有理性	380
抱怨抓不紧,不如给对方自由	381
第四章 用心去爱,举重若轻	383
爱,就是谁先向谁低头	383
给予,让你的生命增值	384
爱需要我们彼此扶持	385
爱自己必先爱他人	386
用爱打破心中的“冰点”	387
微笑着面对犯过错误的父母	388
让自私和吝啬无处停留	389
第五章 爱情中自有菩提,能包容才是智慧	391
早一点宽恕,会避免悲剧的发生	391
换位思考,走入他心灵的栖息之地	392
猜疑、嫉妒是咬噬爱情之树的蛀虫	393
重新接纳悔过的爱人	394
在爱情的天平上,迁就等同于包容	395

静心选择佳偶	396
忍耐让爱情之花更艳丽	397
没有堤坝的河流,迟早会干涸	399
爱情需要有温柔的滋润	399
要“示弱”不要“示威”	401
第六章 找到柴米油盐中的那份安详	403
家庭是人生的幸福天堂	403
完美婚姻可“欲”而不可求	404
包容与理解是美满婚姻的保障	406
婚前睁两只眼,婚后闭一只眼	407
夫妻吵架,本没什么成王败寇	409
婚姻如鞋子,只有经过磨合才能合脚	410
欣赏你的爱人	411
善待自己的妻子	413
感谢“小三”令婚姻生活更美满	414
唠叨是婚姻的致命伤	415
争吵,会让幸福悄悄溜走	416
第七章 静下心来,才能听到爱情盛开的声音	418
懂得及时沟通	418
夫妻之间需要沟通,更需要倾听	419
不要让冷暴力冰封住你的婚姻	420
吵架也需要技巧	422
与其纠缠不清,不如装聋作哑	424
适度的妥协让婚姻更幸福	425

第一篇

心静了，世界就静了

——生活的静心之路



第一章

不是世界太喧嚣，而是你的心不静

人生如水，学会沉淀

一口井，经历了暴雨的洗礼，井水依然清澈，原因在于它懂得沉淀。沉淀是一种人生智慧，沉淀能让浮躁的心变得宁静，而宁静又能让生活变得更悠然。因此我们要学会沉淀自己的生活，让清者上扬，浊者沉淀。

一个书生，做事急功近利，时常为了一件事情忙得心力交瘁，结果却总是距成功差一步。为此，他感到很痛苦，于是找到镇上的智者诉说自己的痛苦。智者听了书生的叙述，把他带到了一间破旧的小屋里，屋子里的桌子上放着一杯水。智者微笑着对书生说：“你看看这杯水，在这里放了这么久了，每天几乎都有灰尘落进水里，但是水依然澄明，你知道是什么原因吗？”

书生仔细观察了一会儿，说：“因为灰尘都沉下去了。”

智者满意地点点头，说：“年轻人，人生就如同这杯水，懂得沉淀，才能让水变得澄澈。内心不够平静，就如杯子不停地晃动，水自然会变得浑浊，人生自然会变得痛苦。当你因为一件事情忙碌却没有结果的时候，记住让自己沉淀下来，反省自己，找找自己失败的原因。切记不要因此而变得浮躁。要知道，人在浮躁的时候，思考能力只有平静时的一半。人生，如同这杯水，要平静地接纳一些事情，不浮躁，才能保持澄明。”

生活中，有的人内心浮躁，有的人内心宁静。那些内心浮躁的人，总是很难获得自己想要的生活，无法成就自己的人生。而那些内心宁静的人，无论在怎样的境遇中，都能冷静地看待周围的事物，淡然地面对人生的起伏。他们的人生虽然未必一帆风顺，却总是悠然自得，其实不是世界本身宁静，而是他们的内心始终没有浮躁。他们总能在浮华的生活中沉淀自己，无论落入多少灰尘，都把它们沉入心底，让生活之水保持清澈。

众所周知，世界著名的英国生物学家达尔文是进化论的奠基人。年轻时的达尔文，是个游手好闲的纨绔子弟。1831年，他从英国剑桥大学毕业后，他的父亲觉得对于一个游手好闲的人而言，牧师是最适合的职业，既有丰厚的待遇，也有很高的地位，最重要的是有许多可以自己支配的时间。

父亲安排的牧师职业确实有着很大的吸引力，但是，在大学期间，达尔文对博物学非常感兴趣，因而希望继续从事博物研究。经过一番思考之后，达尔文放弃了牧师职业，自费进行了艰苦漫长的环球考察。无论面对怎样的困境，他始终坚持着自己的理想，不放弃，不浮躁，保持宁静。在漫长的科考过程中，他不受外界的影响，把一切困难、烦恼都沉淀下来，始终专注于自己的事业。每到一处，他不辞劳苦，采集动植物的标本，记载新物种。

经过五年的环球考察，他积累了丰富的资料。此后又经过多年的潜心研究，终于在1859年出版了科学巨著《物种起源》，在当时的生物界引起了极大的轰动。

达尔文最终为生物学做出了巨大贡献，这一切都源于他的不浮躁。无论是别人的劝说还是外界的诱惑，都无法搅乱他的内心，因此他最终成为了世界著名的生物学家。

生活中，成功总是属于那些懂得沉淀的人。我们的一生要面临无数的诱惑和挫折，如若能够沉淀内心的浮躁，始终坚持自己的人生路，那么成功必然会如期而至，生活也将因此变得轻松。

不懂得沉淀的人，内心难以获得真正的宁静，也得不到真正的快乐。他们被各种事物诱惑，不停地追逐不同的目标，结果却事事差一步，烦恼和痛苦也由此而生。这些烦恼和痛苦又会加深浮躁的情绪，如此循环往复，人生必然疲惫不堪。

其实，真正让我们疲惫的不是生活，而是我们的内心。当我们感觉到内心的喧嚣时，不如让自己沉淀下来，就像河里的水，无法载动鹅卵石，就让它们沉淀在河底，自己依然潇洒地向前流去。人生也应该如水，学会沉淀，才会澄明清澈；放下一些东西，才能潇洒向前。

读·品·悟

沉淀是一种人生智慧，沉淀能让浮躁的心变得宁静，而宁静又能让生活变得更悠然。因此我们要学会沉淀自己的生活，让清者上扬，浊者沉淀。

幸福不是我们所追求的，而是已拥有的

很多人都会有一个惯性思维，盲目地认为“幸福就在山的另一边”，他们执着追求远方的幸福，对已经拥有的东西不屑一顾。就这样，他们选择了浮躁，也选择了疲惫的生活。

其实，幸福不是我们即将得到多少，而是我们已经拥有多少，我们所拥有的才是构成幸福的主体。如果能够树立这样的认知，我们的心灵就会获得宁静，变得悠然。比如，冬日的清晨，阳光透过窗户照进来，如果我们能够体味这种幸福，那么心就会宁静，生活就会变得轻松、快乐。悠然就是这样简单，不用竭力去塑造，也不用费力去追求，只要选择关注自己已拥有的，就会获得宁静与悠然。

认为幸福在前方或他处，盲目地追求幸福，一方面，不停地追赶让人疲惫不堪；另一方面，一直追求却从未能把幸福抓在手中，往往会让人越来越懊恼、浮躁，试问，这样如何能悠然地生活呢？显然，这违背了幸福的初衷，幸福会远离我们。

其实，人生就像登山一样，很多人以为最美的风景在山顶，所以从一开始就低头往上爬，

只想尽快到达山顶，从不抬头、静下心来看看身边的景物。单调、劳累的旅途让心变得浮躁，浮躁的心让人看不到幸福，不幸福又让人生的旅途更加单调、劳累……于是，在这个恶性循环中越陷越深，离幸福越来越远。

要想打破这个恶性循环是很容易的。当我们调整自己对幸福的认知，学会因已拥有的而满足、快乐，不再眺望远处的风景，不再为追求的幸福而浮躁的时候，我们的内心就会变得宁静、淡定，我们的生活就会变得悠然。

一位年轻人步履匆匆地行走在路上。此时，他的身边有美丽的鲜花，有温暖的阳光，孩子在路上嬉戏，幸福的恋人手挽着手在散步……但是，他对这些美好的事物全然不见，只是低头匆忙赶路。

这时，一个人拦住了他，问道：“年轻人，你为什么步履匆匆？”

小伙子没有停下匆忙的脚步，仍然继续向前走，非常烦躁地答了句：“别拦着我，不要浪费我的时间，我在追求幸福。”

转眼间，时间过去了20年，年轻人已到中年，他依然低头匆忙地赶路，不肯做片刻的停留。

这时，又有人拦住了他，问：“朋友，你为什么这么着急？”

“走开！别挡着我！我在追求幸福。”他烦躁地说道。

时间又过去了20年，他已经成了一个面色憔悴的老人，却还没有得到幸福，他感到沮丧、难过。这时，有人问他：“朋友，你还在追求幸福吗？”

“是的。”

“现在你得到了吗？”

“没有。”

“其实，如果你停下来，就会发现幸福就在你的身边。幸福不是远处的目标，而是我们已经拥有的东西。如果你静下心来，不要这么浮躁，你就会得到自己的幸福。对幸福的迫切让你变得浮躁，无法找到幸福。现在，静下心来看一看，你看，美丽的夕阳、摇曳的杨柳、孩子们的欢笑、恋人间的浓情蜜意……这一切不都是幸福吗？你那样盲目地追求，让你与它们失之交臂了。”

老人听完后，猛地惊醒，眼泪掉了下来。原来跟他对话的那个人，就是幸福之神。他低头追寻了一辈子，最后才发现其实幸福之神就在身边，但是他如此浮躁，以至于看不见幸福的所在。

生活是宁静、悠然的幸福，还是浮躁、疲累的煎熬，取决于我们的选择。当我们选择将目光停驻于已拥有的事物上时，就已经约定了幸福。

请记住，当我们迷路时，有人微笑指路；当我们远足口渴时，有人捧上一碗清茶；当我们饥饿时，有人备好了饭菜；当我们疲惫时，有一个温暖的港湾可以停靠；当我们寂寞时，有人问候；当我们历经坎坷时，有人鼓励……这种种都是幸福，都在我们身边。幸福不是我们所追求的，而是我们已拥有的！记住这一点，我们就可以悠然地生活，同时也拥抱属于自己的幸福。