

淡看得失、从容处事，坦然应对人生起伏的心灵修养书

于海英——著



畅销精读本

淡定的人生 最幸福

A Calm Life
Engenders Happiness

宠辱不惊，方显气度；
临危不惧，方显高贵。
拥有一颗淡定的心，
才能在浮躁的社会中获得安宁。

 天地出版社

淡定的人生 最幸福

于海英 | 著

天地出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

淡定的人生最幸福：畅销精读本 / 于海英著. —
成都：天地出版社，2016.8
ISBN 978-7-5455-2035-4

I. ①淡… II. ①于… 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 (2016) 第099546号

淡定的人生最幸福 (畅销精读本)

著 者 于海英
责任编辑 陈文龙 刘 倩
图片来源 CFP
封面设计 思想工社
电脑制作 思想工社
责任印制 李 昆

出版发行 天地出版社
(成都市槐树街2号 邮政编码：610014)
网 址 <http://www.tiandiph.com>
<http://www.天地出版社.com>
电子邮箱 tiandicbs@vip.163.com
经 销 新华文轩出版传媒股份有限公司

印 刷 三河市华业印务有限公司
版 次 2016年8月第1版
印 次 2016年8月第1次印刷
成品尺寸 145mm×210mm 1/32
印 张 7.25
字 数 156千字
定 价 28.00元
书 号 ISBN 978-7-5455-2035-4

版权所有◆违者必究

咨询电话：(028) 87734639 (总编室)
购书热线：(010) 67692522 (市场部)

本版图书凡印刷、装订错误，可及时向我社发行部调换



人生要淡定， 生活要从容

社会原本就是一个大熔炉，不论你是身居高位，还是平民百姓，不论你是年岁已长，还是懵懂少年，不论你是谦谦绅士，还是窈窕淑女，不论你从事哪种职业，都在其中摩擦着、熔炼着。

是的，生活中我们经常被环境所影响，被自己的不良情绪所支配。我们总是感觉生活得穷极无聊，我们的精神也变得越发空虚起来。那是因为我们选择失当：我们在选择不断追求物质利益的同时，却忘记了精神上的补给。

当所有尘埃落定，所有的激情都会归于平淡，生活、爱情和人生都是如此，如一朵小花开在清风里，每一个花瓣都散发着淡淡的芬芳。

淡定，是一种达观的生活态度，一种超然的人生境界，是我们行走于这个世界最好的朋友。宠辱不惊，看庭前花开花落；去留无意，望空中云卷云舒。平淡对待得失，冷眼看尽繁华；畅达时不张狂，挫折时不消沉，这就是淡定的气质。

一个年轻人问修道者：“这世界如此浮躁，我该怎么

攀登到梦想的顶峰呢？”

修道者说：“看淡一切啊！”

年轻人又问：“可是世事多变，有谁能够预料到下一刻将要发生什么呢？我应当如何去面对呢？”

修道者说：“一切随遇而安。”

年轻人又问：“人的一生诱惑太多，金钱、美色、地位、名誉……当面对这些时，我该怎么办呢？不要告诉我，让我不在乎，但这些东西每个人都会在乎吧？”

修道者笑了：“你觉得不可能做到，是因为你不够淡定。其实看透了，也就淡定了。淡定了，也许看得更透！”说着，他俯身从地上捡起一张纸，叠成一只小船放进身边的小溪。小船不声不响地驶向了远方……

“你看那小船，在水中默默前行，不为任何外力所动，许多人却不解，而这也是某些人做事半途而废的原因。”修道者指着小船对年轻人说。

生活就是日出日落，秋去冬来。每天周而复始地忙碌，不曾回首来时路，不曾向往美好的未来，一路走来，感觉很是辛苦，这样的生活总是让人急躁。每当人们烦躁不安、急火攻心的时候，喝一服“淡定”的良药，不失为排毒养颜、补气安神的好方法。而这种生活态度，也正是现代社会人人都需要的。

其实，人与人之间并没有多大的区别。但为什么有许

多人能够获得成功，有些人却不行？其实在于你的心态，什么样的心态，决定拥有什么样的人生，淡定方可从容。淡定，注定是一个修行的过程，人生只有把自己历练到淡定的境界，才有可能享受从容的人生。

一位伟人说：“要么你去驾驭生命，要么是生命驾驭你。你的心态决定谁是坐骑，谁是骑士。”态度是人对某种现象或事情相对稳定的心理倾向。让那些浮躁的情绪平复下来，让那些华丽的欲望收敛起来，不要抱怨生活的不公正，不要对以后的日子有太多的奢求，那么你的时光，就会如家乡门前潺潺的小河，缓缓地向前流去。

诸葛亮在《诫子书》中写道：“夫君子之行：静以修身，俭以养德。非淡泊无以明志，非宁静无以致远。”静，就是抛却物欲、剔除杂念、一心向善。淡泊，则能静心修行，自然进入了从容淡定的境界。

当然，我们这里说的淡定，不是让你看破红尘，不思进取，它是经过岁月磨砺后的沉稳含蓄；也不是让你不屑一切，不顾一切，它是历经世事变迁后的从容淡泊。淡定的人，善待生命，沉稳而不缺少热情；淡定的人，处事不惊，安详而不缺乏快意。淡定的人生，历尽沧桑，却依然呈现随遇而安的美丽与淡然。

这种淡定的生活态度固然高贵，但是秉持淡定的态度不是想象的那样轻松，需要我们不断锤炼自己的素质。各种各样利益诱惑以不同形式不同程度地呈现在我们面前，

秉持淡定的态度，需要我们始终保持清醒的头脑，锻炼形成更深刻、更理性、更全面、更稳定的思维习惯和思想意识。

本书将教会你如何应对复杂多变的生活，控制起伏不定的情绪，让你在繁杂的社会环境中历练一股强大的内心力量，做一个淡定的强者，让你的人生走向平坦。常葆一颗淡定的心，看云起云落。生活从容的人，一定是最成功、最快乐、最幸福的人。



第一章

因为沉静，所以淡定

- 所有的不幸，都源于我们无法安静 _ 002
- 按自己的意愿生活，不为别人的看法而活 _ 004
- 人生没有完美，只求完整 _ 006
- 别让沮丧成为你人生的噩梦 _ 008
- 我们真正恐惧的其实只是恐惧本身 _ 011
- 过度紧张，只会扰乱你正常有序的步伐 _ 013
- 积极的精神和情绪，将我们的生命指向光明 _ 015
- 冷静处事中，自有一分成熟美 _ 017
- 追求平静便能心胸开阔，不被诱惑 _ 019

第二章

淡定的人生没烦恼

- 微笑面对生活 _ 022
- 凡事需往好的方面想 _ 024
- 让你的心里装满阳光 _ 026
- 执着于别人的意见，只会迷失自己 _ 028
- 凡事量力而行 _ 031
- 背负太多的欲望，你会越来越疲惫 _ 033
- 不要让嫉妒的毒蛇钻进你的心里 _ 035
- 骄傲自满会将才华湮没 _ 037
- 人贵有自知之明 _ 039

第三章

淡定的人生不抱怨

- 抱怨生活之前，先认清你自己 _ 042
- 想成为珍珠，先正视自己是沙子 _ 044
- 优秀的人从不抱怨 _ 047
- 抱怨失败，不如用忍耐和坚韧赢得成功 _ 049
- 不必抱怨，付出的在未来一刻自有回报 _ 051
- 带着怨气工作，工作就成了苦役 _ 053
- 别在办公室里发牢骚 _ 055
- 放下抱怨选择实干，自然会有所作为 _ 057
- 与其抱怨天气，不如见缝插针 _ 059

第四章

淡定的人生处处是禅

- 寻找一颗简单自在的平常心 _ 062
- 人生当如淡月清风般来去不觉 _ 064
- 放大心量，自然宠辱不惊 _ 066
- 让心灵一丝不挂 _ 068
- 云水随缘，自然收获意想不到的大充实 _ 070
- 超然物外，才能清醒地认识人生 _ 073
- 悟透吃饭，悟透人生 _ 075
- 生活中处处都有禅的影子 _ 077
- 适合自己的生活就是最好的 _ 079

第五章

淡定是人生前行的力量

只有依靠爱和宽容才能征服人心 _ 082

宽容可以救赎一个灵魂 _ 084

对他人的谎言给予宽容 _ 086

比起辱骂，原谅是更好的武器 _ 088

紫罗兰将香气留在踩扁它的脚上 _ 091

宽容是人生的甘泉 _ 093

宽容行走世界，一路潇洒一路歌 _ 095

如果不宽恕敌人，就会失去朋友 _ 097

每个人都有值得尊重和体谅的地方 _ 099

第六章

淡定让你的人生不寂寞

感谢那些敦促我们前进的对手 _ 102

感谢陌生人的一个小小善举 _ 104

满足，原来藏在付出的怀抱里 _ 106

最严重的惩罚莫过于有乐事却不能与人分享 _ 108

施与受：加利利海与死海的区别 _ 111

分享+互助，让你更成功 _ 113

分享让你更快乐 _ 115

给伤害自己的人反省的机会 _ 117

给别人多一些理解，就是关照自己 _ 119

第七章

淡定的人生最幸福

一路奔波中，也许你正与幸福擦肩而过 _ 122

身在福中要常惜福 _ 124

有追求的人是永远幸福的 _ 126

幸福人生不是因为收获多，而是需求少 _ 128

带给别人幸福，你会更幸福 _ 131

健康的身体是幸福之本 _ 133

幸福与不幸只在一念之间 _ 135

你心中自有一块幸福天地 _ 137

别让欲望吞噬你的幸福 _ 139

第八章

人生要淡定，生活要从容

人生像琴弦，太松或太紧都弹不出优美乐曲 _ 142

真正的快乐与金钱无关 _ 144

最重要的是享受快乐的过程 _ 146

在心中撒一把快乐的种子 _ 148

快乐就是悉心体会平淡生活中的无尽乐趣 _ 150

总能找到快乐的理由 _ 153

在适应环境的过程中寻找快乐 _ 155

快乐的秘诀就是主动选择快乐 _ 157

快乐就藏在你的双手中 _ 159

只有乐观者的山头才能长满生机盎然的树木 _ 161

第九章

智慧在高处，淡定在内心

- 拥有好心态，打开窗就能看见星星 _ 164
- 送人一轮宽容明月，心中也会洒满月光 _ 166
- 要让嘲笑自然平息，最好的办法是一笑了之 _ 168
- 爱心创造奇迹 _ 170
- 只有爱和温情才会让人卸下心灵的盔甲 _ 172
- 幸运之神总会把你的善良看在眼里 _ 175
- 一分恻隐之心也许就是你的一个希望 _ 177
- 爱到之处，必然散发着神圣的光辉 _ 179
- 一切恶念恶言恶行，都是地狱 _ 181
- 用宽容的心态对待别人 _ 183

第十章

舍得是淡定的一种境界

- 适当地舍弃，才能有更好的机遇 _ 186
- 放弃无谓的执着，才能做出正确的抉择 _ 188
- 一次成功的放弃就是选择另一次成功 _ 190
- 只有选择一个目标，才能全力以赴 _ 192
- 失去的留不住，错过的追不回 _ 194
- 放弃眼前小利，才能获得长远大利益 _ 196
- 放弃没有意义的坚持 _ 198
- 真正的放下才会获得真正的快乐 _ 200
- 舍弃不是失掉幸福，而是成就完美 _ 202
- 放下包袱，让心灵自由飞翔 _ 204

第一章

因为沉静，
所以淡定

只有心静，
才能在瞬息万变的时代不迷失
自我；
只有淡定，
方能在短暂的一生中活出生命
的厚重和精彩。
有了淡定，
就拥有了人生的掌控权。



所有的不幸，都源于我们无法安静

◎当孤独来临时，去品味它，享受它。在欣赏完夏花的绚烂之后，不妨沉下心来，品读秋叶的静美。

几年前，大山与几个朋友路过一个小水塘，几位朋友提议要下水去摸鱼。大山说，你看这水清澈见底，根本就没有鱼。可是他们不听劝阻，纷纷卷起衣袖、挽起裤腿下了水，唯有大山默默地坐在岸上看着他们。不一会儿，鱼没有摸到一条，衣服上倒沾了不少水，可是他们在水里摸来摸去，欢声笑语不断，大山越来越感到孤寂。两三个小时过去了，他们才两手空空地上来，嘴里不停地咒骂着，而大山却觉得很快活，因为唯独他守着自己孤独的心。

此后，尽管在生活中大山又经历了不少类似的事，固执的他仍是一如既往地独守这份寂寞，因为他深知，最优秀的往往是最孤独的。一个人要想成功，必须能够忍受孤独。

布雷斯巴斯达曾经说过：“所有人类的不幸，都始于无法一个人安静地坐在房间里。”洗尽尘俗，褪去铅华，在这喧嚣的尘世之中，要保持心灵的清静，必须学会享受孤独。其实孤独才是人生的大境界，它是一首诗，一道风景，是那种你在桥上看风景，看风景的人在楼上看你的美丽。



真正的安静，来自于内心。一颗躁动的心，无论幽居深山，还是隐没古刹，都无法安静下来。你的心不应是招摇的树枝，而是静默的根系，深藏在地下，不为尘世的一切所蛊惑，只追求自身的安静和光明。



按自己的意愿生活，
不为别人的看法而活

◎没有自我的生活是苦不堪言的，没有自我的人生是索然无味的，丧失自我是悲哀的。

从前，在夏威夷有一对双胞胎王子。有一天，国王想为大儿子娶媳妇了，便问他喜欢怎样的女孩。大王子回答：“我喜欢瘦的女孩子。”

知道了这消息的岛上年轻女性想：“如果顺利的话，或许能攀上枝头作风凰。”于是，大家争先恐后地开始减肥。

不知不觉，岛上几乎没有胖的女性了。不仅如此，因为营养不良而得重病的女孩子比比皆是。但后来却出现了意外的情况，大王子因为生病一下子就过世了，于是，国王决定由其弟弟来继承王位。于是，国王又想为小王子娶媳妇，便问他同样的问题。“现在

女孩都太瘦弱了，我比较喜欢丰满的女性。”小王子说。

于是，岛上几乎没有瘦的女性了，岛上的食物也被吃得匮乏，甚至连为预防饥荒的粮食也几乎被吃光了。

最后，王子所选的新娘却是一位不胖不瘦的女性。王子的理由是：“不胖也不瘦的女性，更显青春和健康。”



别人公正的看法，应当作为我们的参考，以利修身养性；别人不公正的看法，不要把它放在心上，以免影响我们的心情。我们不应该为别人的看法而活，而应该按照自己的意愿去生活。