

清茶

一剪闲云一溪月，

一程山水一年华。

一世浮生一刹那，

一树菩提一烟霞。

不求盛世繁华，

只愿岁月静好。

岁月静好
浅笑安然

杨承清 著

南京出版传媒集团
南京出版社



静好
笑安然

杨承清
著



南京出版传媒集团
南京出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

岁月静好, 浅笑安然 / 杨承清著. -- 南京: 南京出版社, 2016.8

(清茶)

ISBN 978-7-5533-1451-8

I. ①岁… II. ①杨… 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180750号

书 名: 岁月静好, 浅笑安然

作 者: 杨承清

出版发行: 南京出版传媒集团 南京出版社

社 址: 南京市太平门街53号 邮 编: 210016

网 址: <http://www.njcb.com.cn> 电子信箱: njcb1988@163.com

淘宝网: <http://njpress.taobao.com> 天猫网店: <http://njcbcmjts.tmall.com>


联系电话: 025-83283893、83283864 (营销) 025-83112257 (编务)

出 版 人: 朱同芳

出 品 人: 卢海鸣

责任编辑: 金 欣

责任印制: 杨福彬

策 划:  北京日知图书有限公司

印 刷: 北京艺堂印刷有限公司

开 本: 787毫米×1092毫米 1/32

印 张: 7

字 数: 140千字

版 次: 2016年8月第1版

印 次: 2016年8月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5533-1451-8

定 价: 28.00元

营销分类: 励志



静待岁月，淡然处之

追求幸福和获得成功是我们来到人世的每个人，最想达到和实现的目标。但当我们为了获得成功而不得不脚步匆匆、废寝忘食的时候，我们是否会感觉到幸福呢？

答案往往是否定的。因为在追求成功的路上，我们往往会非常辛苦、筋疲力尽，幸福感有时会直线下降，甚至放弃的念头和困扰会时常出现在我们脑海和内心。那我们该如何是好？难道成功和幸福就不能并存吗？难道当我们在外界找不到成功感和幸福感的时候，就只能接受挫败和烦扰吗？

答案也是否定的！面对这种矛盾的问题，拥有一个良好的处世心态是非常关键的。心态的回归也就成了一种面对生活诸多纠结和困扰的必然选择。那如何在浮躁的俗世洪流中，拥有一份良好的心态呢？

其实，这种矛盾和痛苦最根本是来自内心的纠结和痛苦。成功是我们生来完成的目标和理想，幸福是我们一生的终极追求和向往。然而这样的事情，不是每个人都能在有限的生命中能够达成和实现。而且每个人对成功和幸福的理解和诠释也不尽相同。所以，没有一概而论的说法，也没有一个统一的方法和工具。但是调整和拥有一颗积极而平和的心态，是我们每个有追求的人都应该做到的。因为静待岁月无情变化，以处变不惊之心安然待之，能够让我们生活变得轻松和幸福。



Contents 目录



Part 01 心有大爱，幸福自然来 / 1

幸福是一场修行 / 2

修炼人格，做人生的主角 / 6

哭着“生”，笑着“活” / 9

谁是“浊世翩翩佳公子” / 12

永远不会过时的“自尊” / 16

多反省，才清醒 / 19

赶走“自卑”的心魔 / 23

自信是幸福的源泉 / 26

神奇的“吸引力法则” / 30

别敏感，要钝感 / 33

摘下面具，透透气 / 38

用欣赏的眼光去生活 / 41

越简单，越快乐 / 44

光脚不怕穿鞋的 / 48

Part 02 禅念，化解人生悲苦 / 53

快乐在于你的内心 / 54

平常心带来的幸福 / 56

发现身边的美好 / 58

苦与乐只是一念间的事 / 60

贪念不可有 / 62

人毁于欲，福于寡 / 65

多看自己好的一面 / 68

无病是幸，健康是福 / 72

安贫以守道，知足即是福 / 75

要活就要活出品味 / 78

为心灵寻找一个出口 / 80

给蒙尘的心灵洗个澡 / 83

每个人的标准都不一样 / 85

随性时代，简单生活 / 87

悟出幸福的方法 / 90



Part 03 美好就在此时此地 / 93

随遇而安也挺好 / 94

不要让人生留有遗憾 / 98

珍惜现在就是最大的福 / 102

说出你的烦恼 / 105

分享是件好事情 / 107

成功的五环 / 109

幸福就在这一刻 / 112

不要让幸福和你擦肩而过 / 116

珍惜你所拥有的一切 / 119

等快乐来敲门 / 121

找出不开心的根源 / 123

别让忧虑掩埋了你 / 126

不能完美不代表不能快乐 / 130

你会计算你的幸福吗 / 133

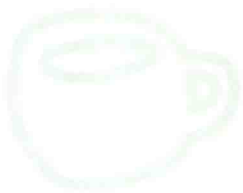
笑是通向快乐的门 / 136

别洒落那滴幸福的“甘露” / 139

春有百花秋有月 / 142

把快乐的钥匙放在哪里 / 147

寻找“面包” / 149





Part 04 计较是痛苦的开始 / 151

- 计较越多，失去越多 / 152
- 无比较心，人生就不会痛苦 / 154
- 退一步，你才会走得更远 / 156
- 忍让是种品德 / 158
- 嗔心只会伤害自己 / 160
- 何苦跟自己过不去 / 164
- 不用别人的错误来惩罚自己 / 166
- 学会释怀，人生才会洒脱 / 168
- 不会包容的人不会快乐 / 170
- 该忘记的就要忘记 / 173
- 不在意是人生另一种境界 / 176
- 难得糊涂，静享福 / 180
- 享受给予我们的回报 / 183
- 角度不同，境界不同 / 185



Part 05 岁月静好，付出安享回报 / 187

- 自己的田，自己种 / 188
- 给予也是一种筹码 / 192
- 自私让你变得不那么可爱 / 195
- 施者比受者更有福 / 198
- 何为快乐何为苦 / 202
- 助人为的是自己快乐 / 205
- 没有不劳而获的幸福 / 207
- 每个人都有幸福的种子 / 209
- 一锭银子，一个转折 / 211
- 吃亏是一种投资 / 214






Part 01

心有大爱，幸福自然来

罗素在《走向幸福》一书中指出：“种种不幸的根源，部分在于社会制度，部分在于个人心理。”亦有专家做过相关调查，得出结论，幸福感大小与个体的人格特质有很大关联。懂得自我控制、自我调节的人往往会有较高的幸福指数。所以，我们要在忙碌的生活中抽出一定的时间来反观自心，尽量做一个豁达大度、心有大爱的人，幸福就会简单得多。

招聘



Details

幸福是一场修行

修行本是佛家用语。在佛家看来，人生本是苦的，而这份苦是可以解脱的，这个解脱的过程就叫修行。

如果你觉得此刻的自己很“不幸福”，渴望得到“幸福”，那么，不妨试着理解一下“修行”这个词。它似一条路，通往心灵最深处；又似一架扶梯，当你行至人生旅途最黑暗、最崎岖之地，帮你渡过难关，通向光明，实现圆满，求得幸福。

最能体现“修行”在幸福中的重要性的，莫过于《西游记》的故事。师徒四人结伴西行，历经九九八十一难，终于修成正果，取得真经。他们四个人在如来佛祖前听封时那般虔诚的神态、激动的神情，让人久久难忘。

想想看，这师徒四人真是各有各的“不幸”。齐天大圣最早倒是逍遥自在的，得了道有了本事，占山为王好不快活，无奈斗志昂扬闹到了天上去，得罪了玉皇大帝和如来佛祖，落得个五行山下苦



压500年的下场。要不是唐僧来救他，还不知要苦熬到何年何月。

唐僧也很惨，从小就没有爹妈，磕磕绊绊地长大了，却被观音菩萨相中，去做那取经人。这看似幸运的事却伴随着各种艰难险阻，因为他的肉可以让人长生，每个妖怪都想吃了他成仙，真可谓“才出龙潭又入虎穴”，实在不是“倒霉”两个字可以形容的。

此外，那猪八戒本是天蓬元帅，却被错投猪胎，到高老庄抢媳妇被人追着打。沙僧本是卷帘大将，却因打碎了茶杯而被罚到河水里当妖怪。他们都够“不幸”的。他们唯有跟着唐僧一路西行，磨炼修行，才能在诸多苦难中洗脱出来，立地成佛，实现幸福。

这么一比较，我们不难发现，这师徒四人的身上都有我们凡人的影子，有的人本领大、胆子大却脾气火爆，像孙悟空；有的人没本事没脑子还贪玩，像猪八戒；有的人木讷老实像沙僧；也有人优柔寡断、心慈手软却意志坚定，像唐僧……不管你像哪一个，都会有自己的“不幸”，都渴望求得自己的“幸福”，那么，不妨捺着性子去修行一番。

星云大师在《宽容的智慧》一书中曾分析道：人的所谓“苦”，“不外我与物、我与人、我与身、我与心、我与欲、我与见、我与自然的关系不调和。这一切都起因于我们心中有了种种分别、执着、妄想，因此才会迷惑颠倒、烦恼重重。”

国学大师季羨林先生在《做人与处世》中写过一段话：“一个人活在世界上，必须处理好三个关系：第一，人与大自然的关系；第二，人与人的关系，包括家庭关系在内；第三，个人心中思想与

感情矛盾与平衡的关系。这三个关系，如果能处理得好，生活就能愉快；否则，生活就有苦恼。”

修行，就是帮助我们厘清上述这几层关系，找出“苦根”，剔除“苦味”，收获甜蜜幸福。

我们生长在太平盛世，没有战乱的侵害，也少有饥馑的威胁，不过是为了升职、加薪、房子、车子的事伤脑筋，或者为你依我依、卿卿我我的小儿女之情绞尽脑汁。**把这些苦当作生命对你的历练和考验，鼓足勇气去面对，终究会迎来甘之如饴的果实。**

secret...

人生箴言



修行不拘泥于形式，对于忙碌的现代人来说，更注重内心的自省和修炼。每天抽出几分钟置身于安静的环境之中，给自己冥想的时间，反问自己，那些拖累你的事真的很重要吗？如果这些是通向最终目标的必经之路，那么，暂时忍受这些苦难的折磨也是值得的！



生活好似走钢丝，惊险恐怖无处不在，
一个不小心就可能陷入无底之渊，
但这何尝不是一次历练和修行。
因为当你走到终点的时候，
会发现自己已经完全蜕变。





修炼人格，做人生的主角

在众多皱着眉头求职无果的“倒霉”毕业生中间，梅朵算是一个“幸运儿”。同学们都说：“你走了狗屎运啊！”“你到底有什么秘诀？”“你真是太会演戏了！”

这些“赞誉”中有些是真心的，当然，也有一些夹杂着嘲讽和讥诮。但是梅朵装作没听见，她坚持认为，自己的“幸运”来得有道理。

这还要从那场招聘会说起。

梅朵在大学里主修专业是财务，当然想进到实力很强的王牌企业中，如果进不去，退而求其次到名牌企业做财务工作也是好的。所以，她在投简历的时候就盯准了这些目标。无奈的是，她的竞争对手太多了，她的学校不是名校，又没有太多相关的工作经验，得到梦寐以求工作的希望堪称渺茫。

终于，一个大企业的面试官拿到她的简历之后答应给她两分钟



简单面试的机会。梅朵把事先准备好的自我介绍说了一通，眼看着面试官就要把她的简历“PASS”掉，她万分着急地喊了一句说：“请您务必给我一个回复好吗？”

“你等电话吧！”面试官很官方地应付着。

“您一定要守信用呀！”梅朵非常认真恳切地说。

面试官被这个小姑娘的执拗和较真逗笑了，说：“小同学，如果我们觉得你的简历合适，一定会打电话通知你进入下一轮面试的。如果一个星期之内没有通知，那就……对不起了。”

“不不，”梅朵急了，“麻烦您一定要给我一个回复好吗？”她从钱包里拿出5角钱递给面试官，“我知道，HR很忙，但是我求您务必给我一个回复。如果我被淘汰了，就请您给我打个电话知会一声，这5角钱是电话费，我不占公司的便宜。”

这最后一句话引起了面试官的极大兴趣，他没有去接那5角钱，而是重新抬头打量了一下梅朵，然后把头凑到一旁的HR身边咬了咬耳朵，那人也接过梅朵的简历看了看，笑说：“这小姑娘还真有意思，那好，我们现在就通知你，下周一你来参加第二轮面试吧。”

梅朵真以为自己是被幸运的闪电击中了，那HR却补充了一句说：“实话实说，你的简历实在很普通，但是，你的态度和人格我们是非常欣赏的。做财务工作就是要认真，就是要公私分明。难得你小小年纪就能有这样的意识，我们很希望有你这样的新员工加入。”

在这个“成功学”满天飞、“致富经”极受欢迎的年代，谈

及“人格魅力”好像有点过时了，殊不知，那些真正成功的“富豪”，大多数都是靠着强大的人格魅力为自己赢得命运的垂青的。一个品行不端、德行恶劣的人很难得到大家的认可，更难获得长久的事业上的成功。你渴望成功也好，追求幸福也罢，都需要严格要求自己，保持人格的干净和纯然。

一位商业名流曾经说过：“有些人生来就有与人交往的天性，很容易就博得他人的善意，这种‘秘密武器’就是‘人格魅力’。”只有健全的人格，才能获得人们的喜爱和合作。

secret...

人生箴言



佛学中有位“燃灯古佛”，传说他一出生就带着夺目光华，把身边的一切人和事物都照得雪亮，让人们看到平时忽略的缺点和瑕疵。身为凡人的我们，也需要积极主动地靠近这样的“燃灯者”，它或许是一本书，或许是一段名人故事，或许是一句警世名言。主动去寻找自己与“高人”的差距，剔除自己性格里不好的东西，让自己更完美、更优秀。





哭着“生”，笑着“活”

成功的前辈在激励晚辈的时候往往会说，一定要拥有积极的心态。悲观者会用“站着说话不腰疼”的口吻回击：“你无论在精神上还是在物质上都过着富裕幸福的生活，当然会积极了。你不是我，当然不知道我有多惨。”

但是，悲观者忘了，这些成功的人之所以能获得成功，并不是因为他们没有经历过艰难困苦，而是因为他们相信自己会得到成功。也就是说，不是成功的人态度积极，而是态度积极的人容易获得成功。

想想看吧，新生儿出生时会大声啼哭，如果不哭，护士还得在婴儿的小屁股上拍几下，直到听见嘹亮的哭声，人们才会松了一口气。我们的人生就是伴随着一声嘹亮的啼哭开始的，认识世界从“疼”开始，可见眼泪和痛苦对人来说再寻常不过。

可是为什么有的人眼泪越来越少，欢乐越来越多；而有些人

却整天愁眉不展，泪眼汪汪，倒霉事接二连三地光顾？不是人品问题，而是态度问题。

谁都有难处，谁都有挫折。你可以哭，可以宣泄心中的不满，但是哭过了，宣泄过了，就要用一种积极乐观的心态去面对。眼泪就像汪洋大海，你积极努力地游过去，就不再觉得它咸涩难耐，而是品尝到战胜它的乐趣。相反，你什么都不做，只是泡在里面惆怅自己的不幸，那么你将永远是个无可救药的“倒霉蛋”。

詹姆斯·纳斯美瑟少校在越南战场上不幸被俘。俘虏的生活是很悲惨的，绝大部分时间，他都被囚禁在一个只有1.2米高、1.5米宽的笼子里，看不到任何人，做不了体能运动，甚至连和人说话的机会都没有。

最初的几个月里，他整天悲观绝望，终日祈求着赶快脱身。但是后来他意识到自己这么做是徒劳的。悲观的情绪丝毫不能帮他消除困扰，只会让他的状况越来越糟。他觉得必须利用这段时间做些什么，让自己重新积极起来。于是他想到了自己平素最喜欢的高尔夫球。他的球技一般，紧张的战事让他根本没有练习的时间。现在，他成了战俘，每天无所事事，不正好练球吗？当然，囚徒是不可能到真正的球场去打球的，但是詹姆斯在自己的想象中开始了训练。他每天都梦想着自己正在故土乡村俱乐部那蓝天碧野之间挥杆打球，闭上眼睛，仿佛能看到自己穿着舒适整洁的球衣，在温暖的阳光下与伙伴们一边打球，一边高谈阔论。慢慢地，他感觉自己的手真的握到了球杆，并且练习着各种推杆与挥杆的技巧。