

浓缩人生百味与世间百态之作

# 淡定 的智慧

刘金平◎编著



D A N D I N G D E Z H I H U I

淡定是福。不管你身处顺境还是逆境，都应淡然处之，任岁月悠悠，天荒地老。在淡定从容的心态下，可以尽情拥抱生活的欢声笑语，舒展自己的精神空间，在物质生活与精神世界取得平衡。



海潮出版社  
Hai Chao Press

浓缩人生百味与世间百态之作

# 淡定 的智慧

刘金平◎编著



海潮出版社  
Hai Chao Press

图书在版编目 (CIP) 数据

淡定的智慧 / 刘金平编著. -- 北京: 海潮出版社,  
2015.4  
ISBN 978-7-5157-0714-3

I. ① 淡… II. ① 刘… III. ① 人生哲学—通俗读物  
IV. ① B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 014553 号

书 名: 淡定的智慧

---

编 著: 刘金平

责任编辑: 罗 庆

封面设计: 点滴空间

出版发行: 海潮出版社

社 址: 北京市西三环中路 19 号

邮政编码: 100841

电 话: (010) 66969738 (发行) 66969736 (编辑) 66969746 (邮购)

经 销: 全国新华书店

印刷装订: 北京毅峰迅捷印刷有限公司

开 本: 787mm × 1092mm 1/16

印 张: 16.5

字 数: 180 千字

版 次: 2015 年 4 月第 1 版

印 次: 2015 年 4 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5157-0714-3

定 价: 30.00 元

(如有印刷、装订错误, 请寄本社发行部调换)



淡定的人生得幸福。

日子一天又一天地悄然而过，没留下任何印记，仿佛我们的生活本来就是平淡如水、香淡如菊。但是，身边的世界变幻太快，一切新鲜事物应接不暇，于是，我们开始迷惑：我们到底是否幸福？尤其是当我们年轻的时候，内心总潜藏着征服世界的暗流，毕竟年轻人总是拥有的东西太少，所以总会渴盼着去努力争取世间更多的东西。

当代著名作家路遥在小说《人生》中，讲述了这样一个年轻人迷失自己的故事：二十世纪七十年代末八十年代的陕北农村地区，主人公高加林是一个年轻的农村人，他高中毕业当上了小学教师，就在他以为自己的才能和抱负能得以实现的时候，命运第一次给他开了一个玩笑。有权有势的大队书记高明楼利用关系让自己儿子顶替了他的教师位置，而他也由一名光荣的人民教师变成了一名普通的农民。在这次人生的低谷中，他收获了一份美好的爱情，开始与农村姑娘刘巧珍谈起了恋爱，这使他的精神得到了慰藉，本来照着这样发展下去也是一种不错的选择，但命运又垂青了他。没过多久，因转业回乡的叔父的关系，高加林很快又回到了城市，并且成了一名县通讯干事。此时，高加林重新遇到

了他高中同学黄亚萍。在黄亚萍猛烈的爱情攻势下，在有机会到大城市发展的诱惑下，他艰难地舍弃了农村姑娘刘巧珍，开始了与黄亚萍“罗曼蒂克”般的热恋。然而，好梦难圆，命运又一次捉弄了高加林，高加林通过关系在县城工作的事被检举揭发，他因此又一次回到了农村。而此时，已是物是人非，刘巧珍已嫁他人。在听完德顺爷爷的一席话后，高加林也开始真实而深刻地思考“人生”这一命题。

年轻的时候，我们内心总也抵挡不了外界的诱惑，自觉或者不自觉地总会走上歧途，因为我们不想这么平庸地过一辈子，每一个人的身上其实都有高加林的影子，为了一己之私我们很容易在生活中变得不淡定，进而丧失自己做人的基本原则。这一切都在警示我们：生活本是平平淡淡的，需要我们耐得住寂寞，慢慢地品味岁月带给我们的幸福，而不是汲汲于功名利禄。

相反，生活中那些闲庭信步的人最幸福，因为他们懂得淡定人生的幸福。因为懂得，所以珍惜，他们生活中的那份真、善、美历久弥新。当代著名作家陈丹燕的《上海的金枝玉叶》讲的是上海老故事，故事的主角是永安百货创始人郭标的四女儿郭婉莹（戴西）。戴西从小过着优渥的生活，有着最严格的家教和极高的修养。但是这一切在她四十出头的时候全部被现实打破，锦衣玉食的戴西从金枝玉叶下降为自力更生的街道妇女。最令人惊叹的是她曾经历过最残酷的批斗、下放、劳改、挖鱼塘、清洗粪桶……戴西仍然是腰板挺得直直的郭四小姐，没有了烤炉就用铝锅在蜂窝煤上烤出西式蛋糕，从不抱怨，九十几岁还那么爱美、

坦然和勇敢，甚至乐观淡定地说：“要是生活真的要给我什么，我就收下它们。”她的人生经历了丈夫去世、自己去农场改造、“文化大革命”被打击，但她都淡定地坚持过来，而且从不跟子女抱怨，以一颗最坚忍的心，优雅地走过了人生九十余载春秋。死后把遗体捐赠给红十字会。去世的时候，没有痛苦，平和安详，没有麻烦任何人。戴西的一生，可谓淡定的人生，但她是幸福的。试想，如果戴西没有淡定的心态，她在残酷的人生厄运面前早就投降了，但是正因为她的韧性，她一辈子宠辱不惊，幸福到老。

说到底，人生这一辈子需要有一颗淡定的心。不管你身处顺境还是逆境，你都能淡然处之，任岁月悠悠，天荒地老。因为你懂得生活的奥秘——淡定是福，你也懂得惜福，因此你内心拥有一眼取之不尽、用之不竭的幸福源泉。在这样的从容心态下，我们可以尽情拥抱生活的欢声笑语，也可以舒展自己的精神空间，在外在的物质生活与内在的精神世界取得平衡。



## 第一章 爱，需要共同守护

暗恋的力量 .....	002
那件青涩的小事叫爱情 .....	006
爱情的守护者 .....	009
其实爱情很脆弱 .....	012
爱，要学习 .....	015
别把失恋的痛拿来反刍 .....	018
爱情细水长流 .....	021
执子之手，与子偕老 .....	024

## 第二章 行走在路上

唤醒那个沉睡的自己 .....	028
你喜悦过吗 .....	031
云卷云舒，勿忘路边美景 .....	034
别走得太快，慢一点等灵魂跟上来 .....	037
渐行渐远还是且行且珍惜 .....	040
但少闲人如吾两人耳 .....	043

- 远行的力量 ..... 046
- 每次旅行都是对生活的拯救 ..... 049

### 第三章 花田半亩

- 一花一世界，一鸟一天堂 ..... 054
- 致每一朵黯然神伤的花 ..... 057
- 心灵美而口拙的女孩子 ..... 060
- 好好美丽，天天向上 ..... 063
- 保持一颗对生命敏感的心 ..... 066

### 第四章 青春不青涩

- 正确看待别人的精彩 ..... 070
- 今天的痛苦纠结终将随风而逝 ..... 073
- 耐得住寂寞，经得起诱惑 ..... 076
- 年少时的霸气哪里去了 ..... 079
- 不为叛逆而叛逆，不为成熟而成熟 ..... 082

### 第五章 相亲相爱

- 别为父母的过错买单 ..... 086
- 家是港湾，但你的世界在海上 ..... 089
- 别让忙碌的工作影响家 ..... 092
- 爸爸去哪儿了 ..... 095
- 理解万岁 ..... 098



学会爱的付出 .....	101
言传身教总是情 .....	103
关爱老人就是关爱自己 .....	106
平等对待孩子 .....	109

## 第六章 我们不知道的事情

创造光明，驱散黑暗 .....	114
相信爱情无价 .....	116
跟随人生的音乐节奏演绎优美的舞蹈 .....	119
做好自己人生的主角 .....	122
学会享受独处 .....	125
生活中没有那么多浪漫 .....	128

## 第七章 工作那点事

别把工作仅仅当成工作 .....	132
培养气场 .....	134
开心与责任缺一不可 .....	137
对自己狠下心来 .....	140
工作需要多一份淡定 .....	143
要懂得关怀人 .....	145
虚怀若谷 .....	148
学会劳逸结合 .....	151

## 第八章 自我疗伤

- 好心情胜过一切 ..... 154
- 学会及时调整 T
- 时间是良药 ..... 160
- 平凡中追逐梦想 ..... 162
- 突破木然，追求淡然 ..... 165
- 叫醒内心的女汉子 ..... 168

## 第九章 不要励志要立志

- 少一点模仿性欲望，多一份淡然自得 ..... 172
- 积极投资自己 ..... 175
- 苦难不是炫耀的资本 ..... 177
- 尽情释放精彩 ..... 180
- 闯出自己的天地 ..... 183

## 第十章 得失之间

- 洒脱是对自我的超越 ..... 188
- 别对失去念念不忘 ..... 191
- 活出真我 ..... 194
- 感恩拥有的一切 ..... 197
- 走出“沉没成本”的误区 ..... 200
- 放下焦虑，学会淡然 ..... 202
- 学会取舍是智慧 ..... 205

## 第十一章 生活在当下

深耕细作三分田 .....	210
心有猛虎，细嗅蔷薇 .....	213
累身不能累心 .....	216
不忘初心，方得始终 .....	219
简单的心态，不简单的幸福 .....	222
这是一个需要专注力的时代 .....	224
日子要一天一天地过 .....	227
放空自己 .....	230

## 第十二章 以毒攻毒

让负能量及时刹车 .....	234
远离释放职场负能量的人 .....	237
抛弃“情绪包袱”，豁达面对人生 .....	240
丢掉自卑、自负心理，重建自信乐观心态 .....	243
拥抱温情 .....	246

## 第一章

# 爱，需要共同守护

当我们鼓起勇气开始追逐一场青涩又疯狂的爱情的时候，往往表现得异常笨拙和幼稚。而事实是，人们经历了爱之初体验，既有热恋时期的甜蜜与海誓山盟，也有失恋时期的痛苦与撕心裂肺，最终明白了爱的真谛：爱情很脆弱，需要双方同心同力去经营和呵护，要带着一颗感恩的心去看待曾经的点点滴滴。毕竟岁月对每一个人都是公平的，需要我们满心欢喜地静待花开花落。



## 暗恋的力量

他们相遇时，她十五岁，圆圆的脸，一双水灵灵的大眼睛闪动着对未来、对外面世界的好奇。他也十五岁，一脸青春痘，小小的眼睛笑起来就剩一条缝。那年小县城高中文理分科，他们成了同班同学，但在狭窄的教室里，他们的位置恰成对角线，就像那天河阻隔了牛郎与织女，她暗暗地诅咒班主任的老谋深算，另一方面极力在同学们面前掩饰自己对他的爱慕。

现在她二十五岁了，顶着 985 名牌大学毕业生的光环，毕业不到两年在公司风顺水地跃升为部门主管，外号“女超人”。可是又有谁知道她内心的凄苦与无奈，那个在她心中藏了十年的男孩子于甲午年七夕结婚了，她却是最后一个知道消息的，他终究是不喜欢她，她却为了他等候了十个春夏秋冬。

像所有的狗血情节一样，他是白马王子，她是丑小鸭甚至谈不上是灰姑娘，但你们猜得到开头，却猜不到结尾。他，高富帅，成绩优秀，担任过班长，不苟言笑甚至带有一丝冷酷，她，矮黑胖，成绩一般，活泼开朗却经常犯二。按照正常轨道他们俩是绝对不会有任何交集的，但偏偏她一

眼喜欢上了他。

高一下学期，他们成为同班同学，基本上一学期没说过一句话，她只是静静地端详着他，他参加演讲比赛得奖了，她为他开心，就像她得奖了似的；他生病请假了，她为他操心，就像她害了病一样。高二上期末考试，她竟然考了全校第一，取代了他一直占据的宝座，班主任趾高气扬地宣布成绩后，同学们陆陆续续回家去了，清冷的教室里只剩下他们两个人，沉默了很久，空气凝固起来。他突然向她的座位轻轻地走过来，一如他平常云淡风轻的性格，她内心怦怦直跳，一直在忏悔“我真心不想这样的”，好像她这个第一名的成绩来得那么罪恶，只听见他平淡地说“祝贺你”，还没等她抬起头仰望他，他已经走出教室，留下瘦高的身影。高二下学期，她的成绩又回归到她的正常区间，但他似乎对她注意起来了，但她却还是默默地、小心翼翼地与他保持适当距离。如果当初她能克制住自己的情感，继续保持距离，只把这段青春小插曲当做插播广告，或许他们之间这辈子真没有交集了，但天不遂人愿。

戏剧性的一幕发生在高考结束后，他作为种子选手却意外落榜了，她勉强上了二本院校，但当她听说他回去复读的时候，她也放弃上大学的机会，跟着他上了补习班。在补习班的日子，他变得更加不苟言笑，他俩座位还是成对角线，她怀着无所谓的态度学习，靠着窗看着外面的叶子由绿变黄、又飘然掉下，发嫩黄的芽胚长成绿色莹然的大叶子，他们俩又一次上战场了。他如愿以偿进入西北某名牌大学，她跑到东海边的名牌大学，天各一方，还是呈对角线分布。

上大学后，他们的关系变得很微妙，她依赖他，她喜欢有什么事就给

他打电话，他会静静地聆听。当然有时候她会心血来潮地写信给他，装作谈论学习问题，他按例也会回复。她这时候也不是丑小鸭了，出落得标致水灵，身边总会有一群男生追她，但她总是那么骄傲地回绝。整个大学期间，她最开心的事情莫过于每星期与他打电话，她总是肆无忌惮地跟他分享他的喜乐哀愁，甚至连她舍友都一直以为她有一个异地男朋友。

他们之间的界限越来越模糊，毕业时分，她向他表白了，但连表白也还是那么含蓄，当时她在图书馆忙毕业论文，他给她发QQ信息，无论多么忙多么紧张的情形下，她总会第一时间回复，她总是那么小心翼翼地呵护温存在心间多年的小秘密。她问他，最近过得怎么样，他回复还好，不知道怎么回事他们聊到各自的感情，他说：“你应该有男朋友了吧，你那么开朗活泼。”她看到这几个字弹出来跃入眼帘，一阵疼痛，它们不自觉地在她脑中浮现又隐去。难道他不知道我的心么？她手发抖地敲打着键盘，随即又删了，最后纠结了几个来回，终于把积压在心中将近十年的话打出来，委屈极了像一个做错事的小女生小心翼翼地藏着一个谁也不知道的秘密，今天被迫公之于众。她整个身子在颤抖，脑子一片空白，她说：“我一直喜欢你，这么多年来你有没有一瞬间喜欢过我？”这句话就这样传递过去，她像是在等待审判，其实她是知道结果的，但她偏偏不信，只想或许还有机会，屏幕咯噔又弹出他的回复“没有”。窗户外风雨大作，她的视野被潺潺泪水盖过，呆呆的，痴痴的，陷入未知的空白。

毕业一年后，他来到她的海滨城市出差，他临上飞机前给她打电话，说两小时后将到达她的城市，她装病请假心情疯了似的赶到机场，想着要他给我一个拥抱，那这十年就一笔勾销，希望自己能解脱出来。她在出口

处来回踱着，想象着十年不见的场景，想象着那个拥抱，也想象着自己能打开心结。十分钟，二十分钟，她没看到他的出现，突然他从后面叫她的名字，平静地微笑着，她一阵眩晕，她还是逃脱不了他的魔咒，她跑过去撒娇说要拥抱一下，他指了指他身边的女孩，依旧平静地微笑着说：“这是我未婚妻。”她强忍着泪水，暗暗告诉自己，祝福他，该转身去寻找自己的幸福了。

作为她这段隐秘而又伟大的十年单恋的见证者，她的闺蜜不经意问过她：“你后悔过么？”她脱口而出：“怎么会后悔呢，要是我没遇上他，或许我又是另一番模样，但正是因为我遇上了他，我的人生变得丰富起来了，那是一个多么可爱的男孩子。”目光坚定地一如当年那个十五岁的小女生，敢爱敢恨却爱的隐忍含蓄。

我们总是感叹造化弄人，却从未自己反思过，青春年少时执著地爱过一个人吗？爱过方知情重，爱过才知道爱的力量与勇气，爱过才知道感情的世界里没有赢家与输家，我们收获的就是岁月静悄悄地带来的成长的财富。



## 那件青涩的小事叫爱情

德国大文豪歌德曾经热烈歌颂过“没有哪个少年不钟情，没有哪个少女不怀春”，可谓巧妙传神地道破了世间红尘的真谛，滚滚红尘总有痴情人的等待、翘首与踟蹰。回首年少轻狂时，少男少女们充满了对爱情的躁动与不安，一方面显得额外青涩，另一方面却显得极致的疯狂不羁，但那是一段多么可爱的时光、一段多么纯洁的爱情。

你还记得你的初恋么？他或许就是你的同桌、同班同学或者隔壁班的；你还记得你们第一次见面是的场景么？在教室、操场或者十字路口；你还记得你们之间第一次正面交谈的内容么？数学 xyz、英语 ABC 或者漫无边际的扯淡……可能时间无情地冲刷了你自信满满的记忆，一些似有似无的梦境总会重复萦绕在你的心头，不停敲打、隐隐约约地提醒你“那件青涩又疯狂的小事叫爱情”。因为我们越长大越孤单，越怕受伤害，把自己的情感世界紧紧地包裹起来，不愿走出去，更不愿陌生人走进来，失去的是年少时那份对爱的勇气与执著。

让我们一起来回顾那件青涩又疯狂的小事，找寻当年对爱的一往无前的勇气吧！