



在人生的路上，我们总是习惯往外看，在外界的纷乱中迷失了自己的初心，这时，何不静下来试着内观，从内心找回自己失去的东西。

---

当你人生陷入低谷的时候，你只要回到自己出生成长过的地方看看，就会找到勇气，重拾信心。

当你迷茫而不知所措的时候，你只要静下心来，找回本初的自己，就会找到方向和解决之道。

上架建议：心灵修养·畅销

ISBN 978-7-5139-1157-3



9 787513 911573 >

定价：32.00元

# 静下心来， 找回自己

JING XIA XIN LAI, ZHAO HUI ZI JI

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

静下心来,找回自己/慧闻著. — 北京:民主与建设出版社,2016.7

ISBN 978-7-5139-1157-3

I. ①静… II. ①慧… 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141655号

出 版 人: 许久文

责任编辑: 李保华

版式设计: 曹 敏

出版发行: 民主与建设出版社有限责任公司

电 话: (010)59419778 59417745

社 址: 北京市朝阳区阜通东大街融科望京中心B座601室

邮 编: 100102

印 刷: 廊坊市华北石油华星印务有限公司

版 次: 2016年9月第1版 2016年9月第1次印刷

开 本: 32

印 张: 7.5

书 号: ISBN 978-7-5139-1157-3

定 价: 32.00元

注: 如有印、装质量问题,请与出版社联系。

## 序 寂静力量

佛家修行讲空、讲无。如何空，如何无？能静则空，能静则无。他们打坐、冥想都是为了追寻心中的静和空。对我们每个人来说，寂静是要一直伴随一生的。每个人都是在寂静中历练，在寂静中成长。

以前也听一位师傅说过，种子是因为在土地里，静静地积攒了力量所以才能长高长大、开花结果。每个少年也是都要经历一段默默无闻的求学求知的时光，才能够长大有所作为。就如同，我们看到的武侠小说里面的主人公，想要变强都是要经过几年不为人知的岁月，一个人待着好好练习绝世神功。

也就是说，虽然我们躲不过寂静，但是我们可以从寂静中修行和成长。

经常听一些人说他的理想抱负、讲他的追求，这些或许都是好事，但是重要的是，你要用岁月来完成它。我们都清楚滴水能够穿石，从中得到的启示就是：再怎么伟大的理想和目标，只要你能安静而执着地一步步走向它，终会有完成的一天。

佛家一般很少讲抱负和理想，但是对于纷扰的红尘来说，佛家修行的智慧对世人的影响却是善莫大焉的。想想那些贪官，本来已经有了人生应有的地位，有了一定的经济基础，如果不

去贪污，那么一辈子应该能很光彩幸福地过完。可是东窗事发后，该有的都没有了，自己还身陷囹圄，又是何苦呢？当然，不用举极端的例子，就看看周遭人的事情，比如说有人总是抱怨别人，这也没做好，那也没做好，可是福气就在抱怨中慢慢消失掉了。因为大家觉得你既然抱怨，那么你自己去做。需要靠大家的力量来完成的你一个人去做，难免不出差错，可是这错的根源还是来自于你不守内心的宁静，不主动积极地处理问题而一味地抱怨。

幸福的家庭里多是宁静祥和的氛围；而那些不幸的家庭，总是有一个人不停地抱怨，这不好那不好，家里一般是吵闹不宁的。而这两种不同的结果都来源于一颗心是否守得了静。

历史也证明，大多数取得成就的人，也都是守得住一段寂静时光的人，例如，姜太公在安然钓鱼中积攒了以后辅佐国君的智慧；越王勾践卧薪尝胆后，才有了一雪前耻的决心；大将韩信曾度过一段无人问津甘受胯下之辱的岁月；司马迁身受官刑后，在寂静中完成了流传万世的巨著《史记》，等等。当然，除过这些经典的史例。我们还能从自己身边那些看似愚笨安静的人身上发现，十年二十年后，他们都取得了很大的成就，生活大有起色，而原来那些人前精明的人，却大部分生活坎坷。

佛家说，“禅从静中来”，参禅悟道是这样的，人生也是这样的。如果，你想成长，就多从寂静中悟出道理来吧。我相信寂静中积聚的力量能够为你打败所有敌人，战胜所有困难。

# 目 录

## 静下心来，找回自己

### 静下来是一种修行 > 003

有烦心事时，先多往好处想想 ...003

慢下来，才能找到生命的美 ...006

练习静下来是修行，能静下来是福气 ...008

### 宁静最美，安定最乐 > 011

世人的痛苦，常常是把得失看得太重 ...011

如何才能获得自己内心的宁静 ...015

得失本来自心，看淡失去能避免更多失去 ...018

### 勇敢能帮你找回自己，收获幸福 > 022

你的快乐，需要敞开心扉 ...022

迷了路，用心寻找方向 ...024

内心宁静，梦想是你的宝贝 ...026

## 拾取信心，走出迷茫

### 自信是你人生最好的选择 > 031

自信因感觉而生，自卑因感觉而灭 ...031

当你迷茫的时候就是你该改变的时候 ...034

什么处境下都不能忘了自信 ...036

### 自信乐观，能帮你跨越千难万险 > 039

乐观的心态能够帮助你东山再起 ...039

简单化，能帮你摆脱心灵的污染 ...042

走出抑郁的阴影 ...045

### 自信的人生最强大 > 051

别让自卑绊住脚步 ...051

跳脱思维定势，定会眼界大开 ...054

信心强大，你就是巨人 ...056



## 装得住糊涂，寻得着静处

### 生活中要学会装糊涂 > 063

懂得适时收敛锋芒 ...063

为小事抓狂不值得 ...065

琐碎小事不必太较真 ...068

### 用平和的心看世界 > 071

让心平和，波澜不惊 ...071

宠辱不惊，做人要稳住心气 ...074

不必在意别人的看法 ...077

### 恬静安然是人生最美 > 080

无论失意和得意，都请你选择淡定 ...080

成功路上不妨时时来点悠闲 ...083

在心中种一棵“忘忧草” ...086

## 在困境中，不慌不忙变坚强

### 面对困境不要逃避 > 091

逆境中，才能认清自己 ...091

社会不会主动迁就你 ...094

脚踏实地，不折腾最容易成功 ...096

### 在困境中不能止步 > 101

有压力，才有成长 ...101

挫折带来痛苦，痛苦留下教训 ...103

在琐碎事中打磨自己 ...105

### 坚持自我终有收获 > 109

一勤天下无难事 ...109

扎扎实实地培养自己的本领 ...114

用平常心，战败生活中的挫折 ...117

## 能说服自己的人，才会内心澄净

### 有一种美叫自知之明 > 123

大师的自知之明 ...123

和自己的心灵对话 ...125

还你心灵澄澈 ...127

### 你要学会认识自己 > 130

生气是拿别人的错误惩罚自己 ...130

用自己做镜子，从自己身上找问题 ...133

嫉妒是人生的毒药 ...135

不要把自己当作大人物 ...138

只要能认识自己，便什么也不会失去 ...141

### 认识自己才能不辜负人生 > 144

靠自己拯救自己 ...144

突然间，发觉最难击败的对手竟是自己 ...147

别让自负提前注定了你的失败 ...149

自己觉得幸福才是真的幸福 ...152

## 在寂静中修行，在孤独中成长

### 每个寂静的时刻都是成长的时刻 > 157

时时清扫心灵的垃圾 ...157

走自己的路，让别人去说吧 ...160

这一切都会过去 ...163

### 选择寂静，能帮你克服负面情绪 > 165

少一分抱怨，多一分自省 ...165

欲望太盛心难静 ...168

只要摆脱自卑，你也一定能 ...171

如何化解人生“七苦” ...173

学会宽容，忘记仇恨 ...175

每一个人都值得你尊重 ...178

### 不怕孤独，能帮你成就未来 > 181

看清自己，成功不等于成长 ...181

用专注的心成就你自己 ...186

你的孤独无人可替 ...187

## 回归初心，见证人生的美丽

### 有一颗归零的初心 > 193

大不了从头再来 ...193

每天想象自己从零开始 ...196

试着用一颗童心去感受生活 ...198

最佳的生活状态是从零开始 ...202

### 与生活简单相处，阳光生活 > 206

简单的生活溢满快乐 ...206

心中有阳光，每天拥有一个全新的太阳 ...210

关注自己的优点 ...213

多给自己积极的心理暗示 ...216

### 失去多少不要紧，要紧的是你要能找回失去的自己 > 219

社会在前进，心灵却已荒芜 ...219

心闲岁月长，你要学会忙里偷闲 ...222

忘记过去，重新开始 ...225

静下心来，找回自己



▷ ▶ 一个普通人，如何闯荡出自己的一片天地？大概这个星球上出生的每个人都有自己的梦想，可是很多人在社会打拼中慢慢会丢失自己的梦想，迷茫迷失，不知道自己为何而活着，甚至于做出来一些违心的甚至违法的事情。因此，想要闯荡出自己的天地，就得先能静下心来，找到存在于内心的自我。

---



## 静下来是一种修行

心是心，物是物，心物合一，心物是一。

### 有烦心事时，先多往好处想想

曾经遇到一个修行者说，他之所以和修行结缘是因为一位大师救了他，如果没有大师告诉他凡事多往好处想想，估计他现在早都不在人世了。



是啊，人生在世，虽然只有短短几十年，却要经历各种好事、坏事，尝遍酸甜苦辣各种滋味。

生活是美好而沉重的。人生有苦又有乐，丰富多彩而又艰难曲折，就像白天与黑夜的互相交替一般。一个人快乐时“春风得意马蹄疾，一日看尽长安花”，连路边的鸟儿都似在为他歌唱，花儿都似专为他开放；痛苦时，落日西风，万念俱灰，睡梦中也在滴泪。

人总是避苦求乐的，都希望快乐度过每一天，但生活本身就充满酸甜苦辣，快乐和痛苦本是同根生。当你快乐时，不妨留一片空间，以接纳苦难；当你痛苦，不妨想到往昔的快乐。

心往好处想，才能帮我们冲破环境的黑暗，打开光明的出路，才能获得更多更大的人生乐趣。在困顿、苦难面前，一味哭丧着脸，除了磨掉自己的锐气外，是不会赚到任何同情的眼泪的。只有颤抖于寒冷中的人，最能感受到太阳的温暖；也只有从痛苦的环境中摆脱出来，才会深深感觉到这个世界的美好。就像火车过隧道，即使在黑暗中，也要看到前方的光明。

两个不同的囚犯，从狱中望窗外，一个看到的是冷森的高墙，一个看到的是喷薄的朝霞。无疑，面对同样的遭遇，