

精进人生书系

韩 紫 编著

淡定

如何成为一个从容优雅的人

一本教你如何把握生活节奏，
从容生活，优雅前行的书



◆ 淡定让你成为更好的人，过更好的人生 ◆

人生别走太急，
等一等我们的灵魂。

 中国言实出版社

淡定

如何成为一个从容优雅的人

韩 紫 编著



图书在版编目(CIP)数据

淡定: 如何成为一个从容优雅的人 / 韩紫编著. -- 北京:
中国言实出版社, 2018.6
ISBN 978-7-5171-2829-8

I. ①淡… II. ①韩… III. ①个人—修养—通俗读物
IV. ①B825-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第140158号

责任编辑: 郭江妮 王建玲
责任校对: 代青霞
出版统筹: 史会美
责任印制: 佟贵兆
封面设计: U+Na 工作室

出版发行 中国言实出版社

地 址: 北京市朝阳区北苑路180号加利大厦5号楼105室

邮 编: 100101

编辑部: 北京市海淀区北太平庄路甲1号

邮 编: 100088

电 话: 64924853(总编室) 64924716(发行部)

网 址: www.zgyscbs.cn

E-mail: zgyscbs@263.net

经 销 新华书店

印 刷 北京竹曦印务有限公司

版 次 2019年3月第1版 2019年3月第1次印刷

规 格 710毫米×1000毫米 1/16 14印张

字 数 150千字

定 价 36.00元 ISBN 978-7-5171-2829-8

<<< 序 言

现代人大多都面临生活与工作的双重压力，要成功，要挣更多的钱，要升迁，要成名，就要不断地奔跑，直至筋疲力尽，甚至狼狈不堪。其实，要成功、要奋斗没问题，但这不应该是一个人的全部，也不应该是整个社会的全部。就像著名情感畅销书作家小刀老师说的的那样：要成功要奋斗没问题，但这不应该是一个人的全部，也不应该是整个社会的全部。懂得用脑谋功名，也要能够让心回家，为了活出最美的生命，人们还需要学习和进步，还需要接纳与整合，需要爱去连接与创造更加丰富多赢的世界；我们要与过去、与自己和解，笑着对生活说声：你好！我们要保持和真实的身体感受在一起，放慢脚步，平静呼吸，倾听内心的声音，欣赏世界的壮美，一步一步向前走；做自己真正喜欢的能做好的事情，自利利他，在动静之间享受生命的过程。是的，我们的人生是一场浩大的奔赴，也是冷暖自知的体悟；是一次单枪匹马的行走，更是投石问路的求索。所有这些都在告诉我们一个道理：无论未来怎么变化，我们应对生活的态度都应当是淡定。

有一篇题为《怎样走过人生的六个坎》的文章说，人的一生有六道坎：20岁之前谈梦、20岁以后谈理想、30岁以后谈责任、40岁以后谈事业、50岁以后谈经验、60岁以后谈往昔。那么，我们该如何迈

过这人生的六道坎呢？其实答案很简单，那就是淡定。

淡定是一种境界。淡定需要修炼，只有抛弃了内外、生死、善恶、是非、祸福、利害、明暗等一切相对的观念，不偏执拘束于任何一端，人才能进入自由自在、无所羁绊的精神境界。

淡定是一种态度。淡定地生活，要有从容的心态。从容是一种海纳百川的宽容，是一种明达事理的智慧，是一种自然平和的心境。

淡定是一种自信。人因为有了自信，遇事才显得冷静、坦然，即便遇到突如其来的沉痛打击，也会镇定自若、泰然处之。工作、生活中难免会遇上不如意，只有拥有冷静和坦然的心态，才能从容有效地寻求解决困难的办法。

淡定是一种放弃。人不仅要学会取舍自如，还要懂得珍惜和放弃。不管一生是辉煌还是平凡，都得淡定地迈过一道一道坎。

墨西哥有一个寓言故事，讲的是一群人匆匆赶路，突然一人停下来，旁人问：“为什么不走？”他笑答：“走太快，灵魂落在后面了，等它一下。”放下一些东西，放慢一点节奏，细细品味生活的幸福感。从容地生活，优雅地老去。人总会走向死亡，为什么不放慢些脚步？慢慢走，多欣赏路上的风景。

把握一定的生活节奏，有劳有逸，一张一弛，让自己成为一个从容优雅的人，正如张其姝在她的畅销书《心若从容，便是优雅》中所写的那样：我们的前路虽然漫长，脚下虽然布满荆棘，但痛苦不会永无止境。捱过这含泪吞声的片刻，便是步步生花的荣光。

到最后，我们都会变得更好。

<<< 目 录

第 1 章 淡泊心智：不为虚妄的名利玩命

能以淡泊的态度对待生活中的繁华和诱惑，让自己的灵魂安然入梦，这样的人，于自己是云朵一样的轻松，于别人是湖泊一样的宁静。

人的痛苦，在于追求错误的东西	003
过分求虚名，美名往往变恶名	006
是什么让你失去快乐，不再淡定	009
面对诱惑，要有坚守的决心	011
人往往因为一念之贪失去好运	014
凡事要有度，对钱财的渴求也是如此	015
学会以淡泊之心看待名利	018
做一个能够看开名利的人	022
在私利上最好能够看透一点	024

第2章 修炼心性：用平和的心态融入社会

人生就是一个因缘际会的过程，得失总会互转，一定要学会淡泊。唯有看淡看轻看开，才不会被世间的烦恼困惑缠缚而难以自拔，才能够看破事物的表象超然物外，化解险境和忧烦，才不会陷入拿不起放不下的两难处境。看淡看轻看开，就不会身心俱疲、活得拘谨和痛苦，而是容易获得自由和解脱，拥有旷达的人生。

得失常常互转，荣辱不必挂心	029
此处失去，彼处获得	031
珍惜自己拥有的，正确面对失去的	033
大千世界，得失总是如影相随	035
用淡然的心态对待得与失	037
得意是失意之由，失意是得意之始	039
春风得意时，万万不可骄傲	040

第3章 正常思维：以合理的逻辑面对人间百态

我们必须分辨清楚，到底是生活圈住了我们，还是我们自身狭隘的思维限制了自己。能实现快乐的唯一方式是不被任何事物所约束，而不受约束的唯一方式则是管理好自己的思想。

人生，别被固有的想法绑住	047
不要动不动就为小事发火	049
不要带着“放大镜”出门	050
千万别跟自己过不去	052
人常犯的一种错误叫固执	053
钻牛角尖容易让自己孤立	056

靠“不争”而获得胜利	058
人生的幸福不在于得到多少	060
山穷水尽时，转换一下思路	062

第4章 学会遗忘：别让郁闷的事绑架你的人生

每个人都希望自己活得快乐而洒脱，但人生在世，各种困扰和烦恼总是难免的，即便在你看似什么也不缺少的时候，也可能被一种不可名状的困惑和无奈纠缠着。实际上，苦是对人生的一种修行，愁是对生活的一种考验。只要你把心胸放宽了，把事情看淡了，你就能超越它们，战胜它们，终至幸福的彼岸。

遗忘是一种明智的解脱之法	067
内心不乱，什么都无法搅扰你	068
有些情感只能当作回忆	072
幸福会在你的抱怨声中消失	075
甩掉包袱，轻装上阵才能远行	078
放不下就忧愁，放得下就快乐	081
不可后悔太久，要及时赶往下一个路口	083
每个成功人士都有失意的经历	085
任凭尘世惊涛，我独自在逍遥	087

第5章 淡化恩怨：和解才能静享更好的生活

人人都会犯错，若因为别人一个小小的错误而斤斤计较或怀恨在心，那这种人是成不了大事的。做人要宽容一些，淡泊一点，许多事不必放在心上，你越是不计较，好事越是会找上你的门。记住，你不

给自己的心灵加码，心灵又如何会负重呢？

做个淡泊人，养颗豁达心	093
以自己的无形包容一切的有形	095
宽恕才能忘怀，才能前进	097
心胸宽一点，小过失别挂怀	099
人人都会犯错，有原谅才有进步	101
让你的爱心多于你的怨恨	104
即使无法挽回也不抱怨生活	108
容得下他人的光芒才有魅力	111
善于发现别人的优点而不是缺点	113

第6章 淡然处世：让错误和烦恼到此为止

包容，是对你看不惯的、伤害你的、打扰你的一切事物的一个理性的接受。包容是淡泊之心的外在体现。人生在世，理应开朗、豁达和超脱一些的，如果你凡事都斤斤计较，只是在给自己徒增烦恼罢了。所以，处世别太较真了，海纳百川，有容乃大，一个人能容人容事，才能够真正容得下快乐。

谁人背后无人说，无须为此心烦愁	119
世界并不复杂，复杂的是自己	120
凡事斤斤计较，只能让你徒生烦恼	124
收敛锋芒，用“糊涂”化险为夷	126
世事无常，万事多留些余地	127
在细节之处过于较真的人令人讨厌	129
“聪明人”常常容易吃大亏	131

第7章 定位准确：欲望超过能力就会让人苦恼

当今社会，瞬息万变，商品化的竞争，让一些人失去了应有的冷静与平和，甚至错了位。以致某些官员像商人——忙着赚钱，某些商人像学者——忙着出书，某些学者像官员——忙着做官……年轻人中想一夜暴富的大有人在。社会迫切需要一大批淡泊之人，能静下心来，甘于寂寞，扎扎实实做官、做事、做学问的人。所以，一定要给自己定好位，别脱离了正确的轨道，否则将有人仰马翻的危险。

- | | |
|-----------------|-----|
| 你有你的价值，不必羡慕别人 | 135 |
| 做个平凡的人没什么不好 | 137 |
| 不要抱怨自己暂时的默默无闻 | 141 |
| 不要幻想突然脱胎换骨 | 143 |
| 直面现实，认真持久地学习 | 145 |
| 耐住寂寞不浮躁，心平气和不乱套 | 147 |
| 撑面子是一件非常辛苦的事 | 148 |

第8章 该忍就忍：会忍不是懦弱而是智慧

忍小谋大，暂时的忍让是一种大智慧，是为了以后成就功业的大谋略。纵观历史，几乎所有的成功，可以说都来自于忍，没有忍受学习的艰苦，哪有学成后的荣归；没有忍受年轻时创业的辛苦，哪能有中年以后的幸福时光。所以，人生需一个“忍”字才行。

- | | |
|---------------|-----|
| 人生需一个“忍”字才行 | 153 |
| 忍一时的怨恨才能终身受益 | 154 |
| 学做一个会“忍”的“地主” | 155 |
| 清醒冷静地面对各种中伤 | 157 |

能忍一时，才能成就一世	158
沉稳忍让才能成就大事	159
从“屈辱”中学习，才能成就自己	161
羽化成蝶的关键在有韧性	162
调控情绪，别让不良情绪毁了你	164
乌龟忍一忍，不会摔得狠	166
低头是为了将来更有力地抬头	167

第9章 元气满满：做一个散发着正能量的人

愚蠢的人只会生气，而聪明的人懂得去争气。把生气转化为争气，是人生的一种至真至纯的高境界，更是一种值得发扬光大的正能量。

愚蠢的人生气，聪明的人争气	173
咽下怨气，用实力证明自己	175
把每一个缺点变成发展的机会	177
别让嫉妒的火焰烧毁灵魂	181
可以输给别人，不能输给自己	182
生气不如争气，认命不如拼命	184
一天一个太阳，点燃新的希望	186
只要笑一笑，没有什么事情过不了	187

第10章 简单生活：人生这么慢却那么美

精彩和辉煌，隐于平淡中，现于一瞬间。只有安于平淡，才能积累出瞬间的精彩；而辉煌消失后，要安心复归于长时的平淡。只有这样，

才有真正的自我，才有成熟的选择，才有迎接挑战的能力。

最好的人生应该选择从容	193
平淡才是生活中不可缺少的底色	194
简单生活，才能快乐常在	196
知足，生命之花就会从容绽放	198
享受生活，知足常乐	200
舍弃喧嚣浮华，学会享受生活	202
生活可以多点“开心果”	203
别走在“不平衡”的钢丝上	204
相遇，不是用来生气的	206
给自己种上一棵“忘忧草”	207

第1章

淡泊心智

不为虚妄的名利玩命

能以淡泊的态度对待生活中的繁华和诱惑，让自己的灵魂安然入梦，这样的人，于自己是云朵一样的轻松，于别人是湖泊一样的宁静。

<<< 人的痛苦，在于追求错误的东西

我们是否会经常问自己这样一个问题：我们到底在追求什么？

很可能你的第一想法便是钱、房、车。这种想法有问题吗？其实，生活在这个时代，想想这些都太正常了！只是静下心来想一想，我们追求的仅仅就是这些吗？是不是应该思考如何活得更自在呢？

喧闹打破了夜晚的宁静，新的一天就这样到来。大街上不管是老是少，每个人的脚步都是那么匆匆。是什么让我们这样忙碌？是什么让我们在人生路上不断徘徊？我们到底在追求什么？

这个问题有很多答案。有人说为了钱，有人说为了吃好、穿好、玩好，也有人说为了幸福。那么，幸福是什么？

我们凭着自己的执着追求、奋力拼搏，我们靠勤勉和智慧跻身于职场，或沉浮于商海。多少艰辛多少苦难，几番沉浮几多挫折，已不必细数。有多少时间可以尽情地享受生活的乐趣？是否品味出生活原有的清醇和快乐？又经历过多少次烦恼和痛苦？

有人说，活着是一种幸福；有人说，活着是一种痛苦。其实，有些痛苦可以避免，有些幸福可以求得。人生，最重要的是生命，最希求的是幸福，最不希望得到的是痛苦，必须品尝的也是痛苦。在生命的长河里，痛苦原本不是我们应该回避的东西，我们要做的是去弄清为什么痛苦、为什么烦恼。有了痛苦就承受

着，根本不清楚痛苦源于什么，这是多数人的悲哀。

有句话说：“人之所以痛苦，在于追求错误的东西。”这就是答案。我们认为金钱可以代表地位，但金钱带给我们的烦恼也很多；我们认为赌博可以带来快乐，但因为赌博自杀或家庭破碎的事时有耳闻；谈恋爱卿卿我我很浪漫，但每天翻开报纸看到情杀的案件一大堆。痛苦之酒大多是由人们自酿自斟自饮的。

在生命的旅程中，每个人都只顾迈着急匆匆的脚步，去争得一方可供自己赖以生存的天地。很少有人停下来欣赏生命沿途的景致，也很少有人思考生命更深层的意义，沉淀心灵中的杂质，升华出心灵真正所需要的东西，以至于在盲目的拼搏奋斗之后，回过头来才发现自己忙碌半生的所得，并非是我们心目中的真正所需。生命中，我们究竟在追寻什么？每个人都能找到答案，只是每个人的答案因自己心之所向而有所不同。

美国石油大王洛克菲勒出身贫寒，在他创业初期人们都夸他是个好青年。当黄金像贝斯比亚斯火山流出的岩浆一样流进他的金库时，他变得贪婪、冷酷。宾夕法尼亚州油田地带的公民深受其害，有的受害者做出他的木偶像亲手将“他”处以绞首之刑，无数充满憎恶和诅咒的威胁信涌进他的办公室。

洛克菲勒 53 岁时，疾病缠身，人变得像个木乃伊，医师们向他宣告了一个可怕的事实：他必须在金钱、烦恼、生命三者之间选择其一。这时，他才开始省悟到是贪婪的魔鬼控制了他的身心。他听从了医师的劝告，退休回家，开始学打高尔夫球，上剧院看喜剧，还常常跟邻居闲聊。他经过一段时间的反省，开始考虑如何将庞大的财富捐给别人。

起初，这并不是一件容易的事，他捐给教会，教会不接受，说那是腐朽的金钱。他不顾这些，继续热衷慈善事业。他听说密

歇根湖畔一家学校因资不抵债而被迫关闭，于是捐出数百万美元，促成了今日国际知名的芝加哥大学的诞生。洛克菲勒还创办了不少福利事业，帮助过很多黑人。从此以后，人们渐渐地理解了他，开始用另一种眼光看他。他造福社会的行为受到人们的尊敬和爱戴，而这一切给他带来了用钱买不到的平静、快乐、健康和长寿，他53岁时濒临死亡，最终却以98岁高龄辞世。谁救了洛克菲勒？是金钱以及金钱背后的善心和社会职责。他因为追逐金钱而临近死亡，又因为及时省悟善用金钱而自救。

人生在世，求名、求利、求婚姻，求的事不少见。房子嫌不够大，官位嫌太小，存款嫌太少，汽车嫌档次低，烦心事儿太多了。很多时候，为事业、为爱情、为家庭，我们不能不拼命去干活、去赚钱、去操劳。这种日子什么时候是个头啊！于是觉得生活像根鞭子，而自己却像只陀螺，一直旋转到形神俱疲。这时候，难免心生感慨。

你拼命追求的，不一定是正确的。你不去追求的，未必就是错误的。月赚一千，有一千的活法；月赚一万，就有一万的活法。赚钱少就少花，青菜稀饭依然能保持快乐的心情；赚钱多就多花，但就算是天天鱼翅龙虾，也不一定能快乐。你懂生活，就能在阴暗中感受到阳光，在雪野上读出暖意，在燥热中体悟清凉。你明白人生，就可以让寂寞绽放成鲜花，把郁闷变成力量，把平凡化作伟大。你的追求是正确的，你的幸福也是可以长久的。