

心灵
修炼
必修课

曹
岚
主
编

一切
都会
好

静 下 来

凡事不必苛求，来了就来了

人生，把心放平，就是一泓平静的水

把心放轻，就是一朵自在的云

结果不要强求，做了就对了

生活就是一种简单，心静了就平和了



四川美术出版社

心灵修炼必修课

静下来， 一切都会好

曹岚 主编



四川美术出版社

图书在版编目(CIP)数据

心灵修炼必修课. 静下来, 一切都会好 / 曹岚主编. —成都:
四川美术出版社, 2018. 9

ISBN 978-7-5410-8328-0

I. ①心… II. ①曹… 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(2018)第 216313 号

静下来, 一切都会好

JINGXIALAI YIQIEDOUHUIHAO

曹岚 主编

出品人 马晓峰

策划人 杨建峰

责任编辑 秦朝霞

责任校对 刘珍宇

出版发行 四川美术出版社

成都市锦江区金石路 239 号

成品尺寸 186mm × 126mm

印 张 8

字 数 260 千字

印 刷 天津兴湘印务有限公司

版 次 2018 年 9 月第 1 版

印 次 2018 年 9 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5410-8328-0

定 价 150.00 元(全五册)

前 言

水平静了不仅可以照人影，也可以做木匠“定平”的水平仪。俗话说“心平似镜”，人的心境如果平静了，就能鉴照天地的精微，甚至还可以明察万物的奥妙。

赏花以含苞待放时为最美，喝酒以喝到略带醉意为适宜。这种花半开和酒半醉含有极高妙的境界。反之，花已盛开而酒已烂醉，那不但大煞风景而且也活受罪。所以事业达到巅峰的人，最好能深思一下这两句话的真义。

大自然的“风花”“雪月”可给人恬静的心境，恬静的心境又可增进自己的智慧，智慧增进以后不外用，又用自己的智慧来促进自己心境的恬静。智慧与恬静交相涵养促进，和顺之气便从本性中流露出来。真正的智者从来不叽叽喳喳地表现自己，让自己智慧的锋芒外

露。那些没有智慧的人成天闹哄哄的，大叫大嚷地表现自己，生怕一静下来这个世界就把他忘了。

满罐子水不动荡，默默无声；半罐子水荡到半空中，扑通扑通地响个不停。智慧老人像风平浪静时的大海，沉静而又渊博；浅薄之徒像快要干涸的小溪，走到哪里都喧哗不停。

一个人，找一处安静的地方，或许是一棵树旁，或许是一汪水边，静坐一会儿，让心平静下来，是不是会有一种久违的幸福感呢？在这个浮躁的年代里，唯有做一个心静的人，懂得选择，学会放弃，经得住诱惑，耐得住寂寞，才能获得心灵的笃定和超然，幸福便会在静心中悄然降临。

要学会静心，这样才能看见事物背后的真相。紧张时静静心，你会拥有一份从容和镇定；愤怒时静静心，你便能和风细雨地化解矛盾；疲惫时静静心，你会更有信心地走好后面的路；得意时静静心，你会发现这点成功实在微不足道；失意时静静心，你会发现自己其实有很多优点……静心，你会发现生活的另一面正阳光灿烂、繁花似锦……

2018 年 8 月

目 录

Part 1 不是世界太喧嚣,而是你的心不静

人生如水,学会沉淀	002
用希望战胜浮躁,收获淡定	006
用宁静来引导生活	009
顺其自然,超然人生	013
心静才能体会自然的真味	016
以一颗平和的心笑对一切	019
宠辱不惊的巨大力量	023

Part 2 不着急,慢慢来,一切都来得及

别让自己活得太累	030
放松紧绷的心弦,不做“神经质”	034
不要过分追求完美	038
在需要时得到就是幸福	042
多和不如自己的人比	045
除了改变自己的心情,别的都没用	049
每天给自己一个美好的期盼	052

Part 3 越是艰难处,越是修心时

学会从失败中走出来	058
成功都是从失败开始的	061
在羞辱的激励下获得成功	064
把苦难当作财富	067
缺陷是人生可贵的财富	070
阳光总在风雨后	073
不要轻言放弃	076

Part 4 心静如水,你的焦虑毫无意义

摒弃盲目的偏执	082
宽容别人,让仇恨长成鲜花	088
直面挑战,静心不是逃避	092
走出精神紧张的阴影	104
用稳重冷静战胜浮躁	111
走出抱怨的阴影,生活即将放晴	121

Part 5 爱与感恩,让心灵宁静祥和

感恩让心灵的花园永不荒芜	136
让人间成为有爱的天堂	139
感谢那些折磨你的人	142
对身边的每一个人都心怀感恩	146
懂得包容是智慧的体现	149
豁达的人能更有效地抵御外界的攻击	152
人生需要给予	154

Part 6 静心前行,用理智控制情绪

远离负面情绪	158
冲动是最无力的情绪	162
快乐也要适度	167
懂得自制的人才是真正的强者	171
得意不要忘形,失意不要怨恨	174
学会平静地化解矛盾	177
正确控制和调适悲观心态	182

Part 7 沉住气,心越静越清醒

不抱怨,不夸耀,用业绩说话	190
耐得住寂寞,经得起考验	195
甘心做小事,终能成大事	200
心无旁骛,一次只抓一只兔子	205
只做表面工作,有百害而无一利	210
工作不仅要“身入”,更要“心入”	214
坚守信仰,找回失落的“工作情怀”	217

Part 8 心静了,幸福就来了

多给对方一些谅解	222
谁是谁非不重要	225
爱情要有激情,更要有理性	228
抱怨抓不紧,不如给对方自由	231
爱需要我们彼此扶持	234
没有堤坝的河流,迟早会干涸	237
欣赏你的爱人	239

Part 1

不是世界太喧嚣，而是你的心不静

人生如水，学会沉淀

一口井，经历了暴雨的洗礼，井水依然清澈，原因在于它懂得沉淀。沉淀是一种人生智慧，沉淀能让浮躁的心变得宁静，而宁静又能让生活变得更悠然。因此我们要学会沉淀自己的生活，让清者上扬，浊者沉淀。

一个书生，做事急功近利，时常为了一件事情忙得心力交瘁，结果却总是距成功差一步。为此，他感到很痛苦，于是找到镇上的智者诉说自己的痛苦。智者听了书生的叙述，把他带到了一间破旧的小屋里，屋子里的桌子上放着一杯水。智者微笑着对书生说：“你看看这杯水，在这里放了这么久了，每天几乎都有灰尘落进水里，但是水依然澄明，你知道是什么原因吗？”

书生仔细观察了一会儿，说：“因为灰尘都沉下去了。”

智者满意地点点头，说：“年轻人，人生就如

同这杯水，懂得沉淀，才能让水变得澄澈。内心不够平静，就如杯子不停地晃动，水自然会变得浑浊，人生自然会变得痛苦。当你因为一件事情忙碌却没有结果的时候，记住让自己沉淀下来，反省自己，找找自己失败的原因。切记不要因此而变得浮躁。要知道，人在浮躁的时候，思考能力只有平静时的一半。人生，如同这杯水，要平静地接纳一些事情，不浮躁，才能保持澄明。”

生活中，有的人内心浮躁，有的人内心宁静。那些内心浮躁的人，总是很难获得自己想要的生活，无法成就自己的人生。而那些内心宁静的人，无论在怎样的境遇中，都能冷静地看待周围的事物，淡然地面对人生的起伏。他们的人生虽然未必一帆风顺，却总是悠然自得，其实不是世界本身宁静，而是他们的内心始终没有浮躁。他们总能在浮华的生活中沉淀自己，无论落入多少灰尘，都把它们沉入心底，让生活之水保持清澈。

众所周知，世界著名的英国生物学家达尔文是进化论的奠基人。年轻时的达尔文，是个游手

好闲的纨绔子弟。1831年，他从英国剑桥大学毕业后，他的父亲觉得对于一个游手好闲的人而言，牧师是最适合的职业，既有丰厚的待遇，也有很高的地位，最重要的是有许多可以自己支配的时间。

父亲安排的牧师职业确实有着很大的吸引力，但是，在大学期间，达尔文对博物学非常感兴趣，因而希望继续从事博物研究。经过一番思考之后，达尔文放弃了牧师职业，自费进行了艰苦漫长的环球考察。无论面对怎样的困境，他始终坚持着自己的理想，不放弃，不浮躁，保持宁静。在漫长的科考过程中，他不受外界的影响，把一切困难、烦恼都沉淀下来，始终专注于自己的事业。每到一处，他不辞劳苦，采集动植物的标本，记载新物种。

经过五年的环球考察，他积累了丰富的资料。此后又经过多年的潜心研究，终于在1859年出版了科学巨著《物种起源》，在当时的生物界引起了极大的轰动。

达尔文最终为生物学做出了巨大贡献，这一