

最实用的心理减压工具书，最有效的情绪掌控术。

马银春◎编著



# 淡定

幸福人生的

修心课

淡定，是一种心态，  
是一种境界，更是一种对生活的态度。



中国商业出版社

最实用的心理减压工具书，最有效的情绪掌控术。

马银春◎编著

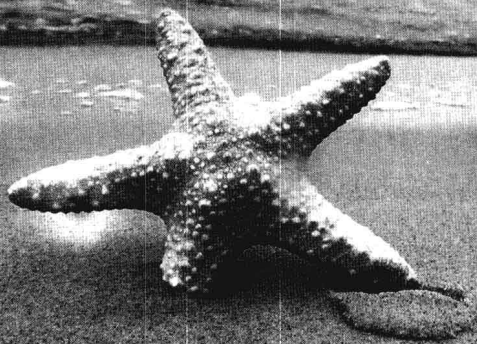


# 淡定

幸福人生的

修心课

淡定，是一种心态，  
是一种境界，更是一种对生活的态度。



中国商业出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

淡定：幸福人生的修心课 / 马银春编著. —北京：中国商业出版社，2012. 12

ISBN 978-7-5044-7942-6

I. ①淡… II. ①马… 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 (2012) 第 275213 号

责任编辑：郭 强

中国商业出版社出版发行

010-63180647 [www.c-book.com](http://www.c-book.com)

(100053 北京广安门内报国寺1号)

新华书店总店北京发行所经销

三河市灵山装订厂

\* \* \* \* \*

710×1000 毫米 16 开 18 印张 241 千字

2013 年 2 月第 1 版 2013 年 2 月第 1 次印刷

定价：29.80 元

\* \* \* \* \*

(如有印装质量问题可更换)



## 前言

preface

唐代诗人王维用“行到水穷处，坐看云起时”，诠释出一种随性随心的从容淡定。

宋代诗人苏轼用“一蓑烟雨任平生”，诠释出了一种苍莽于世、豪放洒脱的无为淡定。

元代诗人蒋捷用“悲欢离合总无情，一任阶前，点滴到天明”，诠释出了一种对世间万物、悲欢离合总难全的悟性淡定。

明代诗人唐寅用“半醒半醉日复日，花落花开年复年”，诠释出了一种回归田野、不问世事的洒脱淡定。

清代诗人郑燮用“千磨万击还坚劲，任尔东西南北风”，诠释出了一种临危不惧、心稳不偏的成熟淡定。

“淡定”，从古至今似乎都带着它一贯的从容和优雅穿梭于各个朝代。当诗人用一种恬淡的胸襟来描绘它的外貌后，世人才发现这一首首经典诗词的字里行间，无一不浸透着仙风道骨般的洒脱，而这种洒脱便是一种坦然于世的彻悟。

或许朝代的更替带来了时代的改变，但是惟一不曾改变的依然是那种人淡如菊的精神。但凡拥有这样一种品格的人，他的心绝对不会被世间一切凡俗之事所侵扰，因为他已经拥有了一份澄明清澈，一份淡定从容，他的人生也定会幸福。

然而，我们越来越忙，但也越来越盲。我们看不清人生路，不知幸福在何方，在纠结地随波逐流中或不亦乐乎地争名逐利中身心俱疲，慢慢地对生活失去了激情，与幸福渐行渐远。



金钱的诱惑、权力的纷争、宦海的沉浮让人殚心竭虑。是非、成败、得失让人或喜、或悲、或惊、或诧、或忧、或惧，一旦所欲难以实现，一旦所想难以成功，一旦希望落空成了幻影，就会失落、失意乃至失志。

我辈俱是凡夫俗子，红尘的多姿、世界的多彩令大家怦然心动，名利皆你我所欲，又怎能做到心如止水呢？

很多人常用“淡定”来聊以自慰或劝解旁人。然而，在重重生存的压力之下，在层层欲望的包裹之下，想要轻轻松松地做到“淡定”二字实属不易，但也并非无法实现。只要能够保持一份善良、率真、坦荡的心境，放下所有的沧桑、功利和爱恨情仇，不张扬、不虚荣、不苛求、不盲从，就能尽情地享受生活，享受随遇而安的美丽。

那么，是不是学会了对凡事漠然处之、丝毫不在乎，甘愿平庸、碌碌无为地生活，就算是淡定了呢？有人说，我没有追求，命运给予什么，我就接受什么，顺其自然地发展，得到就得到，失去就失去，我很淡定。但事实上，淡定绝不是如此简单的生活态度。淡定应该是高一层次的生活态度和人生境界。什么都不做，什么都不去争取的人，只能算是平庸。真正淡定的人，是完全有能力追求自己想要的，但又看淡那些虚妄的浮华，心甘情愿地固守着自己的小幸福，与世无争地活着，简单而快乐。

《淡定——幸福人生的修心课》围绕人们该以何种心态面对生活中的无奈为主题，用通俗、充满哲理的语言剖析在社会环境、人际关系等影响下的种种心态，将人们的心理脉络抽丝剥茧，清晰地展现于眼前，也使人清醒地意识到——只有淡定成熟的心态才是解决问题的钥匙。

请翻开这本书，它会教你真正读懂自己，看清世界的守则，掌握心底的指南针，将人生的弯路走直，让淡定的力量帮助你建立起强大的心灵，做一个淡定的人。



## 目录

### contents

#### Chapter1 因为自信，所以淡定

古代有位哲人说：“自知者明，自信者强。”自信心是淡定的原动力，是一切伟人、一切事业成功的第一条件。只有拥有充分的自信，才能淡定地把自己的优势表达出来，更好地去开创一番伟大而光荣的事业。

- 每个生命从不卑微 / 3
- 战胜心灵深处的恐惧 / 6
- 勇敢地做自己的上帝 / 9
- 守住希望，永不放弃 / 12
- 抛弃自卑，找回自信 / 15
- 用你的气势压倒别人 / 18
- 你是独一无二的 / 21
- 自信会给你带来好运 / 24
- 不模仿，活出最好的自己 / 26

#### Chapter2 淡定的人生要拿得起放得下

做人要当提起时提起，当放下时放下。放下，是为了腾出更多的空间装其他必需的东西。放不下功名富贵，生命就在功名富贵里沉浮；放不下悲欢离合，生命就在悲欢离合里



痛苦挣扎；放不下是非，放不下得失，放不下善恶，你就在是非、善恶、得失里面，不得安宁。放得下，才能再提起。

放弃计较才能解放自己 / 33

舍弃执著，灵活变通 / 35

得到未必幸福，失去未必痛苦 / 38

失望有限，希望无限 / 40

明智的舍弃是进取的前提 / 44

看淡得失，减少痛苦 / 46

放弃是一种自由和觉悟 / 48

拿得起还要放得下 / 51

### Chapter3 有一种淡定叫低调

淡定的人，不刻意争强好胜，不刻意引人注目，懂得谦虚忍让，淡泊名利，但这并不代表着要知道的装作不知道，吃了亏也不吭一声，不主动争取机会。淡定的人懂得把握分寸，凡事把握恰当的度。

糊涂一下也无妨 / 57

戒骄戒躁，不要逞英雄 / 59

保持谦恭态度，才能守住辉煌 / 62

低调是一种超然的淡定 / 65

懂得弯腰是一种淡定 / 68

后退一步就能前进两步 / 71

人生得意时，更需要将心淡定下来 / 74

低调做人，高调做事 / 76

### Chapter4 淡定的人生要禁得起诱惑

有人说，心智是生命的本态，一个人的行为只有听从其



内心，才能活出生命的真滋味来，才能收获更多的自由和快乐。所以，在生活中，我们要勇于舍弃外界物欲的种种诱惑，多按照内心的想法去做，追求当下触手可得的幸福，如此才能使生命获得真实的意义。

幸福的人不必是亿万富翁 / 81

与虚荣心告别 / 84

没必要和别人比 / 86

人要有追求，但要常知足 / 89

放下名利枷锁 / 93

身外物，不奢恋 / 95

欲望越多，痛苦越多 / 98

适可而止，避免两手空空 / 101

淡泊名利才幸福 / 104

身处浮华世，却让灵魂与你渐行渐远 / 106

## Chapter5 天宽地宽不如心宽

一颗不能承受伤害的心灵是脆弱而难以生存的，一颗不能谅解伤害并宽容异己的心灵是狂暴而可怕的。因为嫉恨不仅伤害别人，也折磨自己。宽容是对别人的释怀，也是对自己的善待。只有学会放弃仇恨，用宽容的眼光看待世界、事业、家庭和友谊，才能获得心灵的宁静与淡定，才能永远幸福快乐。

宽容能净化心灵 / 113

多一份淡定，多一份宽容 / 114

宽容，打开爱的大门 / 118

走出心胸狭窄的漩涡 / 120

保持淡定，要有容人的气度 / 122





- 嫉妒是心灵的陷阱 / 125
- 仇视别人就是伤害自己 / 129
- 原谅别人就是善待自己 / 132
- 宽恕是文明的责罚 / 134

## Chapter6 淡定的力量——坚韧勇敢

古希腊智者柏拉图曾说：“要是你无法避免，那你的职责就是忍受。如果你命运里注定需要忍受，那么说自己不能忍受就是犯傻。耐心是一切聪明才智的基础。”能忍则忍，小不忍则乱大谋。忍耐是一种人生的智慧，只有忍得眼前不平事，身后才能成就万古名。淡定的人，名扬万古的人都善于忍辱负重，不是胆小、怯懦，而是一种大智大勇。

- 不怕失败才会成功 / 139
- 目标专一，内心才不会迷茫 / 141
- 学会忍让，大丈夫能屈能伸 / 145
- 不和别人争面子 / 149
- 受点委屈，没什么大不了 / 152
- 眼前亏该吃就吃 / 154
- 表面吃亏，暗中受益 / 157
- 有容德乃大，有忍事乃济 / 159

## Chapter7 淡定的人生不抱怨

这个世界有太多的人在抱怨：工作忙了，消费水平涨了，家庭压力大了，生活环境差了，或是感冒发烧头疼了，都要抱怨一番，怨天怨地，怨社会不公，怨人心不古，怨金钱至上，怨命如纸薄……似乎借此可以发泄自己的不满，并获得他人的同情。可是抱怨过后，一切照旧。与其这样，还不如



微笑着去唱生活的歌谣，把尘封的心胸敞开，让抱怨的声响淡去，把自由的心灵放飞，让淡定回归。这样，一个豁然开朗的世界就会在你的眼前层层叠叠打开：蓝天，白云，小桥，流水……潇洒快活地一路过去，鲜花的芳香就会在你的鼻边醉人地萦绕，华丽的彩蝶就会在你身边曼妙地起舞。

淡，是生活的真味 / 165

让牢骚出门 / 168

抱怨是一种恶习 / 171

以感恩之心看天蓝云淡 / 174

坦然面对一切 / 178

抱怨生活，不如经营生活 / 181

在挫折中迎接曙光 / 184

抱怨不如改变 / 187

## Chapter8 做自己情绪的主人

在纷扰的世间，有太多的事，影响着我们的姿态，让我们处在焦躁不安的生活状态当中。要想改变这种状态，不需要太多的时间，一个呼吸的片刻足矣。因为，平淡的人生也有别样的精彩，不要让纷扰乱了我们的的心境，保持淡定的心态，更有利于我们看清事情的本质，从而更好地对其进行判断和理解。学会控制情绪，才能在生活中做自己的主人。

请放下你的愤怒 / 193

不焦不躁，随遇而安 / 195

内心淡然，风吹身摇而心不乱 / 198

控制情绪，远离空虚 / 201

面对刁难，泰然自若 / 204

把烦恼写在沙滩上 / 206



先调节心情，再处理事情 / 209

## Chapter9 乐观淡定，繁华落尽也笑对

花开花谢，既是大自然的规律，也是它的神韵所在。当你见到了那些情景，并感悟到了那份神韵，所有的嘈杂纷争、所有的抑郁怨愤、所有的烦恼不安、所有心比天高的种种欲望，全都会悄然退去，宁静、祥和、平淡会在你心灵深处荡起。

给生活一个笑脸 / 215

心情再坏，也要保持微笑 / 218

不幸是一种财富 / 221

给心灵洗个澡 / 225

苦中也有欢乐 / 228

只有善待失败，才能善待人生 / 231

没有不快乐的生活，只有不快乐的心 / 235

人生没有过不去的坎 / 238

宠辱不惊是一道精神防线 / 240

得意时淡然，失意时坦然 / 243

## Chapter10 只有淡定，才能享受寂寞的乐趣

人生中，寂寞是难以摆脱的，它如同喜怒哀乐一样，时刻伴随着我们。尤其是在现今这个纷杂喧嚣、物欲横流的社会，要想耐得住寂寞很不容易，更何况是要享受寂寞呢！但是一个人要想生活在快乐和幸福之中，就要学会享受寂寞，拥有一份淡定。惟有淡定，才能让你的内心安静下来，细细品味生活的万千滋味。当然，这里所说的淡定并不是平庸，它是一种生活态度，一种人生境界，是智慧的不争，是宠辱



不惊，是对简单生活的一种追求。

耐得住寂寞，苦尽甘来 / 249

生命不止，寂寞不歇 / 252

伟大是“熬”出来的 / 256

爱，要经得起平淡 / 259

婚姻中要耐得住寂寞 / 262

成功属于耐得住寂寞的人 / 265

不要期待无所事事的日子 / 267

清心中孕育着快乐 / 270

**主要参考文献** / 273



Chapter 1

因为自信,所以淡定

古代有位哲人说：“自知者明，自信者强。”自信心是淡定的原动力，是一切伟人、一切事业成功的第一条件。只有拥有充分的自信，才能淡定地把自己的优势表达出来，更好地去开创一番伟大而光荣的事业。







## 每个生命从不卑微

常听到别人说：“我很不自信，我常觉得自卑。”此话一出，就已显得底气不足，如果再面临强大的对手，只有落荒而逃的份。

相反，一个自信的人，他是不会承认对手的强大的，他更不会说：“我不自信！”相反，他常会说：“我是最好的！我是最棒的！我是最优秀的！”久而久之，他就真的成了最好、最棒、最优秀的了！因为他以此为目标，不断地朝着这个目标前进，所以不会回头，不会犹豫和退缩！

尽管你职务不高，薪水不多，可是，离开了工作岗位，你和别人一样，都是平等的，没有什么不同。对任何人，都用一样的态度，而不必谄媚，不必刻意讨好。对任何人都不要不卑不亢，你就是你，你不比任何人矮一截，大家在人格上都是平等的。决不能自以卑微。

一个人贫穷点没关系，地位低些也没关系，这些都是外在的，是可以凭自己的努力改变的。或者说得极端些，不改变又怎么样呢？各人有各人的生活，只要不妨碍别人，不对不起别人，穷些苦些又怎么样呢？但如果一个人自轻自贱，那就麻烦了，那就没有救了。一个自轻自贱的人，就算他的地位再高，财富再多，人家仍会觉得他有缺陷，仍会觉得他需要改变。当我们说一个人没有出息的时候，主要的不是说他没有做出成就、没有成家立业什么的，而是指那个人自轻自贱，看不起自己，自己打自己耳光，不给自己脸面。

而自轻自贱的孪生兄弟，就是自卑。奥地利心理学家奥威尔在《自卑与人生》中说：“自轻自贱的人，必定是自卑的人。或者说，自卑的人，必定是自轻自贱的人。”自卑就是拿别人的优点和自己的缺点作比较时得到



的那种感觉，是一种自己感觉低人一等的惭愧、羞怯、畏缩，甚至灰心丧气的情绪。有自卑感的人，常常轻视自己，总认为自己无法赶上别人，并因此而苦恼。

其实，在现实生活中，我们也常看到这样的人，他们常因自己角色的卑微而否定自己的智慧，因自己地位的低下而放弃儿时的梦想，有时甚至为被人歧视而意志消沉，为不被人赏识而苦恼。其实，生命从不卑微，每一个生命都有其存在的独特价值。

一位高考失利的青年，感到十分失意，就骑着自行车在大堤上乱逛，一不留神，车子歪了下去，险些撞着一个坐在堤下的老人。在向老人表示了歉意后，他坐在了老人身边。那是一个春天的上午，阳光明媚，清风徐来。草绿了，花开了，那些花儿，在远远近近的绿草间像星星一样闪烁。无数老人、孩子在草里徜徉，在花里漫步，他们也像春天的阳光一样灿烂。只有这位青年是个例外。

那时候，失意就像春天的草一样在他的思想里蓬蓬勃勃。很久以来，他看见一片落叶便伤感，觉得自己也是一片落叶；他看见一片落花也伤感，觉得自己是一片落花；看见流水还是伤感，觉得自己的生命就在这平淡中像水一样流逝了。

老人看了看身边的青年，跟他说起话来。老人说：“年轻人，怎么这样无精打采呢？”年轻人当时手里正缠着一根草，在老人问过后，他举了举那根草说：“我这辈子将像这根草一样平凡。”老人没作声，只是静静地看着他。在老人的注视下他说了起来，他说：“我是一个很不幸的人，初中时因一场病休学一年。此后，学习成绩一直很差，勉强读了高中后，最后也没考上大学。”他又说：“一个人连大学都没上过，毫无疑问是一个平凡的人，我这一辈子将在平凡中度过。但我不甘心，也不想成为一个平凡的人，我从小就立下志愿，一定要让自己的人生辉煌。”说到这里，他泪流满面，他心里装了太多的失意，那些失意像汹涌的洪水，终于找到了决





口。

这时老人开口说道：“你知道你手里拿的是什么草吗？”“不知道。”“它是蒲公英。”“这就是蒲公英吗？我常在诗人笔下见到它，可它也很普通呀。”他说。“你没看见它开着花吗？”“看见了，一种小花，毫不起眼。”“是不起眼，但它也可以辉煌。”“在诗人的笔下？”“不。”老人摇了摇头，注视着他。

少顷，老人站了起来，跟他说：“我带你去一个地方吧。”他听从了老人的话，也站了起来，跟着老人沿着那条堤往远处走去。大约二十几分钟后，他看见了一个足以让他一生都为之震撼的景致：那是一块很大很大的河滩，有几十亩甚至上百亩大，整个河滩上全是蒲公英，无边无际。蒲公英开花了，那些毫不起眼的黄黄白白的小花，在阳光下泛着粼粼波光，那样美，那样烂漫，那样妖娆，那样蔚为壮观，炫目辉煌。一朵小花，也可以这样辉煌吗？他们再没说话，就那样伫立着、伫立着。起风了，花儿轻轻地向他涌来。他心里一下子飘满了那些美丽的蒲公英，忽然觉得自己也是一朵蒲公英了！

从那以后，那漫无边际的蒲公英一直在他眼里烂漫着，他仿佛从那里看见了自己。他同时也深深懂得了平凡的人生也可能充满着不平凡这个道理。

也许你很平凡，也很普通，没有干出惊天动地的伟业，也不会史册上永垂不朽，但是，你作为一个生命来到这世上，就注定了在你个人的历史上也将是一片辉煌。因为，对你的父母来说，对你的爱人来说，对你的子女来说，对你的友人来说，对你的事业来说，你都是不可或缺的，都是别人无法替代的，你确实很重要。

活着是种恩赐，每个人都是惟一，是不可复制不可再生更不容亵渎的。我们不需要仰视别人，因为我们拥有自己生命的海拔！

在这个世界上谁也不至于活得一无是处，谁也不能活得了无遗憾。一