

深刻揭示内心强大的淡定法则 送给每一个渴望宁静的人

生活如此无奈 你要足够淡定

穆臣刚◎编著



遇见强大的自己 向无奈 **SAY NO!**

古吴轩出版社

生活如此无奈 你要足够淡定

穆臣刚◎编著



古吴轩出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

生活如此无奈 你要足够淡定 / 穆臣刚编著. — 苏州 : 古吴轩出版社, 2012.2

ISBN 978-7-80733-766-9

I. ①生… II. ①穆… III. ①成功心理—通俗读物
IV. ① B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 009608 号

责任编辑: 张 颖

见习编辑: 徐小良

策划编辑: 张本莹 赵 颖

策划支持: 文 超 许 希

装帧设计: 安宁书装

书 名: 生活如此无奈 你要足够淡定

编 著: 穆臣刚

出版发行: 古吴轩出版社

地址: 苏州市十梓街458号

邮编: 215006

Http://www.guwuxuancbs.com E-mail: gwxcbs@126.com

电话: 0512-65233679

传真: 0512-65220750

经 销: 新华书店

印 刷: 北京正合鼎业印刷技术有限公司

开 本: 710×1000 1/16

印 张: 16

版 次: 2012年3月第1版 第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-80733-766-9

定 价: 28.00元

人生种种不如意，当以“淡”化之

“我爱你时，你正一贫如洗寒窗苦读；离开你时，你正金榜题名洞房花烛。能不能为你再跳一支舞？我是你千百年前放生的白狐……只为你临别时的那一次回顾……天长地久都化做虚无。”这是相爱却不能相守的无奈。爱是恒久忍耐，但爱也是成全。

“我已厌倦漂泊，我已是满怀疲惫，眼里是酸楚的泪……我曾经豪情万丈，归来却空空的行囊。”这是闯荡者风雨兼程的无奈，但怨天尤人是无益的。因为，每一个血染过的伤口，每一个心灰意冷的瞬间，每一段曾认真走过的弯路，都是有回报的。也许并不在此刻，却总会到来。

“走吧，走吧，人总要学着自已长大；走吧，走吧，人生难免经历苦痛挣扎；走吧，走吧，为自己的心找一个家……”每一次如花落去的无可奈何，每一次难以言喻的苦痛纠结，都能让你的内心变得更强大。

“举眼风光长寂寞，满朝官职独蹉跎。亦知合被才名折，二十三年折太多。”这是满腹经纶不得志的无奈。但未到水尽处，岂可轻言成败？大器晚成也是有的。

“蛟龙未遇，潜身于鱼虾之间；君子失时，拱手于小人之下。”这是时运不济者的无奈。但“三十年河东，三十年河西”，坦荡者不计一时之得失，淡定者才晓命运之真意。

人生不如意事，十之八九，可与人言者，十之一二。人生之路难免遇到坎坷和荆棘，有几多风雨侵袭，有几多寒冷潮湿，又有几多无奈和寂寞。生活中许多事情我们无法预料，更无法强求，所以难免产生种种失意、彷徨、迷茫和无奈的情绪。然而，那不过是生活给我们的一场试炼——通往更幸福的路上的试炼。

有时候，我们不妨跳出来，换个角度看问题，就不会因为一时的失意而颓唐，也不会为名利加身、赞誉四起而得意忘形。

天地不仁，以万物为刍狗。要相信：造物主不会让一个人把所有的好事都占全，鱼和熊掌有九成九的机会是不可兼得的，有所得就必有所失，获得是以放弃为前提的。面对生活的无奈，我们要足够淡定。

有位哲人曾说：“我们的痛苦不是问题本身带来的，而是我们对这些问题的看法而产生的。”其实，解脱正是来源于我们对内心的自我引导。

面对人生的困境，面对生活的艰难，面对内心的焦虑，我们的确要保持一份淡定。当我们坦然地接受了人生无奈的一面，反而更能发现和珍惜人生中美好的一面。

人生要学会看淡：对名，有则珍惜，无不强求；对利，金钱身外物，适度才是福；对誉，浮生终似梦，公道自在人心；对辱，宠辱相伴，塞翁失马焉知非福？人生当得而不狂喜，失而不悲怆，保有一颗从容淡定的心。只有淡定，内心才能强大；只有内心强大，才能改变命运。

对待生活的正确态度应该是：改变能够改变的，接受不能改变的。面对能够改变的事物，那就及时去改变它；面对不能改变的事物，就

要学会真诚地去接纳。只要你不逃避问题，答案就会在当下找到。只要你想创造美好，结果就会在当下呈现。只要改变视角，状况也会随之改变。相信此刻即是最佳之时，此处即是最佳之所，此心即是最佳之境。

足够淡定就是遇事不慌乱，从根本上去解决事情。这需要平静的心态、清晰的头脑，别把事情想得太复杂，无须杞人忧天，用积极、从容的态度去面对一切。要知道：发怒是用别人错误惩罚自己，烦恼是用自己的过失折磨自己，后悔是用无奈的往事摧残自己，忧虑是用虚拟的风险惊吓自己，孤独是用自制的牢房禁锢自己，自卑是用别人的长处抵毁自己。摒弃这些，你就会轻松许多！

对世界、社会 and 他人，不要抱过高的期望。正义也可能常常迟到，公正永远是相对的，永远没有完美的现实，有的只是庸碌凡俗的世人，以及脆弱、不完美的人性。假使不公、误解和委屈压上了你的肩膀，也要咬紧牙关，苦练内功，等待和寻找胜出的机会。

足够淡定，意味着有所抗争，有所不争，有所为，有所不为；意味着不与天较劲，不与人较劲，不与事较劲；意味着时刻保持好心情。

世事变化无常，人生不可能一帆风顺。磨难和挫折让我们感到无奈，但能教会我们读懂生活，学会坚强。与其牢骚满腹，长吁短叹，不如用一颗平常心，求取真正的内心宁静。不妨站在他人的立场考虑考虑，多一些理解，多一些善意，多一份温情，多一份超然物外。这样不好吗？

没有一帆风顺的人生，也没有一直处于高处的人。如果一生从无挫折，未免太单调、太无趣、太乏味。没有失败的尴尬和屈辱，哪来成功的喜悦？失意在所难免，权且把心放宽吧！



第1章

世间有太多无奈，做人要学会看淡

既然不能改变，不妨试着接受

- 01 人生百年匆匆过，从容淡定才幸福 / 002
- 02 接受不幸往往是寻找幸福的第一步 / 006
- 03 淡看人生起起伏伏 / 010
- 04 失去是人生的一次精炼 / 014
- 05 别为打翻的牛奶哭泣 / 017
- 06 希望永远比失望多一次 / 021
- 07 给生命留一点弧度，让爱有呼吸的空间 / 024
- 08 随遇而安，无欲则刚 / 027



第2章

直面生活的不公，内心更加强大

把自己打磨成一块闪光的金子

- 01 宽容地对待自己的缺点 / 032
- 02 那些看不开的，不如放下 / 035
- 03 痛苦有时是珍珠 / 038
- 04 坚强是敢于承认脆弱 / 041
- 05 心中存净土，刹那莲花开 / 044
- 06 放下包袱，让心灵轻装前行 / 047
- 07 用淡定的态度面对偏见 / 050
- 08 在最深的绝望中欣赏最美的风景 / 054



第
3
章

随缘自适，心静才能不浮躁

心平气和，宁静致远，百福自集

- 01 浮躁是划伤心灵的刀 / 058
- 02 抓住心底最深的渴望 / 061
- 03 诸事随缘，不较劲地生活 / 064
- 04 拂去心灵的尘埃，看清生活的本相 / 067
- 05 沉静，超脱生命的境界 / 070
- 06 心若安好，便是晴天 / 073
- 07 静下心来，倾听世界的声音 / 076
- 08 做自己人生的主角 / 079



第
4
章

人心险恶，要看透更要看开

怨恨是用别人的错误惩罚自己

- 01 忘掉琐碎的仇恨 / 084
- 02 体谅别人的过失 / 087
- 03 感恩是把幸福当做习惯 / 090
- 04 懂得欣赏对手才能证明你的价值 / 093
- 05 掌控自己的情绪才能掌控人生 / 096
- 06 握好自己心灵的钥匙 / 100
- 07 放下仇恨，放生自己 / 103
- 08 以德报怨是风度的体现 / 106



第5章

回归简朴，淡定的人生不寂寞

不受物役，不为名累，从容淡泊

- 01 幸福只与内心有关 / 110
- 02 浮华是一指流沙，淡泊是一段年华 / 113
- 03 放下一切妄念，让内心重归平静 / 116
- 04 抛却虚荣和繁华，才是大悟 / 119
- 05 幻想中的幸福，只是另一个幻想 / 122
- 06 快乐很简单，只需一箪食，一瓢饮 / 125
- 07 宠辱不惊，闲看庭前花开花落 / 129
- 08 生命的意义不在于结果，而在于过程 / 133



第6章

顺其自然，平淡是人生最浓的滋味

最强大的莫过于平常心

- 01 聪明人要懂得藏住锋芒 / 138
- 02 敞开心胸，拥抱每一个擦肩而过的旅人 / 141
- 03 计较别人的错误就是惩罚自己 / 144
- 04 别让自己的灵魂走进窄道 / 147
- 05 用最简单的心面对最复杂的世界 / 151
- 06 不凡就是做好每一件平凡的事 / 155
- 07 可以执著信念，不要执拗人生 / 158
- 08 用一颗平常心看待世间万物 / 161



第
7
章

走出别人的世界，活出坦然的自己

不抱怨，不计较，不嫉妒，不盲从

- 01 嫉妒是一剂害人伤己的毒药 / 166
- 02 一味地讨好别人只会迷失自我 / 170
- 03 从精神上“打败”对手 / 173
- 04 别人的脚印里走不出自己的人生 / 177
- 05 如花自在开，如花自在谢 / 180
- 06 人生无须向别人交代 / 183
- 07 摆脱画地为牢的阴影 / 186
- 08 别把幸福寄托在他人身上 / 189



第
8
章

知足常乐，幸福的真意是珍惜

不是拥有太少，而是欲望太多

- 01 活在当下，拥有的即是最好 / 194
- 02 尘土里开出最幸福的花 / 197
- 03 机会不会被夺走，只是被遗弃 / 200
- 04 幸福面前，人人平等 / 203
- 05 世界因缺陷而美丽，生活因不足而精彩 / 206
- 06 人生得于自在时，幸福生于心静处 / 209
- 07 换个角度，赶走负面情绪 / 212
- 08 我看世界时，世界已这般精彩 / 215



第
9
章

观照心灵，遇见更好的自己

向内探寻精神的力量

- 01 没有人能够压垮你的肩膀 / 220
- 02 忧郁是对生命的浪费 / 223
- 03 该糊涂的时候就糊涂一把 / 226
- 04 适应环境，幸福有一千种方法 / 229
- 05 不要错过路边的风景 / 232
- 06 幸福钟情于爱笑的人 / 235
- 07 心境坦然，路就会越走越宽 / 238
- 08 活着就有希望，健康就是幸福 / 241



第 1 章

世间有太多无奈，做人要学会看淡

既然不能改变，不妨试着接受

周国平说：“人生有千百种滋味，品尝到最后，都只留下了一种滋味，就是无奈。我们不得不把人生的一切缺憾随同人生一起接受下来，认识到了这一点，我们的心中才会坦然。”

人生匆匆而来，匆匆而去。很多时候，要懂得放下心中的苦恼和执著，欣然接受那些我们尽心竭力却仍旧无法改变的无奈。



01 人生百年匆匆过，从容淡定才幸福

人生只是路过。淡定的人不是没有无奈，而是看淡这一切，固守着自己所谓的幸福，自在地生活，简单地快乐。因为人生的幸福原本有限，它不在于各种外在条件，而在于你是否善于享受生活的乐趣。

每个人似乎都这样感慨过：“生活实在太无奈了！”每个人似乎都这样抱怨过：“幸福为什么不肯眷顾我？”每个人也都这样期盼过：“美好的生活请快点来到吧！”但你是否想过究竟怎样才是最好的人生呢？

有这样一则广告在网络上流传甚广，曾感动了无数备感无奈、被生活推着往前走的年轻人。

她是一个女孩，在公司里，就像便利贴一样，人人都可以将它撕下来用，用完就被随手丢到一旁，那样默默无闻，那样卑微渺小，那样无足轻重，但她却有个超级好心态。她说：这样最好，能者多劳。

生活·淡定·幸福

你的生命非常有限，所以，不要浪费在重复他人的生活上，不要被教条束缚，不要被他人喧嚣的声音掩盖你的内心；你要有勇气，听从你心灵和直觉的指示，你的内心知道你想要成为什么样子。其他事情都是次要的。

——乔布斯

朋友们搞聚会，她被找去凑数，做一个可有可无的陪客而已，但她却能安慰自己：这样最好，人缘好，又可以吃得饱。

她的存款不多，卡上的数字连一个床脚都买不起，但她笑着说：这样最好，不怕金融海啸。

她男朋友的车子没人家好，偶尔还抛锚，但她很善于自我解嘲：这样最

好，一起散步回家，感情更好。

是的，自己认为最好，那就是真的好。幸福是什么？幸福是靠自己感受的，不是靠别人描绘的。所以有人说：如果我们只追求幸福也就罢了，但我们容易犯的一个错误是想去追求比别人更幸福。

唐伯虎有首诗：“别人笑我太疯癫，我笑他人看不穿。不见五陵豪杰墓，无花无酒锄作田。”生命如此短暂，世间那些所谓成功的背后隐藏了多少虚相啊！人生的每一分、每一秒都要充分利用和享受，让生活多一分快乐，少一点忧愁和烦恼。生活中难免有不如意的事，然而那些我们怨恨的、计较的、争辩的事情，真的重要吗？为何不能笑着面对呢？

在我们的生命中总会出现各种各样的人，爱人、亲人、朋友、同伴、导师，然而究竟又有多少人能够陪我们一直走下去呢？他们只是我们人生中匆匆的过客而已。人海茫茫，不论是一次偶然的擦肩而过，还是无意中的一次对视，抑或是人来人往中的一次相逢，都是一次难得的缘分，都应该珍惜。但当缘分过去，我们也不必执著。只有适时地放手、恰好地转身，才是淡定之人应有的选择。

冯仑讲过一个关于“人走茶凉”的故事。他在一个单位负责的时候，单位给他配了一辆车和一个司机，因为跟司机经常打交道，也算是一个朋友。后来他落魄了，但还是习惯坐那辆车，结果司机把他拉到政府门口，对他说：“你已经不是领导了，下车吧。”就把他赶下了车，冯仑只好坐四毛钱的大巴回家。后来他做股票发达了，司机又来找他套股票的信息。一般人心里肯定都接受不了，但冯仑冷静了下来，甚至还帮他买了股票。他认为司机作为一个打工的，要巴结两百多个领导，不容易，你走了还巴结你，累不累？他天天开车拉着一个不是领导的人，别的领导怎么看？所以说领导一走，茶就赶紧凉，新领导来了，再抓紧沏新茶。如果旧领导再回到这儿，他再临时沏一杯茶，



他不可能也不会把茶一直热着。

人走茶凉，换人换热茶，这是人生经常要面对的问题。很多人想不开，看不透，痛恨这些人情世故。可是，人生的因缘际会确实如此，一路相逢，一路告别。身边的圈子就那么大，人的精力就那么多，除却保持着君子之交淡如水的一二知己，其余那些路过的人和事，过去了就过去了。纵使面对人走茶凉，你也要宽容，这样彼此在社会上才能找到各自的生存道路。生活为什么无奈？只是我们执拗着不肯按照生活的本来面目活着而已。想要拥有的越多，害怕失去的就越多。

既然世界是变化的，万事万物不断更新，那么，我们也要不断推陈出新，勇于接受改变。

有个故事是这样说的：有个国王做了一个梦，醒来之后却忘记了梦中的先哲对自己所说的参透人生最重要的一句话。于是国王命令大臣们猜测梦中的那句神秘的话是什么。冥思苦想之后，终于有一个大臣想到了，那句话便是：一切都会过去。

生活中，我们不难发现自己会被许多苦恼和小事情所困扰，既搞得自己心神不宁、毫无斗志，又会使自己每天都笼罩在悲愤郁闷的氛围之中。生活中有太多无奈，我们可能无法去改变，也无力去改变，但如果我们真的懂得“一切都会过去”，那么我们每天都能有个好心情。

生命是一个不断飘移的过程，你我所路过的每一个地方、每一个人，也许都将成为驿站，成为过客。

人生路上，我们总是要为错过了某些人、某些事而感怀，为自己没能抓住想要的东西而悲伤。雁过留声，人过留名，每个人都希望自己能够留下一些痕迹。我们渴望被别人接纳、被社会认同，渴望闯出

一片独属自己的天空，渴望踏雪留痕、飞身留迹，不过世事总是无奈的，我们常常难以如愿。

我们看懂了已经拥有的缘分，却看不懂世事变化无常，看不懂自己的即将前行。蝴蝶自在而飞，原本就不是为你翩翩起舞，而你原本也不是美丽蝴蝶的追寻者。人生的相遇往往不过是无意中的一次交集，我们既然懂得了相遇，也要学会忍受别离。人生在世，茫茫然地走上一遭，任它有千般的无奈，我们只需要记住：生命是用来走过而不是用来停留的。

有首歌叫做《潇洒走一回》，其中有这样一句歌词：“天地悠悠，过客匆匆，潮起又潮落。恩恩怨怨，生死白头，几人能看透。”悠悠天地，纵使沧海桑田，纵使世事无常，我们不妨从容地走过，淡然地面对。我们匆匆而来，也匆匆而过，走得好与坏并不重要，重要的是我们已经走过，并且能够坚持那一份洒脱和淡定。



02 接受不幸注注是寻找幸福的第一步

任何时候，一个人都不应该做自己情绪的奴隶，不应该使一切行动都受制于自己的情绪，而应该反过来控制情绪。无论境况多么糟糕，你都应该努力接受不幸的现实，做你环境的主人，把自己从黑暗中拯救出来。

有个职员因为家庭条件比较艰难，所以一直都很努力地工作，希望自己的出色表现能够引起老板的注意，有朝一日能够得到赏识和重用。根据工龄来讲，他已经是一个老职员了，不过这么多年来，一直都没能被提拔上去，眼看着新人一个个都走到自己前面去了，他自己也觉得很有压力。

在最新一次的干部评选大会前，他的呼声一直最高，他也兴冲冲地向妻子提及了此事。但没想到，他最终不幸落选。他已经记不清这

是第几次失败了，他觉得自己没脸回家面对

妻子和孩子。他曾经期待的幸福生活，在最接近他的时候无情地离他而去了。面对这一切，他绝望无助，几乎失去了继续奋斗的勇气。

是的，我们都可能会遇到各种各样的不幸，但有一个信念应存于我们心中：无论是怎样的不幸，我们都拥有战胜它的能力。

生活·淡定·幸福

幸福快乐只是一种感觉，与贫富
无关，只同内心相连。

——于丹