

人生在世，没有人能够准确预料未发生的事，也没有人能够改变已发生的事，人们一切的担心、悔恨和不安都是徒劳，一切的悲伤、快乐、痛苦、甜蜜都无法预支和储存。面对变幻莫测的人生，唯有守住一份心灵的安然，把目光放在当下的人生，淡然地面对一切，才能收获平静和美好。

淡定处世的人生箴言课

易东 编著



化学工业出版社

淡定处世的人生箴言课

易东 编著



化学工业出版社

· 北 京 ·

人活在世上都要经历世事无常，谁也无法预料自己的人生。在饱经苦乐的人生中，如果一个人心中拥有淡定的信念，闲看庭前花落，轻摇羽扇城头，心怀坦荡、从容冷静、无忧无惧、看淡一切，练达而知内省、稳而重时机，那么就能活出真我，不被命运和外界左右和控制，收获丰硕的人生果实。本书用十二章课程向读者诠释淡定的人生深意。

图书在版编目 (CIP) 数据

淡定处世的人生箴言课/易东编著. —北京: 化学工业出版社, 2011. 7

ISBN 978-7-122-11535-5

I. 淡… II. 易… III. 人生哲学-通俗读物 IV. B821-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第110667号

原繁体版书名: 淡定處世的人生箴言課 作者: 易東

ISBN 978-986-271-079-1

本书中文简体字版由(台湾)华文网股份有限公司授权化学工业出版社独家出版发行。

未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书的任何部分, 违者必究。

北京市版权局著作权合同登记号: 01-2011-3191

责任编辑: 郑叶琳

装帧设计: 尹琳琳

责任校对: 陈 静

出版发行: 化学工业出版社 (北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011)

印 装: 化学工业出版社印刷厂

710mm × 1000mm 1/16 印张14 字数195千字

2011年10月北京第1版第1次印刷

购书咨询: 010-64518888 (传真: 010-64519686) 售后服务: 010-64518899

网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

定 价: 28.00元

版权所有 违者必究

目录

第一课

让生命活在现在时，淡定是心安不变 /001

珍惜每一个刹那花开 /002

吃饭就是吃饭，劳动就是劳动 /005

你的内心若放下，就没有什么能牵绊你 /007

明天的你是你今天的未来 /010

永葆心灵的一份纯净 /013

来是偶然，走是必然 /016

第二课

把骨气放在智慧里，淡定是荣辱不惊 /019

不硬擦香水，有德自然香 /020

人家怕你不是福，人家欺你不是辱 /023

把生命浪费在别人的眼光里的人，是最经不起考验的人 /026

在钞票后面寻找心灵的绿洲 /028

发财不是目的，贫困不是耻辱 /032

对所有人恭敬才能永远尊贵 /035

第三课

把才智用在关键处，淡定是处变不乱 /037

发生既是必然，接受即能超然 /038

抽丝剥茧见本质 /041

想到，更要做到 /044

即使失败也不能自乱阵脚 /047

心里有数才能一鸣惊人 /051

未雨绸缪是一种美德 /054

第四课

把爱情放在心深处，淡定是忠贞不二 /057

爱情是一把流沙 /058

最平淡的相守，最不平凡的爱情 /061

爱是恒久的忍耐 /065

三千溺水，只取一瓢饮 /068

无 终会离去，有 命中牵手 /071

婚姻是无悔的认定 /074

有些爱只适合在心底深藏 /077

你身边的那个人其实很美 /081

如果爱，请深爱 /084

第五课

把生活融在暖阳里，淡定是从容不迫 /087

做真我，无须刻意掩饰 /088

该来的不推，该走的不追 /091

人淡如菊，茶淡飘香 /094

悦己，悦人 /097

人生无所谓遗憾，也无须抱怨 /099

像接受美一样接受缺憾 /101

不欺骗自己的心，世界便不会欺骗你 /103

第六课

让优雅从内心散发，淡定是举止不凡 /107

稳健地走，挺拔地站 /108

不管是否喜欢，微笑是最完美的回应 /110

只做暖阳，不做烈日 /113

不要随便显露你的情绪 /115

第七课

把坚定用到谈话中，淡定是不卑不亢 /117

尊重与自己接触的每一个人 /118

优秀的人可以讨教，但不要讨好 /121

茶杯在上，茶壶在下 /123

人无高低，平等来自内心 /125

第八课

出手迅雷不及掩耳，淡定是当仁不让 /129

谦让是一种礼仪，争先是一种智慧 /130

抓住生命中改变自己的机会 /133

在有利时机专注而为，爆出惊人潜能 /136

适当的等待是为了更有力的出击 /139

不忘恩师，但要青出于蓝而胜于蓝 /141

让天赋带领自己加速起跑 /144

第九课

把雄心投入行动中，淡定是自强不息 /147

欲为诸佛龙象，先做众生马牛人 /148

压力是你给自己心灵套上的壳 /150

希望越渺茫，越要坚定信念 /152

一切都要乐观面对，积极行动 /155

过有意义的生活，做最好的自己 /157

改变能改变的，接受不能改变的 /159

世间皆非你所属，用尽世间所能用 /162

无所谓但要有所为 /165

第十课

改变在潜移默化中，淡定是秘而不宣 /169

提升是点滴的功夫 /170

不要一有机会就唠叨你的不满 /173

偷偷发现每个人身上的美 /176

思考优化和创新，不在习以为常中变平庸 /178

伤心的事不要见人就说 /181

接纳别人善意的提醒，自己择之而用 /183

第十一课

让怒气消散于无形，淡定是怒而不争 /185

聪明难，糊涂更难 /186

宽恕伤害自己的人，就是宽恕自己 /188

不要在不喜欢的人身上浪费一分一秒 /191

沉默是对诽谤最好的答复 /194

拥有慈悲的心就拥有一切 /196

不用怒气强制，要用善心感化 /199

第十二课

让千里马厚积薄发，淡定是百战不殆 /203

一刻的绽放来自无尽的等待和忍耐 /204

只管重新来过，水能把石滴穿 /207

战略须看形势，战术需要自省 /210

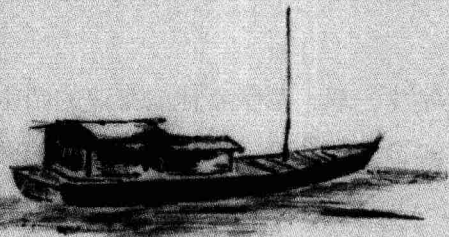
描绘人生的蓝图，放下错误的追求 /213

只要最努力，结果随它去 /216

第一课

让生命活在现在时，
淡定是心安不变

人生在世，没有人能够
准确预料未发生的事，也没
有人能够改变已发生的事，
人们所有的担心、悔恨和不
安都是徒劳的，悲伤、快乐、
痛苦、甜蜜都无法预支和储
存。面对变幻莫测的人生，
唯有守住一份心灵的安然，
把目光放在当下的人生，淡
然地面对一切，才能收获平
静和美好。





珍惜每一个刹那花开

芝加哥的冬季异常寒冷，又是一个星期一的早晨，152路公交车行驶在清冷的街道上，像往常一样乘客们都把自己埋在厚厚的大衣里，没有人说话，也没有人对车窗外的风景感兴趣，只有偶尔翻阅报纸的声音，单调的马达声让车厢里变得更加沉闷。不知道从什么时候起，不开口说话已经成了公交车上的一条规矩。

当公交车行驶到途中时，车厢里的人突然听到了一句话：“听着，大家都听我说。”只听大家手里的报纸哗啦哗啦地响成一片，人们都吃惊地抬起了头，纷纷寻找声音的来源。“大家好，我是司机，是我在对你们说话。”车厢里没有一丝其他的声音，人人都好奇地盯着司机的后脑勺，想知道他到底想要做什么。司机是个年轻的黑人，但是他在说话的时候却带有一种毋庸置疑的语气。

“首先把你们手中的报纸都收起来，统统放下！”他命令道，“来，把它们放在自己的膝盖上。”

“现在，把脸转向你边上的人，大伙儿一起转！”

没有人吭声，所有的乘客都傻乎乎地按他的话做了。

司机这时犹如军事教官似的又下了一个指令：“现在，大伙儿跟着我说，我很幸福！”

大伙儿像教室里的小学生一般，都跟着他向身边的陌生人说出了这句话，颇为胆怯和羞涩。不过，这却让大家都露出了会心的微笑。人们都松了一口气，这普普通通的一句话，一下子让人们轻松愉快起来，车厢里的欢笑声此起彼伏——这是乘客在其他公交车上从未听到过的笑声，从未感受到的幸福。

在152路公交车上，司机每次都让乘客说自己很幸福。一次有人问他

为什么这样做，他说：“这样做我很快乐。我很享受每一天的生活，甚至享受每一刻的时光，我想把这份快乐传递给我的乘客。我认为每个人都要珍惜每一刻，倾听每一朵花开的声音，欣赏每次太阳落下的绚烂。”

课业启迎

我们每个人来到这个世界上，生命的长度总是有限的。“燕子去了，有再来的时候；杨柳枯了，有再青的时候；桃花谢了，有再开的时候。但是，聪明的你告诉我，我们的日子为什么一去不复返呢？——是有人偷了他们罢：那是谁？又藏在何处呢？是他们自己逃走了罢：现在又到了哪里呢？我不知道他们给了我多少日子；但我的手确乎是渐渐空虚了。在默默里算着，八千多日子已经从我手中溜去；像针尖上一滴水滴在大海里，我的日子滴在时间的流里，没有声音，也没有影子。”这是朱自清散文中的一段话，当时光随着你吃饭、睡觉，甚至呼吸而悄然流逝的时候，你有没有感觉到，有没有珍惜呢？

课堂笔记1 珍惜花开前的等待

每个人最欣喜的就是看到花开的刹那，但是你也知道，花开之前的抽芽、长叶也是必经的过程。人生也是如此，在成功之前一定会有漫长的积蓄能量的时期。冰心说：“成功的花，人们只惊羡它现时的明艳。然而当初它的芽儿，浸透了奋斗的泪泉，洒遍了牺牲的血雨。”

你是不是还在抱怨自己怀才不遇或者前路坎坷？如果是，那么请停止你的自怨自艾，用心“浇水”、“施肥”，让人生这朵仅开一次的花绽放最华丽的姿彩。

课堂笔记2 珍惜花开的瞬间

当所有的坚持和努力有了结果时，我们终会迎来花开的瞬间，此时更应该珍惜。珍惜生命里每一次小进步，珍惜生命里每一次小成功。即使你



期待的那朵花没有绽放，你也应该珍惜，因为你之前的准备和努力也是一种成功的表现。



课堂笔记3 珍惜花开后的沉淀

当所有的热烈都归于平静时，我们也要珍惜接下来的日子，用更多的奋进和激情去迎接下一次花开。

人生没有返程票，我们也没有时光机。时间一旦过去就凝成了历史，我们也就无力更改。因此，紧紧抓住现时的每分每秒才是最明智的选择。



吃饭就是吃饭，劳动就是劳动

姚明说：“如果自己专心做一件事情，集中注意力就可以做好。”这句话的意思就是要想取得成功就不能把精力同时集中于几件事上，只能关注其中之一。这就是告诉我们不能因为从事分外工作而分散了精力。

当年，火箭队法律顾问迈克尔·哥德堡曾经为姚明加盟NBA的事到北京与中国篮协的官员进行会谈。迈克尔·哥德堡得知姚明就在附近和国家队一起训练，于是要求观看一下姚明训练。中国篮协的官员欣然同意了。

会谈一结束，迈克尔·哥德堡一行就观看了国家队的训练。通过这次观看，迈克尔·哥德堡发现了姚明与其他队员的区别，他是这样评价姚明的：“姚明有一点与众不同——整个训练中，他没有看我们一眼。他专心训练，没让我们成为他的干扰。其他一些队员则朝我们这边看，但姚明没有。”

姚明最大的优点就是能够控制自己，能够专心致志地去做自己想做的事。他的这个优点也广为人们所知。火箭队前主帅范甘迪就曾说：“姚明真是太敬业了。对于他自己，对于他的球队，他都非常投入，非常专注。有这样的球员，我很放心，也很骄傲。”

2007年3月10日，休斯敦火箭队坐镇主场丰田中心，战胜了卡特与基德领军的新泽西网队。这一天对于姚明来说也是个值得庆祝的日子，他利用一次罚球使自己职业生涯总得分突破了6000分大关。可是，当比赛结束后，有人向他祝贺时，他却这样说：“是吗？我自己还不知道呢。我只知道今天我跑动的速度比平时快了，这一点，我比较满意。”从这句话我们就可以想而知，姚明对比赛的专注度是多么高。



课业启迪

有心理学家曾经对多位在其行业获得杰出成就的人进行了追



踪调查，最后发现他们每个人都具有专心致志的优点。古往今来的实例也告诉我们凡是有大成就的人，在做一件事的时候脑袋里容不下其他的事。



课堂笔记1 假设自己的角色扮演

当我们决定要做一件事的时候，不妨先给自己设置一个特定的角色扮演。比如，你准备成为一个成功的作家、一位成功的商界主管、一位杰出的演说家，或者一位能力高超的金融家，那么你最好在每天就寝前及起床后，花上10分钟的时间，把你的思想集中在这项愿望上，以及决定应该如何行动，这样才有可能把它变成事实，你也才有达成这个愿望的强烈意念。



课堂笔记2 预见未来的自己

在行动之前，我们应该将自己的眼光放得长远些，想象到一年、三年、五年甚至十年后的自己。你自己可能是这个时代最著名的演说家；你可能在银行里有一笔数目可观的存款，准备将来退休养老之用；你可能是一位极有影响的人物；你可能从事的是一项永远不用害怕失去地位的工作……只有专注于这些想象，你才会心无旁骛地去行动、去实践。



课堂笔记3 控制自己的思维

在做一件事情的时候，要控制自己的思维，不要让自己的思维转移到别的事情上去。一心一意地去做你已经决定要做的那个重要项目，并为此放弃其他所有的事。一次只专心地做一件事，全身心地投入并积极地希望它成功，这样你的心里就不会感到筋疲力尽，也才更容易取得自己期待的结果。

唯有专注于这些想像，才有可能付出努力，美梦成真。“我早就学会了专心打球。”这就是姚明的秘诀。

无数的事实证明如果大多数人集中精力于一项工作，那么他们都能把这项工作做得很好。因而你应把全部的注意力集中在一项工作上，直到你完成了这项工作为止。



你的内心若放下，就没有什么能牵绊你

一个新来的小沙弥，正处于懵懂的年纪，对什么都好奇，整天追着师父问为什么。转眼到了秋天，禅院里红叶飞舞。小沙弥的好奇心又来了，他跑去问师父：“红叶这么漂亮，大树怎么舍得丢下这些叶子呢？”

师父笑着说：“因为冬天马上就要来了，大树撑不起那么多的叶子，只好舍去。这不是‘放弃’，是‘放下’。”

北风呼啸着，冬天来了，小沙弥发现师兄们把院子里的水缸扣过来，又跑去问师父：“好好的水，为什么要倒掉呢？”师父笑着说：“因为冬天冷，水结冰了会膨胀，就会把缸撑破，所以要倒干净。这不是‘真空’，是‘放空’。”

大雪纷纷扬扬地悄然而至，一层又一层，积在几棵盆栽的龙柏上，师父吩咐徒弟一起把盆推倒，让树躺下来。小和尚又不解了，急着问：“好好的龙柏为什么要弄倒呢？”

师父收起往日的笑容，板着脸说：“谁说好好的？你没有看见雪已经把柏叶都压塌了吗？如果雪再厚一点，龙柏就断了，这不是‘放倒’，是‘放平’。放平是为了保护它，让它休息休息，等雪停了再扶起来。”

由于冬天天气寒冷，香火收入少多了，连小沙弥都紧张起来，跑去问师父怎么办。师父一瞪眼说：“少你吃还是少你穿了？去数数，柜子里挂了多少件衣服，柴房里堆了多少柴火，仓房里还积了多少土豆。别想没有的，想想还有的，苦日子总会过去，春天终究是要来的。你要放心，放心不是‘不用心’，而是要把心安顿好。”

莺飞燕舞的春天果然来了，大概因为冬天的雪水特别多，春花烂漫，更胜往年，前殿的香火也渐渐恢复往日的盛况。师父要出远门了，小沙弥追到寺院门口：“师父您走了，我们怎么办？”

师父笑着挥挥手：“你们能放下、放空、放平、放心，我还有什么不能



放手的呢？”

课业启迪

人的一生背负了太多的东西：地位、金钱、名誉等。有些人把这些看得太重，全部背在了自己的身上，那么他的一生注定辛劳。其实，我们可以适时放下一些东西，这样的人生可能会更精彩。



课堂笔记1 放下过多的欲求和执念

人生就是一场修行，在修行的过程中我们会遇到各种各样的诱惑，或许是金钱，或许是地位，甚至有可能是一处美丽的风景。有些人心动了，停住了清修的脚步，也就亲手打乱了修行的计划。如果我们不能放下心中过多的欲求和执念，那么永远也得不到自己想要的那种满足与开心。但是我们所说的放下并不是放下心中的梦想、追求与付出，而是要以一种平常心面对生活中的悲欢离合、输赢成败。



课堂笔记2 放下不属于自己的钱财

有一句话叫做“人为财死，鸟为食亡”，没有人不爱钱财，因为金钱确实是个好东西。如果没有金钱，我们甚至连自己的生命也无法延续，更不要说去实现自己的梦想了。但是还有一句话叫做“君子爱财，取之有道”，人不能因为金钱而侮辱了自己的尊严、断送自己的人生。

我们辛劳一生就是为了生活，为了以后获得更多的物质保障，但是我们面对金钱的诱惑不能丧失自己的坚守，要舍弃那些该舍的钱财，不要抱着哪一天天上突然掉下馅饼，还刚好砸到自己头上的幻想。我们要记得，付出并不一定有收获，但是不付出肯定没有收获。



课堂笔记3 放下对名利的过度追求

面对金钱，我们要取之有道；面对名利，也要取之有度。我们不必为了名声来改变自己，那些不能坚持自己的人即使活在别人的赞美和艳羡中，



第一课

让生命活在现在时，淡定是心要不变

也活不出自己的精彩。

为了别人眼中的名利而追求的人生是暗淡无光的，为了自己想要的梦想而拼搏的人生才是五彩斑斓的。当然，我们不是说名声不好，也不会说人不爱名声，我们要说的是在名声前面加上一个度，要适可而止。我们在做一件事之前要考虑清楚自己是为了获得一个好的名声，还是心向往之的追求。

课堂笔记4 放下对完美的苛求

任何事情都有一个度，就像水到了100℃便会沸腾，到了0℃便会结冰一样。如果苛求完美，就会变得不完美。我们不论做什么事情都要懂得适可而止、量力而为，如果一味追求完美，便会徒增烦恼。

我们不提倡苛求完美，但这并不是让我们止步于可以改变的不理想的现状。也就是说我们要用自己的行动去改善事物。你要知道的是，我们可以把一件事做得尽可能地好，而不是十全十美。

课堂笔记5 放下自己的优越感

有些人有着过人的天赋，但是对自己不够了解，总认为自己有一点本事便是天下第一，处处拔高自己，看不起别人，这样的人在哪里都不会受到欢迎。

一个人即使有着超乎常人的智慧和特长，也要懂得收敛，不然是很难在社会上立足的。因为社会是一个团体，靠单打独斗是不能做出一番大事业的。

打开你人生的背囊，收拾一下自己的行装，看看哪些是要放下的，哪些是要珍藏的，然后毫不犹豫地丢掉应该放下的，装上自己所需要的。



明天的你是你今天的未来

法国孩子路易·威登出生于乡下的一个木匠之家，在14岁之前他接触的最多的就是飞溅的木屑。在他14岁的时候，村子里来了两个打扮时尚的年轻人，他们嘲笑村民过时的穿着，甚至说村子里的月亮都显得肮脏。这两个年轻人的态度深深地刺伤了年幼的路易·威登。他决定要去巴黎，看看那里的人和月亮究竟有什么不一样。

经过一路的颠沛流离，路易·威登终于到了巴黎，但是他发现这里的月亮并不比故乡的亮，但是人们的穿着打扮确实深深地吸引了他。这个贫穷的孩子在巴黎举目无亲，生活非常艰难。后来，他竟然饿倒在一家高档皮箱店的门口，好心的店主救起了他。醒来后的路易·威登请求店主聘用他当一名店员，但是却遭到了店主的拒绝，因为这家店只聘用手艺高超的师傅，而路易·威登只会木匠手艺。

又经历了一番坎坷挫折，路易·威登终于在巴黎找到了一份工作——一名普通的捆衣工。对于这份来之不易的工作，他非常珍惜，经常虚心向师傅们请教，刻苦钻研实践，力求每一个细节都完美无缺。他始终有一个这样的信念，那就是今天所学的一切都将成为明天的种子。路易·威登深深地明白不能用过于功利的眼光来看待眼前所学的一切，它们并没有高低贵贱之分，更不会毫无价值。

当技术纯熟之后，路易·威登希望能够精益求精，但是渐渐地，他感到了这种生活的机械单调，整个人也好像变成了机器上的一个零部件。当闲下来时，他经常会问自己：难道这就是我不顾一切奔赴巴黎的最终追求吗？

一年之后，路易·威登再次来到最初饿倒的那家皮箱店，请求店主收留他，但是他并没有过硬的技艺，他又一次遭到了店主的拒绝。在这个时候，他看到店里的一位顾客一脸失望的表情，并不断抱怨箱子太小了，