

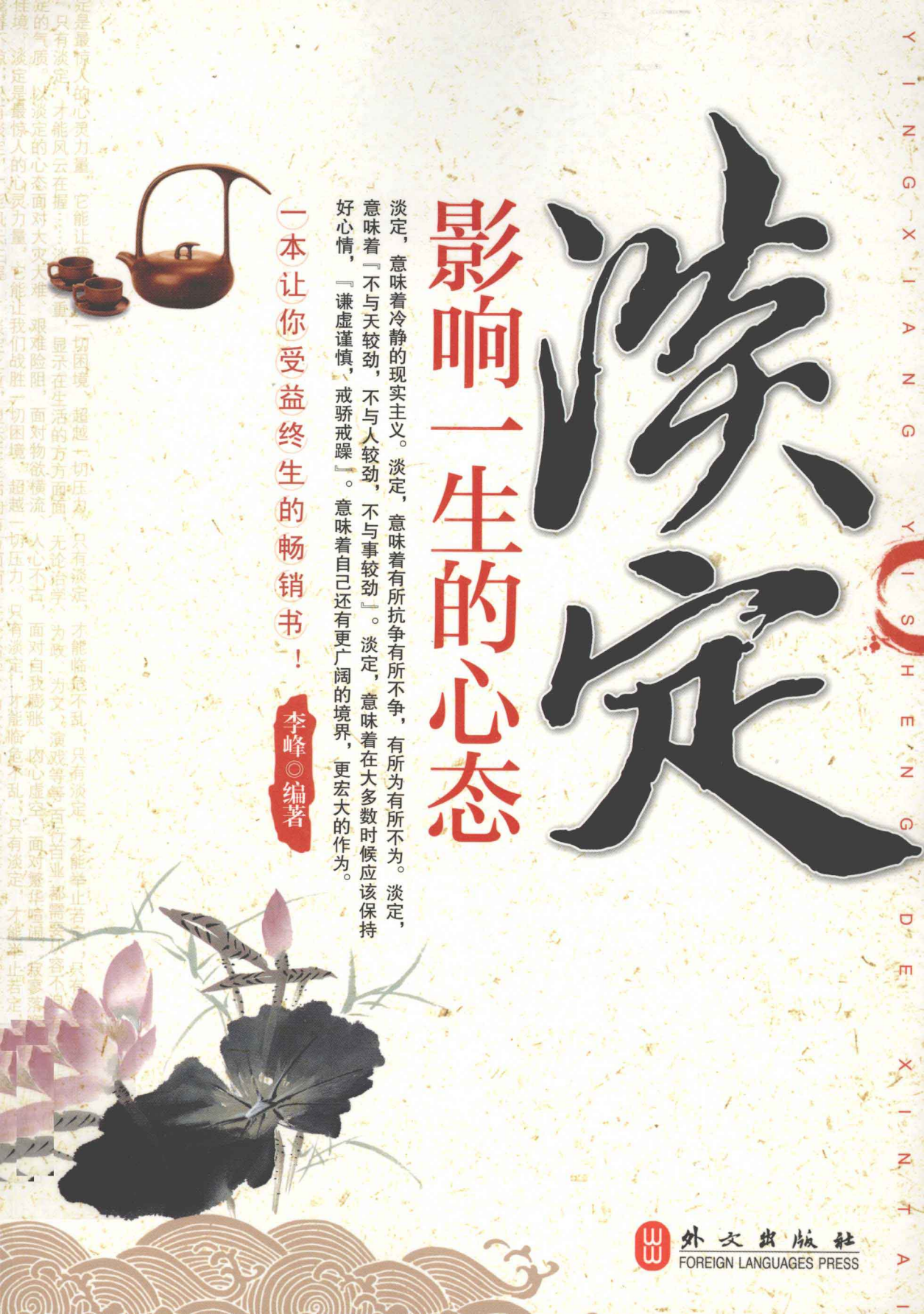
淡定

影响一生的心态

淡定，意味着冷静的现实主义。淡定，意味着有所抗争有所不争，有所为有所不为。淡定，意味着『不与天较劲，不与人较劲，不与事较劲』。淡定，意味着在大多数时候应该保持好心情，『谦虚谨慎、戒骄戒躁』。意味着自己还有更广阔的境界，更宏大的作为。

一本让你受益终生的畅销书！

李峰◎编著



外文出版社
FOREIGN LANGUAGES PRESS

淡定

影响一生的心态

李峰◎编著



外文出版社
FOREIGN LANGUAGES PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

淡定：影响一生的心态/李峰编著.

—北京：外文出版社，2011

ISBN 978 - 7 - 119 - 06950 - 0

I. ①淡… II. ①李… 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 (2011) 第 077403 号

策 划：程 刚

责任编辑：杨春燕

装帧设计：天下书装

印刷监制：冯 浩

淡定：影响一生的心态

李峰/编著

©2011 外文出版社

出版发行：外文出版社

地 址：中国北京西城区百万庄大街 24 号 邮政编码：100037

网 址：<http://www.flp.com.cn>

电 话：(010) 68320579/68996067 (总编室)

(010) 68995844/68995852 (发行部)

(010) 68327750/68996164 (版权部)

制 版：三河航远印刷有限公司

印 制：三河航远印刷有限公司

经 销：新华书店/外文书店

开 本：700mm × 1000mm 1/16

印 张：19.5

字 数：200 千字

装 别：平

版 次：2011 年 9 月第 1 版第 1 次印刷

书 号：ISBN 978 - 7 - 119 - 06950 - 0

定 价：39.80 元

建议上架：处世哲学

版权所有 侵权必究 如有印装问题本社负责调换 (电话：68995852)



序 言

今天，你淡定了吗

电影《十全九美》播出后，“淡定”这句经典台词便流行了起来。与此同时，淡定，作为一种生活态度也越来越多地被认可和提倡。

淡定，从字面上来看，它是从容、镇定、冷静的意思，事实上，它的内涵十分丰满，而并非表面看起来那么骨感。

淡定是一种理性，一种坚忍，一种气度，一种风范，一种达观的生活态度，一种超然的人生境界。

相传寒山为文殊菩萨化身，拾得为普贤菩萨化身。

昔日寒山问拾得：“世间有人谤我、欺我、辱我、笑我、轻我、贱我、骗我，如何处置乎？”

拾得回答说：“忍他、让他、避他、由他、耐他、敬他、不要理他，再过几年你且看他。”

这就是一种淡定的态度。

淡定不是虚无的，它是有形的，是看得见的，是感受得到的——

不因成功而浮躁，这是淡定；

不因失败而气馁，这是淡定；

不因危险而慌乱，这是淡定；

不因不公而愤怒，这是淡定；

不因诱惑而犯错，这是淡定；



不因误解而苦闷，这是淡定；

.....

淡定的人，知道进退，懂得取舍。是自己的就是自己的，不是自己的绝不强争硬夺。

淡定的人，不是看破红尘，不思进取。物质、金钱、权力不会将他迷惑，他有能力去争取自己想要的一切，然而他却看淡这一切。

淡定的人，善待生命，沉稳而不缺少热情，淡然而不缺少善良。

淡定的人，有经过岁月磨砺后的沉稳含蓄，也有看淡世俗的潇洒丰实。

淡定的人，不会因生活的压力而焦虑，也不会因感情的失意而忧郁。

.....

这是一个纷杂喧嚣、物欲横流的社会，要想遁世避俗几乎不太可能，每个人都别无选择地要面对生活。如果你要幸福，那就让心灵拥有一份淡定吧！唯有淡定，才能让你的内心安静下来，才能细细品味生活的万千滋味。

朋友们，生活中所有的状态都可以不期而至地降临，无论天上掉下来的是什么，都别忘了问自己——今天，你淡定了吗？



目 录

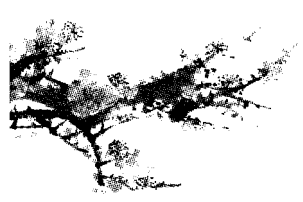
第一章 过欲是毒，淡对浮华才是福

对人类而言，没什么比失控的欲望更危险了，用满足欲望来提高生活的快感就像饮鸩止渴，瞬间的愉悦后，就是死亡。禁不住诱惑、欲望无度的人无法获得淡定的人生，他们只会陷在欲求不得的痛苦里，陷在不择手段获得的恐惧中。而幸福的人生并不在于你拥有多少财富，你有多高的地位，只在于心灵平静的那一瞬间。

别迷恋名利，它只是生命的过客	2
欲望止息的时候，才是幸福来临的时刻	5
求名心太盛，容易走歪门	8
看不淡名利，就少不了困扰	11
人生要耐得住平淡	14
荣辱不要太在意，以免伤身伤神伤生活	16
一时的快乐源于获得，长久的快乐在于知足	19
拼命用“加法”的结果就是胀痛	22
使人满足的东西可以很多，也可以很少	24

第二章 “想得开”是通往幸福的路

这个世界，很多事情是无法控制的，最好的办法就是控制自己，让内心保持淡



定。我们可以打开“想得开”这扇心灵“空调”，随时调节我们不适宜的心情温度，让我们达到舒适的心灵状态。凡事想得开，或时常往好处想，便没有攀不过去的高山，趟不过去的大河，它能使我们在软弱时变得坚强，在颓废时变得愉快，在忧郁时变得开朗……想得开、看得透的人能减少消极的情绪，做到内心和谐，从而淡定地生活。

淡对福祸，才能从容自若地生活·····	30
成败荣辱无关生死，何必过分在乎·····	33
若能随遇而安，还有什么能将你打倒·····	36
过于关注失去什么，不如认真想想还有什么·····	39
摆脱郁郁寡欢，需要一颗豁达之心·····	41
跨过“个性不合”这道坎·····	45
台上台下都自在·····	48
别以为人人都会在意你·····	51
没有自我的生活将苦不堪言·····	53
身处顺境不骄矜，身处逆境不颓唐·····	56
淡定地面对失去，往往能从失去中获得·····	59
放弃是一种新的开始·····	61

第三章 有了理解和爱，所有的错都云淡风轻

淡定的人生是需要理解和爱的。爱是理解的基础，理解是包容的根由，一个心怀爱意，懂得理解的人，不会因别人的错误而埋怨憎恨，不会因社会的不公而消极颓丧。生活给予了我们很多东西，包括好的和不好的，如果我们放大承受的胸怀，有所包容，学会原谅，那么，善良的品格、热情的天性会让你的生活变得优雅从容。

做人要大气，别事事都放在心上·····	66
---------------------	----



心存报复，就是在自我折磨·····	69
不要纠缠于非原则的小事·····	72
释怨比施恩更重要·····	75
心有仁爱，得人爱戴·····	78
放大承受的胸怀，则处处是净土·····	80
襟怀宽广，人生的舞台也就宽大·····	82
要想做大事，必须有大胸怀·····	85
淡对不公，做好自己该做的·····	87

第四章 抛却浮躁，我们要理性

淡定的人都是善于控制情绪的人。人的行为会受到情绪的影响，一个情绪变化起伏很大，或是变化频率很高的人，他做出错误判断与抉择的概率比别人高，有时甚至会丧失判断与抉择的能力，这样的人最容易陷入危险的境地，惹出大麻烦。所以，要做到淡定，就要控制情绪，抛却浮躁，保持理性，做出最佳选择，尽量不因情绪失控而做错事。

嫉妒是毒，毁人毁己·····	92
怒气胜似火焰，会焚烧掉人的理性·····	95
浮躁一生，则只剩匹夫之勇·····	99
越是重大的决策，越是要心平气和·····	102
别乱了分寸和章法，才能生活得安详自在·····	104
忍让不是怯懦胆小，而是关怀体谅·····	108
一忍可以制百辱，一静可以制百动·····	111
人气我不气，我气中他计·····	114
能控制情绪的人，才能成为强者·····	117
让冷静代替慌乱，让理智对抗鲁莽·····	119



低头是处世的柔软和权变	122
任何情况下都要保持头脑清醒	126
理性的人总会与机遇牵手	128
一些伟大的人物都是“淡定”的高手	130

第五章 输什么也不能输了心情

生活是一个五味杂陈的调料罐，你无法保证每次品尝到的都是甜味，尝到你喜欢的滋味时千万不要表现得很失控，因为那是再正常不过的事了。活着就会有压力，就会有忧虑，要想不被它们控制，关键是要保持我们情绪的的稳定，让心情别有多大起伏。妄动则乱生，不动则气定，保持心情稳定，就能清晰地知道怎么生活，尽量让自己快乐，忧虑就真的会被悄悄赶走。

纷扰是生活的必然，不必太过执著	134
把“世味”看淡一些，快乐就会多一些	137
不要为明天忧虑，明天自有明天的事	139
永远保持青春的心态，就会拥有最佳的状态	142
既然有错，就要敢于忏悔	145
低落的情绪会使人失去远见	148
乐住当下，莫悔过去，莫愁未来	150
生活中总有美好，有希望就有未来	155
不如让一切顺其自然	157
勤于拂拭，让心灵不要蒙尘	161

第六章 努力做个智勇双全的人

英国小说家 W·M·萨克雷曾说：“只要你勇敢，世界就会让步。如果有时它战

胜你，你就要不断地勇敢再勇敢，世界总会向你屈服。”富兰克林也说过：“有非常之胆识，始可有非常之事业。”一个有勇气和胆识的人敢于向危险和未知挑战，常有超乎一般的成功。当然，我们所说的勇气不是蛮勇，而是智勇，一个智勇双全的人，一定能在非常时刻淡定自若。

没有勇气，难成大器	164
如何才能处乱不惊	168
对无理之人不必畏惧	171
做事要果断，敢于冒必要的险	173
看透了生死，就会好好活着	176
光明的前途有时是靠冒险得到的	179
镇静让人机智，机智助人摆脱困境	183
困难和风险也是欺软怕硬的	185

第七章 坚忍者，可以风雨无阻

《古兰经》里写道：“唯有坚忍的人，得享受完全的、无量的报酬。”苏轼说：“古之立大事者，不唯有超世之才，亦必有坚忍不拔之志。”拥有坚忍品格的人，对突如其来的重重一击从不失态，能更加长久地经受困难的挤压，并最终克服困难。他在风云变幻的严峻时刻从不惊慌失措，因为他知道，胜利的产生总是来自于与困难的抗争。一个有坚忍意志的人会永远含着微笑，淡定地迎接生命旅程上的风风雨雨。

必要时要以屈求全	190
成功需要一种备受打击也绝不放弃的精神	193
命运往往对有忍耐力的人给予双倍的奖赏	196
经得起考验的人，才是最后的胜利者	199



坚韧是一种合乎情理的奋斗精神	202
跌倒了再爬起来就是勇者	204
“一条道儿走到黑”不是正确的坚持	207
所有的“一举成功”都需要背后无数的努力	211

第八章 把握分寸，一切淡定

屈原的学生宋玉在《登徒子好色赋》中这样描写美人“东家之子”：“增之一分则太长，减之一分则太短；著粉则太白，施朱则太赤……”引申开就是不管什么事物都要恰到好处，讲分寸，讲尺度。做人做事要有分寸，是指行动合乎立场，举止合乎身份，言语合乎分寸，礼貌合乎常规。失去分寸就缺少和谐，把握分寸则受人欢迎，可以说人生的喜悦和幸福皆是在分寸内获得的。

婉转地批评他人，莫图一时口舌之快	214
说话不留余地等于不留退路	216
风头出尽的人容易成为众矢之的	218
在关键和必要的时候崭露锋芒	220
有时可以睁一只眼，闭一只眼	223
太靠前的与太靠后的都难有成就	226
行走职场，要谨记“莫过分”三字	228
行为失度会让别人产生反感	230
对不可能的事，不要强争硬为	233
小心聪明反被聪明误	236
运用智慧要注意不走极端	239



第九章 人生因为有规划才不迷失

你经常对生活感到茫然吗？你是不是左冲右突却仍然没有发现出路？若是如此，说明你对人生缺少有效的规划。一个对生活毫无规划的人就像在暗夜中跋涉，心中充满慌乱，常常迷失自己，失落感、挫败感充斥着他们的内心，让他们无法淡定地生活。相反，那些有目标、有方向、有计划的人，能牢牢地把握人生的主动权，他们知道自己要什么，所以，他们会努力寻找最好的方法，从容不迫地迈向未来。

事先有好的策划，才会有好的结果	244
把握住态势，提高获胜的可能	247
不断充实自己，才能在职场永保淡定	250
清楚追寻的目标，决定优先顺序	254
挖掘自己的优点，找到属于自己的位置	257
考虑多一点，危机就少一点	260
急功近利之人，难逃长久的痛苦	262
机会只留给有准备的人	264
做事要脚踏实地，别幻想一步登天	267
提升效率，才能省出时间安享生活	270

第十章 穷则变，变则通

种子落在土里长成树苗后最好不要轻易移动，一动就很难成活。而人就不同了，人有脑子，遇到了问题可以灵活地处理，用这个方法不成就换一个方法，总有一个方法是对的。做人做事要学会变通，不能太死板，要具体问题具体分析，前面已经是悬崖了，难道你还要跳下去吗？不要被经验束缚，要冲出惯性思维的樊笼，执著



很重要，但盲目的执著是不可取的。所谓“穷则变，变则通”，选择最有策略的方法，达到最大的效果。这就是变通的意义所在。

社会不会偏爱某个人，必须学会适应环境	274
创造机遇，变劣势为优势	277
当客观环境难以改变时，就改变自己	280
不创新不发展，就只有“死路一条”	282
“惹不起”的人就要“躲得起”	284
计划要灵活，以免麻烦出现时措手不及	287
随机调整自我状态，适应形势和事态的变化	289
因循守旧，注定只是芸芸众生	292
物竞天择，“变”者生存	295
好马照吃回头草，好汉能吃眼前亏	297

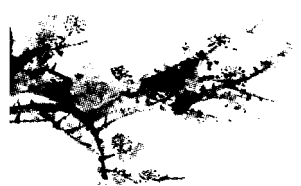


【第一章】

过欲是毒，淡对浮华才是福

对人类而言，没什么比失控的欲望更危险了，用满足欲望来提高生活的快感就像饮鸩止渴，瞬间的愉悦后，就是死亡。禁不住诱惑、欲望无度的人无法获得淡定的人生，他们只会陷在欲求不得的痛苦里，陷在不择手段获得的恐惧中。而幸福的人生并不在于你拥有多少财富，你有多高的地位，只在于心灵平静的那一瞬间。





别迷恋名利，它只是生命的过客



淡定，即舒缓、平和、朴素、泰然、大度、恬淡之总和。自古至今，都是一种难得的境界和心态。这种境界和心态最直接的表现就是对待名与利上。迷恋名利便失掉了淡定生活的根基，而看淡名利则不会因名利的困扰而不知所措。

名与利的确是十分诱人的东西，多少人立足于社会、搏击于人生的动力正来自于此。也许受着中国封建传统的“官本位”思想的影响，功名利禄成了许多人奋斗的目标，成为他们人生的目的。

其实，无论是官场还是生意场，或是其他社会圈子，成功者、青云直上者、名利双收者毕竟是少数，更多的是为名利所困扰、因过分追求而落败的悲剧。既然现实生活如此之严酷，那我们为什么不把名利看淡一些，为什么不能视名利如过眼烟云呢？懂得糊涂哲学的人会知道，生活的道路是很宽阔的，人生的价值并不全是能用名和利来衡量的，因此若想活得有滋有味，就应该在名利的砝码上减轻几分，看开名利，看淡名利，活出生活的本色来。

孟子曾经说过：“养心莫善于寡欲。其为人也寡欲，虽有不存焉寡矣；其为人也多欲，虽有存焉寡矣。”意思是讲如果一个人心中的欲望是很有限的，那么对于他来说，外界获得的东西是多还是少都与自己无关，少了不足以产生内心的不平衡，而多了也不会助长他的欲望。而若一个人充满着无尽的欲望，那么他永远也不会有舒心的时候。在名利的驱动下，很多人一心想着往上爬、挣大钱，而名利增长了以

后，欲望再一次提升，如此循环下去，永远追求着名利，直至生命的尽头仍然得不到满足。孟子在这里对清心寡欲的好处和欲壑难填的弊端可真是论述得十分精当透辟。许多人知道北京故宫有个养心殿，养心为何？其实一个人的精力是有限的，最易疲劳的是心，如果心灵得不到解脱，终日诚惶诚恐，终会有心衰力竭的时候；如果能淡化世间的功过得失，时常保持一种宁静的心态，那么我们就会有更充沛的精力去干自己应该干的事，而不会被外物役使而中断了自己的前程。

古语有云：木秀于林，风必摧之；堆土于岸，流必湍之；行高于人，众必诽之。在现实生活中，每每见到一些名人受到人群的围观骚扰，连散步、购物之类的基本行动自由都难以保证；至于因名声引来的各种各样千奇百怪的麻烦事乃至灾祸，在报刊上也时有所见。

“我的上帝，我此后的生活又将怎样呢？”

这是当时年仅 31 岁的李政道获悉自己荣获诺贝尔奖时发出的一声感叹。他当时的心情并不会如一般人所想象的那样，全是被欢欣与高兴所充斥，而是更长远地考虑到了自己获奖之后的人生道路该怎样走。众多的事实表明，获奖尤其是获诺贝尔奖——举世瞩目的大奖，能使获奖的科学家在一夜之间成为人人皆知的名人，而这对于他们日后包括科学研究在内的各项人生抉择，都将产生很大影响。这种影响在负面上至少有这么几项：使获奖者与自己以往亲密的同事之间划出了一道鸿沟，造成了一定的距离；少数获奖后的科学家将主要精力转移到社会领域与政治活动中，自觉或不自觉地充当了社会贤明的角色；因为公众将他们视为权威，他们也不时遭受到名人所遭受的骚扰，对他们继续潜心于科学研究带来不利影响。有一位诺贝尔奖获得者曾这样回忆说：“我得奖的那一年真糟糕，得奖当然是好极了，但一年内我什么工作也没做。”

鲁迅先生曾有一句警世之言：“毁或无妨，举例可怕。”如果不能正确对待名利，或者说不能淡泊名利，那么已有的名利其反面效应也是相当危险的，尤其是对于那些人生观不太牢靠、在事业上浅尝辄止的人而言，很容易被捧杀，造成了他的事业与人生的昙花一现。

因此，我们要把名利看淡一些，当名利场中的过客。这主要包括三个方面：首先，对于不属于自己应得的名和利，绝不可要。如果做一个沽名钓誉者，即使能暂



时获得某些大红大紫的得益和快意，日后真相大白时，也必然有无穷无尽的烦恼接踵而来；其次，对于那些勉强可以得的名和利，要有一种谦让的精神，将其推让他人，这既会增加同事间彼此关系的友好，又是个人具有自知之明的一种表现；再次，即使是自己应得的名和利，也要善于将其化为前进的动力，绝不能使之成为人生的负累、前进的阻力，也不能把名利当做炫耀的资本。我们知道，满桶水不响，半桶水晃荡，我们绝不能做“半桶之水”。须知天外有天，人外有人。功成名就能有一种谦逊的态度，自觉地在名利场中做看客，则表明他有一种广阔的心境，自然能自得其乐，淡定一生。

《菜根谭》中说：“世人只知道拥有名声地位是令人快乐的事，却不知道没有名声地位的快乐才是真正的快乐；世人知道挨饿受冻是令人忧虑的事情，却不知道不愁吃不愁穿但精神上有某种痛苦才是真正的痛苦。”这就告诉我们，平凡的人生才是幸福的人生，静静地生活，静静地享受，用不着去承受大起大落，也用不着去承受大富大贵。只可惜世人都不珍惜自己拥有的平凡生活，为名利终日忙碌、四处奔波，等真正明白什么是幸福时，已为时晚矣。世人不辞辛苦地为了更高的职务、更多的利益绞尽脑汁寻找达到目标的手段和妙方，殊不知这就在不知不觉中玷污了自己纯洁的心灵，即使是捞到了丁点名利上的好处，却已不受人喜爱，这才是真正的悲剧。尽管《菜根谭》中的观点有些明哲保身的消极思想，但其中也着实包含着一些为人处世的真知灼见。

【读·品·悟】

一个人的精力是有限的，最易疲劳的是心，如果心灵得不到解脱，终日诚惶诚恐，终会有心衰力竭的时候；如果能淡化世间的功过得失，时常保持一种宁静的心态，那么我们就会有更充沛的精力去干自己应该干的事，而不会被外物役使而中断了自己的前程。