

淡定的

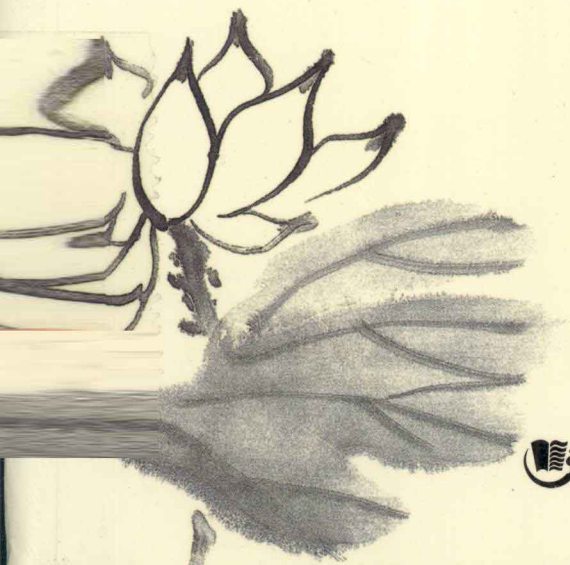
人生不寂寞全集

人生在世，谁都难免被寂寞所困，若能学会走出寂寞，把生活调节得有滋有味，那你一定就是个幸福的人。
寂寞不能太久，否则就成了多愁善感。偶尔的寂寞会是一剂清醒剂，让你更好地面对喧嚣的尘世。



Danding De Rensheng
Bujimo Quanji

李
安◎编著



海潮出版社
HaiChao Press

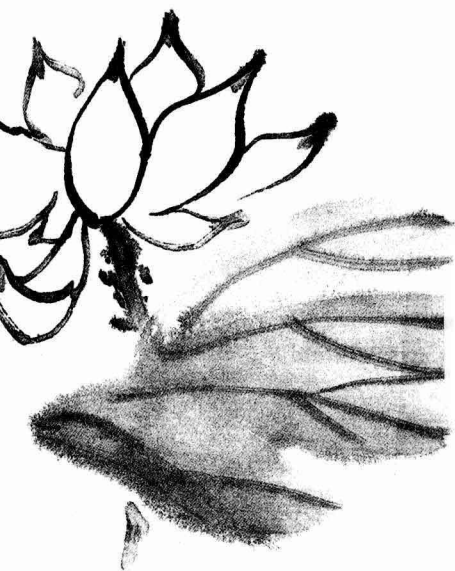
淡定的

人生不寂寞全集



Danding De Rensheng
Bujimo Quanji

李
安◎编著



 海潮出版社
HaiChao Press

图书在版编目 (CIP) 数据

淡定的人生不寂寞全集 / 李安编著. —北京: 海潮出版社, 2011.5

ISBN 978-7-80213-974-9

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 038494 号

书 名: 淡定的人生不寂寞全集

编 著: 李 安

责任编辑: 魏秀芳

封面设计: 久品轩

责任校对: 徐云霞

出版发行: 海潮出版社

社 址: 北京市西三环中路 19 号

邮政编码: 100841

电 话: (010)66969738 (发行) 66969736 (编辑) 66969746 (邮购)

经 销: 全国新华书店

印刷装订: 浙江云广印业有限公司

开 本: 787mm × 1092mm 1/16

印 张: 22.5

字 数: 357 千字

版 次: 2011 年 6 月第 1 版

印 次: 2011 年 6 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-80213-974-9

定 价: 32.80 元

(如有印刷、装订错误,请寄本社发行部调换)

前 言

你是否很容易被激怒？你是否对慌张的生活节奏厌恶至极？你是否总是在别人的咆哮中手足无措？那是因为你不会使用淡定的力量！

你是否总是因为周遭环境的嘈杂而抓狂？你是否在独处的时候总是感到莫名的恐惧？你是否在与人相处时，常有心力交瘁的感觉？那是因为你不会使用淡定的力量！

你是否总觉得在社交场合嗅到不友好的气息？你是否在第一次见某人时，就觉得和他气场不和？你是否会在周围有人吵架时，变得紧张、烦躁？你是否在很多人面前发言的时候，感到紧张？那是因为你不会使用淡定的力量！

你是否在住进一间旧房子时，会对里面的气息相当敏感？你是否遇到个性激烈的人时，无法保持原有的自信态度？那是因为你不会使用淡定的力量！

请翻开这本书，让淡定的力量帮助你建立起强大的心灵。让淡定的力量去改变你周遭的气场，发挥出你的最佳状态。在你遇到艰难险阻的时候，请用我为你提供的方法练习，让自己披荆斩棘，迅速解决坚持不下的商业谈判，完美地处理家庭争端。

人生在世，谁都难免被寂寞所困，不在寂寞中消亡，就在寂寞中爆发。若能够学会走出寂寞，把生活调节得有滋有味，那你一定会是个幸福的人。

寂寞不能太久，否则就成了多愁善感。偶尔的寂寞会是一剂清醒剂，让你更好地面对喧嚣的尘世。

当一个人把寂寞当作人生预约的美丽，怀着淡定从容的心态去面对，也就没有了真正意义上的寂寞了。

有道是，人生的征程中阳光与风雨同在，要活得明白、活得自在，就要想得开，想得开的人拥有淡定的心境、取舍的心胸、理解的宽容、知足的快乐、



明智的退步、忍让的人生态度，远离虚荣的陷阱，理性面对挫折，正确对待功名成就。

在人生道路上，有很多事情妨碍了我们愉悦的心情，让我们变成一个常常连自己都觉得可怜的人。如果能将那些事情想开一点，那么你不难发现自己正在追求淡定的人生境界。想得开是一种有弹性的生活方式，一个想得开的人，不仅放得下，而且挺得住。这样说来，想得开真是一枚开心果、一粒解烦丹、一道欢喜禅。

淡定与从容是一种智慧。佛祖拈花的手指，打动了无数人的心，只有迦叶使者，绽开会心的一笑，笑得那么自然、那么恰到好处，让人领悟到什么是真正的大彻大悟、超凡脱俗。佛法所说的四大皆空，其实并不是真的不存在，它只是告诉人们一个道理，要想得开。

想得开，是一种风采，是一种胸怀；想得开；是一种气派，是一种境界！想得开是一种振作，一种超脱和成熟，一种境界，一种达观，一种修养，一种精神。它可以帮助你清除心灵上的暗流，使整个心灵沉浸在悠闲无虑的安静里。想得开，不是不思进取，不求上进，不是贪图安逸，得过且过，而是顺其自然，把握机会，平衡心态，曲径通幽。想得开是心灵空调，是生活技巧，是处世艺术，是为人哲学，因为想得开：坏事或许会变为好事，失败或许会转为成功，悲怆或许会化作喜悦。

想得开，放得下，守住属于自己的一份平淡的生活，你就是一个幸福的人。“执子之手，与子偕老”并不是一件容易的事，跟相爱的人一同分享生活的幸福是一种恩赐，也是一件最快乐的事情。

目 录

第一章 选择淡定选择自信

态度决定人生的高度	002
除了自信还需争取他人的信任	003
无畏者存，怯懦者亡	006
成功之路由信念和行动来完成	007
困难面前不要说“我不能”	008
自信乃成功之祖	009
伟大的理想产生伟大的成功	011
自信心往往源于潜在的兴趣	013
坚信因为有你，所以才有世界	016
任何一个人都可以具备特殊的才能	017
消极的态度和消极后果	019

第二章 淡定做人乐观向上

用热情拥抱每一天	022
给自己一个积极的评价	023
换个地方也许更适合你	024
把不愉快的事情写在纸上	026
要有良好的精神状态	027
做事前多用积极的心理暗示	028
把压力化为动力的方法	031
“有效”的心理激励法	032

·	让你的生活充满情趣	034
·	学会从工作中获得乐趣	035

第三章 淡定如你，诚信如你

·	诚信是做人第一品牌	040
·	保护好自己的诚信形象	043
·	仁者行遍天下	048
·	一言九鼎是美德	052
·	用诚信提升个人魅力	055
·	做君子，不做小人	056
·	诚信是做人的美德	059
·	“诚”让一切皆有可能	063
·	在交际中树立诚信的形象	070
·	诚信赢得友谊	073

第四章 淡定面对取与舍

·	在开端做出正确的选择	078
·	放弃跟对手硬拼	079
·	选择要有主次之分	080
·	不苛求完美	081
·	工作，可以不从底层开始	082
·	远离不良的朋友	083
·	懂得见好就收	084
·	对不同的人，要用不同的方法	085
·	自己决定不等于事必躬亲	086
·	拒绝浮躁	087
·	人生要学会放弃	088

第五章 淡定做事最高效

·	要聪明，而不要过分精明	092
·	做人的误区	094

凡事不要太较真	096
聪明也该有个度	098
识时务进退自如	100
友谊第一，利益第二	103
吃亏是福	104
要有良好的心态	105
做个聪明的糊涂人	107
高效做事，低调做人	109

第六章 有一种淡定叫低调

要想“高人一筹”，先学“低人一等”	112
谦虚为人，狂妄易败	115
贪满者多损，谦卑者多福	117
自谦则人必服	119
做人更要低调谨慎	121
要勇于承认错误	122
贱卖面子，贵买身子	124
才华不必太露	126
把姿态放低点	129
做个智者守住本分	131
与人莫炫耀风光之事	133

第七章 淡定脱俗，享受寂寞

拒绝他人要讲策略	138
别把他人逼到死角	140
给别人留路就是给自己留路	142
不要告诉别人你更聪明	145
学会与不喜欢的人打交道	147
如何把人情操纵得更自如	150
朋友没有隔夜仇	152
别试图改变他人	154



·	君子之交淡如水	157
·	别让面子压垮自己	161

第八章 淡定看待进与退

·	不按规则办事也是一种规则	164
·	“敢做”有时比“会做”更重要	166
·	一穷二白也要站在富人堆里	168
·	巧妇能为无米炊之道	170
·	从高起点展示自己	171
·	给对手退路才能给自己余地	172
·	为下一次的出击留出缓冲	174
·	急流勇退，保命亦留名	176

第九章 宽容淡定快乐一生

·	不做因小失大的傻事	180
·	承得住委屈才会成功	184
·	“忍”字心中放	186
·	让一步，海阔天空	190
·	唯宽可以容人	192
·	胸怀大度	195
·	善于控制自己才能控制别人	197
·	胸怀大度乃成事之本	201
·	为自己活着最现实	203
·	与人合作要讲技巧	207

第十章 淡定睿智展现个人魅力

·	得饶人处且饶人	210
·	三思后行才聪明	212
·	努力让自己更突出	214
·	个人魅力提升的六大要领	217
·	魅力是很好的竞争资本	218

良好的人际开端——第一印象	224
展示开朗的你	226

第十一章 平淡生活的细节之美

观察眼睛	230
拥有好的眼力	232
了解对方	233
控制好自己的情绪	236
修炼看准时机的眼力	240
深藏不露的人	242
着装与性格	245
通晓对方内心的法则	247
“读心”技巧	249
从签名识人	251

第十二章 坚忍勇敢，淡定的力量

用顽强意志战胜人性弱点	254
君子柔中要有刚	256
指出利弊得失，让你看着办	259
在对方痛处下刀	261
断其后路，让其就范	262
醉翁之意不在酒	264
“刚”的意思用“柔”去表达	267
忍中有大谋	270
求人不如求己	272
打破规则的创意	275
有胆才能赢	276
做事要有雄心，打击面前毫不退缩	278
强者的心态铸造强者的命运	280
敢想敢干敢成功	282



第一章 选择淡定选择自信



态度决定人生的高度

一个人是否成功，就看他的态度了！成功人士与失败者之间的差别是：成功人士始终用最积极的思考，最乐观的精神和最辉煌的经验支配和控制自己的人生。失败者刚好相反，他们的人生是受过去的种种失败与疑虑所引导和支配的。

有些人总喜欢说，他们现在的境况是别人造成的。环境决定了他们的人生位置。但是，我们境况不是周围环境造成的。说到底，如何看待人生，由我们自己决定。纳粹德国某集中营的一位幸存者维克托·弗兰克尔说过：“在任何特定的环境中，人们还有一种最后的自由，就是选择自己的态度。”

马尔比·D·巴布科克说：“最常见同时也是代价最高昂的一个错误，是认为成功有赖于某种天才，某种魔力，某些我们不具备的东西。”可是成功的要素其实掌握在我们自己的手中。成功是正确思维的结果。一个人能飞多高，并非由人的其他因素，而是由他自己的态度所制约。

我们在一项任务刚开始时的态度决定了最后能有多大的成功，这比任何其他因素都重要。人的地位有多高，成就有多大，取决于支配他的思想。消极思维的结果，最容易形成被消极环境束缚的人。消极思维者就像把整个鸡蛋连壳吞掉的人。他不敢挪动身体，害怕鸡蛋会弄破，又不敢坐直不动，生怕鸡蛋会孵出小鸡。

一棵苍松相信自己，便挺立在它扎根的那座险峰上。

一面旗帜相信自己，便高扬在它呼唤的那片土地上。

除了自信还需争取他人的信任

我们要取得事业的成功，除了依赖我们的自信外，还得靠着他人对我们的信任。

不过，他人的信任，大都是我们自信的一种反映，也可说是我们自己对于他人的一种人格影响。你必须处处谨慎着自己的心理态度，这是获得他人信任的最好手段。

比如说，你不论在什么事上，要是能够热情地待人，不是更能获取多数人对你的信任吗？但是，你也不可过分放纵你的热情，须知热情用得适当，容易引起许多人的反感。因此，你就不得不谨慎从事，善于利用你的热情，让它能够影响你周围的人，尤其是那些你每天必须接近的人，你更应该争取他们，操纵他们。

假使你是一位教师的话，你应该明白怎样热情地对待学生，还要热情得不失你作为教师的身份，以使学生们个个喜爱你、敬佩你、信任你。

如果你是一位演说者，你就应该用你的热情，去激发每一个听众的心，使你的演说可以格外有力、格外动人，也格外有效果。

同样的，如果你是一位律师的话，你应该热情地为委托者服务。尤其是当你出席法庭为委托者辩护时，你必须把委托者的事情当做自己的事一般。要知道，一个做律师的人，如果冷酷地对委托者缺少同情，尽管你有如簧之舌，也是不会胜诉的。

再说，如果你是一个商人的话，你对待每一个主顾都不可缺少热情。有人说过：“和颜悦色是商业上的无形资产。”这句话说得真不错呢！

或者，如果你是一个雇员，那么，你对于老板，也应该忠诚地为他工作，把他的事业看做是自己的一样。此外，做军官的对待士兵，做工头的对待工匠，为人父母的对待儿女，甚至夫妻之间、好友之间……谁能够真诚地待人，谁就能获得对方热情的回报。

有人说：热情是“相对”的。你待他热情，他待你也热情。你以热情



对待周围的人们，他们也用热情酬答你。

也有人说：热情是有“传染性”的。你热情，往往能使周围的人们也跟随你热情起来。要是你所接近的人都是“热情分子”，尽管你向来是一个冷酷的人，也会受了他们的影响，而转变得热情起来。

这两种见解都是对的。“热情”的确能够影响他人，好像有着近乎魔术的东西在里面。所以，你必须谨慎地应用你的“热情”。进一步说，你对于其他各种“心理态度”的表现应该和“热情”一样，也谨慎一点。

你能否对于“心理态度”的表现时常加以谨慎呢？或者说，你具有坚强的自信吗？——一个人能保持自信，就能操纵自己的心理态度，因而使周围的人们对他信任，让他在他们中间建立名誉和信用。结果由于他们的信任，促使他的事业获得了成功。卡莱尔说过：谁对于他所担任的事情，拥有足以完成的自信能力，那他就是积极的、坚强的人物。

一个有自信心的人，可以克服“命运”，可以胜过他人。的确，一个人等到能够操纵自己的事情，或者已经能够控制其范围以内的事情时，他就可以克服了“命运”，并且，他可以克服他人的疑虑，使他们能信任自己。

年轻的洛克，已失业多时了，他有一次曾去询问过一位职业指导所的主任，要他告诉他：什么样的人是最社会上最需要的？

那位主任毫不思索地回答说：现在社会最需要的，是不疑惧而只做事的人。

不错！一个人没有疑惧，便能很快地实行他的计划；能够做事，就不会无端妨碍他的工作了。本来，人世间不会有所谓“妨碍”与“阻挠”。一个具有坚强自信并且肯努力的人，没有一件东西可以阻碍他，也没有一件事情可以让他沮丧。反而，这些“阻力”与“沮丧”，增强了他奋斗的決心，似乎更有利于他事业的进展。

因此，一切阻力与沮丧，只有缺少自信力的人们，方能受到影响。

人类的本性，往往愿意去援助一个正在行进中的人，假使他在“向前进”，世人便在后面推着他前进；要是他在“后退”，世人便索性踢上一脚，将他踢开。所以，一个不能信任自己的人，世人对他也将缺乏信任。

一个能够相信他自己的人，真是值得我们赞美羡慕啊！

不论你如何讥笑他，谈论他，甚至用文字攻击他，却不能将他改变分毫。贫困不能压垮他，不幸不能威吓他，艰苦与困难也不能损他一根头

发。他不管是什么环境，什么机会，什么时候，他只知道向着预定的目标，努力奋斗。

难怪卡奈斯教授要喟叹着说：自信力强的人，是多么难能可贵啊！一张坚决的脸，和一个钢铁般的意志，在预备努力以前，已可以获得一半的胜利了。

卡氏的话并没有说得过火。有一个人，他不论做什么事情，总是只知前进，不知退缩。因为他从来没有迟疑，所以他每一件事情都能迅速地完成任务。他对于自己的才能，坚决地自信着，并且，有一点近乎自负了。他往往要反抗他人，即使别人已在他面前退让了，他还是不愿罢休。

当某一件事情发生的时候，精细一点的人们，大都要先加讨论和计划，预测这件事的可能性或者可成性，以至疑惑着、动摇着、考虑着，迟迟未敢动手，唯有他，不赞成这一类“空谈”式的讨论，他所知道的，一件事到来以后，就只有立刻脚踏实地去做，除非达到目的，否则决不中止工作。

虽然有许多人要反对他这种主张，但是，他们所提出的种种反对理由，尽管是“理直气壮”，可是，事实胜过雄辩，眼见他一件件事情都做成功了，不得不信任他的能力。而我们就要做这样的人。

一个平凡的人，只要他具有坚强的自信，临事不胆怯，不畏缩，有决心，有决断，那就比一个具有优越才能的人，更能够成就大事，更容易获得更多的成功。

所以，不问智愚，也不问贤与不肖，凡是肯努力的人，方能达到成功，这是最公平的事。

那么，聪明而不肯努力的人，应该如何设法挽救他们呢？照我们的意思，要他们从“锻炼自信力”做起。

不过，我们要想取得大的成就，除可依赖自信外，还得依赖他人的信任。因为他人信任我们，然后我们方能按照计划实行，能够制造优越的货品，能够管理雇员，能够供给任何人们所需要的事物。要是他人对我们稍有一些疑虑。这些计划就将全被打破，尽管你有极大的自信力，有时候也会到处有碰壁。所以，“自信力”必须配合了“他人的信任”，然后方能“所向无敌、无往不利”了。

自信是一种心境，有信心的人不会在转瞬间就变得消沉沮丧。而没有

信心的人，在遇事时，通常否定自己的能力，放弃了让自己成功的机会。

所以，在很多时候，打败你的，不是外在环境，而是你的心。被自己所打败，别人再多的帮助都是徒劳。

无畏者存，怯懦者亡

朝鲜战争中有一位记者，他的体格并不魁梧，但是面有异相，可说是一种精悍的面孔，也可说是比强悍更有深度的一种坚强。他的面孔上有一种无形的刺青，写着“天下无所惧”，是一种不畏死不怕难的面貌吧！

几乎每个新闻记者对外界都很积极，甚至强横，这是职业所造成的个性吧！可是这位特派员的态度特别厉害，在他的字典里，也许找不到恐惧、畏缩、退却等字眼。想做的事，一旦去做时，他就好像变成了一个火车头，用惊人的压力和速度直线猛冲，使得他对外界的一切似乎只知攻击而不知其他。

他平时开了一辆吉普车，这种车的冲力之猛实在惊人。他并不是在享受速度所造成的快感，也不是在享受冒险所造成的紧张感，当然更不是一时的孩子气。这个人本来就是如此，这便是他的开车法——很自然的、不做作的开车法。如果人的精神也像电压一样，有某种压力的话，他的精神所造成之压力就有别人的两倍之高。

他自己似乎也知道这种情形，他觉得任何人和他比起来都是弱者。不过，这也是事出有因的。

第二次世界大战期间，他做过随军记者，有一次部队被包围，他跟多数士兵一起被俘，而且将要被集体枪毙了。那是在一块四周都有围墙的空地上，80个俘虏背着围墙，就像要拍纪念照一样地站着，敌军士兵拿着机关枪瞄准着，一声令下就要一起扫射，全部解决。

他站在最后一排，最高的位置，只要稍微用力就能跳过围墙。他本来就是意志坚强的人，到了这种最后关头，他还是不肯认输，并且在心里面高声大喊：“我不能死，我一定要逃走。”并且下决心逃跑，可是他很冷静，他考虑到就是幸运地逃出这一块空地，但这一带全在敌军的控制之

下，前途如何实在难料。不过，他认为总是要尽全力去碰碰运气，绝不放弃生存的意志。

可是，问题在于何时是逃跑的适当时机，因为这是自己单独行动，如果逃得太早，一定有追兵追来，马上又被捕。但是，一旦等到机关枪开火之后，要逃也来不及了，只有在敌军即将扣扳机的时候——这才是逃走的良机。于是他屏住气息等待着，那一瞬间来到时他立刻越过围墙跑了。后来当然是在惊险万状之中逃离了那个地方，捡回一条命。

对他来说，继续生存的频率原是百分之一都不到的事，因为他早就该在那时死了。从此之后，他在人生中“无所惧”的态度便成为极其自然的启示。他从不用去想“因为有自己，所以有外界”等道理，这种道理对他来说，早就是一个不可动摇的真理了。所以后来他绝不可能有感觉到外界压力的情形发生。

不但如此。在那一种情况下，他的生存绝非偶然，而是全靠自己的坚强意志。换句话说，在最后关头实现生存的这种信心便是他那一一种大无畏精神的母胎。

勇敢者的存在，是人类之所以高贵的根本。

因为勇敢，人才能在面对力量悬殊的对手时面无愧色。

时代需要勇敢者的无畏！

成功之路由信念和行动来完成

一般人都认为不可能的事，你却肯向它挑战，这就是成功之路了。然而这是需要信心的，信心并非一朝一夕就可以产生的。

信心要如何培养？其中的一个方法是借着提高自己的欲望来培养自己的信心，也就是要抱着欲望去挑战，再从经验中培养信心。这时候如果能配合着读一点好书的话，效果会更好。

以“可能”这种信念为种子，播在你的意识中，然后精心培养。不久，这个种子会慢慢生根，从各方面吸收养分。如果能热心又忠实地继续