

Reading
heart

INNER PEACE, PRIOR TO LIFE

读懂淡定， 才算懂得人生

木木/编著



木木的“淡定人生”

一经出版，好评如潮。

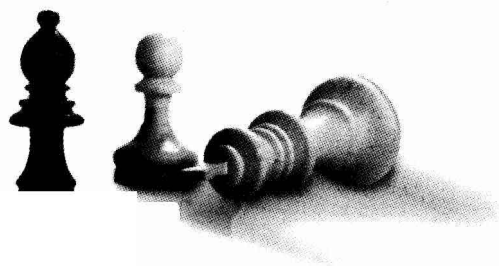
“淡定”感悟系再次感染千万读者，
带他们走出人生的阴霾！

中国画报出版社继《人生要耐得住寂寞》后，
最震撼的心灵读本！

INNER PEACE, PRIOR TO LIFE

读懂淡定， 才算懂得人生

木木/编著



 中国图书出版社
CHINA PICTORIAL PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

读懂淡定, 才算懂得人生 / 木木编著. —北京: 中国画报出版社,
2011.8

ISBN 978-7-5146-0200-5

I. ①读… II. ①木… 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151368号

读懂淡定, 才算懂得人生

出 版 人 : 田 辉

编 著 者 : 木 木

责任编辑 : 王少娟

出版发行 : 中国画报出版社

(中国北京海淀区车公庄西路33号, 邮编: 100048)

电 话 : 010-88417359 (总编室兼传真)

010-68469781 (发行部)

010-88417417 (发行部传真)

网 址 : <http://www.zghbcbs.com>

电子信箱 : cpph1985@126.com

印 刷 : 北京通州京华印刷制版厂

监 印 : 敖 晔

开 本 : 710 × 1000 1 / 16

印 张 : 16

版 次 : 2011年8月第1版 2011年8月第1次印刷

书 号 : ISBN 978-7-5146-0200-5

定 价 : 28.00元

前言

淡定处世，淡然做人。虽然说着简单，做起来，却是一件不易的事情。

淡，不是无位，而是品味；淡，不是平庸，而是涵养；淡，不是退却，而是明智……

生命犹如一条长河，坎坎坷坷、波涛汹涌之后，最终的归宿，依然是投入浩瀚的海洋，在宽广无垠之中品味生活，品味生命。只有学会淡然，读懂淡定，我们才能真正品味人生，读懂生命的内涵。

淡定是一种勇气，是一种境界，更是一种对生活的态度。学会淡定，不因为兴奋而忘乎所以，不因为伤心而痛不欲生，我们才能做到宠辱不惊，才能细细品读人生，才能点点享受生活。

人生不如意之事，十有八九。世界上没有完美的东西，更没有一帆风顺的人生。我们总是有太多的抱怨，抱怨上天的不公平，抱怨人生的不满足。我们都是被生活宠坏了的孩子，向它不断索取着，却总是忘记付出，忘记审视自己，更加忘记了品味生活给予我们的一切。一个人想要挣脱这个社会的喧嚣嘈杂，想要跳出物欲横流的争夺，就必须要学会淡定。只有拥有了这一份淡定，才能让躁动的心在浮华的世界里安静下来，用心去细细品读生活，感受幸福。

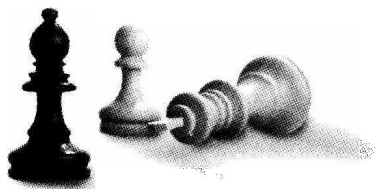
爱情，是缘分给我们的一份美好的礼物。两个陌生的人，在茫茫人海中相遇，发生一段美丽的故事。然而这美丽的故事，也许有温暖的结局，也许心碎了一地。但无论如何，都是生命中一份美丽的精彩，如果懂得用一颗淡定的心去面对，就能看到那些美丽，那些幸福，那些璀璨。

世事，少不了黑暗，少不了无奈，我们无法改变世界，但是却能改变自己。与其带着一颗愤怒的心，责怪世界，责怪人生，责怪命运，不如静下心来，学会淡定，从改变自己开始。等我们能够超脱地看待一切，淡定地完善自己，我们定能够影响到周围的人，将这份影响扩大出去，甚至感染到一个世界。

有个可爱的故事是这么说的。一只小狗问妈妈：“什么是幸福？”妈妈说：“幸福就像你的尾巴，你不断地追逐，却无法触碰它。但是当你昂起头向前走的时候，它就跟在你的身后。”

我们都希望能够获得幸福，却由于过分地追求而让自己陷入痛苦之中，离幸福越来越远。用一颗淡定的心，向着生命的道路昂首阔步，幸福就会紧紧跟随。幸福就如同手中的沙子一般，你抓得越紧，就流失得越快，但如果能淡定地捧起，就能长久地拥有。

人生必然要经历风霜，人生必然会历尽坎坷，学会淡然处世，用一颗淡定的心去生活，才能拥有幸福，读懂人生。



Contents

目录

第一章 让爱成为触动心灵的问候

有时觉得这个世界真的很小，好像一转身，就不知会遇见谁；有时又觉得这个世界真的很大，好像一转身，就不知谁会消失。

我们往往都是后知后觉的人，或许患得患失，很久之后自嘲愚蠢；抑或不懂珍惜，事后又追悔莫及。为何不踏着眼下，用爱迈步？

生活该是这样——想到有人爱着自己，每天早上都值得为之醒来。

- 002 丑“姑姑”
- 005 一些爱
- 007 最后的声音
- 010 最富有的男人
- 012 车祸
- 015 满满一罐的爱
- 017 幸运儿
- 020 安吉娜花山的传说
- 023 长发
- 026 病友
- 028 没有味道的爱



Contents

目录

第二章 只是一片浮云飘过

婴儿出生时都握着小拳头，仿佛在说“我什么都想要”。但在离开人世时，人都撒开双手，仿佛在说“我什么都没带走”。

如果我们能多审视一下心灵，少一些对名利的追逐；多提升一下境界，少一些对物欲的沉沦，或许这就叫自得其乐。

没有人可以真的从头再来，但谁都可以从今日开始，书写一个全然不同的结局。

- 031 藏在口袋里的秘密
- 033 莲子心中苦
- 035 最艰难的爱情
- 037 爱在你身后的三米处
- 039 叛逆的青春
- 042 来自天堂的信
- 045 笨鸟的幸福
- 047 短信里溢满的爱
- 049 谎言是爱得起的诺言
- 051 一夜豪赌
- 053 我已剪短我的发

第三章 学会淡定的大智慧

要感激伤害你的人，因为他磨练了你的心态；感激绊倒你的人，因为他强化了你的双腿；感激欺骗你的人，因为他增进了你的智慧；感激蔑视你的人，因为他觉醒了你的自尊；感激抛弃你的人，因为他教会你独立。

生活不是等着暴风雨过去，而是学会在风雨中跳舞。

- 056 落花有意那是爱
- 058 卦币上的玄机
- 060 远方的来信
- 063 爱你的心有两颗



- 065 出卖
- 068 母亲和妻子
- 070 短信
- 072 副驾驶座上的香水
- 074 兄弟
- 077 养母
- 080 把你揉成心底的秘密

第四章 打开禁锢的心扉，一笑而过

面对失败挫折，一笑而过是一种乐观自信，然后重整旗鼓，这是一种勇气；面对误解仇恨，一笑而过是一种坦荡宽容，然后保持本色，这是一种达观；面对赞扬激励，一笑而过是一种谦虚和清醒，然后不断进取，这是一种力量；面对烦恼忧愁，一笑而过是一种平和释然，然后努力化解，这是一种境界。

- 083 这是咱爸
- 085 那个下雪天的约定
- 088 靠谱的爱情
- 090 没有我你怎么办
- 092 盲道
- 094 让人泪流满面的洋葱王子
- 096 转身也是爱
- 098 贵人相助
- 101 茶里的爱，抵不过心中的位置
- 103 风雨迷雾背后的爱
- 105 那个温暖了青春的女孩
- 108 回头太难
- 110 带着爱一起走



第五章 淡定，让生活不再寂寞

人与人之间的矛盾根源来自于内心汹涌不息的欲念，这是一种任谁也逃脱不开的原罪。欲海深几许，寂寞是引诱你坠入万劫不复的诱饵，弱化你的理智。即使会犯错，会受伤，会有悔恨，你还是会随它而去，在短暂的满足后被更深的寂寞包围。

这样的日子总会过去，当你伸出双手，渴望获得救赎与真爱时，你的人生将达到新的高度。

所以，放手去爱、去感受、去回想，没有错误积累的人生，我们不能懂得珍惜；而不经历寂寞的洗礼，淡定的心态也就无从谈起。

- 113 白夜
- 116 最重要的小事
- 118 最熟悉的陌生电话
- 120 藏在角落里的爱
- 122 最特别的墓碑
- 124 滴落心上的一颗泪
- 126 为你垫砖的那个人
- 128 失而复得的紫水晶
- 130 一百块与乞丐
- 133 白发与轮椅
- 135 药名闺情
- 138 天使
- 141 大白的守候

第六章 人生苦短，慢慢生活

“人生苦短，先吃甜品。”据说，这是流传在上世纪英国贵族之间的一句座右铭。即使生活再落魄，每天午后总有一个小时，是他们享受下午茶的时间。看看风景，聊聊家常，放下心中的负担小憩，哪怕品尝的只是粗鄙的一杯红茶和几块廉价的饼干。



人生苦短，你总是在时间的鞭策下忙碌，却抱怨这城市日光太曲折。待到生命的尽头，才去回忆自己错过了什么。那么就放下吧，用淡定的心态让自己轻松上阵，慢慢起舞。

- 144 我们曾经相爱
- 147 三年前的火车票
- 150 床愈小，爱愈近
- 152 冬菇里的爱情启示
- 154 旋转木马逃跑了
- 159 因为我们是一家人
- 162 一半的原则
- 166 最后一个离开的人
- 168 第二眼爱情的天长地久
- 173 最奢侈的幸福
- 176 对手之交
- 179 隔着水杯的亲情

第七章 在等待的流年中，淡定是种美丽的坚持

为了遇见对的那个人，你在浮世繁华中保持清醒，选择等待。而这些等待，无一例外地需要痛苦的打磨，让你在期待与失落中起起伏伏。多少人在等待中煎熬，身未动而心已远。等待若缺少了淡定，总会得不到圆满的结局。

所以，请不要着急，你怎知他是否也在寻着你？总有一天，你们会在时间无涯的荒野里相遇，然后轻轻执起彼此的手，心中已是一片云淡风轻。

- 183 被尊重的生命
- 187 锦瑟年华谁与共
- 191 爱，独自在等待
- 193 妮娜的秘密
- 197 把握眼前的幸福



200	亲情，这么远
204	爱情梦
206	怀梦草
210	怀念
212	纯棉爱情里的温暖味道
215	一块老式饼干
218	哪些人才是朋友

第八章 留人间几回爱，迎浮生千重变

我佛慈悲，但却四大皆空，六根清静，方入涅槃。人生在世，大多不需要如此超然的心境，但我们不得不承认，正是因为淡定，所以懂得人生；因为懂得，我们才会心怀慈悲地去爱这个世界。爱让我们在荆棘丛生的追逐中永不放弃，爱让我们保持一颗善良赤诚的心。

因为爱在我们心中，只要活着便会有好事发生。

222	被收藏的针织心情
224	找到丢失的幸福
226	走在路上的信
228	长在心头的皱纹
231	为人母的心
233	窥秘
235	暖暖的棉袜
237	妈妈的面团
239	温暖的位置
241	无关胸衣的欲望
243	妈妈，我是你的臭丫头
245	爱的号码牌



第一章 让爱成为触动心灵的问候

- 丑“姑姑”
- 一些爱
- 最后的声音
- 最富有的男人
- 车祸
- 满满一罐的爱
- 幸运儿
- 安吉娜花山的传说
- 长发
- 病友
- 白夜
- 没有味道的爱

有时觉得这个世界真的很小，好像一转身，就不知会遇见谁；有时又觉得这个世界真的很大，好像一转身，就不知谁会消失。

我们往往都是后知后觉的人，或许患得患失，很久之后自嘲愚蠢；抑或不懂珍惜，事后又追悔莫及。为何不踏着眼下，用爱迈步？

生活该是这样——想到有人爱着自己，每天早上都值得为之醒来。



有一种爱，如影随形，有一种爱，不离不弃。她伤痕累累的身躯里，装满了对女儿深沉的爱。那双布满伤痕的手，却撑起了女儿一生的幸福……母亲——一个简单而又重于泰山的词。

丑“姑姑”

就快轮到柯颖发言了，柯颖有些紧张。虽然这已经不是第一次面对公众发言，但今天对于柯颖而言，是一个非常特殊的日子。

在所有人眼里，柯颖都是个无比优秀的女孩，相貌出众，才华横溢，尤其是还年纪轻轻，她的画作就已经引起了众多人的关注，被媒体称为“美女画家”。而这已经是柯颖的第三次个人作品展了，在这一次记者招待会中，柯颖将会揭晓这一次的重点参展作品——《母亲》。

从小时候开始，柯颖一直都是上帝的宠儿。她拥有一个幸福的家庭，父亲是学校的校长，而母亲是一名钢琴教师。柯颖在父母的宠爱中成长，在学校里也总是同学中的焦点，老师的得意门生。但是，在一切都看似完美的柯颖心中，却一直有一件事情让她感到困扰。那就是，她有一个丑姑姑。

从有记忆的时候开始，姑姑似乎就一直如影随形地跟在柯颖的身边。家人对于柯颖而言，有爸爸、妈妈，自然也少不了姑姑。姑姑总是披着一块黑色的纱，将大半张脸挡住，走路还一瘸一拐的。附近的小孩子们都害怕姑姑，说她是老巫婆。

柯颖其实并不怕姑姑，也可以说已经习惯了。小时候，姑姑总是会很温柔地抚摸柯颖的头，给她买好吃的糖果，还教她画画。一笔一画，有纸有笔，就能画出一片属于自己的天地，也是从那个时候开始，柯颖爱上了画画。姑姑的手上，以及被黑纱挡住的脸上都有着丑陋的伤痕，但是那个时候，对于柯颖而言，这双

手却像是盛了满满的温柔。

柯颖第一次意识到姑姑是“丑”的，是在小学二年级的时候。那一天放学，下起了大雨，柯颖和同学们走出教室，就看到了用黑纱遮着脸的姑姑撑着一把伞在门口等她。同学们都有些惊恐地看着姑姑，窸窸窣窣地讨论着。那一瞬间，仿佛所有人都在看柯颖，都在讨论，都在嘲笑。柯颖第一次，对姑姑伸过来的手感到恐惧，对姑姑布满伤痕的脸感到羞愧。那一天，柯颖挥开了姑姑的手，冲进了雨中，任由姑姑在身后一瘸一拐地跑着，呼喊着她的名字……

随着年龄的增长，丑姑姑在柯颖的心中成了一块伤疤。无论是同学还是朋友，看到柯颖帅气的爸爸和漂亮的妈妈时都感到非常羡慕。可是，偏偏每次，无论是班会还是颁奖礼，无论是爸爸还是妈妈出席，一定都不忘带着丑姑姑。尽管柯颖提出过抗议，甚至为此生过气，但宠爱自己的爸爸妈妈在这件事上却不让分毫。

在柯颖上初中的时候，有一天晚上，爸爸妈妈都不在家，家里只有柯颖和姑姑。柯颖在自己房间里看书，突然肚子非常痛。听到声音的姑姑进来，看到柯颖痛苦的样子，急得像热锅上的蚂蚁。姑姑用瘦小的身子架着柯颖，一瘸一拐地带着柯颖到马路上拦车，一路奔到了医院。看着姑姑噙着泪水的双眼，柯颖心中突然有些触动。医院的检查结果是盲肠炎，做完小手术以后，柯颖迷迷糊糊地睡过去了。梦里，柯颖梦见丑姑姑变得非常漂亮，甚至，比妈妈还要漂亮……

现场的掌声打断了柯颖的思绪，到自己上台发言了。柯颖从容地走了上去，环视了在场的媒体和各界人士，最后目光落在了爸爸、妈妈，还有依旧蒙着一块黑纱的姑姑身上。柯颖走向一幅被画布盖着的画，揭开了画布。画布上画着的，是一个被黑纱挡住了一半脸的女人，只露出了一只非常温柔的眼睛，所有人的目光都落到了柯颖的丑姑姑身上。

“这幅画的名字，叫做——母亲。”柯颖顿了顿接着说，“我想先给大家讲个故事。在大约二十五年前，就在这里，这栋新落成的大厦这里，发生过一起非常严重的火灾，死了很多人。那个时候，有一对夫妇和一个刚出生的女儿就住在这里。那天晚上，大火突然烧了起来，那对年轻的夫妇抱着女儿想要冲出去，却被大火包围住了。为了保护女儿，丈夫被大火吞噬了，而妻子，被倒下的柱子压断了腿，全身大面积烧伤……之后，为了让女儿能过上更好的生活，这位母亲把女儿给了一直没有孩子的哥哥抚养，而自己甘心做女儿的‘姑姑’，守在她的身



边……可是谁知道，当这个小女孩越长越大的时候，居然开始嫌弃给了自己那么多爱的‘姑姑’，嫌她样貌丑陋。在这个小女孩有所成就，开办自己个人作品展的时候，她居然提出不让‘姑姑’到场，直到爸爸那一巴掌打醒了她，告诉了她这个故事……”

柯颖已经泣不成声，一步步走向丑“姑姑”，握住了她布满丑陋伤疤的手，这双手默默地伴随了她二十五年，这双手教她画出了自己的天地，这双手一直守护着她。柯颖看着已经泪流满面的丑“姑姑”，叫了一声：“妈妈……”

这一声，等了二十五年。

有些爱挂在嘴上，有些爱放在心里。真心爱你的人，不会让你有被爱的负担，他会一直默默付出，用心的温度来温暖那份爱。

一些爱

他们是一对特殊的夫妻，因为二人都是经历过一次婚姻的人。他在婚后第二年，妻子车祸丧生。她呢，丈夫外遇，名存实亡的婚姻终于在孩子三岁那年结束了。一个女人带着孩子，生活上总是有诸多不便。家里的灯泡坏了，马桶堵了，都需要男人，她便去敲他的门。每次，她都给他买一包烟。一来二去，便熟悉了。一年后，他拖了居委会的大妈做媒，说成了这门亲事。

谈婚论嫁那会儿，他当着媒人的面写下了保证书，说那是对婚姻的忠诚。其实，一纸之约，哪能约束得了男人的那点事？但是他在意她，觉得依着她就成。媒人直夸她好命，遇见了这么实诚的男人。

他上班挣钱，她持家带孩子，日子过的倒也舒心。她变着花样给女儿做吃的，因为女儿脸色苍白，经常会晕倒。又一次晕倒后，在他的坚持下，去了医院。检查结果出来，只说孩子贫血，得多吃点补血的东西。她说，我孩子我了解，我都说了没事的。他只说，查查还是放心点。看见他那么疼爱孩子，她心里生出许多温暖。

过几日，他说单位体制改革，他被转到业务部，工资也翻了一倍，想买辆车，这样的话，上下班也方便点。他单位远，每天早上六点便起床，去赶公交，晚上呢，天黑了才到家。她说，你要有钱就买吧。

自从买了车，他却回来得越来越晚了。电话打过去，那边总是夹着别人说话的声音。他便说，做业务总得有些应酬，你们先睡，别等我。挂了电话，她的心理却开始有点慌。



只是，有些事情便是如此的巧。那晚，孩子非要想吃黑布林，她便骑车带孩子，绕了一段路去另外一个小区门口的超市。转脸跟孩子说话的空儿，她便看见他的车，车里的他正在跟一个女子有说有笑，她躲在一旁，看女子下车，是一个打扮时髦的女子。那女子的风情，是她无法企及的。她给他打电话，他只说，陪客户呢，别等我了。她的心一凉到底，男人有几个好的？她一个也没遇见。

那天，他回来如往日一样晚。她问怎么总有客户。他说，有客户就说明业务好，业务好钱就多。喜悦溢于言表，她的心却在滴血。他只说，我会让你娘家过上好日子的。便去厨房找些吃的。他总说喝点酒，便吃不下饭，一到家闻见她做的饭菜香，便又饿了。

他吃饭的空隙，她偷偷拿了车钥匙，她想也许能发现什么。在车子的抽屉里，他发现了一个文件夹，用订书钉订着，她不顾后果地撕开，原来是她孩子的诊断书，心脏先天性缺口。

等到男人下楼的时候，她已哭成一个泪人。他安慰说，这个病不碍事，等再大一点，做一个心脏搭桥手术就好了，我会努力挣钱的，你放心啊。而她也是在刚刚才知道，男人每天下班，去兼职拉客送人，每次少收别人几块钱。他总想，要赶紧挣钱给孩子治病，便经常饿着肚子，拉客到很晚。

经历这两次婚姻，她才明白，有些爱，它一直在，只是不善于被发现，因为爱你的人，不想你难过，他只想让你做一个开心的人。所有的苦累，他来背就好。