

生命是一种

心境

韦 渡◎编著

SHENGMI NG SHI YIZHONG XINJING

生命就是一种心境

不能选择天气

可以选择心情

不能选择春夏秋冬

可以选择让自己的生命如素烛千盏

照亮自己短暂的一生



心灵宁静之道

都市身心灵修炼经典

温情暖心力作

生命是一种

心境

韦渡◎编著

SHENGMING SHI YIZHONG XINJING



中國華僑出版社

图书在版编目(CIP)数据

生命是一种心境 / 韦渡编著. —北京:
中国华侨出版社, 2011.10

ISBN 978-7-5113-1747-6

I. ①生… II. ①韦… 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 192535 号

生命是一种心境

编 著 / 韦 渡

责任编辑 / 梁 谋

责任校对 / 吕栋梁

经 销 / 新华书店

开 本 / 787×1092 毫米 1/16 开 印张/17 字数/283 千字

印 刷 / 北京建泰印刷有限公司

版 次 / 2011 年 11 月第 1 版 2011 年 11 月第 1 次印刷

书 号 / ISBN 978-7-5113-1747-6

定 价 / 29.80 元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里 26 号通成达大厦 3 层 邮编:100028

法律顾问:陈鹰律师事务所

编辑部:(010)64443056 64443979

发行部:(010)64443051 传真:(010)64439708

网址:www.oveaschin.com

E-mail:oveaschin@sina.com

前言

QIANYAN

记得有位哲人说过：如果你不能做天上的太阳，那么你可以做一颗星星，但要是天空中最耀眼的一颗。这句优美的富含哲理的语言，可以让我们真正领悟到生命的含义。是的，我们可以这样认为：在热带雨林中做一棵高耸入云的大树固然美妙，但如果不能，就做草原上一根嫩绿的酥油草也很浪漫；能做世界之巅珠穆朗玛峰真是再好不过，但如果不能，做博大幽静的唐古拉山也很不错。但实际上，造物主是吝惜的，它不会给一个人太多。正如这句话所说：每个人都是被上帝咬掉一口的苹果。能懂得这一点，你的心就会变得平静，你就会懂得生命其实就是一种心境。

生活如一杯白开水，放点盐，它是咸的，加点糖，它是甜的，生活的质量靠心境去调剂。很多时候我们会用异样的眼光去看世界，去苛求自己。其实，人的一生不可能背负起所遇到的一切，也不可能得到所想要的一切。正如一首歌词所唱的：“一生中能够实现一个从小就植根于心底的理想；一生中能够坚持一种崇高而有意义的追求；一生中能够拥有一份至死不渝的爱情。”真的，人的一生如果能像这首歌词所说那样就已足矣。不要总是想着别人的优秀，不要总

是在乎别人的目光,人是活给自己而不是活给别人看的。

生命其实就是一种心境。什么是幸福、快乐?就是我们自己觉的幸福,觉得快乐。这也许是句大白话,但你是否能做到呢?生命其实就是一种心境,而肉体只是生命的载体。用一颗平常心去看世界,用一颗平静的心去看世界,你会发现天原来可以那样蓝,树原来可以那样绿,生活原来可以那样安宁和美丽。

是的,我们不能选择生命的长度,但可以选择生命的宽度;不能选择自己的面容,但可以选择笑容;不能选择天气,但可以选择心情;不能选择春夏秋冬,却可以选择让自己的生命如素烛千盏,照亮短暂的一生。

目录



MULU

❖ 第一辑 ❖

错误的坚持就是固执,人生需要学会转弯

善于放弃的人,是聪明的,而懂得转弯的人,更是明智的,也是最有可能成功的人。很多时候,转过弯才会发现,原来,还可以微笑;转过弯才会发现,原来,还会有可能;转过弯才会发现,原来,甜美的总是在后面……

另辟蹊径,在变通中寻找出口	2
坦然接受无法改变的现实	5
人生,不要无谓的坚持	8
固执,会阻碍我们的前进	10
其实,我们没那么重要	13
成功之路不是独木桥	16
学会转弯,就会柳暗花明	18
直击问题要害,免走弯路	20
木秀于林,风必摧之	23

❖ 第二辑 ❖

不在攀比中追赶幸福,幸福反而在前头

比或者不比,别人都在那里;比还是不比,却可由自己选择。心中是否宁静,也靠它维系。窗外的纷纷扰扰,能否打乱你内心的宁静,与窗外的风声有多大无关,它取决于你自己的定力和修为。一花一世界,一鸟一天堂,没有相同的人生,何必互相比较?

艳羡别人,会看不见自己的幸福	28
失败,是因为我们没有找对位置	31
不要让嫉妒蒙蔽了自己的心	34
锱铢必较,会让我们感觉不到幸福	36
吃亏,并不是什么坏事儿	40
苛求完美,只会平添烦恼	43
不计较瑕疵,才能得到美玉	47
缱绻人生,遗憾是份不错的答卷	50

❖ 第三辑 ❖

正确坚定的信念力,可以逆转人生

没有谁能决定你的人生处境,相信命运的安排是为自己的懒惰找的借口。每个人都是自己命运的主人,每个人都能成为自己命运的主宰,每个人都能创造一个适合自己生长和发展的环境。要做到这一切,只需要成功运用自己的信念,发挥信念力的力量,你将会展现一个崭新的自己,开拓一个你意想不到的成功和丰富的人生。

要有远大目标才能拒绝平庸	54
热忱是工作的灵魂	57
走出自卑的阴影	59
不要轻易放弃梦想	63
借口,是身上的毒瘤	66
目标,是前进的灯塔	69
坦然面对失败	72
去除心中的怯懦感	75

❖ 第四辑 ❖

心晴时要开怀,心雨时亦要开怀

大概谁都有这种体验,当取得成功的时候,即使是下雨,也会觉得生活处处是希望,反之亦然。也许心情会受天气晴雨的影响,但它们之间是没有必然的因果关系的。天气的晴雨不能决定心情的晴雨和我们的的心境,人生的道路需要以乐观的心态去面对,心晴时要开怀,心雨时亦要开怀。

勇于面对挫折	80
归零,人生的第二次起跑	83
自救,才能走出黑暗的深渊	86
持之以恒,让理想之花开放	88
笑对别人的嘲讽	91
心胸豁达,给心灵减负	94
别在过去的失败里驻足	96

❖ 第五辑 ❖

道路越走越窄,因为从未想过退让

生活中我们会遇到许多事情,如果没有良好的心态和应对措施,不懂得退让宽容的哲学,这些事情就会演化为过不了的坎,解不开的结,伤了自己,也伤了别人。

学会退让吧,因为懂得退让才天地广阔。

放弃并不意味着失败	102
后退,成为最后的赢家	104
退一步海阔天空	107
让他三分又何妨	109
退让,不为虚名所累	111
理解退让,不和父母针锋相对	114

❖第六辑❖

感恩,是种在心里的一棵幸福树

懂得感恩是幸福的。当我们将更多的事、人和情境心怀感恩的时候,就是我们享受更多幸福的时候。

付出,会让我们得到快乐	118
幸福,是因为亲人给了我们无私的爱	121
微笑,让你的世界充满阳光	124
珍惜身边的每一分真情,那是上天的赐予	127
感谢折磨你的人就是在感恩命运	131
若只剩下一个柠檬,那就做杯柠檬水	133
我们的幸福,就是眼前所拥有的	136
有一颗感恩的心,你就能时时触摸幸福	139
活着,便是一种莫大的幸福	142

❖ 第七辑 ❖

什么时候放下,什么时候就没有烦恼

功名富贵放不下,生命就在功名富贵里蹉跎;悲欢离合放不下,生命就在悲欢离合里挣扎;金钱放不下,名位放不下,人情放不下,生命就在金钱、名位、人情里打滚;是非放不下,得失放不下,善恶放不下,生命就在是非、善恶、得失里面,不得安宁。

不要让自己活得太累	146
忘记痛苦,让心灵享受自由	149
不要总为昨天流泪	152
和过去说再见	156
不要给自己的人生加行李	159
顾虑太多,只会折磨我们自己	162
人不能总舔着伤口度日	165
抓住痛苦不放,就会丧失快乐的机会	168
记住该记住的,忘记该忘记的	171

❖第八辑❖

没有绝对顺逆的人生,只有不够坦然的心境

“塞翁失马,焉知非福”,任何事物都有两面性。很多时候,我们之所以会过于沉浸于不幸、挫折和磨难的悲伤中,是因为我们不能够转换自己的心境,看到事物积极的一面。只要我们学会坦然地面对生命的变幻莫测,敢于直面惨淡的人生,不放弃、不抛弃,那我们就可以活出全新的自我。

看淡生活中的不平事	176
过简单的生活	180
坐观世间变幻,坦然面对人生	183
看淡得失,保持平常心	187
走自己的路,让别人说去吧	191
永远都不会所有事都让你如意	194
抱怨不会让困境发生丝毫改变	198
既要承受痛苦,也要享受生活	201
世间最大的悲伤之源就是“看不开”	204
走出灰色地带,生命会更精彩	207
笑看天下几多愁	210

❖第九辑❖

淡泊,不以物喜不以己悲

在平常、平凡的淡淡人生中,让自己拥有一份淡淡的情愫,过着淡淡的生活,淡出一份情真意切的真情来,淡出一份淡雅清香的韵味来,淡出一份坦然宁静的心境来,淡出一份淡泊名利的境界来,淡出一份绵延悠长的爱意来,淡出一份悠然自得的生活来。

保持淡泊名利的平常心	216
拔掉心中杂草,拥有美丽心灵	219
控制无止境的欲望	222
贪婪是罂粟,美丽却有毒	225
知足才能富足	229

❖ 第十辑 ❖

一个人的成就,绝不会超过他的心理宽度

包容是一种修养,一种成熟,这种修养表现出来的不是软弱,而是力量,是魅力,是过人的目光与胸怀,是对于人性的深度理解,是对于利益的整体把握,是对于个性的充分尊重,是对于共存原则的贯彻与实施。

我们必须牢记,一个人的心有多大,他的舞台就会有多大。

宽恕他人就是善待自己	234
宽容,往往会让结果变得更好	236
容人之量是成功的基石	239
学会欣赏别人的长处	243
少了一个敌人,就多了一个朋友	246
别让过去的仇恨折磨自己	249
放开胸怀得到的是整个世界	251

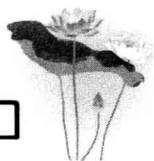
心境

第一辑

错误的坚持就是固执，人生需要学会转弯

善于放弃的人，是聪明的，而懂得转弯的人，更是明智的，也是最有可能成功的人。很多时候，转过弯才会发现，原来，还可以微笑；转过弯才会发现，原来，还会有可能；转过弯才会发现，原来，甜美的总是在后面……





另辟蹊径,在变通中寻找出口

穷则变,变则通,通则恒久。在生活中,我们会发现,一个不经意的变通,往往很容易地解决我们一直头疼的问题,让看似没有出口的人生之路柳暗花明。

在人生的道路上,我们会发现,在我们做事的时候,常常会出乎自己的意料之外,一切并不会按照当初的想法去发展。

一个人的做事准则多半是从书本上学来的,是前人的智慧结晶,但是,尽信书不如无书,有时候书本上的知识会和实际生活中有很大的出入。所以,我们不能一味地按书本中的方法去解决生活中的难题,若是一味地生硬地去运用,反而只会弄巧成拙,处处碰壁。

变通,就是以变化自己为途径,从而通向成功。我们在做事的时候,要懂得思考、变化,不要刻意地去模仿别人,要充分地发挥自己的聪明才智。只有在变通中寻找出路,在思考中找到解决问题的最佳途径,才能达到事半功倍的效果。

有一种鸟类,它是食鱼为生的,但其嘴的形状是直的,上下两部分都又长又宽,在吞食鱼的时候是很容易被卡住的。于是,在吞吃食物时,它们常常把捕到的鱼儿往空中一抛,让那条鱼头朝下尾朝上落下来,然后接住咽下去,这种吃法可以使鱼在通过咽喉时,鱼翅的骨头由前向后倒,不会卡在喉咙里。

社会复杂多变,人心叵测,为人处世、求人办事也一样会碰到各种障碍,这个时候我们便要懂得变通,人挪活树挪死,这是做人应该具备的策略和手段。连鸟都知道“把鱼顺过来吃”,聪明人就更不会赤膊上阵,硬碰钉子,拿鸡蛋去碰石头。

钱锺书先生是文学界的泰斗,传媒把他的脾性渲染得异常乖僻,很多想向