



世界如此浮躁 你要内心淡定

淡定力

淡定是一种豁达的生活态度，一种超凡的人生境界
一种超越非凡、冲破一切困扰的力量

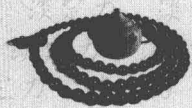
曹荣◎编著

抚慰心灵的经典 启迪智慧的指南
深刻揭示内心强大的淡定法则，送给每一个渴望成功的人！

纷繁、杂乱、浮躁、焦虑、害怕、上火、妒忌、较劲、沮丧、困顿中，你需要做一个内心淡定的强者。
淡定、不抱怨、不生气、不折腾，幸福一生的关键性因素。



中国时代经济出版社



世界如此浮躁 你要内心淡定

淡定力

淡定是一种豁达的生活态度，一种超凡的人生境界
一种超越非凡、冲破一切困扰的力量

曹荣 编著



中国时代经济出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

淡定力 / 曹荣编著. —北京: 中国时代经济出版社, 2012.5

ISBN 978-7-5119-1129-2

I. ①淡… II. ①曹… 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 (2012) 第 098290 号

书 名: 淡定力

作 者: 曹荣

出版发行: 中国时代经济出版社

社 址: 北京市丰台区右安门外玉林里 25 号楼

邮政编码: 100069

发行热线: (010) 83910203

传 真: (010) 83910203

网 址: www.cmepub.com.cn

电子邮箱: zgsdjj@hotmail.com

经 销: 各地新华书店

法律顾问: 北京市奥东律师事务所韩锋律师

印 刷: 北京盛世双龙印刷有限公司

开 本: 710×1000 1/16

字 数: 200 千字

印 张: 15

版 次: 2012 年 9 月第 1 版

印 次: 2012 年 9 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5119-1129-2

定 价: 28.00 元

本书如有破损、缺页、装订错误, 请与本社发行部联系更换
版权所有 侵权必究

前言

现代社会是一个竞争激烈的社会，各种压力接踵而至，为了生活不得不在这个险象环生的社会打拼。巨大的生存压力让我们焦躁、恐惧、易怒。无论是工作上还是生活上人们都希望能够从容冷静地面对，胜不骄、败不馁；渴望能够达到宠辱不惊，闲看庭前花开花落的境界。

淡定是一种态度，是泰山崩于前而面不改色的镇定，是遇事沉稳又积极果断的从容。是稳而避其乱，洞悉而练达，如庖丁演刀、鲁班弄斧，淡定是一种境界。兰秀于林，不以无人而不芳，君子立德，不为窘困而改节。淡定是一种生活态度，在生活与工作中我们每个人都需要这种心态，只有这样，才能在现代社会中游刃有余。

要想挣脱这纷繁浮华、物欲横流的社会，的确是件难事。因此，如果你要幸福，就必须拥有一份淡定从容的心灵，唯有淡定，你的内心才能逐渐地平静下来，才能细细地体味人生的万千滋味。

很多人都期待能够达到这种淡定从容的人生境界，但很少有人用心去研究如何才能达到这种状态。本书为你打开一扇门，指引一个方向。全书共分七章，每一篇都阐述了一个道理，可以告诉你如何进行思考，如何拥有一种淡定的人生态度。让你认识到看淡名利你会活得更从容，只有放弃对名利的追求，面对生活保持一种平和的心态，你才能体会到生活的美好。

生活如海，淡定作舟，泛舟于海，方知海之宽阔；生活如山，淡定为径，循径登山，方知山之高大；生活如歌，淡定是曲，和曲而歌，方知歌之动听。人生之美尽在淡定从容中绽放。

目 录

第一章 人生淡定从容，内心泰然如风

淡定从容是一种不以物喜，不以己悲的心境。只有睿智的人，才明白淡定才是真的道理，在日月的转换中，在时间的长河中，洗去身心的浮华与虚荣，袒露一个真实的自我。

不要纠结于完美，要学会欣赏不完美 / 2

本色才是属于自己的嫣然一笑 / 5

甘于寂寞不是无能，而是寂静的蓄势 / 8

放弃明日黄花，畅快活在当下 / 11

心生乐观，事事皆为过眼浮云 / 14

要容纳世界先要接纳自己 / 17

保持平常心才能体会到蛰伏的美丽 / 20

珍惜拥有，快乐就在你身边 / 23

顺其自然让生活变得清淡 / 26

用心感知呼吸都是幸福 / 30

第二章 淡泊容天下，宁静身是福

被物欲所累的人，物欲就是他的追求，又怎会有高远之志。唯有淡泊的心境，才能放飞自己的理想。不追求热闹，心境安宁清静，才能达到远大目标，思想才有机会去驰骋。宽容是一缕东风，宽容了别人，解脱了自己。坦然应对生命中的每一个险滩，就会融化冷漠的冰雪，迎来生机盎然的春天。

- 猜疑别人会让自己心烦窒息 / 34
吃亏是福心底坦荡 / 37
感恩之心美丽且暖人 / 40
嫉妒是心灵的毒草 / 43
宽容是一种高贵的美德 / 46
宠辱不惊，淡定从容 / 50
得意之时莫忘形 / 54
满招损，谦受益 / 57
很多人、事、物不必太执著 / 61
释放贪婪，学会知足 / 64
舍得间痛惜并快乐着 / 67
万言道不尽的是非，何必沾染 / 70
逆境尽头定是柳暗花明 / 73
自信人生更淡定 / 76
急于求成会反受其乱 / 80

第三章 静心养品性，静身得从容

“静”是一种修养，静不仅可以思考，也可以养性、养心。纵观历史，大部分有成就的人都是以静制动，修炼自身的素养和品性，在静思的过程中，对人生重大问题的思考可能会更上一个台阶。心灵最容易受伤和被污染。保持心灵宁静，人生中会少去许多诱惑与烦恼。

- 愤怒是片刻的疯狂，伤人伤己 / 84
诱惑可以是动力，太重就是累赘 / 87
让烦恼如云一样飘过 / 90
抱怨是费神的无益举动，放下它更轻松 / 93
人生的价值往往在拒绝浮躁中体现 / 97
节俭做储备，遇事才不慌 / 100
别让压力毁了你 / 104

超越自卑踏上人生的坦途 / 107

适度地发泄不满的情绪 / 110

勇气是成功的羽翼 / 113

第四章 和气、和善，和为贵

每个人都生活在社会群体中，有人的地方自然会有矛盾、分歧，若非要论个是非曲直不可，只会既伤和气又伤感情，不妨拿起“和”这个武器，好人缘不请自至。如果认清这个道理，心胸自然会豁达开朗。

为人处世不要锋芒毕露 / 118

逆境顺途要能屈能伸 / 122

友谊让生活的天地会变得宽广 / 126

平易近人者，人皆近之 / 129

忍耐是一种人生潇洒 / 132

不要吝啬赞美别人 / 135

真诚是一泓沁人心田的天籁之泉 / 138

尊重别人就是尊重自己 / 142

与人攀比是自寻烦恼 / 146

第五章 伸手给予人，自己亦温暖

对于那些心胸豁达又善良的人，我们总是会感觉到一丝暖意。如果你对遇到的每个人微笑一次，或者说一句亲切的话，抑或者给出一句令人愉快的答复，表达发自内心的鼓励、感激、宽容、信任和称赞，你会发现你给予别人的越多，你收获的东西就越多。

忘记仇恨剩下的就是属于你的快乐 / 150

给予也是一种幸福 / 154

依靠别人就如藤萝缠身 / 158

- 没人分享的人生是一种痛苦 / 162
- 心中冷漠的墙，隔断自己和别人 / 166
- 偏见如同压在身上的包袱 / 170
- 信守承诺，得道多助 / 173
- 没钱不行但是也别做金钱的奴隶 / 176
- 心存善念人生更加丰盈美丽 / 179
- 小爱心也能得大释然 / 182

第六章 一路向前时，勿忘凝思人生

时光最无情，它不停地流动，从来不会停歇。生命如此珍贵，我们如何来过完我们短暂而又匆忙的一生？“一沙一世界”，每一粒沙里都包含着无限的可能性，更何况是一个人。每个人都有着无限珍贵的潜能，不妨放飞心中的梦想，去拥有美好的人生。

- 有理想才会让你不左右颠簸 / 186
- 兴趣爱好为沉闷生活添彩 / 190
- 做事拖延就是浪费生命 / 194
- 珍惜时间才会不惶恐 / 197
- 充电增加人生的厚度宽度 / 200
- 好习惯就是好人生 / 203
- 空怀梦想彷徨，不如行动来的踏实 / 207
- 做事有准备内心才不慌 / 210
- 信念是最坚定的从容 / 214
- 把懒惰的时间挤给机会 / 217
- 细致不是人生的枷锁 / 220
- 生于忧患，死于安乐 / 223
- 机会只垂青有准备的人 / 226
- 勇敢者生活中才能无畏 / 229

第一章

人生淡定从容，内心泰然如风

淡定从容是一种不以物喜，不以己悲的心境。只有睿智的人，才明白淡定才是真的道理，在日月的转换中，在时间的长河中，洗去身心的浮华与虚荣，袒露一个真实的自我。



不要纠结于完美，要学会欣赏不完美

每个人都想争取一个完美的人生。然而，无论海内还是海外，自古及今，一个百分之百完美的人生是没有的，正如苏东坡所言的“人有悲欢离合，月有阴晴圆缺，此事古难全。”不完美才是真正的人生。有些人一味追求完美，一生都活在追求中，一生都活在不完美中，最后只能在痛苦中挣扎。

有个叫伊万的青年，读了契诃夫“要是已经活过来的那段人生，只是个草稿，有一次誊写，该有多好”这段话，十分神会，于是他打了份报告递给上帝，请求在他的身上搞个试点。上帝沉默了一会儿，看在契诃夫的名望和伊万的执著的分儿上，决定让伊万在寻找伴侣一事上试一试。到了结婚年龄，伊万碰上了一位绝顶漂亮的姑娘，姑娘也倾心于他。伊万感到很理想，很快结成夫妻。不久，伊万发觉姑娘虽然很漂亮，可她不会说话，办起事来也笨手笨脚，两人心灵无法沟通。于是，他把第一次婚姻作为草稿抹了。

伊万第二次的婚姻对象，除了绝顶漂亮以外，又加上了绝顶能干和绝顶

聪明。可是，也没过多久，伊万发现这个女人脾气很坏，个性极强。聪明成了她讽刺伊万的本钱，能干成了她捉弄伊万的手段。在一起他不是她的丈夫，倒像她的牛马、她的器具。伊万无法忍受这种折磨，他祈求上帝；既然人生允许有草稿，请准许有三稿。上帝笑了笑，也允了。

伊万第三次成婚时，他的妻子的优点，又加上了脾气特好这一条，婚后两人恩爱有加，都很满意。半年下来，不料娇妻患上重病，卧床不起，一张病态黄脸很快抹去了年轻和漂亮，能干如水中月，聪明也毫无用处，只剩下毫无魅力可言的好脾气。

他试探能否再给他一次“草稿”和“誊写”的机会。上帝面有愠色，但想到试点，最后还是宽容他再作修改。

伊万经历了这几次折腾，个性已成熟，交际也老练，最后终于选到了一位年轻漂亮又温柔健康要多好就有多好的“天使”女郎。他满意透了，正想向上帝报告成功，向契诃夫称道睿智，不想“天使”竟要变卦，她了解了伊万是一个朝三暮四、贪得无厌连病人也不体恤的浪荡男人，提出要解除婚约。

上帝很为难，但为了确保伊凡的试点，未允。满腹狐疑的伊万，正在人生路上徘徊，忽见前方新竖一杆路标，是契诃夫二世写的：“完美是种理想，允许你十次修改也不会没有遗憾！”

故事虽然是虚构的，但在生活中的“伊万”却很常见，对自己所拥有的总感到不满意，一次又一次地修改，执著地追求完美的人生，到最后只有满腹的不满与沮丧。

有个人非常幸运地得到一颗硕大而美丽的珍珠，他却觉得遗憾，因为珍珠上面有个小小的斑点。他想，若除去这个斑点，它该是多么完美呀！于是，他刮去了珍珠的一部分表层，但斑点还在；他又狠心刮去一层，但斑点依旧存在。于是他不断地刮下去。最后，斑点没有了，而珍珠也不复存在了。此人于是一病不起，临终前，他无比怅悔地对家人说：“当时我若不去计较那个小斑点，现在我手里还会攥着一颗硕大美丽的珍珠啊！”

欲除掉珍珠斑点的那个人一定是最痛苦的人。因为在他的眼中，看到的多是不完美。其实，我们每个人的人生都是一颗美丽的珍珠，只是我们不懂

得珍惜，不善于享用，因而错过了好运，也辜负了美丽，因而一次次与机遇擦肩而过，与成功遥遥相望，最终只落得两手空空。

人之所以感到不开心，其中一个关键原因就是他们并不接受自己不完美的人生。“梅须逊雪三分白，雪却输梅一段香。”在这个世界上，人无完人，万事万物也都不存在绝对的完美，我们不必为完美而懊恼，甚至是心灰意冷，错过自己的人生，正是因为不完美，只有一次的人生才显得弥足珍贵。完美只是一种追求，现实生活中完美是不存在的，不圆满才是人生，学会接受不完美，才能得到真正的幸福！

著名导演冯小刚在女儿冯思语 18 岁的成人礼上讲了这样一段话：“亲爱的女儿，现在你要开始接触到真正的人生了，生活有时候并不像你想象的那么公平，世界上没有完美的事物，要学着面对一切真实，接受一些不完美。”原来冯小刚这个已长到 18 岁的女儿，当时生下来时是个先天兔唇，医生告诉他，按以往惯例，如家长放弃婴儿，医院可以开具证明，以后可以生育二胎。冯小刚不假思索地告诉医生：我不放弃。无独有偶，著名影视明星李亚鹏和歌坛巨星王菲，婚后也生了一个先天兔唇的女儿。他们不离不弃，坦然接受了这个不完美。他们还为此成立了“嫣然天使基金”。他们希望以自己能够做到的事情来帮助更多残疾人不如意的生活。

人的命运总有否泰变化，岁月有四季更替，走过漫漫长夜，才会见到黎明，饱受疾苦之后，才会拥有快乐，耐过寒冬，才无须蛰伏，落尽寒梅，才能迎来新春。人生不如意事十之八九，人生似崎岖的山路一样，凹凸不平，总有缺憾，这才是人生。

能够欣赏残缺的美是一种智慧，接受并承认人生的不完美、自己的不完美，也接受别人的小瑕疵，才能真正地拥有幸福快乐的人生。



本色才是属于自己的宛然一笑

世界上没有相同的两片树叶，同样也不会有相同的两个人。但是，在生活中我们往往看到一些人总是喜欢去模仿他人，用别人的眼光和标准来评判自己，失去了自己的本色。事实上，率直和坦诚更让人乐于接受，做作和伪装则会遭人唾弃。保持自己的本色，才不会失去做人的乐趣。因此我们每个人都应该学会保有自己的价值。不要让昨天的黯然成为阻碍你望向前方的障碍，因为生命的价值不依赖于你的过去，也不仰仗其他人，而是取决于你自己和现在。

艾玛·里得太太从小就特别腼腆而敏感。她的身材一直太胖。而她的一张脸使她看起来比实际上还要胖。不幸的是艾玛有一个很保守的母亲，她认为把衣服弄得漂亮是一件很愚蠢的事情。她总是对艾玛说：“宽衣好穿，窄衣易破。”而母亲总照这句话来帮艾玛穿衣服。所以，艾玛从来不和其他的孩子一起做室外活动，甚至不上体育课。她非常害羞，觉得自己和其他的人都

“不一样”，完全不讨人喜欢。长大之后，艾玛嫁给一个比她大好几岁的男人。可是她并没有改变。她丈夫一家人都很好，也充满了自信。艾玛尽最大的努力要像他们一样。可是她做不到。他们为了使艾玛能开朗地做每一件事情，都尽量不纠正她的自卑心理。这样反而使她更加退缩。艾玛变得紧张不安，躲开了所有的朋友，情形坏到她甚至怕听到门铃响。艾玛深知自己是一个失败者，又怕她的丈夫会发现这一点。所以每次他们出现在公共场合的时候，她假装很开心，结果常常做得太过火。事后艾玛会为此难过好几天。最后不开心到使她觉得再活下去也没有什么意思了，艾玛开始想自杀。

直到有一天，婆婆和她谈到她教育子女的经验，她说：“不论遇到什么事，我都坚持让他们保持自我本色……”保持自我本色！这几个字像一道灵光闪过艾玛脑海，她突然发现自己所有不幸的原因了——一切都起源于她把自己套入了一个不属于自己的模式中去了。从此之后，艾玛变了。她开始保持自我本色，她努力研究自己的个性，认识自己，并找出自己的优点，学着怎样配色与选择衣服样式，以穿出自己的品位。艾玛开始变得开朗起来了，她主动结交朋友，说服自己加入一个团体——开始只是一个小团体。最后她还上台主持活动，尽管心中很害怕，但是每次上台后，她都能得到更大的信心和勇气。艾玛找到了属于自己的真正的快乐。

做真正的自己，才能够实现自我的人生价值，才能为自己创造美好的未来。就如同艾玛一样，保持自己的本色，才使她走出了不幸的阴霾，拥抱阳光和快乐。一个人在茫茫的宇宙中，只是一粒微不足道的尘埃，即便如此也要做一粒独一无二的尘埃，就如同下面故事中的女孩一样。

有一位公共汽车驾驶员的女儿，她做梦都想成为一名歌星，不幸的是，她长得并不好看，嘴巴太大，而且还长着龅牙。她第一次在新泽西的一家夜总会里公开演唱时，一直想用上唇遮住牙齿，她企图让自己看来显得高雅一些，结果却把自己弄得四不像，如果这样下去，那她就注定要失败了。幸好当晚在座的一位男士认为她很有歌唱的天分，很直率地对她说：“我看了你的表演，也看得出来你想掩饰什么，你觉得你的牙齿很难看？”女孩听了觉得很难堪，不过那个人还是继续说下去，“龅牙又怎么样？那又不犯罪！不要试图去掩饰它，张开嘴就唱，你越是不以为然，听众就会越爱你。而且，这些你

现在引以为耻的龅牙，将来可能就会给你带来财富！”她接受了这个人的建议，把龅牙的事抛诸脑后。从那以后，她把注意力集中在观众的身上，并开怀地尽情演唱，后来成为电影和电台中走红的顶尖歌星，她就是凯丝·达莱。到了后来，别的歌星倒想来模仿她了。

每个人都有着区别于他人的天赋，为自己而庆幸吧！善用你的天赋，你的遗传、环境、后天的经验造就你。成败不在于大小，而在于自己是否已经竭尽全力去做，想要成功，就要发现自我，保持自我的本色，用自己的本色来征服世界，谱写属于自己的人生乐章。

其实，保持自己的本色非常的简单，只需要展示自己最真实的一面，不做作、不虚伪。但是，真正能够做到的人却少之又少。

美国著名的作曲家欧文·柏林曾经非常欣赏当时还未成名的乔治·盖歇温。那时候，柏林已经非常有名气了，但盖歇温还只是一个未成名的年轻作曲家而已，一个星期只赚35美元。柏林就问他愿不愿意当他的秘书，薪水大概是他原来收入的3倍。“但我建议你不要接受这份工作，”柏林忠告他说，“如果你接受这份工作的话，你可能会成为一个二流的柏林；但如果你继续坚持保持你自己的本色，总有一天，你会成为一个一流的盖歇温。”事实果真如此，盖歇温接受了这个忠告，后来他终于成为当时美国最著名的作曲家之一。

但是能够像乔治·盖歇温一样在金钱面前坚守自己本色的人并不多见。保持本色不仅需要强大的自信心，还需要有无畏的勇气。但是，在我们这个求平求稳的社会，要做到这一点恐怕需要更大的勇气。机械化的生产似乎在人的思想上也打下了烙印，我们对幸福与快乐的标准往往与社会上的大多数人趋同，即便这种审视事物的标准并不合理，但我们也常常深陷其中，在意旁人的眼光与看法，唯恐自己成为“异类”。

成功者之所以是少数，是因为很少有人能够在强大的社会压力下坚守自己的思想、自己的本色。



甘于寂寞不是无能，而是寂静的蓄势

“社会上一时出现些什么，不要去追赶时髦、去追逐热闹，年轻人就要甘于寂寞，在默默无闻中奋斗、努力，当你终于做出了一番成就时，人们就会知道你的存在，那时你就不会寂寞……”这是老舍先生曾写过的一篇文章《要甘于寂寞》中的话。他道出了成功的秘诀，那就是要甘于寂寞。

盛大公司的总裁陈天桥，在1993年以优异的成绩从复旦大学提前毕业，被分配到陆家嘴集团公司，他第一次体验了人生巨大的落差，品尝到寂寞的滋味。他的工作很简单，就是每天在一个小房间里放映有关集团情况介绍的录像片，这一放就是10个月。在这10个月的时间里，陈天桥根本无法去跟别人谈论自己的远大理想，也没办法在简单的放映工作中施展他的抱负。

陈天桥很快就意识到这种不为人知的寂寞是磨炼意志的绝佳机会。在这段时间，他潜心读书，为他后来独特的管理风格奠定了基础。10个月之后，正赶上集团下属的一家企业有个干部挂职锻炼的机会，集团选定陈天桥担任

那家有着 200 多人企业的副总经理。在挂职锻炼期间，来自复旦大学经济系的专业教育让他拥有出色的战略眼光，而甘于寂寞让他克服了一般年轻人好高骛远、不脚踏实地的缺陷。

“我认识到，无论有怎样的抱负，首先是要社会接受你，而不是你去要求社会来适应你，这是当时一个很大的收获。”陈天桥说，“在我当时这样一个年纪，这样一个背景，我能耐得住 10 个月的寂寞，躲在一个小房间里放录像，我自己感觉这对后面的年轻人还是有所启示的。很多年轻人觉得自己如何如何，要干这个，要干那个，但无论干什么，首先要适应环境，而不是等着环境来适应你。”

在现在这个浮躁的社会，甘于寂寞需要极大的智慧和定力，才能约束自己的心灵。古今中外，大凡有所成就的人，都能够忍受住寂寞，忍受住平淡无味的生活，在默默无闻中奋发进取。如果要想成功，要想成就一番事业，就一定要甘于寂寞。

寂寞是一种无形的力量，它无比强大，甚至可以深入到人的每一根神经和血管，可以延伸到我们生活的每一个角落。谁能耐得住寂寞，谁就能有一颗宁静的心灵，心灵一旦安静下来，自然就能专注于自己要做的事情，又何愁不会成功呢？

在一个偏僻遥远的山谷里，有一个高达数千尺的断崖。不知道什么时候，断崖边上长出了一株小小的百合。百合刚刚发芽的时候，长得和杂草一模一样。但是，它心里知道自己并不是一株野草。它的内心深处，有一个内在的纯洁的念头：“我是一株百合，不是一株野草。唯一能证明我是百合的方法，就是开出美丽的花朵。”

有了这个念头，百合努力地吸收水分和阳光，深深地扎根，直直地挺着胸膛。终于在一个春天的清晨，百合的顶部结出第一个花苞。百合的心里很高兴，附近的杂草却很不屑，它们在私底下嘲笑着百合：“这家伙明明是一株草，偏偏说自己是一株花，还真以为自己是一株花，我看它顶上结的不是花苞，而是头脑长瘤了。”

公开场合，它们则讥讽百合：“你不要做梦了，即使你真的会开花，在这荒郊野外，你的价值还不是跟我们一样。”偶尔也有飞过的蜂蝶鸟雀，它们也