

人生要留一份 淡定和从容 给自己



文柯◎编著

淡定是一种风度，从容是一种修炼。

笑看落花随云卷，人生无处不从容。让日子就这么如流水悠然……

喧嚣之后，
依然在澄净和淡定里
一路向前……

一份淡定，抚平你心中深深浅浅的波澜，
让你拥有走向人生更高的襟怀。
一份从容，带你回归灵魂的清澈，找到真实的自己。



新世界出版社
NEW WORLD PRESS

人生要留一份 淡定和从容 给自己

文柯 编著



新世界出版社
NEW WORLD PRESS

图书在版编目(CIP)数据

人生要留一份淡定和从容给自己 / 文柯编著. -- 北京: 新世界出版社, 2012.6

ISBN 978-7-5104-3008-4

I. ①人… II. ①文… 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 122225 号

人生要留一份淡定和从容给自己

作 者: 文 柯

责任编辑: 余守斌 曲静敏

责任印制: 李一鸣 黄厚清

出版发行: 新世界出版社

社 址: 北京西城区百万庄大街 24 号(100037)

发行部电话: (010)6899 5968 (010)6899 8733(传真)

总编室电话: (010)6899 5424 (010)6832 6679(传真)

本社中文网址: <http://www.nwp.cn>

本社英文网址: <http://www.newworld-press.com>

版权部电话: +8610 6899 6306

版权部电子信箱: frank@nwp.com.cn

印 刷: 北京中振源印务有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 710×1000 1/16

字 数: 260 千字 印 张: 18

版 次: 2012 年 8 月第 1 版 2012 年 8 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5104-3008-4

定 价: 32.80 元

版权所有, 侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页等印装错误, 可随时退换。

客服电话: (010)6899 8638

目 录

CONTENTS



人生难得是从容——学着智慧生活

- 从容生活,尽在你的掌握 / 2
- 人生不易,何必为难自己 / 4
- 放下那些生命中不能承受之重 / 7
- 还自己以最初的本色 / 10
- 别迷失在别人的眼波流转中 / 12
- 不必处处苛求尽如人意 / 15
- 生活不是为了生气 / 18
- 人类最大的烦恼就是自寻烦恼 / 20
- 让忙碌的心灵小憩片刻 / 23
- 积极乐观,向前方的生活进发 / 25



人生要留一份
淡定和从容给自己

chapter 2

人安茅屋静，心淡世路平——闲来无事不从容

- 你的好心境是黑暗世界的阳光 / 30
- 不必嫉妒她的玫瑰，你有一朵百合 / 32
- 不攀比，这样活着就很好 / 35
- 扔掉自卑的包袱，从容前行 / 38
- 简单从容、返璞归真的生活 / 41
- 放下苦痛，遇见最自在的自己 / 44
- 学会在别人的唾沫中游泳 / 47
- 不作无谓的埋怨和惋惜 / 50
- 用快乐的视角仰望天空 / 52
- 记住，这个世界没有绝对的公平 / 55
- 驱散往日阴霾，自由地呼吸 / 57
- 人安茅屋静，心淡世路平 / 60

chapter 3

高处不作从容住——做人谦逊敛藏

- 木秀于林，风必摧之 / 64
- 人生，可得意，莫忘形 / 66
- 当你孤芳自赏时，天地便小了 / 68
- 虚荣心，是一触即破的肥皂泡 / 71
- 谦逊为怀，三人行必有我师 / 73
- 放低姿态，你才能赢得更多尊重 / 76
- 低调生活，绽放淡淡幽香 / 78
- 虚怀若谷，有容乃成大器 / 81



chapter 4

乱云飞渡仍从容——直面世路坎坷

- 天将降大任于斯人也 / 86
- 沸腾的水,才能泡出清香的茶 / 88
- 再大的浪,也有打不翻的船 / 91
- 在泥泞的路上,留下从容的脚印 / 92
- 从容面对不期而遇的厄运 / 95
- 用微笑把痛苦埋葬 / 98
- 只不过是从头再来 / 100
- 这一生我已好好活过 / 103
- 在绝望的黑夜中拒绝放弃 / 105

chapter 5

把酒祝东风,且共从容——乐于分享

- 点一盏灯,照亮别人也照亮了自己 / 110
- 与人分享胜过悄悄独享 / 113
- 分享是一种幸福的收获 / 114
- 别人微笑我们也会感到幸福 / 117
- 喜鹊落到别人的枝头,也是我们深深的祝愿 / 120
- 吝啬是真正的贫穷 / 122
- 把爱分出去,快乐就会越来越多 / 124
- 投之以桃,必报之以李 / 127
- 君子莫大乎与人为善 / 130



chapter 6

繁华落尽见真淳——爱情中淡定相守

淡定女人,做一朵迎风绽放的木棉花 / 134

遇见我,在我不美丽的时刻 / 136

幸福就在你掌心 / 139

爱的世界里没有童话 / 141

接受遗憾,凡心简单快乐 / 143

聪明的女人不唠叨 / 146

以爱之名,体谅你的另一半 / 149

爱,有时就是重复的琐碎 / 152

欣然放手已逝的爱 / 155

chapter 7

长风破浪会有时——失意时淡定处之

无人赏,自家拍掌 / 160

你的人生不是超级模仿秀 / 163

给自己松绑,一切都会过去 / 166

把“我不能”埋葬掉 / 168

穷且益坚,不坠青云之志 / 170

走过山重水复,会是柳暗花明 / 173

你暗淡无光,只是因为走错了方向 / 175

此路不通,换一条路再走 / 178

找准你的位置,成为最优秀的自己 / 180



人生要留一份

淡定和从容给自己



风物长宜放眼量——得失间淡定看待

- 笑看人生的输赢得失 / 240
- 一失足未必成千古恨 / 242
- 得之淡然,失之坦然 / 244
- 量力而行,必要时锲而舍之 / 247
- 放开自己,不纠结于已失去的事物 / 249
- 舍得放下,也许你会获得更多 / 252
- 面对失去,保持一颗平常心 / 254
- 失之东隅,收之桑榆 / 256
- 选择吃小亏,方能赢大利 / 258



相逢一笑泯恩仇——结怨后淡定化解

- 不要把仇怨记在心里 / 262
- 及时拔掉心中仇恨的萌芽 / 264
- 人非为仇恨所生,不要苦苦纠结 / 267
- 别让仇恨蚕食了你的心灵 / 269
- 有容德乃大,最高贵的复仇是宽恕 / 271
- 渡尽劫波兄弟在,相逢一笑泯恩仇 / 273
- 捐嫌释仇,以德报怨 / 275



chapter 8

也无风雨也无晴——交际里淡定自持

- 水至清则无鱼,人至察则无徒 / 184
- 心畅宽如海,适时要低头 / 185
- 静时常思己过,闲时莫论人非 / 188
- 善待责难,感谢批评 / 190
- 勿以小人之心度君子之腹 / 192
- 让彼此都有一个好心情 / 195
- 别碰他人的痛处 / 197
- 凡事不妨退一步 / 200
- 愤怒是愚蠢的开始,以后悔告终 / 203
- 理智面对突如其来的羞辱 / 206
- 用赞美搭建沟通的桥梁 / 209

chapter 9

千古功名一聚尘——名利前淡定放下

- 名利,生不带来死不带去 / 214
- 三十功名尘与土,八千里路云和月 / 216
- 名为锢身之锁,利是焚身之火 / 219
- 做官只是一时,做人才是一世 / 221
- 莫让名缰利索羁绊你的灵魂 / 224
- 挡不住今天的诱惑,将失去明天的幸福 / 227
- 名利如云烟,且放且看淡 / 230
- 填上欲望那口井,淡定幸福地生活 / 233
- 舍下名利,方成大德 / 236

Chapter 1

人生难得是从容
——学着智慧生活

人生有所求

求而得之,我之所喜

求而不得,我亦无忧



从容生活，尽在你的掌握

《失乐园》的作者，英国诗人弥尔顿曾说过这样一句话：“心，乃是你活动的天地，你可以把地狱变成天国，也可以把天国变成地狱。”

的确，虽然不能说老天对每个人都是绝对地公平，但绵绵阴雨从天而降，也不会唯独淋湿你一个人。是怨天尤人、狼狈躲避，还是坦然面对、静心赏雨？何去何从，其实都是你自己的选择。

在那场黑白颠倒的政治运动中，一个中文系的老教授和一个音乐系的老教授同时被下放到非常偏僻的农场。他们每天的工作都一样，就是锄草。才高八斗的教授，本应春风化雨、教书育人，却被强迫做着单调且略带繁重的体力劳动，这简直是一种人性摧残。一年以后，那位中文系的老教授不堪生活的重负，含恨离开了人世；而那位音乐系的老教授仍然默默地锄草，劳动之余还要哼上几支曲子。日复一日，年复一年，10年的时间一晃而过。

终于，政治运动结束，音乐系的老教授又回到了当年任教的大学，人们惊讶地发现时间的苦难生活并没有使他衰老，站在讲台上的他一如当年那样神采奕奕。

人们怀着崇敬和迷惑的心情问他那10年时间是怎么熬过来的。老教授笑笑，说了一句令人们吃惊的话。他说，每一次锄草都是按4/4拍的节奏锄的，锄草对他来说就是在欣赏音乐。

苦难在身，他感受到的不是熬不下去的痛苦和屈辱，反而从中开辟出



一条光明的小路，旁若无人地走下去，甚至带着几分陶醉与欣赏。这种从容的姿态让人震撼，让人深思。

其实，生活就是这样，当你面对物质或者心灵的困惑时，尝试着换一种心态去面对，也许将是另一种风景，另一种境界。

从第一天工作开始，某外企大中华区经理泰德心里就只有一个目标——自己在30岁的时候能争得一个好位置。由于急于表现自己，他几乎是玩了命地工作。别人要求100分，他非要做到120分不可，总是超过别人的预期。

那段时间，泰德整个心思完全放在工作上，无论吃饭、走路、睡觉，几乎都在想着工作，其他的事一概不过问。对他而言，下班回家只不过是转换到另一个工作场所而已。

拼命工作的结果不仅使他与家庭产生了距离，更是与员工形成了对立的局面。而他自己，其实过得也并不快乐，常常感觉处在心力交瘁的状态。

当时，泰德并不认为自己有错，而是觉得自己做得理所当然；反而责怪别人不知体谅，不肯全力配合。不过，慢慢地他发现，纵然自己使尽了全力，也还是追不到自己想要的。

35岁以后，泰德才开始领悟，自己以前处处把工作成就放在第一位，没有想到工作只是人生的一部分，而不是全部。虽然，口口声声说是为了别人，但其实是为了掩盖自己追求虚荣的心理。

泰德不否认“人应该努力工作”，但是，在追求个人成就的同时，不应该舍弃均衡的生活，否则就称不上“完整”的人生。泰德的领悟是这样的：工作既要进得来，还要出得去。只有进得来才能把工作做好，而只有出得去才能均衡地生活，使自己的人生更丰富、更有意义。

重新调整生活之后，泰德发现比较喜欢现在的自己，爱家、爱小孩，还有自己热衷的嗜好。他没想到这些过去自己所不屑、



人生要留一份

淡定和从容给自己

认为会浪费时间的事物，现在却让他得到非常大的满足。对于工作，他还是很努力，至于结果，一切随缘。

说得真好，工作既要进得来，还要出得去。只有进得来才能把工作做好，而只有出得去才能均衡地生活。其实，有一些事情和工作是一样的道理，进得来出得去才是人生最好的姿态。

生活中压力竞争无处不在，人们辛苦拼争，常会让自己疲惫不堪、遍体鳞伤。生活的内容多姿多彩，适度放松自己，享受生活，一切问题才会迎刃而解。

人生难得是从容，而从容的生活，不是靠天赐，是我们自己能够选择的。

不要让自己像一个上紧了发条的闹钟，每天嘀嘀嗒嗒跑个不停，你不觉得那样情绪会很紧张吗？在纷繁的人世间，试着放慢脚步，用舒缓的步伐，抚平急乱的呼吸，让自己像风筝般悠然自在。偶尔停下来，我们才会领悟到人间的种种真情，生命的种种滋味，才能使自己变得从容淡定，才会蓦然顿悟，人生原来如此美妙！



人生不易，何必为难自己

我几年前参加一个组织，遇到这样一位女士，她所做的每一件事都分毫不差。一份简短的报告她需要字斟句酌几个小时；发表演讲时，她不顾听众劳累没完没了地展开话题；她从不欢迎不速之客；举办宴会时，她都事无巨细地事先准备妥当。总之，无论什么事她都绞尽脑汁，力求把它做得完美，不惜付出任何代价，否则就会焦躁不安。然而，别人却并不认为她的工作和生活是成功的，甚至觉得有些无聊透顶；而她自己也长期处于



忙碌做事的烦恼中。

生活中，苦恼总是有的，有时人生的苦恼，不在于自己获得多少，拥有多少，而是因为自己想得到更多。而自己的能力却很难达到，所以我们便感到失望与不满。然后，我们就自己折磨自己，说自己“太笨”“不争气”等等，就这样经常自己和自己过不去，与自己较劲。

世界上太多的人悲叹生活的艰辛，只有极少数人能在有限的生命中活出自己的快乐。一个人快乐与否，其实和她的生存环境关系不大，而是主要取决于如何善待自己的心态。

生活本已不易，再自己给自己增加很多烦恼，岂不是自己跟自己为难？

要知道，烦恼是一把摇椅，你一旦坐上去，它就会一直摇呀摇，总也停不下来。如果你跳下来，它自己也就不会再摇了。

一个心理学家做了一个很有意思的实验：他要求一群实验者周末晚上把未来7天烦恼的事情都写下来，然后投入一个大型的烦恼箱中。第三周的星期日，他在实验者面前打开这个箱子，与成员逐一核对每项烦恼，结果发现其中90%的担忧并没有真正发生。

接着，他又要大家把那些真正发生的10%的烦恼重新丢入纸箱中。等过了三周，再来寻找解决之道。结果到了那一天，他开箱后，发现剩下的10%的烦恼已经不再是那些实验者的烦恼了，因为他们有能力应付。

原来烦恼是自己找来的，这就是所谓的自找麻烦。据统计，一般人的忧虑有40%属于过去，有50%属于未来，而92%的忧虑从未发生过，而剩下的8%是能够轻易应付的。

每个人都有七情六欲和喜怒哀乐，烦恼也是人之常情，是人人避免不了的。但是，由于每个人对待烦恼的态度不同，所以烦恼对人的影响也不同。



有一个人以为自己得了癌症，便跑去看医生。

医生问他：“你觉得哪里不舒服？”

他回答：“我好像没哪儿不舒服。”

医生又问：“你感觉身体哪里疼？”

他说：“感觉不到疼。”

医生又问：“你最近体重有没有减轻？”

他说：“没有。”

“那你为什么觉得自己得了癌症？”医生忍不住这么问他。

他说：“书上说癌症的初期毫无症状，我正是如此啊！”

富兰克林·皮尔斯·亚当斯曾以失眠作比喻。他说：“失眠者睡不着，因为他们担心会失眠，而他们之所以担心，正因为他们不睡觉。”

马克·吐温晚年时感叹道：“我的一生大多在忧虑一些从未发生过的事，没有任何行为比无中生有的忧愁更愚蠢了。”

凡事别跟自己过不去，要知道，每个人都有这样或那样的缺陷，世界上没有完美的人。这样想，不是为自己开脱，而是保证心灵不会被挤压得支离破碎，永远保持对生活的美好认识和执著追求。

别跟自己过不去，是一种精神的解脱，它会促使我们从容走自己选择的路，做自己喜欢的事。

真的，假如我们不痛快，要善于原谅自己，这样心里就会少一点阴影。这既是对自己的爱护，也是对生命的珍惜。

有人问古希腊大学问家安提司泰尼：“你从哲学中获得了什么呢？”他回答说：“同自己谈话的能力。”

同自己谈话，就是发现自己，发现另一个更加真实的自己。

法国大文豪雨果曾经说过：“人生是由一连串无聊的符号组成的。”的确，我们生活中的大多数时光都在很普通的日子度过，有时，看似很正常的生活，感受上却有点儿浑噩，有点儿疲惫，有点儿茫然，有点儿怨恨，有点儿期盼，有点儿幻想，总之，就是被一些莫名其妙的情绪、感受



占据了内心的思想、生活，而懒得去理清。

于是，我们总是在冥冥之中希望有一个天底下最了解自己的人，能够在大千世界中坐下来静静倾听自己心灵的诉说，能够在熙来攘往的人群中为我们开辟一方心灵的净土。可“万般心事付瑶琴，弦断有谁听”？

其实，我们不就是自己最好的知音吗？世界上还有谁，能比自己更了解自己的呢？还有谁能比自己更保守自己的秘密呢？当你烦躁、无聊的时候，不妨和自己对对话，让心灵退入自己的灵魂中，使自己与自己亲密接触，静下心来聆听来自心灵的声音，问问自己：我为何烦恼？为何不快？满意这样的生活吗？我的待人处世错在哪里？我是不是还要追求工作上的成就？我要的是自己现在这个样子吗？生命如果这样走完，我会有不会有遗憾？我让生活压垮或埋没了没有？人生至此，我得到了什么、失去了什么？我还想追求什么？……

这样，在自己的天地里，你可以慢慢修复自己受伤的尊严，可以毫无顾忌地“得意”，可以深刻地剖析自己。你还可以说服自己、感动自己、征服自己。有位作家说的一段话很有道理：“自己把自己说服，是一种理智的胜利；自己被自己感动了，是一种心灵的升华；自己把自己征服了，是一种人生的成熟。”把自己说服了、感动了、征服了，人生还有什么样的挫折、痛苦、不幸不能被我们征服呢？



放下那些生命中不能承受之重

柳宗元的《螾蜃传》中记述了一种叫螾蜃的小虫。

它们极其喜爱背东西。刚出生时应该还是轻捷灵敏的，待开始自己的生活后，在所经之路，枯枝、石块、纸片、垃圾……无



人生要留一份

淡定和从容给自己

论什么东西，只要碰见，总是抓取过来，都放到自己的背上，抬起头背着这些东西。东西越背越重，即使非常劳累也不停止。它的背很不光滑，因而东西堆上去不会散落，终于被压倒爬不起来。有的人可怜它，替它去掉背上的东西。可是蝾螈如果能爬行，又把东西象原先一样抓取过来背上。这种小虫又喜欢往高处爬，用尽了它的力气也不肯停下来，直到有一天，或从高处重重摔下，或因精疲力竭窒息而死。

蝾螈在现实生物圈中似乎已经灭绝了，但极像蝾螈的生物在现实中却仍然不少。——冷静地想一想，许多人的沉重、痛苦、压力，不都是自己给自己找来硬搭到自己的背上的吗？

2004年4月19日，60岁的麦当劳总裁杰姆斯·坎塔卢波心脏病突发逝世；2004年4月8日，爱立信中国区总裁杨迈猝死在跑步机上；2003年8月4日，韩国现代集团所属峨山公司董事长郑梦宪跳楼自杀……人们也许还会联想到10多年前跳楼自杀的上海大众总裁方宏。据这些老板身边的工作人员回忆，在出现不幸事件之前，他们都面临非常严重的职业压力。

此前，《财富》中文版的中国高级经理人压力状况调查结果显示，那些认为自己受到的压力极大的管理人员，身心健康水平最差，心理衰竭也最严重。而认为压力一般甚至很小的管理人员，身心健康处于较好的状态，心理衰竭也不明显。

我们常感叹生活节奏太快，忙碌使很多人疲惫甚至抑郁。中华英才网的一份调查统计显示，国内有80%的白领“压力很大或极大”。

我们都知道“过犹不及”的道理，但往往身在其中而不能自拔，过度的职业压力如果得不到缓解和宣泄，日积月累将会引起个人心理和生理各方面的不适。是的，追求完美的生活本无过错，但任何事情一旦过了火，与自己与他人都是沉重和不必要的负担。

现实生活中，有人停不下脚步，匆匆忙忙，常常为巨大的生活懊恼和感叹。人生没有完美，没有随处随时的圆满。刚刚好是知足常乐的心情，是淡定的人生态度，是自己才能体会的快乐。要量力而为，千万不要像蝾