

Everything Is Nothing

人的一生就是一次单线程的旅行，这条路上有阳光鲜花，也有雨雪风霜。看透了人生，就不要因为一次偶尔的挫折而看轻自己和生命，要知道，只要你对生活充满希望和热情，人生就没有趟不过的河，过不去的坎。相信生活，总有一天痛苦和不幸会过去，幸福快乐会来临。

神马都是浮云

我的第一本心灵保健书

韩彪◎编著

Shenma
Doushi Fuyun



上一代人的坎坷我们听的太多，我小的时候不懂现在也懂得不多，顶多是成长烦恼带给每个人的一点挫折。就业恋爱等等要作那么多的选择，谁都想要舒适谁都想要自我，面对残酷现实不要退缩，勇敢追求我的理想快乐的生活。

快乐人生不需要“羡慕嫉妒恨”
一剂最实用最有效的情绪控制良方！

中国华侨出版社

神馬都是浮云

我的第一本心灵保健书

韩彪◎编著

Shenma
Doushi Fuyun

上一代人的坎坷我们听的太多，我小的时候不懂现在也懂得不多，顶多是成长烦恼带给每个人的一点挫折。就业恋爱等等要作那么多的选择，谁都想舒适谁都想自我，而对残酷现实不要退缩，勇敢追求我的理想快乐的生活。



中國華僑出版社

图书在版编目(CIP)数据

神马都是浮云:我的第一本心灵保健书 / 韩彪编著. —北京:中国华侨出版社, 2011.9
ISBN 978-7-5113-1171-9

I. ①神… II. ①韩… 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 166312 号

●神马都是浮云:我的第一本心灵保健书

编 著 / 韩 彪

责任编辑 / 骁 晖

装帧设计 / 孙希前

责任校对 / 王京燕

经 销 / 新华书店

开 本 / 710 × 1000 毫米 1 / 16 印张 / 17 字数 / 238 千字

印 刷 / 三河市华润印刷有限公司

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

书 号 / ISBN 978-7-5113-1171-9

定 价 / 29.80 元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里 26 号通诚达大厦 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



2010年，网络惊现一句流行语：“神马都是浮云！”以燎原之势响彻大江南北，人们常常将这句话挂在嘴边，“神马”，它不是一匹马或者什么神物，其实是“什么”的谐音，“浮云”的意思即虚无缥缈，转瞬即逝。而这句话的整体意思就是说，人生当中其实很多东西都只是浮云，不要看得过重，看透看开一些东西，才能真正体会到什么是幸福。

在夏日枯旱的非洲大陆上，一群饥饿渴乏的鳄鱼陷身在水源快要断绝的池塘中，较强壮的鳄鱼已经开始捕杀同类了，眼看物竞天择、强者生存的理论正在上演。

这时，一只瘦弱勇敢的小鳄鱼，却起身离开了快要干涸的水塘，迈向未知的大地。干旱持续着，池塘中的水愈来愈混浊、稀少，最强壮的鳄鱼已经吃掉了不少同类，剩下的鳄鱼看来是难逃被吞食的命运。却不见再有鳄鱼离开，也许栖身在浑水中，等待迟早被吃掉的命运，总比离开、走向完全不知水源在何处还安全些。

池塘终于完全干涸了，剩下的唯一一条大鳄鱼也不耐饥渴地死去了，它到死还守着它残暴的王国。

可是，那只勇敢离开的小鳄鱼，经过多天的跋涉，幸运的它竟然没死在半途上，而在干旱的大地上，找到了一处水草丰美的绿洲。

原来物竞天择，未必强者生存，小鳄鱼很幸运是因为它懂得选择离开，证明了改变观念、改变心态便能改变命运的适者生存哲学。

动物都有这种观念，但为什么有的人却做不到呢？很多时候我们都会对生活失去信念和信心，在追求目标的路上遭遇挫折的时候，在感情上被人拒绝和背叛的时候，在生命健康遭遇威胁的时候……我们哭泣了，我们犹豫了，我们要放弃了，我们开始冷漠，更可怕的是我们开始看破这个世界。于是，生活失去了颜色，天不蓝了，草不绿

神马都是浮云

——我期待一颗心灵的觉醒——

了，鲜花也凋谢枯萎了，美丽的世界抛弃了我们。然而，没有希望又哪来的美丽呢？

其实生命和生活一直都是美丽的，重点是你是否给自己希望，在陷入挫折的泥淖的时候，是否愿意看透这一切重新站起来，相信总有一天一切痛苦和不幸都会过去。

热爱生命吧，尊重万物苍生，再也不要放弃自己，不要告诉世界，我只是来过，要大声地喊出你的心声，我真正地活过这一生。

亲爱的朋友们，我们要好好的活在今天，活在此刻，对生活充满希望而不要把一些虚无缥缈的东西看得过重。生活要看得清醒，更要看得真实。路在脚下，真爱在心中，梦想在远方，实实在在做个平凡而真挚的人。时间紧迫，岁月无情，不要让热情干涸在沙漠中，在心灵深处，为自己种出一片绿洲，带着梦想，带着希望，奔向远方。

一个人生不带来一棵草，走不带去一朵花。很多时候离开时仓促得都无法再向这个世界多看一眼，仓促吗？实在是无奈！生死呼吸间，通透得自然。当呼吸停止时，万物繁荣，一切枯寂。繁荣在它，枯寂属我。即使貌似潇洒站在康桥的徐志摩又能怎样呢？真的不想带走一片云彩吗？貌似无羁的李太白也无法相信。神马都是浮云，对无限而言不必讨论：存在的都要不复存在。一人之下万人之上的权力能永久吗？富可敌国的钱财会永留吗？也许小小的细胞想造反，也许大洋彼岸的蝴蝶扇动两下翅膀，也许没有了也许……当你我获得了通透，有即是无、在即是不在，诸如此类何需大惊小怪？一瞬间，绚烂幻变平淡，自然而然罢了！坦然而思，神马都是浮云！

本书文字优美，语言流畅，从发生在我们身边的故事娓娓道来，以独特的视角深入浅出地阐述了人生的真谛。如果你现在还为看不透人生而烦恼，如果你已经为人生的困难所击倒而消极厌世，如果你想快点走出人生的困惑，如果……那么你就翻开此书吧，在闲暇时细细品味其中的甘甜，在苦闷彷徨时思考心灵的方向。“横看成岭侧成峰，远近高低各不同”。不管你是浅尝，还是深品，本书都能给你以安慰，给你以鼓舞，给你以力量，帮你开启幸福、快乐的人生之门。



第一章

情爱是浮云

——谈情说爱不要“很傻很天真”

每一份感情都很美，都让人沉醉，当爱情离我们而去时，要肝肠寸断吗？要看破红尘吗？当然不能！要知道爱情是有生命的，因此该放手的时候就放手吧，要知道，放弃错的才能和对的相逢。但我们绝不能将爱情当作生活的唯一，更不可不再相信爱情，我们要做的就是擦掉眼泪，继续寻找生命中的那个真正属于你的人。

1. 放弃错的才能和对的相逢 / 3
2. 不要为了一棵树而放弃整片森林 / 5
3. 失恋不失落，分手也快乐 / 7
4. 分手只是再见，断情不绝情 / 9
5. 把你的欣赏给爱人 / 11
6. 爱情需要恰逢时机 / 13
7. 用眼泪博得爱情 / 14
8. 用宽容来拯救婚姻 / 16
9. 爱情也要讲求方法 / 18



第二章

利益是浮云

——难得糊涂成就“洗具”人生

“洗具”一词，是“喜剧”的谐音。人生中充满了利益的得与失，得到了我们开心，失去了我们痛心，得失间，我们饱受着患得患失的折磨。值得吗？当你看透人生当中的“利”的时候，你就知道，利益得失不过是人生中的平常事，面对利益得失我们最好不要强求，要看透不看破，有一颗平常心，最好做一个睁一只眼闭一只眼的“糊涂人”。我们自己就是人生戏剧的导演兼主角，完全有能力掌控自己这出戏的大结局。

1. 难得糊涂也是幸福的人生 / 23
2. 舍掉小利，成就大事 / 25
3. 得失间，你需要一颗平常心 / 28
4. 患得患失，得不偿失 / 30
5. 肯吃亏的人不是愚人 / 33
6. 晴天留人情，雨天好借伞 / 35
7. 抛“砖”方能引“玉” / 37
8. 吃小亏则不至于吃大亏 / 39
9. 此时吃亏是彼时的福 / 42
10. 想收获什么就要先付出什么 / 45
11. 急功无远利 / 47



第三章

钱财是浮云

——幸福人生“不差钱”

钱的一半是金，一半是两把高悬的利刃。这是我们的祖先在造字赋义时，就将它的真谛既明显又含蓄地告诉了世人：它是宝贵的“金”；没有看透或是看破，两把横刃的“戈”就会随时向你砍来。做金钱的主人还是做金钱的奴隶？是一辈子都在金钱的泥沼中挣扎，还是让金钱成为我们幸福快乐的源泉？全在于你是否能学会衡量金钱的价值和意义。

1. 拥有金钱不等于拥有幸福 / 53
2. 金钱不是人生的全部 / 55
3. 正确的财富观 / 57
4. 君子取财有道 / 59
5. 不要与人盲目攀比 / 61
6. 用金钱衡量成功有失偏颇 / 63
7. 不做把金钱当上帝的吝啬鬼 / 65
8. 如何正确对待钱 / 67
9. 用好每一分钱 / 69
10. 看透钱财，明智消费 / 71
11. 炫富是无知和幼稚的表现 / 74



第四章

脾气是浮云

——生气不如争气

生活中总能碰到让我们生气的人，生气的事。看透人生中的“气”你会知道，生气不过是在用别人的错误来惩罚自己。面对别人的过错，我们不如平静下来，做到心里精明有数，外在宽宏大量，能忍则忍不生气，有生气的工夫还不如好好争气，过好自己的日子。

1. 生活不妨睁只眼，闭只眼 / 79
2. 饶恕可容之事，包容可容之人 / 82
3. 乐于忘记，不念旧恶 / 85
4. 原谅你的对手 / 87
5. 做人要有度 / 89
6. 别人屋檐下，要学会低头 / 91
7. 忍者无敌 / 93
8. 做人争气不生气 / 97
9. 小不忍则乱大谋 / 99
10. 宽容做人，豁达成事 / 101
11. 用度量压倒脾气 / 104



第五章

功绩是浮云

——努力奋斗的人最“给力”

“给力”一词，是我们常说的“给劲儿”，振奋的意思。成功不会垂青于不知进取和学习的懒惰之人，人生要有所成就，就要看透成功实现的过程和所需要的条件，要知道，只有不停下奋斗脚步的攀登者，最后才能摘下成功的桂冠，实现自己的理想和价值，打造一个“给力”的人生。

1. 成功就是无止境地学习 / 109
2. 真才实学者必有用武之地 / 111
3. 活到老学到老 / 113
4. 奋斗打开梦想的钥匙 / 115
5. 人生需要进取 / 117
6. 磨炼自己的攀登意识 / 119
7. 业精于勤而荒于嬉 / 121
8. 阳光总在风雨后 / 124
9. 一分耕耘，一分收获 / 126
10. 辛勤是水，成功是花 / 128



第六章

虚名是浮云

——做个“打酱油”的又何妨

名誉是一个人在生活中的价值得到公众的承认，是社会根据他的贡献馈赠给他的，不是你伸手就可以要到，用钱就可以买到，或是强求就可以得到的。如果你看透了这层道理就明白，想要拥有名誉，就要踏踏实实地做点实事，让自己变得“名副其实”。“打酱油”，也是一个网络语言，意思是不去参与那些尔虞我诈的纷争而做好自己的事情，这是一种人生的态度，既不是简单的路过，也不是单纯的看热闹，这是一种娱乐，冷眼旁观他人的喧嚣，而静静品味自己的沉默。一个人的一生，其实更多的时候就是一个“打酱油”的，他人极力去争那些虚名，我自品味我自己的生活，体会自己的小小幸福，做一个“打酱油”的又何妨？

1. 不为虚名所累 / 133
2. 把名压低未必不是尊贵 / 135
3. 放下虚荣 / 138
4. 莫为功名失去刚正之心 / 140
5. 出名不靠出风头 / 143
6. 有时候要放下名 / 145
7. 荣誉不可强求 / 148
8. 舍弃现有光环，获得更多光彩 / 149



第七章

权势是浮云

——懂得放下的人生不“杯具”

“杯具”，跟“洗具”类似，是“悲剧”的谐音。很多人的一生，就是一个不停地追求权力的过程，但是权再高也不过是站在普通人的肩膀上，与世间万物一样，物极必反，盛极必衰。看透了这些，不为官，我们就不会强求职权，更不会让我们的子女为仕途而求学；为官，就要居高自省，放下身段低调做人，通晓进退之理。

1. 看轻权势才能立于不败之地 / 153
2. 知进退才能保全自己 / 154
3. 锋芒毕露祸事多 / 157
4. 适当示弱更易得人心 / 158
5. 放下权利的架子 / 160
6. 莫为仕途而求学 / 162
7. 退却不是做人的弱 / 164
8. 能屈能伸才能笑到最后 / 165
9. 居高应自省 / 167



第八章

他人是浮云

——淡定的态度玩转人际关系

这个世界上，人是最复杂的动物，与人相处也是最复杂的事情。要想取得不错的人脉资源，就要把人际关系之间的一些规则看透，懂得如何跟人们和谐相处，从而淡定地穿梭于人际之间而游刃有余。

- 1.点到为止不道破 / 171
- 2.灵活处世 / 173
- 3.说话要抓住对方的兴趣点 / 175
- 4.和不喜欢的人相处要用心 / 177
- 5.适可而止，留下回旋的余地 / 180
- 6.善意的“谎言”也要说 / 181
- 7.讲话看场合，发言有分寸 / 184
- 8.不把喜怒挂在脸上 / 187
- 9.察言以知心 / 190



第九章

自己是浮云

——让自己成为自己的“传说”

有位作家说得好：“自己把自己说服了，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。大凡说服了、感动了、征服了自己的人，就有力量征服一切挫折、痛苦和不幸。”人生最大的挑战就是对自己的挑战，敢于发现自身的弱点和不足并将其克服，以追求更卓越的人生。

1. 别让嫉妒害自己 / 195
2. 甩掉你的消极，乐观面对 / 198
3. 卸掉欲望的重担 / 200
4. 看清自己的疑虑 / 203
5. 调节自己失意的砝码 / 206
6. 每天超越自己一点点 / 208
7. 克服内心的恐惧 / 211
8. 战胜懒惰，做时间的主人 / 214
9. 扫除自卑，找回自信 / 217
10. 你只需要战胜自己 / 220
11. 别再拖延，立即行动 / 222



第十章

神马都是浮云

——快乐人生不需要“羡慕嫉妒恨”

人的一生就是一次单线程的旅行，这条路上有阳光鲜花，也有雨雪风霜。看透了人生，就不要因为一次偶尔的挫折而看轻自己和生命，要知道，只要你对生活充满希望和热情，人生就没有趟不过的河，过不去的坎。相信生活，总有一天痛苦和不幸会过去，幸福快乐会来临。

1. 享受眼下的生活 / 229
2. 做人不能自暴自弃 / 231
3. 人不要活得太累 / 235
4. 坦然接受现实 / 239
5. 不要掉进失望的深渊 / 242
6. 人生没有过不去的坎 / 244
7. 打开心灵的另一扇窗 / 247
8. 用乐观驱除悲观 / 249
9. 看透就放下，放下就快乐 / 251
10. 再苦也要笑一笑 / 253
11. 绝境中一定要看到希望 / 256

第一章

情爱是浮云

——谈情说爱不要“很傻很天真”

每一份感情都很美，都让人沉醉，当爱情离我们而去时，要肝肠寸断吗？要看破红尘吗？当然不能！要知道爱情是有生命的，因此该放手的时候就放手吧，要知道，放弃错的才能和对的相逢。但我们绝不能将爱情当作生活的唯一，更不可不再相信爱情，我们要做的就是擦掉眼泪，继续寻找生命中的那个真正属于你的人。

