

普
华
文
化

淡定^的 人生没烦恼

王微○编著

没车子、没房子、没对象
也能没烦恼

升职、求加薪、求中奖 不如求淡定

若淡定，人生没烦恼；耐得住寂寞，经得起诱惑



人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

淡定
的
人生没烦恼

王微○编著

人民邮电出版社
北京

图书在版编目(CIP)数据

淡定的人生没烦恼 / 王微编著. -- 北京: 人民邮电出版社, 2012.1
ISBN 978-7-115-27076-4

I. ①淡… II. ①王… 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248230号

内 容 提 要

这是一本引导人们用淡定的心态去面对生活和工作的情感治愈书。

本书从情感、生活、工作这三个永恒的话题出发,从多个角度与视野诠释淡定的涵义。希望读者能够通过阅读本书,感悟和收获淡定的力量、糊涂的福气、宽容的爱、退让的美德、感恩的知足和对待成功与失败的理性,从而树立起正确的人生态度和情感观念,在书香中思索淡定的真谛。

本书适合所有想要转变心态的人士阅读,尤其适合心理压力较大的上班族使用。

淡定的人生没烦恼

◆ 编 著 王 微

责任编辑 姜 珊

执行编辑 齐佳颖

◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市崇文区夕照寺街14号

邮编 100061 电子邮件 315@ptpress.com.cn

网址 <http://www.ptpress.com.cn>

北京隆昌伟业印刷有限公司印刷

◆ 开本: 700×1000 1/16

印张: 12.5

2012年1月第1版

字数: 120千字

2012年1月北京第1次印刷

ISBN 978-7-115-27076-4

定价: 28.00元

读者服务热线: (010) 67129879 印装质量热线: (010) 67129223

反盗版热线: (010) 67171154

广告经营许可证: 京崇工商广字第0021号

PREFACE 前言

淡定去爱

若有一日，他不再爱你，那么你这个人，楚楚可怜也是错，生机勃勃也是错，你和他在一个地球上同呼吸、共命运都是错。或许可以为他死？哈，那更是让他午夜梦回时破口大骂的一个错。变幻的人生避无可避，想掩耳盗铃都有人拿着相机围观你。你看，美食、好酒，都不会因为你失恋了就停止供应。是，牙疼不能忍，但它也要不了你的命。

——《失恋 33 天》

失恋的第 6 天，心力交瘁的黄小仙等来了前男友的真实告白。愣了几十秒之后，她追着出租车，向车里的前男友喊道：“我不再要那一击即碎的自尊，我的自信也全部是空穴来风，我能让你看到我现在有多卑微，你能不能原谅我？”

这一幕出自电影《失恋 33 天》，这部电影赚足了票房和人们的眼泪。看到这里时有多少人会想起，为了挽回爱人，自己也曾这般地卑微。那时觉得，只要能够在一起，什么尊严、地位都可以不要。但到头来，还是只能绝望地看着爱人远走。爱情就是如此残酷，当你发现你要失去它的时候，往往已经无可挽回了。

许多爱情最真实的写照大抵如此：两人有着很多美好的回忆，有着最单纯的动机和最纯粹的感情，却因不懂得沟通和退让，坚守着自己心底那

份毫无理由的倔犟，而使彼此间的矛盾一点点累积，直到爆发。美好的爱情最终被细节打败。多年后蓦然回首，才发现当初两人分手的理由实在是微不足道，幡然醒悟却已无法回头，带着遗憾和不甘，彼此天各一方，曾经热烈的爱情如今只能成为深藏在心底的故事。

人总是失去了才懂得珍惜，很少有人能在从没失恋过的情况下就读懂爱情。这一辈子，不一定每个人都会成功，但一定都会成长。失恋，就像是成长过程中的一门必修课，它教会我们如何去经营人生。如果有一天，你发现自己淡定、从容，不再成天把痛苦挂在嘴上，不再轻易伤害自己，那一定是你领悟到了爱的真谛。

爱情如此，与他人相处也是一样。

如果你总是以苛求完美的姿态去评价别人，以嘲讽的姿态去看待社会，那么你真的很难收获真情。

如果你总是以恶意去揣测那些关心你的人，那么只能让别人对你敬而远之。

如果你以为把希望放在明天，就能收获美好的未来，那么你永远都只能做一个“失去才会懂得珍惜”的“寒号鸟”。

常言道：“幸福的人大多相似，烦恼的人却各有各的烦恼。”一个人幸福与否完全取决于你是不是能够保持一种淡定的心态。

人生其实就是在阳光和风雨交替中实现自我完善的修炼过程，而淡定则是这世间纷纷扰扰中你唯一可以长久依靠的力量。淡定，就不会计较得失；淡定，就不会缺乏信念；淡定，就懂得感恩；淡定，就懂得把握当下，珍惜生命的每一天。淡定，是一种顺其自然、把握机会的人生境界。“决定一个人心情的好坏，不在于环境，而在于心境”，幸福有千万种，一个关怀的眼神、一个赞许的微笑和一个温暖的拥抱，都会带给人幸福的感觉，区别仅仅在于你是否能用淡定的心态去体味、去感受。

CONTENTS 目录

第一章 淡定人生，难得“糊涂” 1

- 留一份淡定给人生 /3
- 慧极必伤，糊涂是福 /6
- 让该来的来，让该去的去 /8
- 糊涂一分，收获九分 /10
- 回首向来萧瑟处，也无风雨也无晴 /12
- 生活不需要小聪明 /14
- 在念念不忘中忘记 /16

第二章 取舍之间，把握幸福

- 舍弃是一种智慧 /21
- 不抱怨的人生更潇洒 /23
- “得不到”的未必就是最好的 /26
- 相濡以沫，不如相忘于江湖 /29
- 得失寸心知 /32
- 修剪欲望 /34
- 放下包袱，轻松上路 /37

第三章 认清自己，善待自己

- 把自己当成自己 /41
- 自助者天助 /43
- 学会爱自己 /46
- 活出最好的自己 /48
- 人要为自己而活着 /51
- 让未来的你，喜欢现在的自己 /53
- 换个角度看待烦恼 /55
- 把握自己的快乐 /58

第四章 花开花落，一样珍惜

- 懂得珍惜，收获更多 /63
- 有爱，便不会烦恼 /65
- 真正的爱只在心间 /68
- 播下爱的种子 /70
- 拥有一颗感恩的心 /72
- 爱，不是伤害的借口 /75
- 为爱保鲜 /79
- 在尘埃里开出的花朵 /82

第五章 心大了，事情就小了

- 忍耐的力量 /87
- 爱是恒久忍耐 /89
- 淡泊得体，学会宽容 /93
- 懂得宽容，方能从容 /95
- 天地只在一心间 /97
- 不要为小事抓狂 /100
- 用宽恕治愈伤口 /102

第六章 不以物喜，不以己悲

- 得意淡然，失意坦然 /107
- 宠辱不惊得安乐 /109
- 无欲则刚 /111
- 心若美好，一切皆好 /113
- 活在当下没烦恼 /116
- 从容生活，优雅老去 /118
- 人生如戏，流年似水 /121

第七章 宁静致远，淡泊明志

- 心静则明 /127
- 像百合一样纯真 /130
- 保持内心的纯净 /133
- 唯独不变的是爱 /136
- 事来则应，事过即忘 /140
- 人生咸淡皆有味 /143
- 享受淡泊人生 /145

第八章 花无开全，月无满圆

- 知足者常乐 /151
- 满足是真正的幸福 /153
- 事若求全何所乐 /156
- 尽力而为，量力而行 /159
- 适可而止的智慧 /162
- 遗憾也是一种美 /164
- 接受生活中的不完美 /167

第九章 世上烦恼，皆由心生

快乐工作，诗意生活 /173

幸福不需要比较 /176

吃亏是福 /180

珍惜你所拥有的美好时光 /182

幸福不是金钱的“奴隶” /185

爱是一生的坚持 /188

第一章

淡定人生，难得“糊涂”

淡定是一种力量，它是平静中的无所畏惧、闲适里的勇往直前。淡定如巨岩阻浪，坚持不懈；如滴水穿石，连续不断；如庖丁解牛，刀刀落于要处；如鲁班弄斧，斧斧斫于恰当。

淡定是一种智慧，是世事沧桑之后的成熟和从容，是大彻大悟之后的宁静和平淡。在物欲横流的滚滚红尘中，我们要以一颗大智若愚的心，淡定从容地笑对人生。

留一份淡定给人生

在这个世界上，烦恼的人到处都是。为权力、为金钱、为名利，要的越多，烦恼就越多。俗话说：世上本无事，庸人自扰之。当我们能去掉一些不必要的光环时，我们也就能不再浮躁。

一次，几位分别多年的同学在大学老师家里聚会。大家聊到分别几年后各自的生活时，都忍不住发起了牢骚，纷纷诉说着生活中的不如意：工作压力大、生活烦恼多、做生意的商战失利、当官的仕途受阻……好像每个人都没有被上帝眷顾。

老师笑而不语，从厨房拿出一大堆杯子，摆在茶几上。这些杯子各不相同，有瓷的、有玻璃的、有塑料的，有的看起来华丽而高贵，有的则显得普通而廉价。

老师说：“都是我的学生，我就不把你们当客人看待了。你们要是渴了，自己倒水喝吧。”

学生们都已经口干舌燥了，便纷纷挑了自己中意的杯子倒水喝。等他们都拿到一杯水时，老师讲话了，他指着茶几上剩下的杯子说：“大家有没有发现，你们挑去的杯子都是最好看最别致的杯子，而像这些普通的塑料杯就没有人选。这就是你们烦恼的根源。大家需要的是水，而不是杯子，但我们却有意无意地会去选用好的杯子。这就像我们的生活——如果生活是水的话，那么，工作、金钱、地位这些东西就是杯子，它们只是我们用来盛起生活之水的工具。杯子的好坏，并不能影响水的质量，将心思花在

杯子上，就没有心情去品尝水的甘甜了，这不是自寻烦恼吗？”

人生亦如此。生命是一场华丽的体验，快乐和悲伤是并存的，烦恼和开心只在一念之间。我们只有做到内心清楚自己想要什么，才能撇开世事，留一份淡定给人生。

有一只蚊子停在了一头牛的牛角上，牛只顾着低头吃草，丝毫没有理会。过了一会儿，蚊子对牛喊道：“喂！我要走了！”牛依旧低头吃草。又过了一会儿，蚊子又喊道：“喂，我真的要走了！”牛还是没有理睬它。蚊子很生气，对牛喊道：“我都说要走了，你为什么不理我啊？”牛漫不经心地说：“你来的时候，我没有注意到你；你要走了，又与我有什么相干呢？”

何必为了那些不相关的外界事物而烦恼呢？也许我们无法做到“宠辱不惊，闲看庭前花开花落；去留无意，漫随天外云卷云舒”，但能于平静自然中追寻理想，在简单快乐中享受生活，足矣。

留一份淡定给人生



【静夜感悟】

古人云：“不以物喜，不以己悲。”有的人之所以能成为生活中的强者，不是因为他没有痛苦和烦恼，而是在于他能够比别人更快地从痛苦和烦恼中走出来，不受外界的干扰，以一颗平常心看待人生。

慧极必伤，糊涂是福

一个人能够快乐不是因为他拥有的多，而是因为他计较的少。多是负担，是一种失去，少非不足，是另一种富余；聪明不一定就能占有，糊涂反而能成就一种更宽阔的拥有。

刚结婚的时候，他和妻子常常吵架，大多数时候，吵架的原因都是对方偷偷给自己父母家里塞钱。他和妻子为此争论过很多次，每次都闹得很不开心。

吵归吵，过后他常常感到愧疚，为家庭的清贫而感叹，为自己的吝啬而自责。俗话说“钱财乃身外之物”，孝敬双方的长辈也是应该的，他又何必为此与妻子“结怨”呢？

一个周末，岳母来了。晚上在饭店吃饭的时候，他假装不胜酒力，回家后早早睡下了。妻子趁机从他口袋里掏出100元，偷偷塞给了岳母。他心知肚明，躺在床上眯着眼，假装没看见，转身打起呼噜。

次日清晨，岳母走后，妻子试探地问起昨夜吃饭花了多少钱。明明只花了180元，他却挠着头说：“估计是280元，我喝多了，记不太清楚。”妻子笑着说：“账可是你结的，是多是少，你应该有数。”

“多少无所谓，关键是要吃得高兴嘛。”他扶着妻子的肩膀说。

以后，岳母每次来，他都会“醉酒”，妻子每次给娘家钱的时候，他就假装“糊涂”。再后来，妻子慢慢察觉到了其中的“秘密”。

有一次，他父亲来了，妻子一改常态，对父亲体贴而周到。他看在眼里

里，心中默默为妻子的变化而高兴。

父亲临走前，妻子当着他的面，将 200 元钱装进父亲的口袋里。

父亲走后，他心里满是感激，拉着妻子的手夸奖道：“你真是一个孝顺的好儿媳，体贴丈夫的好老婆。”妻子甜蜜地笑了，说：“我是被你‘醉酒’感动的，老公，真难为你了，其实，你一点儿都不糊涂。”

【静夜感悟】

糊涂是福需要去“悟”，顿悟者寡，渐悟者多。精明还是“糊涂”其实是一种选择，它意味着要有所放弃。对于绝大多数人来说，放弃是一个痛苦的过程，但是只有经过一番“痛苦”的洗涤、磨炼，才能够得到升华。

让该来的来，让该去的去

因为选择，才会错过；因为错过，才会失去；因为失去，才会珍惜；因为珍惜，才会得到；因为得到，才会选择……万事万物，循环不断，不去刻意强求，终会有因有果。

一条鱼摇尾来乞求庄子的同情，庄子敲敲鱼的脑袋，告诉它：你拥有，就会失去。你若没有生的快乐，就不会有死的痛苦。所以，拥有就是失去，死就是生。相濡以沫，最终还是会在光阴中彼此遗忘。我们为什么要走那么多弯路呢？结局摆在面前，它可以用更简单的方法完成。你还是回海里去吧，江长湖宽，生命只是一场体验。

是啊，生命是一场体验，何必强求。有的时候，执着会成为一种负担，而放弃则是一种解脱。人没有完美，幸福没有一百分，知道自己没有能力一次拥有那么多，也就没有权力要求那么多，否则苦了自己，也为难了对方。何不看淡一些，让该来的来，该去的去呢？

一个苦者对和尚说：“我放不下一些事，放不下一一些人。”和尚说：“没有什么东西是放不下的。”他说：“可我偏偏就放不下。”和尚给他一个茶杯让他拿着，然后往里面倒热水，一直倒到水溢了出来。苦者被烫到了，马上就松开了手，杯子掉到了地上。和尚淡然一笑，说：“你看，这个世界上没有什么事是放不下的，痛了，你自然就会放下。”

手痛了，自然会放下手上的东西，心累了，就会把心事放下来。我们能很容易地放下有形的重物，却很难放下无形的重担。执着的人会让自