



淡定 是一种智慧 简单 是一种境界

杨 吴
譞 茗
筠

编著

有一种心态，让你超脱荣辱，淡薄名利，看破诱惑
有一种境界，让你放下烦扰，洞察世事，谢绝繁华



金城出版社
GOLD WALL PRESS

淡定
是一种智慧
简单
是一种境界

杨 吴
譞 茗筠

编著



金城出版社
GOLD WALL PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

淡定是一种智慧, 简单是一种境界 / 吴茗筠, 杨譔编著. —
北京: 金城出版社, 2012. 4

ISBN 978 - 7 - 5155 - 0410 - 0

I. ①淡… II. ①吴… ②杨… 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 057728 号

Copyright© 2012 GOLD WALL PRESS, CHINA

本作品一切中文权利归金城出版社所有, 未经许可, 严禁任何方式使用。

淡定是一种智慧, 简单是一种境界

作 者 吴茗筠 杨 譔

责任编辑 雷燕青

开 本 710 毫米 × 1000 毫米 1/16

印 张 14.5

字 数 220 千字

版 次 2012 年 6 月第 1 版 2012 年 6 月第 1 次印刷

印 刷 北京欣睿虹彩印刷有限公司

书 号 ISBN 978 - 7 - 5155 - 0410 - 0

定 价 29.80 元

出版发行 金城出版社 北京市朝阳区和平街 11 区 37 号楼 邮编 100013

发 行 部 (010) 84254364

编 辑 部 (010) 84250838

总 编 室 (010) 64228516

网 址 <http://www.jccb.com.cn>

电子邮箱 jinchengchuban@163.com

法律顾问 陈鹰律师事务所 (010) 64970501

Preface 前言

从什么时候，这个社会开始变得越来越浮躁，抑或是我们发现这个社会的浮躁。社会的浮躁带动着人心的浮躁，于是人们在做什么事的时候都带着明显的功利性，我们为了得到自己想要的总是变着法子去得到。在浮躁的驱动下，人类越来越迷失在功利的世界里，到最后，竟然连自己最初的本心也找寻不见。

可见，淡定在这个时候出现是多么切合实际，是多么应景，可是说总归是说，那么我们的行动在哪里呢？

有人说淡定其实是一种智慧，是的，的确是一种智慧，但是在这个社会上，谁还会这么迫切地想运用这种智慧呢？心浮气躁的人们是多么急切地希望自己可以面对世事的风云而淡定从容，然而，能做到这样是需要忍耐和修炼的。

常听人说，人心叵测，其实就是说人心的复杂。既然人心是复杂的，那么衍生出来的世界也一定是复杂的。但是人们在说这句话的时候，有没有问过自己，如果我是简单的，我简单地生活，我简单地做人，我简单地做事，我简单地与人交际，那么，我们是否还会说，世界是复杂的，人心也是复杂的呢？

事实上，我们可以拥有简单的生活方式，不要总认定世界啊人生呀都是复杂的。但是能够做到简单是需要一定境界的。

正如我们上面所说的，淡定是一种智慧，而简单未尝不是一种境界。

第一篇 淡定从容的智慧

第一章 淡定之于人生，如氧气之于生命

有一种收获的心态是淡泊，有一种心境是平常 / 4

心宽，天地自然宽 / 7

宠辱不惊，闲看庭前花开花落 / 9

不攀比，活在自己的角色里 / 11

活在当下 / 13

拐过愤怒的墙角你会看到什么？ / 15

第二章 淡定对待挫折，钻石的光彩是靠打磨出来的

面对失意和得意 / 20

失意的人生并不可怕 / 24

不惧困难，不畏坎坷 / 27

逆境成就人生 / 31

花落了，才会结出果实 / 34

第三章 声名如浮云，低调收敛更显高贵

声名鹊起，有利有弊 / 39

- 都是高调惹的祸 / 41
- 低调，智者之选 / 43
- 低调行事，简单生活 / 45
- 收敛之道 / 46
- 有才不恃才，独善莫傲物 / 48
- 喜怒不形于色 / 51
- 不为功名所困，活得一世自在 / 54

第四章 魅色诱惑，淡定者以泰然守之

- 天上掉下来的“馅饼” / 58
- 红尘百态，诱惑迷人 / 59
- 耐得住寂寞，抵得住诱惑 / 60
- 带着显微镜看诱惑 / 63
- 美丽背后的诱惑和陷阱 / 65
- 能够把持住自我的定力 / 67
- 急功近利要不得 / 69
- 凡事三思而后行 / 72

第五章 寂寞孤独，淡定者以从容自处

- 享受孤独 / 76
- 寂寞是花，更是美的心境 / 78
- 独处静思生慧生美 / 80
- 独处，让内心更强大 / 82
- 成功的前奏是寂寞 / 84
- 用孤独磨练意志 / 87

第六章 淡定对待财富，以俭养德，以静修身

金钱和生活，孰轻孰重？ / 92

财富不会自天而降，要勇于行动 / 94

专精你所在的行业，财富会不请自来 / 98

真正富有的人懂得合理支配自己的财富 / 100

第七章 有舍有得，淡定者懂得放下

得失寸心间，放弃就是收获 / 104

学会选择，懂得放弃 / 107

舍得给予，是一种“拥有富足”的心态 / 109

人生如棋，一些棋子是必须要舍弃的 / 111

欲望如沙子，抓得太紧反而一无所有 / 113

生亦何欢，死亦何哀，舍得一切就拥有一切 / 115

第二篇 简单幸福的生活

第一章 如果你简单，那么这个世界也就简单

减法生活 / 122

不要太用力地生活 / 125

率性而为地生活 / 127

回归简单的生命 / 129

即便无人喝彩，也要守住自己的人生 / 132

心中风平浪静，满眼青山绿树 / 134

第二章 处世以“简”，你所站立的地面不会超出双脚的覆盖面

外圆内方是做人的根本 / 138

吃亏是福 / 140

相信自己和相信别人 / 143

快乐源于简单 / 145

平淡简单是人生良伴 / 147

生活简单还是复杂全看你自己 / 149

第三章 工作以“简”，要求别人前先要求自己

远离职场八卦是非 / 153

职场成功的决定性要素——人品 / 154

摒弃个人好恶 / 156

凡事以大局为重 / 159

没有做不好的工作，只有不负责任的人 / 161

适时收敛自己，有才也不能太外露 / 164

表现自我要有度 / 166

第四章 待人以“简”，换位思考，以心换心

多替别人想想 / 170

目中无人，必酿大祸 / 172

微笑是处世的法宝 / 174

真诚之人才能交到真朋友 / 176

为他人留面子，自己更有面子 / 178

共苦不同甘和同甘不共苦 / 181

第五章 追求以“简”，心无旁骛的成功之道

小胜在智，大胜在德 / 185

坚忍不拔，顽强赢取最后的胜利 / 187

有压力才能激发潜能的能力 / 190

知道自己想要什么 / 192

成功眷顾有心之人 / 194

站在巨人的肩上 / 196

真正的失败是输给自己 / 199

第六章 婚恋以“简”，让你的心更纯洁、爱更长久

没有十全十美的另一半，只有五十分的两个人 / 204

不要为你的爱设置太高门槛 / 205

爱情不是一种交易 / 209

不要吝啬你的赞美 / 212

在爱人那里，每个人都是不可替代的唯一 / 214

爱情如油灯 / 217

结婚前睁大眼睛，结婚后塞上耳朵 / 220

第一篇

淡定从容的智慧

这是个浮躁的社会，这是个激烈竞争的社会。于是越来越多的人提倡淡定从容的生活方式，然而能做到这样生活的人有多少呢？淡定从容是一种智慧。

第一章

淡定之于人生，如氧气之于生命

氧气是我们赖以呼吸的根本，没有氧气人类都会窒息而死，世间的万物生灵也是如此。人生总是世事无常，我们无法预料将来会遇到什么样的事情，但是我们可以控制住自己，让自己变得淡定、从容。人生有了淡定的心态，今后的路会越来越宽，才会在山穷水尽的时候绝处逢生。

有一种收获的心态是淡泊，有一种心境是平常

在竞争越来越激烈的社会，诱惑也在演变得更加多样化，如果能在这样的社会里保持一种淡泊的心态，也就有了一份属于自己的心灵收获；能够拥有一颗平常心，也就有了一份属于自己的成功。淡泊和平常心可以让我们在这个社会中占有一席之地。

你看到的每一个伟大的人物或者一个有深度的人的时候，都会发现他们在生活上似乎都统一一致地低调、谦卑、不事张扬，保持平和的心境，这样并没有妨碍他们拥有超人的敏感力、观察力和果断力。人是有思想的一种生物，这也就决定了人类比生物界其他任何的动物都有更超常的自控能力。诸葛亮曾经说过这样一句名言：“夫君子之行，静以修身，俭以养德，非淡泊无以明志，非宁静无以致远”。

可见，淡泊，是一种为人处世的态度。在这种态度中，你可能会经历一些人生的挫折和坎坷。在这种生活的磨难中，你可能会取得令自己欣喜的成就，当然你可能也会走入人生的低谷，一蹶不振。如果你飞黄腾达、高官厚禄时，你可以在这些诱惑之下把握住自己，泰然处之，用一颗平常心去看待这一切，你就能在淡泊喧嚣的同时，给自己找到一份心的超

然，一份难得的宁静。淡泊可以让志向远大的你，不受尘世的干扰和冲击，事业上变得前途无量，人生也更加潇洒。

淡泊，是一种宽宏的气度。这种气度不是小肚鸡肠，而是宽厚、仁慈的大度。心胸狭隘的人，永远也不能走进淡泊的境界。让自己的超然与洒脱、从容与镇定来为自己找一个淡泊的心境吧，让自己在平衡的心态中，体味心中宽阔的韵味。

淡泊，是一种内在的深度修养。虽然身居陋室但却拥有自己的生存乐趣，在心灵的桃花源里，寻觅着别人看不到的幽静。让在宁静的世界里，时刻蕴藏着高尚的风格，把红梅与松柏作为自己的榜样，用完美来点缀自己的人生。理智地去看我们的七情六欲，将自身的疾苦与失落看淡。让自己在这淡泊宁静的熏陶中，逐渐培养自己成为一个心理上健康、人格上健全的、有修养的、能宽容他人的人。让自己在淡泊的田园里，畅游属于自己的人生。

淡泊，是一种与众不同的风度。在这种风度中，蕴藏着一种敏锐的智慧和向上的力量。淡泊，可以使成功者不骄傲不矜持，不用千里风雨人生路的感悟来装点自身，在成功后淡然地看待所取得的成绩。淡泊，可以让智者不浮躁，不用万卷诗书来做外表的修饰。淡泊中的求索者不会患得患失，不会计较是否有优厚的报酬，也不计较失大于得的比例失调。

淡泊，并不是为自己的碌碌无为找借口，也不是为抛弃自我而找的理由，更不是万念俱灰的沮丧。淡泊，是一种自我的回归，是一种人生新的体验，是一种平衡心态的洒脱。

选择了淡泊的人生，就是选择了一种严肃与庄重的人生态度。在这样的选择中，打开心灵的窗户，丢下超重的负荷，抛弃失意的包围，歇息在淡泊这块没有杂质的芳草地上，去寻找心中那一份宁静。

淡泊，是人生的一种志向。或轰轰烈烈、或无声无息、或暴雨瓢泼、或清风和煦……不管是激昂的人生，还是散淡的人世，不管是失败者的东山难再起，还是成功者的硕果难久存，我们需要的是在轰轰烈烈中保持一颗平常心，在平平淡淡中享受着淡泊的快乐；不沮丧卑微，不倾慕声威。

成败我们不去谈论，退一步为海阔天空。淡泊和宁静作为自己的良伴，一切都会变得坦然。

我们的人生需要淡泊，因为平平淡淡才是真。平淡是一种对于人生的豁达是对生命的一种珍惜。俗话说人生不如意之事十之八九，令我们无法预料无从强求，但顺境中宠辱不惊、怡然自得，逆境里不大悲大愁不弃不馁，更见人生真谛。平淡地去看人生宠辱得失，一切皆不过是过眼烟云，怡淡寡欲，去留无痕，真正的永恒只有心胸的豁达。

人生的心境就像那浩瀚的大海，时有狂风暴雨的洗礼，时有惊涛骇浪骤起，也不乏宁静的港湾供你停泊心灵的小舟。我们在人生之海驾驭生活之舟时，既需要有迎风战浪的勇气，也需要从容淡泊的心境！

淡泊是一份明悟的感觉，是一份豁达的心态。古今多少事，都付笑谈中，是一份淡泊。行至水穷处，坐看云起时，也是一种淡泊。保持着一颗平常心，遇事的时候沉着冷静，对待成功和失败一笑置之，也是一种淡泊。唯有如此，才可以领略到平淡的意义，你的心里才能永远拥有阳光。“非淡泊无以明志，非宁静无以致远。”平淡的人生中，只要你用平常心去容纳万物，就会体味到这平淡的相守，恬静的皈依。

淡泊是一种对待生活的心态，一种待人接物的智慧，一种修身养性境界。我们的人生也需要激情，平淡的日子叫生存，激情的岁月那才叫生活。不论是你的生存，还是你的生活、工作、情感，都应该去创造激情。我们的人生需要激情，激情是创造力，激情是动力，要敢于捕捉生活中无处不在的激情，只有飞扬的激情，才会有更精彩的生活。

拥有平常心的人才能体会到淡泊是一种人生的享受。学会淡泊将会使心灵净化成晶莹剔透毫无杂质的宝玉；学会淡泊才能得意时而不张扬，失意时而不消沉；学会淡泊才能如鱼得水，自由自在地欣赏不可多得的美妙世界；学会淡泊才能得到实实在在心安理得的享受。不会淡泊的人必将为自己的工作所累，不懂得永载史册的意义；不会淡泊的人必将为生活所不能接受，不懂得青菜豆腐与朱门酒肉是一样地养活人；不会淡泊的人必将是伤痕累累心绪煎熬而憔悴不堪。

我们，平平淡淡而来，也应平平淡淡而去。人生就像是一条淙淙流淌的长河，既有平静也有波澜壮阔的时候，既有峰峦叠嶂时一泻千里的壮丽之美，也有走过一马平川时迂回柔情的安详。有一颗平常心是我们的正常之举，拥有一颗平常心才能学会满足，学会淡泊，学会放弃。才能善待自己，理解别人，享受生活。

心宽，天地自然宽

心里宽阔了，天地也会变得很宽。宽容是一种美德，宽容别人也就是为自己的心灵让路。

我们生存在这个世界上，难免会有心存偏见的时候，当偏见蒙蔽自己的时候，想要根除偏见，首先就需要根除狭隘的思想。只有远离偏见，人与人的内心才会和谐，人与社会才会和谐。换句话说，宽容别人，其实也是给自己的心灵让路。

清代中期，当时的宰相张英与一位姓叶的侍郎同是安徽桐城人。两家还是邻居，当时两家都要起房造屋，为争地皮，发生了争执。于是，张老夫人便修书京城，希望张英出面干预。这位宰相有自己的见识，看罢来信，立即做诗劝导老夫人：“千里家书只为墙，让他三尺又何妨？万里长城今犹在，不见当年秦始皇。”张老夫人见书明理，当即就把墙主动退后三尺；叶家见此情景，十分惭愧，也马上把墙让后三尺。这样一来，张叶两家的院墙之间，就形成了六尺宽的巷道，也就成了后来著名的“六尺巷”。我们生活中的事情往往都是这样：争一争，行不通；让一让，六尺巷。

每个人的人生之路都不会一帆风顺，我们所走过的路，所经历过的事情都是没办法改变的。我们唯一能改变的就是自己的心态，以一颗宽容之心来对待所经历过的人和事。有这样一句话：上天给了你美貌，也给了别人才智，所以说上天是公平的。人生苦短，请不要和生活过于计较，不要看重得失。得失之间只是一个过程，只是生活的一种态度。如果你越在乎，就会在得失之间徘徊更久；如果你看淡了，心宽了，那些所谓的得失也不过如此。

俗话说的好：退一步海阔天空。经历过太多的挫折，走了太远的路，我们的心灵和身体就会有许多的灰尘，这时候，我们就应该自己去打扫，拂去尘埃，放宽心态，使黯然失色的心灵闪光，使自己焕然一新。把那些无谓的痛苦扔掉吧，毕竟今天一过去，明天又将是崭新的一天。如果只知道紧紧抓住不快乐的理由，无视快乐的理由，心永远放不开，心就会感到很不舒服。所以我们要学会宽容，学会放下，去分享别人的快乐，心有多宽，天地就有多宽。

人生在世，我们会遇到很多意想不到的问题，那么怎样去处理这些问题，这才是主要的。一个无知的人是可怜的，一个浅薄的人是可悲的，一个人的可贵之处就是拥有一颗宽容的心。大文豪雨果说过：“世界上最宽广的是海洋，比海洋更宽广的是天空，比天空更宽广的是人的胸襟。”可见，一颗宽容的心，需要的就是宽广的胸襟。宽容是人生中的大智慧，不仅可以修身养性，还可以安身立命。

一个含冤入狱的人，被关在一个十分狭小的牢房，他住在里面很拘束，不自在又不能自由的活动，加上自己本来就是被冤枉的，内心充满了愤恨与不平，感觉到十分的委屈和难过，觉得这一间狭小的牢房就是人间炼狱，他每天就这么怨天尤人愤愤不平地过着，每过一天都觉得是一种折磨，他也每天不停地在抱怨命运对他的不公。忽然有一天，这间狭小的牢房里飞进了一只苍蝇，嗡嗡叫个不停，到处乱飞乱撞，他想：我这样已经够心烦的了，再加上这只讨厌的苍蝇，我实在是连一分钟也