



淡泊得安宁，  
清静生智慧。  
从容之心灵是超脱和自在的  
行到水穷处，  
坐看云起时。  
从容的人生是精彩而空灵的

# 不设限 从容的人生

龙文元◎编著

# 从容的人生 不设限

龙文元 编著



中国纺织出版社

## 内 容 提 要

人生有时就如一场雨，看似美丽，但更多时候，你却需要忍受寒冷和潮湿，而人生的从容是一把伞，让我们避开生命的阴雨。人生的道路可以无限宽广，若不能，一样可以过日子，只是可能会辛苦些。我们要学会给自己一个幸福的理由，给心灵一杯慰藉，让自己的人生轻松点。烦恼困苦的时候不要让自己的心灵布满阴云，也不要抛开人生中的一切美好的东西，敞开你的心灵，这一切，不是人生的开始，也不是人生的结束。

### 图书在版编目 (CIP) 数据

从容的人生不设限 / 龙文元编著. —北京: 中国纺织出版社, 2012. 9

ISBN 978 - 7 - 5064 - 8742 - 9

I. ①从… II. ①龙… 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 124603 号

---

策划编辑: 曲小月·王 慧      责任编辑: 王 慧  
特约编辑: 付 晶              责任印制: 储志伟

---

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京东直门南大街 6 号 邮政编码: 100027

邮购电话: 010—64168110 传真: 010—64168231

http: //www. c-textilep. com

E-mail: faxing@ c-textilep. com

北京彩虹伟业印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2012 年 9 月第 1 版第 1 次印刷

开本: 710 × 1000 1/16 印张: 15

字数: 156 千字 定价: 26.00 元

---

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换



## 前言

从容是一种理性，一种坚忍，一种气度，一种风范。只有从容，才能临危不乱；只有从容，才能举止淡定；只有从容，才能化险为夷；只有从容，才能宠辱不惊；只有从容，才能叱咤风云，成就一番伟业……

人生苦短，道路漫长。而人生之路上难免会遇到坎坷起伏和是非变幻，如何淡然地度过此生，就需要一颗从容之心相伴。人生好比一叶扁舟，漂浮在茫茫大海上，而从容就犹如导航，无论扁舟遭遇了狂风暴雨，还是遇到了暗礁冰山，从容总能帮助人生到达彼岸。在人生的浮沉中，难得一份从容的心态，看世间百态和沧桑变化。从容是一把心灵的雨伞，当心灵被外界挫伤后，帮心灵找到归宿。所以，只有拥有一份从容，人生才没有设定的限度，才能更充实更圆满更有价值。

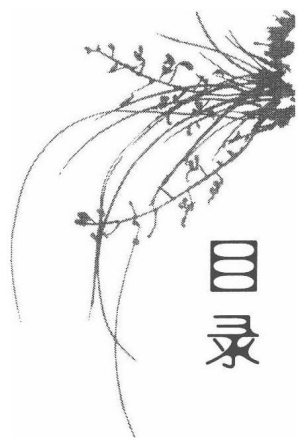
人生有时就如一场雨，看似美丽，但你却需要忍受寒冷和潮湿，而人生的忠告，是一座避风港，让我们避开生命的暴风雨。那些千古流传的金玉良言，是颠扑不破的真理，通体散发着智慧之光，在我们这些凡夫俗子必须仰视的高度上，轻盈地飞翔。倘若我



们的心灵能够搭乘从容之帆，生命的限度将更加长远。

人生的道路可以无限宽广，若不能，一样可以过日子，只是会艰苦些。我们要学会给自己一个幸福的理由，给心灵一种慰藉，让自己活得轻松点。烦恼困苦的时候不要让自己的心灵布满阴云，也不要抛开人生中的一切美好的东西，敞开你的心扉，这一切，不是人生的开始，也不是人生的结束。而从容可以教会我们如何更好地生活。

整个人生是无法用言语来表达的，只有去经历、去感悟、去体会，才能理解所谓的人生道理。任何人在自己的生活中都“只可意会而不可言传”，而本书要做的，就是对生活中的一些浅显的事理作个小结和整理，希冀对读者有所裨益。



## 目 录

### 辑一 从容生活 淡定人生

淡定是一种心态，从容是一种境界，笑容背后是无奈，繁华过后是灰烬，常葆一颗从容的心，看云起云落；拥有从容心态的人一定是最成功、最友善、最幸福的人。

人生最难得的是从容 .....	2
生活的态度决定人生的高度 .....	4
从容地面对生活中的冷落 .....	6
从容地生活才能体味生命 .....	9
生命的意义在于不断地前行 .....	12
赢得世界不如理解生活 .....	14
正确对待“面子问题” .....	16
寻回自己内心的那一份宁静 .....	19
与书为伍 智慧一生 .....	24
不做金钱的奴隶 .....	27



## 辑二 从容爱情 幸福人生



幸福不能没有物质基础，但可以不为物质所左右；重要的是心态从容，知足所以常乐。

不再为错失的爱情而悲伤 .....	32
空间才能让爱情永存 .....	35
爱情需要善意的谎言 .....	38
珍惜生活中相爱的点点滴滴 .....	41
爱情的世界里需要信任 .....	44
要相信裸婚的魅力 .....	47
认真看待那一年的初恋 .....	50

## 辑三 从容亲情 温暖人生



无论世界上的一切怎么变幻，唯有亲情之爱是真的，永恒的，不灭的。

常回家看看的幸福 .....	54
家庭是一种甜蜜的负担 .....	56
关爱自己的家庭成员 .....	58
家和才能万事兴 .....	61
要抵御不回家的诱惑 .....	65



父母是我们内心永远的牵挂 .....	69
男人应该做好“双面胶” .....	72
感恩于亲人，让其快乐 .....	76
学好家庭文化 .....	78

## 辑四 从容友情 快乐人生



朋友，是你生命中的一把伞。风雨交加时，握紧它，踽踽独行的你就会感觉拥有晴空一片；骄阳炙烤时，握紧它，身心燥热的你就会独享一阵清凉的慰藉。无论新友还是旧识，无论在不在你身边，握紧了友情，你就抓住了一阵温暖，拥有了一份难得真情。

朋友是生命中的色彩 .....	82
朋友是一坛美酒，越久越香醇 .....	85
成功的路上离不开朋友 .....	88
用平衡的心态对待朋友 .....	92
有的时候对手也是朋友 .....	94
选择什么样的朋友就有怎样的人生 .....	98
一定要有自己的知己 .....	101
经营好自己的友情 .....	104
给朋友一份信任 .....	107
精彩人生要有朋友相伴 .....	110



## 辑五 从容事业 充实人生



人生在世，事业为重。一息尚存，绝不松劲。东风得势，时代更新，趁此机，奋勇前进。

人生的成功在于事业的成功 .....	114
处理好家庭和事业的矛盾 .....	116
事业让人生更圆满 .....	120
要知道自己真正想要的 .....	122
思维方式是种智慧的力量 .....	125
事业的成功需要勤奋和机遇 .....	128
心态决定事业的成败 .....	132
正确对待快乐和财富 .....	134
要专注于自己的目标 .....	137
选择适合自己的高度 .....	140

## 辑六 从容修养 成功人生



装饰对于德行是格格不入的，因为德行是灵魂的力量和生气。本性流露永远胜过豪言壮语。

走吧，走吧，人总要学着自己长大 .....	144
难得糊涂 .....	146



人格的魅力是永恒的 .....	149
幽默会让生活更有料 .....	151
让自己的生活简单点 .....	154
发脾气的时候忍一下 .....	157
给予别人一双热情的手 .....	161
从容地对待人生的高峰 .....	166
不同的角度看到不同的世界 .....	169
修养的最高境界是从容 .....	173

## 辑七 从容得失 完美人生



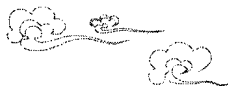
做人其实不需要很复杂的思想，凡事要随缘从容，不要攀缘苛求，境来不拒，境去不留。也就是说，一个人，只要清心寡欲就会轻松自在；只要随遇而安就能自得其乐；只要从容就能解脱。放下是一种选择，一种智慧，一种明白，亦是一种结局。

懂舍得才懂从容 .....	178
人生要耐得住寂寞 .....	180
有时失去也是一种拥有 .....	182
放下是一种解脱 .....	185
错失的东西永远是一个梦 .....	188
静看庭院中的花开花落 .....	190
人在不断的得失中成长 .....	193



生活中应该多一份坚持 .....	195
放弃让生活更完美 .....	197
忍让是另一种从容 .....	199

## 辑八 从容婚姻 守望人生



男女虽然性格不同，但在感情世界里，男女之间的较量只有一种结果，那就是从来没有胜者。男女较量更是一把双刃剑，导致两败俱伤。

婚姻中男人应该保留一份从容 .....	202
平淡的生活才是婚姻 .....	205
婚姻因平等而长久 .....	207
从容的女人才能掌控婚姻 .....	210
读书让女人更智慧 .....	212
对男人多一份关怀 .....	216
婚姻使男人成熟起来 .....	220
从容地对待婚姻更幸福 .....	224
参考文献 .....	229



## 辑一

# 从容生活 淡定人生

淡定是一种心态，从容是一种境界，笑容背后是无奈，繁华过后是灰烬，常葆一颗从容的心，看云起云落；拥有从容心态的人一定是最成功、最友善、最幸福的人。





## 人生最难得的是从容

从容是一份淡定坦然，是一种宁静致远，是超然物外、恬然平淡的志向，也是一种修养的升华和心胸的开阔。

我们无法给“从容”下一个准确的定义。古往今来，中华民族的圣哲先贤、仁人志士的思想品行“从容”作了诠释。屈原的“九死不悔”；孟子的“富贵不能淫，贫贱不能移，威武不能屈”；陶渊明的“归去来兮”；诸葛亮的“躬耕南阳，不求闻达”；范仲淹的“先天下之忧而忧，后天下之乐而乐”；文天祥的“人生自古谁无死，留取丹心照汗青”；林则徐的“海纳百川，有容乃大；壁立千仞，无欲则刚”等都不失为“从容”的华章。而毛泽东的三句诗词，最为典型地体现了“从容”的真谛：“敌军围困万千重，我自岿然不动”；“不管风吹浪打，胜似闲庭信步”；“暮色苍茫看劲松，乱云飞渡仍从容。”从这里我们能够作出一些基本判断：外压、迷乱、急迫，是特定的客观情形；达观、自信、胸有成竹，是必备的主体要素。

从容是一种境界。宏大、久远、深邃，使这种境界深藏于宇宙和历史的无尽时空中。容者，本义为空间及器物。《说文解字》释义：容，盛也。屋与谷皆所以盛受也。意思是屋宇与山谷皆虚内可



容物也。从容即包含着从大、从深、从久、从远之意。如果我们立人、立德、立言、立事之立意不高，又如何能追求从大、从深、从久、从远之从容？“从容”是“自信人生二百年，会当水击三千里”；“从容”是人生不易领略的“无限风光”。

从容是一种进取。“一万年太久，只争朝夕”是它的精髓。不争，便无所谓从容。“采菊东篱下，悠然见南山”不是从容而是闲适；“孤舟蓑笠翁，独钓寒江雪”不是从容而是志趣；蜃居桃源，与世无争，不是从容而是避让；穷经皓首，范进中举，不是从容而是愚顽；精神胜利，阿Q骂娘，不是从容而是自欺。从容是“天生我才必有用”；从容是“天将降大任于斯人也”；从容是“舍我其谁”。

从容是一种自由。从容是人生主体的自我解放，是由必然王国向自由王国的不断迈进。说到从容，我们自然而然就会想到“从容不迫”。由此可见，从容是在“迫”（急迫、紧迫、压迫、强迫等）的情形下的一种不屈不挠、不昏不乱、不慌不急、镇定自若、安之若素、稳如泰山的心理素质和精神状态。

从容是一种修炼。要从容就要努力修炼各方面的素养，要懂得和做到有主见而不沉溺于主观；重条件而不就缚于困难；奋发努力而不发蛮力；刚毅果敢而不刚愎自用；随大众而不流世俗；常知足而又常知不足；“事在人为，人可为亦不可为；争中求让，求忍让还求不让”；“是与不是求是，我亦非我乃我”；达则兼济天下，穷则独善其身；在思想与现实间连线，于使命和可能中发力；追求从容者，在志向，在信念，在德行，在学识，在经验，在躬行，在毅力。

从容是一种自守。倘若让自己跟着“诱惑”走，被形形色色的“欲望”和“身外之物”所束缚，就缠上了“名缰利锁”。梦想什



么：一本万利、一夜暴富、一见钟情、一鸣惊人、一步登天，不是恨命短、恨官低、恨钱少；就是不知才疏学浅、不知天高地厚。这又如何“从容”得起来？



## 生活的态度决定人生的高度

生命的滋味：以出世的态度做人，以入世的态度做事。

这句话，用极简单的语言，说出了人生复杂的道理。人生一世，如昙花一现，是匆匆而麻烦的短暂。所有的人，上自帝王显贵，下至黎民苍生，都是这个匆匆舞台的演员和看客。常言浮生若梦，过去把这话是当做消极的思想来批判的。其实，谁都明白，人生到底是一出悲剧：无论是天才还是愚钝者，到头来都摆脱不了一个毫无二致的结局，有了这样的洞察，人们就会在不免有些苍茫的悲凉中获得某种顿悟，参透一切苦厄：把身外之物看淡，豁达、潇洒，了无牵挂，无忧而有喜，我认为，这就是“出世”的思想，是指从总体上看，要把世事看淡。

然而，若只停留在这一层面上，那就确实有点“消极”的意味了。只讲“出世”而不讲“入世”，则对人生的体悟还谈不上全面深刻。有了“入世”对于“出世”的加入和融会，就把人的高低、不同的境界区分开来。



从具体上看，人活着要谋生，要做事，不论是为了自己，还是为社会，都来不得半点虚妄。太阳每日升起又落下，一个人的一生能看到几次日出日落的景致？因此就要珍惜，绝不能虚度光阴。春花秋月，酷暑严冬，黽勉苦辛：要每日都过得充实、有意义，有益于他人，也有益于自己。积极，有效，把当下做的每一件事，都看成盛大的庆典，既轰轰烈烈，又扎扎实实。不悲观，不厌世，一步一步坚定地走向前：明知越走越接近那谁也无法逃避的终点，却始终坚定地前行：这样的人生，是摆脱了大悲苦而拥有大欢喜的人生。

生命里充满了大大小小的争夺，包括快乐与自由在内，都免不了了一番拼斗。年轻的时候，总是紧紧跟随着周遭的人群，急着向前走，急着想知道一切，急着要得到自己应该得到的东西。却要等到今天才能明白，以为争夺到手的也就是拱手让出的，以为得到的其实就是失去的。但是，如果想改正和挽回一切，却需要更多和更大的勇气才行。人到中年，逐渐有了一种不同的价值观，原来认为很重要的事情竟然不再那么重要了，而一直被自己忽略了种种却开始不断前来呼唤我，就像那草叶间的风声，那海洋起伏的呼吸，还有夜里那一地的月光。

其实，我们每个人的生活面貌都是由自己塑造而成的，好与坏往往都在我们的一念之间。如果我们能够时刻保持清醒的大脑，明确自己生命中什么是最重要的，既能看清自己的长处，又明白自己的不足，这样就不至于浪费许多时间和精力，徒增烦恼了。发现自我，扬长避短，有选择、有坚持、懂放弃，你的人生之路就会越走越开阔。





## 从容地面对生活中的冷落

本来就不是所有的人都得了解你，因此你不必对全世界喊话。

理想是生命的动力，一旦人们过分执著，它就会变成一种生命的桎梏，你的生命也必将因此而沉重，最后在不断失望的重负中委顿、死亡。切记：“平凡的即是伟大的。”一切伟大的事物都是在“平凡”的积累过程中诞生的。

也许你会认为，甘心做一棵“无人知道的小草”过于消极。有些聪明能干、有远大抱负的年轻人总是瞧不起那些平凡过日子的人。他们认为这些人“没出息”、“微不足道”、“活得没意思”，而且他们发现自己奋斗失败、无所作为时，面对和常人一样平淡无奇的生活时，他们就会觉得生活无聊透了，因而生出了无尽的烦恼。

其实平凡中也蕴含着一些伟大的道理，或者说因为平凡所以伟大。荀子的思想中，有这么一句话，大意是：没有大烦恼与灾祸的日子，就是天大的幸福。而古希腊的大哲人伊壁鸠鲁说得更经典：“幸福，就是身体的无痛苦和灵魂无纷扰。”

生活有目标，想出人头地，可以说是一种相当积极的心态，可是这必须建立在对平凡生活的肯定之上。唯有对平凡生活的肯定，才更让人发奋向上。相反地，如果对平凡生活的状况一直抱着不满