

换个角度
看人生
世界更美好

淡定 ——活出全新的自己

刘艳
著

在人生的竞技场上，我们拼的是心态，比的是心境。
淡定的人生不孤单，淡定的人生才精彩。



拥有了淡定，就拥有了人生的掌控权。
唯有淡定，才能不迷失自我。
只有淡定，方能在有限的生命中活出无限的精彩。

内蒙古出版集团 远方出版社

换个角度
看人生
世界更美好

淡定

——活出全新的自己

刘艳 著



图书在版编目 数据

淡定：活出全新的自己/刘艳著. —呼和浩特：远方出版社，2014.5
(换个角度看人生)

ISBN 978-7-5555-0167-1

I. ①淡… II. ①刘… 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 (2014) 第 049755 号

淡定——活出全新的自己

著 者 刘 艳

责任编辑 孟繁龙

装帧设计 柏拉图

出版发行 内蒙古出版集团 远方出版社

社 址 呼和浩特市乌兰察布东路 666 号

(电话：0471-2236466 邮编：010010)

经 销 新华书店

印 刷 北京毅峰迅捷印刷有限公司

开 本 710mm×1000mm 1/16

字 数 230 千

印 张 16.75

版 次 2014 年 9 月第 1 版

印 次 2014 年 9 月第 1 次印刷

印 数 1—6500 册

标准书号 ISBN 978-7-5555-0167-1

定 价 29.80 元

如发现印装质量问题 请与出版社联系调换

前言

早在1928年，经济学家凯恩斯就曾预言：“有史以来，人类将首次面对一个真正永恒的问题——如何利用工作以外的自由与闲暇，过快乐、智慧的美好生活。”现代人的生活节奏快，很多人按照社会上的主流思想，马不停蹄地为自己增加各种各样的东西——金钱、地位、权力、名誉……急功近利，心浮气躁。从此，肩负的东西越来越多，越来越重，所以，他们感到生活很累。然而，就算已经喘不过气来，也要不断地追求、索取，并且乐此不疲。虽有一些人如愿以偿地爬到高位，积累了巨额财富，但更多的却是感到已经处于崩溃的边缘。

突然有一天，一位哲人大声呼喊：最好的活法就是给自己的人生做减法！从此，人们有了一种如获重生的感觉——原来，放下重负，淡定从容，才是最好的活法。

追求快乐是每个人的天性，但经历苦难也是人生难免的。人是哭着而不是笑着来到这个世界上的。这或许就注定了在人的一生当中，苦难永远多于快乐。脱离苦海就需要奋斗，淡定并不是要放弃奋斗过平庸的生活，而是要在奋斗的过程中，不贪不嗔，从容不迫。或许经历奋斗以后什么都

没找到，或许得到过又失去了，最后一无所有，不得不向现实妥协，但起码自己努力过。淡定，是在奋斗中修炼人生，遇事沉稳，又积极果断；胜不骄，败不馁；进退有度，宠辱不惊。

淡定，不是看破红尘，而是经过岁月磨砺后的沉稳含蓄，是一种生活态度；淡定，不是不屑一切，只是少了几分狂热，多了几分冷静，是一种从容的姿态。一个人要想内心强大，前提是要看清身外之物的得与失。一个淡定的人，才会有开阔的心胸，才会有坦然的心境，才会有真正的勇敢，才能享受自在的人生。内心的淡定是世界上最强大的力量。

本书以阐释淡定与奋斗的辩证关系为主题，用通俗、充满哲理的语言剖析在社会环境、生活、事业、情感的影响下，人们的种种心态和人生观，帮助读者探索奋斗的本质，学会更简单地生活，学会惬意地工作，学会珍惜与感恩，学会爱与获得幸福，学会认识自我和人生，弄懂奋斗与淡定的关系，将自己的人生升华到一个新的高度。本书的每一段文字，都是对人心灵的关照，祈望能抚慰受伤的或不安的心灵，能给读者最细腻的心智启迪和激励，引导每一个人过上宁静、幸福的生活。

淡定——活出 全新的自己

目录 CONTENTS

第一章 淡定，让心灵更自由

第一节 知足心常乐 / 002

1. 心态决定命运 / 002
2. 顺天应时，为所当为 / 004
3. 不以物喜，不以己悲 / 006
4. 宁静能生智慧 / 008

第二节 给自己的心灵松绑 / 012

1. 做自己的心灵导师 / 012
2. 别为小事而生气 / 014
3. 学会控制自己的情绪 / 016
4. 学会给心灵松绑 / 019

第三节 存善心做善人 / 023

1. 忍得屈辱能成大事 / 023
2. 对人对事不生妒心 / 026
3. 多给别人一点宽容 / 029
4. 己所欲，施于人 / 032
5. 多交友，少树敌 / 034
6. 诚实的人永远不会受骗 / 036
7. 得饶人处且饶人 / 038

第二章 淡定，让工作更出色

第一节 远离职场压力 / 044

1. “心苦”是工作常态 / 044
2. 敢于承认有人比你更强 / 047
3. 没有最好，只有更好 / 050
4. 别让浮躁毁了你 / 052
5. 板凳甘坐十年冷 / 056

第二节 让工作快乐起来 / 060

1. 学会从工作中找到乐趣 / 060
2. 好品行带来好机会 / 063
3. 条条大路通罗马 / 066
4. 每天多做一点点 / 070
5. 把工作当成自己的事情来做 / 072
6. 让工作成为快乐的源泉 / 076

第三节 坚守淡泊之心 / 080

1. 低调是一种处世态度 / 080
2. 会舍才有得，吃小亏赢大利 / 082
3. 决不轻信 / 085
4. 君子坦荡荡 / 087
5. 做人不宜张狂 / 091

第三章 淡定，让生活更出彩

第一节 生活原本如此 / 096

1. 只有经历了才知道真相 / 096
2. 平淡是生活的基调 / 098
3. 笑纳生活，直面现实 / 101
4. 顺其自然，适者生存 / 104
5. 凡事多往好处想 / 107
6. 人要有定力，不可随境而迁 / 109
7. 活在当下 / 112

第二节 过自己想要的生活 / 116

1. 原谅生活才能更好地生活 / 116
2. 新生活从选定方向开始 / 119
3. 纵有万贯家财，不如自强自立 / 121
4. 让生活变得简单一些 / 123
5. 择你所爱，爱你所择 / 126

第四章 淡定，让名利皆寻常

第一节 名利是把双刃剑 / 130

1. 功名利禄皆是空 / 130
2. 比较产生卑微 / 132
3. 做金钱的主人而不是奴隶 / 135
4. 名声越大负累越重 / 137

第二节 修剪欲望的枝蔓 / 141

1. 用定力抵制诱惑 / 141
2. 知足莫贪婪 / 143
3. 寻求精神富足 / 145
4. 会支配金钱才是真正富有 / 147
5. 珍惜荣誉才能长享荣誉 / 151
6. 牢记快乐幸福的宗旨 / 154

第五章 淡定，让成败同精彩

第一节 平凡不是平庸 / 160

1. 在平凡中颠覆平庸 / 160
2. 跌倒了，爬起来再走 / 163
3. 不要怕，不要悔 / 166
4. 让经历成为一种财富 / 170
5. 我们永远在路上 / 173

第二节 奋斗过后更淡定 / 176

1. 给梦想一个播种的时间 / 176
2. 人生如负重旅行 / 180
3. 退步原来是向前 / 182
4. 只有自己才能定义成功 / 184
5. 换一种努力的方向和方式 / 186
6. 不仅要能赢，更要输得起 / 188
7. 功成名就更要保持平常心 / 192

第六章 淡定，让生命更宽厚

第一节 开悟人生 / 196

1. 找到自己的人生使命 / 196
2. 选择造就人生 / 199
3. 人生不需要 100 分 / 201
4. 成熟在逆境，醒悟在绝境 / 203
5. 多给自己一点思考的时间 / 207

第二节 厚度决定高度 / 210

1. 做好人生的“加减法” / 210
2. 守住自己 / 212
3. 人不争，则无人可与之争 / 215
4. 生命的长度、厚度和高度 / 217
5. 起落人生，行藏有道 / 220
6. 高处不胜寒，淡定心自安 / 223

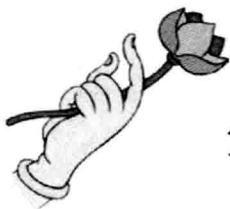
第七章 淡定，让幸福常相随

第一节 幸福快乐由心生 / 226

1. 幸福从心开始 / 226
2. 幸福可以与金钱无关 / 228
3. 用心感受，幸福就无处不在 / 232
4. 给予和付出是一种幸福 / 234

第二节 修炼当下的幸福 / 237

1. 从你所拥有的开始 / 237
2. 幸福不曾走远，就在当下 / 240
3. 学会让生活充满爱 / 242
4. 经营爱巢——家 / 245
5. 疼痛是生命的嫁接 / 247
6. 幸福需要学会放弃 / 250
7. 与别人分享快乐 / 252



第一章 淡定，让心灵更自由

淡定是一种心态和待人处世的态度。我们这个时代，世界美丽了，可空气却不清新了，人心也有了更多的沙漠。哪里有你一泓心灵的泉？什么让你充满憧憬？

人生的旅程中，一路走，一路歌，一路跋涉，一路舍弃，一路收藏旖旎风光，一路穿过丛林荆棘。不同的心情，会看到不同的风景，唯有找到心灵的绿洲，心灵才会更加自由。

第一节 知足心常乐

1. 心态决定命运

一位伟人曾说：“要么你去驾驭生命，要么是生命驾驭你。你的心态决定谁是坐骑，谁是骑师。”这是至理名言。但如果有人说，看看你年轻时的照片，就能对你的未来看个八九不离十，你相信事实是这样吗？

美国和英国的两个心理学研究所曾对毕业照进行了专门的研究，他们收集了5000张全班同学的毕业合影照，从中选定了50000人。经过长达41年的跟踪调查，研究人员发现：从总体上看，那些面带微笑和自信的学生，他们到中年以后的事业成功率以及生活的幸福程度，都远远高于那些面部表情不好、郁郁寡欢的人。

没错，微笑和自信能预知你的成功。不是吗？看看我们的周围，那些愈是愁眉苦脸、牢骚满腹的人，愈是生活得不尽如人意，与成功愈是无缘。相反，那些总是脸带微笑、笑容可掬的人，好运似乎特别喜欢跟着他们，不管是事业还是生活，他们都比旁人要成功。

为什么？很简单，脸上的表情往往反映了一个人的心态。有什么样的心态，往往就有什么样的现在，也预示着有什么样的未来。

大约40年前，福建某贫穷的乡村里，住了兄弟两人。他们受不了穷困的环境，决定离开家乡到海外去谋求发展。大哥似乎幸运些，到了富庶的旧金山，弟弟则到了比中国更穷困的菲律宾。

40年后，兄弟俩又幸运地聚在一起。今日的他们，已今非昔比了。哥哥当了旧金山的侨领，拥有两间餐馆、两间洗衣店和一间杂货铺，而且子孙满堂。

弟弟呢？居然成了一位享誉世界的银行家，拥有东南亚相当数量的山林、橡胶园和银行。经过几十年的努力，他们都成功了，但为什么兄弟两人在事业上的成就，却有如此大的差别呢？

兄弟聚头，不免谈谈分别以来的遭遇。哥哥说，我们中国人到白人的社会，没有什么特别的才干，唯有用一双手煮饭给白人吃，为他们洗衣服。总之，白人不肯做的工作，我们华人统统顶上了，生活是没有问题的，但事业却不敢奢望了。例如我的子孙，书虽然读得不少，也不敢妄想，唯有安安分分地去做技术工作来谋生，要进入白人上层社会，很难做到。

看见弟弟这般成功，哥哥不免羡慕弟弟的幸运。弟弟却说，幸运是没有的。初来菲律宾的时候，做些低贱的工作，但发现当地人有些是比较懒惰的。于是，他便去做他们不愿做的工作，慢慢地收购了一些企业，生意便逐渐做大了。

以上的故事告诉我们：你把自己定位在什么层次上，你就有什么样的人生。

在现实生活中，我们不能控制自己的境遇，却可以控制自己的心态；我们不能改变别人，却可以改变自己。

20世纪40年代，维克托·弗兰克尔什么罪也没有，只因他是犹太人，就被纳粹投入了集中营，但每天他都在积极思考用什么办法能逃出去。他请教同室的伙伴，伙伴嘲笑他：来到这个地方，从来就没人想过能活着出去。还是老老实实干活吧，也许能多活几天。但维克托不这样想，他想到的是家有老母妻儿，自己一定要活着出去。

积极的思考终于给他带来了机会。一次，他们到野外干活，趁着黄昏收工时刻，他钻进大卡车底下，把衣服脱光，趁人不注意，悄悄地爬到附

近不远处的一堆赤裸死尸上。面对刺鼻难闻的气味、蚊虫叮咬，他全然不顾，一动不动地装死。直到深夜，他确信无人，才爬起来光着身子一口气跑了70公里，终于逃脱。

世上没有绝望的处境，只有对处境绝望的人。这位幸存者后来对人们说：“在任何特定的环境中，人们还有一种最后的自由，那就是选择自己的态度。”

一个人有什么样的精神状态，就会产生什么样的生活现实，这是毋庸置疑的。生活中，一个好的心态，可以使你乐观豁达；一个好的心态，可以使你战胜面临的苦难；一个好的心态，可以使你淡泊名利，过上真正快乐的生活。人类几千年的文明史告诉我们，积极的心态能帮助我们改变命运，获取健康、幸福和财富。

2. 顺天应时，为所当为

古代圣哲告诫后人：道法自然，顺其自然，为所当为。这是很深刻的人生哲学。

常言道，人生九苦。其实，人生中真正的苦痛并没有我们想象的那么多，弥漫于日常的悲愁是人心在作祟。它污染人的情绪，败坏人的生趣，让人总是陷于追悔、不满、自卑的泥潭，使人对生活充满怨气，对未来充满恐惧。

人们常常忘记了自己是个凡人。凡人对世事判断的眼光是有限的，他们难以预知未来。凡人对现实的感知更是有很大局限，能够感知当下幸福与现世喜乐的是传说中的神，或者神的化身——那些得道的高僧与先哲。

叔本华说，凡人的生命是一团欲望，欲望不满足便痛苦，满足便无聊。人生就是在痛苦与无聊之间摇摆。追忆有限的生活，人难道不就是在