

|心|舒|坊|系|列|

躁动时代的温润慰藉

墨石
著

真正的从容来自内心
无需拒绝平淡
无需惊惧风雨
心无纷扰
就能与更好的自己相拥

从容， 遇见更好的自己



中国华侨出版社

从容，

著
遇见更好的自己



中國華僑出版社

图书在版编目(CIP)数据

从容,遇见更好的自己 / 墨石著. —北京:
中国华侨出版社, 2014.6

ISBN 978-7-5113-4711-4

I. ①从… II. ①墨… III. ①个人-修养-通俗读物
IV. ①B825-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第115284 号

从容,遇见更好的自己

著 者 / 墨 石

责任编辑 / 茶 藤

责任校对 / 王京燕

经 销 / 新华书店

开 本 / 787 毫米×1092 毫米 1/16 印张/18 字数/232 千字

印 刷 / 北京建泰印刷有限公司

版 次 / 2014 年 11 月第 1 版 2014 年 11 月第 1 次印刷

书 号 / ISBN 978-7-5113-4711-4

定 价 / 32.00 元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里 26 号通成达大厦 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

前言

从容，是一朵远离世间烟尘的云，是一抹浅浅的微笑，是一缕悠远的心香。从容的枝头，是信念的月季，无论红白一直执着地绽放；从容的原野，是刚强的大树，哪管风雷雨电一直淡定地坚守。从容，一种脚踏实地的心情，一种镇定自若的品格。

从容源于淡然。少了一份喧嚣与浮躁，多了一份沉稳与踏实；少了一种轻狂与自傲，多了一种虚怀与自省。就像大山，任你云缭雾绕，我自岿然不动；就像大海，任你龙飞蛇舞，我自安然如镜。风吹云飞如絮，云飘云飞，变幻无穷，云没有根基，最终难免灰飞烟灭；扬沙若云，穿空而过，一路沧桑，一路哀歌，最终迷失于天地之间。唯有从容的岩石，一天天一年年，拥抱着多情

的岁月，那生命的青苔，就是一曲千年不老的歌。

从容源自阳光。让阳光漫步，做个阳光之人！你的心情好了，你就微笑了，我的心情好了，我就快乐了；他的心情好了，他就唱歌了。大家的心情好了，生活就幸福了，人生就美满了，世界就祥和了。

四季，在花开花落中轮回交替；时光，在弹指间如白驹过隙；人生，在不断的经历中慢慢成长；生命，在一次次磨难里历练丰盈。每一次日出晨曦，每一个黄昏暮起，都是生命赋予我们无与伦比的美丽！没有理由不去好好珍惜。

做好自己，爱惜自己，平凡而简单地活着，给自己一个心情，不怨不悔，独自芬芳。学会从容，每天你就能看见一个清静的生活状态，露出一个温暖的笑容，以一个优雅的姿态，一颗从容的心，用自己的颜色调配出生命最美的风景。

世事变迁，沧海桑田。而内心需要的，只有从容。从容于一方心田里开成一枝静婉的莲，燃一炉心香袅却旧念。无论时事如何变迁，无论风云如何变幻，波光粼粼的内心深处仍有一处风光无限，那就是从容的力量。

从容，才能在花开深处，遇见更美的自己。时光静好，岁月莞尔，如此甚好。

目录

CONTENTS

任你风吹絮扬，我自从容如石 | 第1辑

也许，在时光里明澈心境，感悟平淡是岁月里最大的幸福，享受闲暇是最好的怡情，生活里静静地思考是最智慧的情感。

静水深流，静心不伤 / 001

暴风雨来临，我自闲庭信步 / 004

高处不胜寒 / 007

心若安，尘自乱 / 010

为未来的风浪备好雨伞 / 012

低到土里，始闻花香 / 015

慢下来，感悟生活 / 018

坚持，静待花开 / 021

任你云雾缭绕，我自安然如镜 | 第2辑

心如莲、如花，情不浮、不躁，时光也不艳。在淡淡的安静中，手边一杯茶淡香优雅，不染尘，心境纯清如水，无杂念，守着时光里的点滴。此刻，拥有的，便是小小的清欢。

随缘而化，随缘而喜 / 024

寻找心灵的桃花源 / 027

- 不要让叶子遮蔽了思维 / 029
勿被浮云遮望眼 / 032
做人如山，行事如水 / 035
有一种幸福叫简单 / 037
斗志不斗气，是一种涵养 / 039
得失随缘，心无增减 / 042

第3辑 | 任你雨打风吹，我自向阳飞翔

无论生活或顺利，或坎坷，只需努力向着阳光的方向生长，就会发现，不经意间，所欠的东风已经悄然而至。乘着东风，让梦想飞扬！

- 幸福就是心灵的满足 / 045
做一个“准备好的人” / 048
错过星星时你哭泣，也会错过月光 / 051
修剪个性的枝蔓 / 054
花开堪折直须折 / 057
寻找生活细微的闪光点 / 060
一念地狱，一念天堂 / 063

第4辑 | 任你月圆月缺，我自拈花微笑

生活从来不会刻意亏欠谁，它给了你一块阴影，必会在不远的地方撒下阳光。风暴来临，要做的不是等待风暴过去，而是学会在雨中翩翩起舞。

- 随情而行，因境而变 / 066
理解，化解矛盾的良方 / 069
与你风雨同舟的，还有对手 / 072
水至清则无鱼 / 075
鲜花多了，绿叶更显眼 / 078

解开束缚，让心灵飞翔 / 081

花有花香，叶有叶雅 / 084

磨砺锋芒，笑看风浪 / 086

任你龙飞蛇舞，我自寂寞如花 | 第5辑

寂寞的时候，请认真倾听，你会听到大地苏醒的声音、小草呼吸的声音、鲜花汲水的声音……越寂寞，越美好。耐得寂寞，等待你的将会是春色满园。

倾听大地苏醒的声音 / 089

让寂寞开成繁花 / 092

累的时候，没人依靠，就学会自立 / 095

遇见最好的自己 / 098

打败你的，只有你自己 / 101

退一步，云淡风轻 / 104

越努力，越幸运 / 107

照亮黑暗的，是信念 / 109

任你花谢花开，我自心香悠然 | 第6辑

流水在碰到抵触的地方，才能把它的活力解放。人生也是一样，挫折和困难，是为了释放内心的潜能。月圆月缺，花谢花开，只在于心境。

没有比脚更长的路 / 112

你是鲜花，就需要绽放 / 115

阳光穿过缝隙，温暖你的生活 / 118

挺过烈日，花朵依然美丽 / 121

挖掘生活的甘泉，需要坚持 / 124

幸福，无须比较，只需用心感受 / 127

不经寒霜苦，哪来扑鼻香 / 130

第7辑 | 任你风云变幻，我自静待花开

做一个淡淡的女子，不浮不躁，不争不抢。淡然地过着自己的生活，不要轰轰烈烈，只求安安静静。素年锦时，静待花开。

淡泊，是一种境界 / 133

做只难得糊涂的夏虫 / 136

看淡自己的风光 / 139

求人不如求己 / 142

美丽是短暂的，学会珍惜 / 144

撑开宽容的伞，容人容己 / 147

播撒善良，收获阳光心情 / 150

坐看细水长流 / 153

第8辑 | 任你波澜壮阔，我自碧海晴天

日子，是在忙忙碌碌中平淡；生活，是在粗茶淡饭中生香；人生，是在坎坷挫折中历练；心情，是在百味杂陈中温暖。把该放下的放下，让心轻松。

随缘随心，顺其自然 / 156

得而不喜，失而不忧 / 159

是白纸，更是无限可能 / 162

幸福不是拥有的多，而是计较的少 / 165

阴影过后，就是阳光 / 167

捡拾心上的落叶 / 170

有一种坚持，叫作放弃 / 173

柳暗处转身，邂逅花明 / 176

任你繁华喧嚣，我自从容恬淡 | 第9辑

一切种子都要接受阳光的筛选，一切成熟总要接受心灵的检阅，一切欢愉总会在生命中流淌，享受淡定，享受从容，享受心灵中恰到好处的温暖。

悠闲自在处，看细水长流 / 179

努力，遇见更好的自己 / 182

不幸有时也是一种幸福 / 184

向着阳光，处处都是晴朗 / 187

生活是面镜子，你和气，生活就和气 / 189

为生活点盏灯，照亮别人，也照亮自己 / 191

世上本无事，庸人自扰之 / 194

心灯既亮，自然无惧风雪 / 197

任你疾风骤雨，我自谦和如风 | 第10辑

谦和是根，所有美德都由此滋生。谦和地对待每一个人、每一件事，如春风化雨，润物无声。悄无声息中世界已经因你而改变。

淤泥中，我自一番清静 / 201

见贤当思齐 / 204

尊重是交往的基础 / 207

将品德和学识酿成香醇浓郁的美酒 / 210

低进尘埃，方能开出花朵 / 213

谦虚，让你行得更远 / 215

温暖人心的，是语言 / 218

爱心，让人如沐春风 / 221

第 11 辑 | 任你伤春悲秋，我自对酒当歌

生命短暂而美好，没时间纠结，没时间计较。只有放下那些无谓的负担，我们才能一路潇洒前行。在心里播种一粒梦想的种子，让它伴我们一起成长。

此处心安，即是幸福 / 224

多一物，多一心；少一物，少一念 / 227

对酒当歌，活得洒脱 / 230

心晴，处处皆风景 / 233

放下，才能收获更多 / 235

一点瑕疵，更显美玉的光芒 / 238

关爱如果变成了牵绊 / 241

心中无事，何来烦恼 / 244

给心灵留点空间 / 246

第 12 辑 | 任你寒冬酷暑，我自静守安暖

有一种情意，虽然远在天边，却是你心底永远的安暖；有一种陪伴，虽然不在眼前，却能穿越万水千山，在你最需要的时候，及时出现，赋予你无限的温暖。

能抵御寒冬的，只有温暖 / 248

用信任的清泉，洗涤内心的污垢 / 251

心端正了，路就不会有偏差 / 254

发现乌云背后的阳光 / 257

分享，给幸福加分 / 259

善因善果，暖若三春 / 262

尊重，撑起友情的天空 / 264

帮助是寒冬中的一把火 / 267

送人光明，手中留光 / 269

与高山相交的，是清澈的溪流 / 272

第1辑

任你风吹絮扬，我自从容如石

也许，在时光里明澈心境，感悟平淡是岁月里最大的幸福，享受闲暇是最好的怡情，生活里静静地思考是最智慧的情感。

静水深流，静心不伤



一次，庄子与一位君王谈话，正看到一只猴子在树林间跳跃。君王对庄子说：“您瞧这只猴子身手灵活，在树林之中游玩，多么自在，多么开心。”

庄子看着那不断跳跃的猴子，笑着对君王说：“这猴子现在虽然开心，但如果有一天，它误入荆棘丛中，就算有再灵活的身手，它也是一筹莫展。”

古语曾说：“人生在世如身处荆棘林。”这句话说得真好，形象贴切，让人感同身受。我们有时候也会觉得自己像庄子口中的猴子，在荆棘丛中，全

暖心小语

在纷繁的人世，只有拥有一颗宁静的心才能让人惬意，让人感悟到幸福。

身的本事无法施展。由此可见，每个人的生活都是苦难的历程，每个人都会受苦。

曾有哲人这样评价婴儿的啼哭：“婴儿降生为什么会啼哭？因为他从此离开母体的呵护，独自一人在这世间漂泊，要忍受种种痛苦与煎熬，他怎么会不哭呢？”是的，从降生到成熟，没有人能够一帆风顺，成长的每一步都伴随着

困境与伤痛，这些伤痛都会变为心灵的划痕，留下大大小小的伤疤。

生活在都市中的现代人，特别是那些为生计奔波的人，更加理解“苦”的含义。沉重的工作，巨大的生存压力，复杂的人际关系，使他们的内心日渐疲乏，每一天都生活在焦虑与失望中。焦虑，是因为压力得不到合理疏解，思虑越来越重；失望，是因为理想与现实差距过大，对自己、对他人、对环境产生不满。

心病还要心药医，那么，究竟什么是心药？什么是最有效的疏解方式？这种方式不能依靠他人，因为他人永远只能按照他自己的思维方式帮你出主意，那主意也许好，却未必适合你；也不是环境，环境从不迁就任何人，只有人适应环境才能更好地生存。你需要领悟生存的智慧，在纷繁的人世，只有一颗宁静的心，才能让生活惬意，才能感悟幸福。

当一个人被他人冤枉，最好的办法是什么？是拿出证据辩解。但事有凑巧，如果刚好拿不出证据呢？这个时候争辩毫无意义，最好的办法就是沉默。在别人不相信你的时候，任何解释都是徒劳。人正不怕影子歪，只要问心无愧，相信事情总有水落石出的那一天，旁人的猜测就不能损害你的内心。以淡定的态度对待是是非非，这就是“静者不伤”。

沉默，正是心静的外在体现，因为心中没有妄念，没有不合时宜的冲动，自然不会草率行动。沉默者最初让人觉得木讷无趣，接触得久了，就会发现此类人往往有大智慧、大底蕴。他们不说，只因深知三思而后行的重要。在面临困境的时候，沉默的人能够容忍误解与困苦，他们并非逆来顺受，而是积蓄后劲，等待时机扭转局面。

有一首歌叫《沉默是金》，其中一句歌词说：“是错永不对，真永是真。任你怎说，安守我本分。”安分守己的人知道沉默的可贵，特别是在喧哗的人群中，沉默的人自有一种气度，让人不敢小觑，不愿生疑。如果能够守住内心的坚持，不随波逐流，不人云亦云，凡事有自己的原则，久而久之，沉默就会令人信服，令人尊敬。不必在乎外界环境的苛刻，用静与默当作保护自己的盾牌，足可抵御外界的真真假假，保持内心的平和。

暴风雨来临，我自闲庭信步

从前，有一位德高望重的渔夫，有着极为高超的捕鱼技术。渔夫因为自小就善于捕鱼，很早就为自己积累下了一大笔财富。然而，随着年龄的增长，年老的渔夫却一点也不快活，因为他为自己的三个儿子发愁，三个儿子的捕鱼技术都极为平庸。

为此，他就向长年生活海边的一位智者倾诉心中的苦闷：“我实在是弄不明白，我的捕鱼技术如此好，而我的三个儿子却为什么没有一个能成才的？我从他们懂事的时候就开始不停地把自己的捕鱼技术传授给他们，我从最基本的开始教起，总是告诉他们如何织网最结实，最容易捕到鱼，怎样划船才不会惊动水里边的鱼，怎样下网最容易请鱼入瓮。等他们长大后，我又传授给他们如何识潮汐、辨鱼汛……凡是我多年来辛辛苦苦积累出来的经验，我都毫无保留地传授给了他们，但是为何他们的捕鱼技术还不如海边那些普通渔民家的孩子们！”

智者听了他的话，便问道：“你一直是这样手把手亲自教他们的吗？”

“是呀，为了让他们学会一流的捕鱼技术，我教得很是仔细，很是认真，从来没保留什么！”渔夫回答。

“他们也一直跟随你吗？”智者又问道。

“是的，为了让他们少走弯路，我一直让他们跟着我学习。”渔夫说道。

智者说：“这样说来，你的儿子们的捕鱼技术就不会好到哪里去！你只知道传授给他们捕鱼技术，却从来没有传授给他们教训，也不让他们亲自下海多演练，没有历经任何艰险，如何能准确地领悟到你的那些经验呢？”

暖心小语

真正的境界不需要声音，
沉默的力量远胜于喧哗。

是啊，渔夫的儿子们从来没有经历过任何磨难，没有遇到过任何挫折，他们如何能获得成长呢？在生活中，只有经历磨难的人，才能更快、更好地成长，生命也只能在不幸与困境中得到升华。在人的一生中，总会遇到灾难、失业、失恋、离婚、破产、疾病等各种各样的厄运，即便你比较幸运，没有遭遇，也可能会遇到来自生活的各种各样的压力和烦心事，当你面临或遭遇它们的时候，就一定要用一颗感恩的心去拥抱它们，正是它们给了你更多成长和锻炼的机会，让你以更为坚强的心态去面对生活中的一切。

人生难免要经历暴风雨，这风雨也许是一次失败，也许是突如其来的打击，也许是一场意外，也许是长久以来求之不得的失落，也许只是内心突然对现状不满和因此而来的不安稳心态。这个时候最能考验一个人的定性如何。

宁静是一种有容乃大的心态，就像最深的水潭表面上看起来是最静的，没有什么声音。它最不易因为外界的一点响动而翻腾不已，而且最有容量。倘若人的心胸能够像沉静的流水，自然能够容纳外界的一切声响，包括那随时都可能袭来的暴风雨。想要修炼自己的内心，就要扩大它的容量，让它如一泓深水，能够包容越来越多的喜怒哀乐，悲欢离合。

中国古代的皇帝很重视人们对自己的评价，在他们生前，不但会建好自己的豪华陵墓，还会关心自己的碑文。皇帝们都希望碑文写满自己的丰功伟

绩，供后世永远怀念。

在众多帝王中，只有武则天独树一帜。她嘱咐在她死后，不要在墓碑上撰写任何碑文，就留下一块无字碑给后人，让后人任意评说。

历朝历代，不少人对这块无字碑向往不已，人们认为比起连篇累牍的赞颂文字，这块无字碑才真正体现了女皇的心胸与远见。她没有说任何一句话，人们却对她念念不忘；没有写一个字，字却印在了后人的心上，这大概就是古人所说的“大音希声”。

她做了一件任何女人都做不到的事，她留了一块历代帝王都不敢留的碑，这就是中国唯一一位女皇帝武则天的一生。历代帝王都在意后人对自已的评价，希望在史册上有一个光辉形象，相信武则天也有这样的愿望。但比起那些拼命为自己歌功颂德的人，武则天则更有智慧，她知道坏的就是坏的，不会因为几句好话就变好；好的就是好的，只要做得够多，黎民百姓自然记在心里，公允的史臣自有公正的评价。所以，她选择沉默，选择大智无言。

真正有价值的东西是稳健的、沉重的，就像人来人往的石桥，人们站在桥上的时候，往往忘记桥的存在，但提起某条河，人们首先想到的却是河上的桥，而不是桥上的人。所以，变动不居的东西，远不如静止无言的东西来得长久。

沉默与宁静是一种力量，让人远离世俗的喧嚣，保持个性的独立与心性的完整。古语说“大音希声”，“大音”就是大道，真正的境界不需要声音，沉默的力量远胜于喧哗。最聪明的人不会炫耀自己的聪明，最成功的人是那些懂得默默努力的人。与其高声呼叫，提醒众人自己的存在，不如默默流淌，将自己的生命流成一条静静的长河，供人敬仰和评说。