



无论我们走到哪里

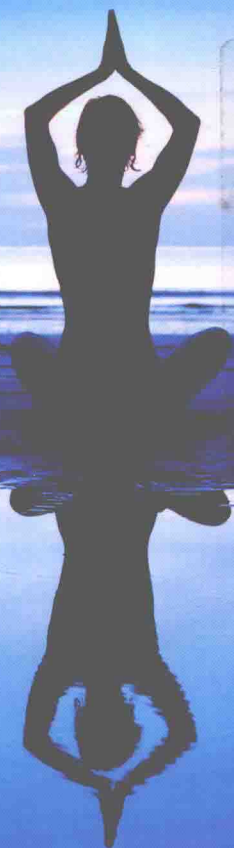
做什么事情

心中总留有一片碧海青天

吴文雅◎编著

唯有内心沉稳平和·遇事才能冷静自若。

静下来， 才能看见自己



 中国工人出版社



唯有内心沉稳平和，遇事才能冷静自若。

静下来， 才能看见自己

吴文雅◎编著



中国工人出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

静下来,才能看见自己 / 吴文雅编著. —北京:中国工人出版社, 2014.9
(静心坊)

ISBN 978-7-5008-5904-8

I. ①静… II. ①吴… III. ①成功心理 - 青年读物 IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第201758号

静下来,才能看见自己

- 出 版 人 李庆堂
责任编辑 傅 婷
责任校对 董春娜
责任印制 黄 丽
出版发行 中国工人出版社
地 址 北京市东城区鼓楼外大街45号 邮编: 100120
网 址 <http://www.wp-china.com>
电 话 (010) 62350006 (总编室) (010) 62005039 (营销出版部)
(010) 62379038 (分社)
发行热线 (010) 62005049 (010) 62005042 (传真)
经 销 各地书店
印 刷 三河市东方印刷有限公司
开 本 787毫米×1092毫米 1/16
印 张 23.5
字 数 430千字
版 次 2014年9月第1版 2015年1月第2次印刷
定 价 39.80元
-

本书如有破损、缺页、装订错误,请与本社营销出版部联系更换
版权所有 侵权必究

前言

P r e f a c e

宁静是一种智慧

为什么我不快乐？为什么我不能过上自己想要的生活？都说现代人生活压力大，可身体上并没有经受太多的重压，到底是什么东西使人身心俱疲呢？生命起始之时，最初的那颗赤子之心是清净透明的，可是在红尘俗世中混得久了，这颗心好像什么都沾染上了。其实，你只要静下心来就能发现，这颗心原来还是什么都没有。但是我们却以为塞满了很多东西。于是心念被打破，就像石块落入水中，溅起了层层涟漪。在不断地求索与挣扎中，心会越锁越紧，越来越浮躁迷乱，如坠三千琐梦，找不到方向。

于是，我们在不自觉中失去了自主能力，被诱惑蛊惑了心扉，被利欲和负面情绪牵着鼻子走。一路上，我们的内心都不得安宁，我们发现自己的烦恼越来越多，这些烦恼像藤蔓一样将我们紧紧缠住，最终使我们身心俱疲。

当你走累了，想要停下来休息时，你却突然发现，一个个身影从你的身边疾驶而过。你的身边到处都是急匆匆的人群，他们标榜有“高速运转”的大脑和“风驰电掣”般的行动力。他们与别人比拼的永远都是速度，升职加薪、结婚生子。当你停在原地时，他们还很纳闷，你为什么一点都不着急呢？

但是，这些人是否关心过自己的内心世界呢？答案是否定的，因为他们一直都在拼命地向前冲，根本没有时间去顾及内心的声音，甚至都不知道自己是否已经迷路。



没有精神世界的人是可怕的，他们像是一台台庞大的机器，只能通过不断的物质满足来肯定和认可自己。当这样的人越来越多，整个世界也开始高速旋转，经济迅速腾飞、科技超前发达。然而，肚腹易饱，欲壑难填，这个社会开始变得病态，价值观逐渐被扭曲。最后即使你拥有了丰厚的物质财富，也并不感到快乐，甚至有些得忧郁症而自杀。紧绷的神经、紧张的生活，一些心肌梗死、猝死职场的悲剧也在时时发生，人们突然会在空虚中感到从未有过的痛苦。

其实，人痛苦的根源在于迷失了自己的本心，去盲目攀附、追求那些不能代表我们的东西。痛苦是自己制造出来的，因为那是自己对事情的解释。外面没有杂物，所有的杂念都是你内心投射出来的结果。所以，只有改变了自己，改变了自己的心境，所有的环境，包括人、事、物都会境由心转地随之改变。

曾子曰，吾日三省吾身。改变自己，首先需从心开始。静下心来，调整好呼吸，聆听自己真实的内心，让旧的思想、观念得到涤荡，取而代之以新的思想意识，从而能够重新出发，让生命回归平衡。

“静而后能安，安而后能虑，虑而后能得。”宁静是一种智慧，一种能量。常常保持心中的宁静，能去私欲障碍，破心中贼子，立心中“智”字；能缓解紧绷的神经，调节烦躁的情绪，从而集结更多的精力去应付接下来更加复杂的生活；能走出内心阴霾，在繁忙中撷取一段清闲的时光；能让你在尘世中安下心来，达到所谓宠辱不惊，闲看庭前花开花落；去留无意，漫随天外云卷云舒的境界。

唯有内心沉稳平和，遇事才能冷静自若。所以我们需要随时静心，将这种感觉常驻于心，永久铭刻，那么无论我们走到哪里，做什么事情，心中总留有一片碧海青天，便可以从容洒脱，不再受任何负面情绪围困。

这本书借由我们每天都可能遭遇到的种种事情，融合一些哲理故事，帮助我们认清生活，认清自己，寻回初心，修炼心性，教会我们合理处理生活中的各种疑难杂症。这本书的本意，就是给浮躁的人们一份安宁，帮助人们解除现有的生活模式，从身体、思想和情绪的桎梏中解脱出来，让人们在风云变幻中宠辱不惊，在岁月流逝中心清如水，从而活出自己想要的人生，找回原本真实、快乐的自己。



第一篇 / 自我感知，认识世间独一无二的自己

第一章 认识自己，在安静中与未知的自我狭路相逢 / 003

停下来，与镜中的自己说说话 / 004

不做学舌鹦鹉，找到性格中的黄金分割点 / 007

所有的伪装都别有他求，唯有真实最自在 / 010

别自卑，你的价值从来不会比别人少一分 / 013

感知真我，找到另一个不一样的自己 / 016

第二章 审视自己，问你的心要去哪儿 / 021

要让全世界为你开路，就要知道自己想要什么 / 022

只要你决定了，任何时候都不算晚 / 025

找到心灵归宿，拒绝无谓的烦恼 / 028

天生我材必有用，但要正确评估自己 / 031

找准自己的位置，让你既快乐又有收获 / 034

第三章 与情绪共处，对自己的一切说『我爱你』 / 039

放慢呼吸，让自己慢慢静下来 / 040

微笑看待自己的缺点，重新评价它 / 043

充分感受你的身体，听听它在和你说什么 / 046

说一些话，温暖自己 / 049

给自己一个拥抱，给敌人一个拥抱 / 052

崇拜偶像，倒不如期待自己 / 055

第二篇 / 寻回初心，找回曾经丢失的自己

第四章 走了太久，记得擦擦脚上落下的灰尘 / 061

世无净土，源于你的心不静 / 062

拥有一颗清净心，让世界回归安宁 / 065

每一天都是生命的第一天 / 068

让花朵保鲜的最好方法，莫过于每天换水 / 071

窗不擦不净，心不擦不明 / 074

第五章 与往事干杯，让一切归零 / 079

旧的不去，新的不来 / 080

可以怀旧，但不可恋旧 / 082

别让自己的头脑，变成杂念的跑马场 / 085



再多的苦，于事无补，忘掉所有才能够重来 / 088

与其与过往较劲，不如与它断绝来往 / 091

第六章 清理行装，是为了更好上路 / 095

质本洁来还洁去，让一切回归自然 / 096

别只盯着前方，旅途中也该有童真的神采 / 098

换条路走，也许会有意想不到的收获 / 101

别急，你要的都还在后头 / 104

不忘初心，才能始终 / 106

第三篇 / 沉静内心，看透得失与荣辱

第七章 岁月白驹过隙，人生不过数十载 / 113

生命没有彩排，你是自己的编剧 / 114

吃得下饭，睡得好觉，在难搞的日子笑出声来 / 117

何必苦寻，最爱的人就在身边 / 120

生命的价值不在长短，而在于过程 / 123

一切都是虚象，当下才是永恒 / 126

第八章 苦乐无二境，迷悟只在一念间 / 131

人生就是一场苦旅，而我们要学会苦中作乐 / 132

看开，想开，烦恼就会走开 / 135

快乐其实一直都在，只是我们忘了享用 / 138

在最深的绝望里，遇见最美丽的惊喜 / 141

希望是心中的春天，要长留心间 / 144

追求错了，当然痛苦 / 147

再苦的日子，也要绽放一身优雅 / 150

第九章 舍得之间，品味人生百味 / 153

人生完美的事太少，我们不能什么都想要 / 154

肯放弃现在拥有的最好的，你才能进步 / 157

万念起于内心，断念才能清净 / 160

荣誉不过是一张纸，别让它成为阻碍你前行的墙 / 162

生命如负重前行，不可轻易松手 / 165

第四篇 / 修炼心性，于慢步调中雕刻完美人生

第十章 流光婉转，慢慢美丽 / 171

慢生活，才能活出人生快意来 / 172



好东西都是用心慢慢做出来的 / 175
幸福就像流沙，越紧握，越流失 / 178
放慢脚步，寻找工作与生活之间的平衡点 / 180
别让膨胀的欲望，吞噬了你原本的幸福 / 183

第十一章 静观沧海桑田，聆听时光的温柔 / 187

水滴石穿，耐心能将冷板凳坐热 / 188
不是生活太艰难，是你脚步不从容 / 191
看花开，要经得起等待和考验 / 194
用平和简单的心态对待生活 / 197
左突右冲，不如善待每一份天赐 / 200
用沙漏哲学一点一滴化解压力 / 203
顺其自然，跟着感觉走 / 206

第十二章 没有十全十美，只有尽善尽美 / 211

玫瑰有刺，要接受美好事物的瑕疵 / 212
必须懂得，不完美才是人生 / 215
接纳所有的不幸，将不幸当作垫脚石 / 218
生活难免会有不公平，你做到最好就好 / 221
完美是糖，甜到忧伤 / 224
掌声之外，你还需要一些清醒 / 227

第五篇

／ 专注而往，在逐梦中绽放自己

第十三章 沉住气，才能成大器 /233

风紧扯呼，风松再来 / 234

盛气凌人，惹火烧身 / 237

最是那一句“难得糊涂” / 240

勇敢不是冲动，积极不是疯狂 / 243

成功，就是比别人多坚持一点点 / 245

这世界不在乎你的自尊，只看重你的成就 / 248

第十四章 虚怀若谷，和光同尘 /253

惩罚，不如宽容更有力量 / 254

宽容是一种素养，让你更加受人喜爱 / 256

宽容别人，成就自己 / 259

嘲笑是水灾，包容才能无害 / 262

若容不下生活，生活也容不下你 / 265

宽容，让傲慢者收起骄傲的羽翼 / 268

第十五章 善待孤独，于人来人往中从容吟唱 /273

越长大，越孤单，生命总有一段孤独的日子 / 274

即使被人遗忘，也别忘记为自己鼓掌 / 277

自伞自度，求人不如求己 / 280



活在自己的心里，而不是活在别人的眼里 / 283

先爱自己，然后再去爱这个世界 / 286

唯有孤独，才能让思想之光任意驰骋 / 289

第六篇 / 发现幸福，在平淡中体味爱的美妙

第十六章 真爱如水，至纯无香 / 295

心中有爱，请别吝啬表达 / 296

静下心来，才能听到爱情盛开的声音 / 299

你相信爱情存在，它就存在 / 302

爱的旅程中，有些伤心总是难免的 / 304

你不要找，你要等 / 307

爱需要欣赏，而非雕塑 / 310

最好的爱情，是找到自己想要的 / 313

追求没有的，不如珍惜拥有的 / 316

第十七章 执子之手，与子偕老 / 321

爱情是一种感觉，婚姻是一种责任 / 322

别让唠叨毁了你的婚姻 / 325

为对方着想，是婚姻保持幸福的秘诀 / 328

自卑心理，是婚姻的暗礁 / 331

洁身自好，忠于爱人 / 334

柴米油盐，是婚姻的最好调味品 / 337

第十八章 静享幸福，一切在宁静中延续 / 341

行孝须及时，莫叹时间都去哪儿了 / 342

回味幸福，最动人处乃无声 / 345

世间最美的力量，莫过于他懂你 / 348

惜福感恩，幸福就在脚下 / 351

委婉劝说，对父母永远要轻言柔语 / 354

人生最美时刻，是一张全家福 / 357





第一篇
自我感知，
认识世间独一无二的自己



第一章 认识自己，在安静中 与未知的自我狭路相逢

停下来，与镜中的自己说说话

不做学舌鹦鹉，找到性格中的黄金分割点
所有的伪装都别有他求，唯有真实最自在
别自卑，你的价值从来不会比别人少一分
感知真我，找到另一个不一样的自己

停下来，与镜中的自己说说话

在拥挤的地铁中，在穿行的人群中，总能看到一些忙忙碌碌的身影。这些身影与你我无异，也许每个人都是这样，曾梦想仗剑走天涯，看一看世界的繁华。为了追逐心中所向往的某种生活，我们背井离乡，四海为家，在繁华的都市之中，在疾风骤雨、阴霾或晴日之中，拼拼打打，只为一处安身之所，一隅梦想栖息地。

然而，求功求利之心太切，脚步走得太过匆匆，我们便会忘记思索，忘记自己的本来模样，有时候竟会无助慨叹，现在的我究竟身在何处，下一站，我要去哪里？

这时候，不妨停下来，寻一处幽静之所，让疲惫的心灵暂时歇歇，静下来，与镜中的自己说说话。人生在世，与自己相处的时间最多，打交道的时间也最多，但是你真的确定你真的了解自己吗？“认识你自己”，有何难哉？难道人自己不认识自己吗？其实不然。

事实上，当你发现自己的一切一帆风顺时，你会高估自己；不得志时，又会低估自己。当你在生命的时光里走累了，觉得安分守己、与世无争才是明智之举时，你又恰恰会忽略，此时的怯懦心理会让你失去斩获希望的那把利剑。

总而言之，当局者迷，旁观者清，当你在朦胧中摸索前行，当你无法真真切切地看清自己时，也最容易迷失自己。歌德在《少年维特之烦恼》中就为我们讲述了一个在时代的洪流中因纠结和烦恼而最终迷失自我的少年维特的故事。

维特虽出身富裕之家，受过良好的教育，但总是对现实和人生充满着不满，觉得自己过得不幸福。他从没认真地认识自己，检视自己，安抚自己，也没能找到自己的安心之处。于是，为了排遣心中烦恼，他告别家人来到了一个偏僻的山村。他试图通过不断地发掘新的事物来忘掉自己的烦恼。然而，这一切又不知不觉地将他置于另一个烦恼之中。