

YOUYIZHONG
XINTAIJIAQDANDING

楚西岩◎编著

幸福是一种态度

幸福就在你手中

获得幸福其实很简单

感受幸福



有一种 心态叫淡定



吉林出版集团有限责任公司

YOUYIZHONG
XINTAIJIAODANDING

楚西岩◎编著

幸福是一种态度

幸福就在你手中

获得幸福其实很简单

感受幸福



有一种 心态叫淡定



吉林出版集团有限责任公司

图书在版编目 (CIP) 数据

有一种心态叫淡定 / 楚西岩编著. — 长春: 吉林出版集团有限责任公司, 2012. 12

(快乐成长慢阅读)

ISBN 978-7-5534-0079-2

I. ①有… II. ①楚… III. ①人生哲学—青年读物
②人生哲学—少年读物 IV. ①B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 276628 号

有一种心态叫淡定

编 著: 楚西岩

责任编辑: 王 平 齐 琳

开 本: 710mm×1000mm 1/16

字 数: 118 千字

印 张: 15

版 次: 2013 年 2 月第 1 版

印 次: 2013 年 2 月第 1 次印刷

出 版: 吉林出版集团有限责任公司

地 址: 长春市人民大街 4646 号 (130021)

电 话: 总编办: 010-63109462-1104

印 刷: 北京海德伟业印务有限公司

ISBN 978-7-5534-0079-2

定价: 29.80 元

版权所有 侵权必究 举报电话: 010-63109462-1104

以淡定之眼融入这个世界

——诚然悲伤也便可以化作喜乐

人人都渴望快乐，渴望幸福，但是人生多苦，命运常常捉弄我们，幸福前总难免要经历些磨难，快乐前总难免要经历些不高兴，就像孟子所说的：“故天将降大任于斯人也，必先苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤，空乏其身，行拂乱其所为，增益其所不能。”可是又有多少人能够在苦闷的门前煎熬过来，坚忍地得到幸福以及喜乐？又多少人会被这种苦闷打击下去，一发不可收拾，从此一蹶不振。

然而，不同的道路，不同的选择，通向的是不同的终点，所幸，在这些道路中，我们可以做出选择，既然所走的路都要经过阴霾，那么，我们何不淡定对待，以便走过阴霾，抵达成功的尽头？

不同的心态总是造就不同的人生，有些时候你看淡了，说不定悲伤便会化作喜乐。这就比如一个患了绝症的病人会坦然面对自己的现实，最后奇迹般生存下来一样，就好比一个遭遇事业打击的人欣然面对现状，然后终究再一次取得成功一般。只要你能够以淡然之眼面对这个世界的悲伤，面对自己所遭遇的伤痛，就像本书所讲的主题那样：诚然悲伤也便可以化作喜乐。

同一件事，想开了就是天堂，想不开就是地狱。无法防备命运，但



有一种心态叫淡定

命运更无法防备我们自己的心灵。有谁能全副武装地去迎接未知的东西呢？凡是存在的都有存在的合理性，凡是出现的都有出现的理由，而凡是我们遇到的，则是我们难以躲避的。所以不要悲伤，不要失望，更不要失去斗志。请用淡然、洒脱的心态欣然接受全部，享受这个世界！



目 录

第一章 淡定帮你超越自己

在人的一生中,总要面对失败与挫折,不管遇到什么结果,你必须要从检查自身做起,不要埋怨任何人。一位伟人说过,一个人征服世界并不伟大,只有征服自己,才是世界上最伟大的人。记住:积极面对挑战,不消极逃避竞争。勇于承担责任而不遇事推诿,树立必胜的信念,培养优良的道德品性,时时处处适应社会生活,你才能永远立于不败之地。

困境激励你成功	2
不惧于接受挑战	4
再爬起来的勇气	6
挺住生活的磨难,命运才会为你而变	8
战胜逆境的阴影,事业才能有转机	11
走投无路时,坚持助你柳暗花明	13
克服懒惰,让勤奋浇灌成功的花朵	16



有一种心态叫淡定

自胜者方为强	19
--------------	----

第二章 淡定帮你逃离自卑

自卑是成功的敌人,使我们变得胆怯、虚弱,也使我们的人生脆弱,经不住生活的风雨。年轻人,生活、事业都还刚刚起步,征途还漫长着呢,即便起步时迟缓了一些,或走了点弯路,成绩一时不如人,也远不足以决定一个人的一生。所以不妨抛开自卑!因为它除了消磨一个人的雄心、意志,没有其他好处。

自卑之人无大成就	24
十二也能封相	26
年少时来点疯劲	28
难度和压力促成明天的能力	31
丢掉你的顾虑	32
告诉自己我可以	34
不要在意他人的言论	36
不为潮流所动	37
成为你自己	38
不要害怕权威	41
再加一枚钉子	42
实现自己的预言	44

第三章 淡定助你勇于认错

人生需要勇气,勇气不是跟人打架、斗殴,也不是跟人家争执、计

较,最大的勇气是自我认错。索尼创始人盛田昭夫曾说过,坦率承认过错所体现的不仅仅是一种勇气,而且是一种强烈的信心。当人们发现你连最悲惨的事实都坦承不讳时,他们自然会相信此后你所做出的任何承诺。错误不可怕,公关危机也非世界末日,但倘连错误也不肯坦承、不敢面对,那就只能是错上加错,咎由自取了。

知过不改,罪莫大焉	48
勇于认错是智者之举	49
承担责任,敢于认错	51
坦诚认错,挽回形象	54
负荆请罪,力挽狂澜	57
真诚认错,人格更伟大	59
不找任何借口	62

第四章 淡定,是身体康健之源

健康是生命的资本,工作的质量和效益取决于健康,取决于旺盛的精力。没有健康就如同失去了人生的参赛权。如同高楼需要基础的支撑一样,人们的奋斗也需要健康这一持久支撑点。丢弃健康的人生,一切奋斗都是空的。健康是人生最大的财富,拥有健康就拥有一切。

健康是幸福的基础	66
原来我也很富有	68
不要只为金钱而忽视健康	70
享受生活,享受挣钱	73
太累的时候需要歇歇	75



有一种心态叫淡定

注意休息,消除疲劳	77
不要让自己的健康亮红灯	80
一定要在欲望与现实之间找到平衡点	83

第五章 淡定,是心态宽容之基

生活中总难免产生矛盾,对此,我们要有宰相肚里能撑船的宽容度量。有宽容之心,则事过不留痕,心态更旷达;有宽容之心,则家庭更幸福和睦;有宽容之心,则生活更轻松;有宽容之心,则是仁的高境界;有宽容之心,则世界少几分吵闹争斗,多几分和谐美满。

宽容是良好人际关系的基石	86
包容是人生一大财富	88
宰相肚里要能撑船	91
互让一步,成就一番佳话	93
正确对待他人的过失	96
海纳百川,有容乃大	98
君子不计小人过	101
遇事一忍化纷扰	104

第六章 淡定的人生,是充满智慧的人生

世界上辛苦努力的人千千万,可是走在时代前沿的人却只有那么一小部分。只会盲目苦干,不懂得为未来谋划的人,只有重复没有前途。只有勤于运用自己的智慧,多思多想,懂得另辟蹊径,出奇制胜,才能使我们更容易走向成功,创造奇迹。可以说智慧诠释卓越人生。



盲目苦干,只有重复没有前途	108
智慧会给人带来好运	109
动用大脑,智慧换来财富	111
改变思维定式	112
跳出成功的固定模式	114
选择比努力更重要	116
敢异想则天开	119
出奇方能制胜	123
人可以穷,想法却要“富有”	125

第七章 淡定的人生,是不固执的人生

有的事情,即使我们再努力,也不能得到满足。人人都知道爱迪生有句名言:“天才就是百分之九十九的汗水加百分之一的灵感”,可是下面还有一句更重要的话,那就是“但如果没有这百分之一的灵感,再多的汗水也没有用”。所以,无谓的固执不必坚持,懂得放下,明白人生错了方向,停止就是进步。

过分执著非美事	130
人生如果错了方向,停止就是进步	133
无谓的固执不必坚持	137
对不能补救的事,何不使自己知足	138
不因执念而烦恼	140
做人要知变通	142
懂得放下	144



第八章 学会淡定面对成功

自大之人,多是无礼狂傲之人;无礼狂傲之人,多是最终失败之人。这是被无数事实证明了的客观规律。纵观历史,只有虚心谨慎、求真务实的人,才能在事业上有所成就。人生在世,总是谦虚一些、谨慎一些,多一点自知之明为好。人们常说“天不言自高,地不言自厚”。自己有无本事,本事有多大,别人都看得见,自高自大只会引来讪笑。所以,我们的行动准则,应是戒骄忌满,为人不可狂妄自大。

夸夸其谈只会让人厌恶	150
没人喜欢趾高气扬的人	153
不要处处表现自己	154
稳慎谦恭,善始善终	157
有傲骨但不能有傲气	160
稻穗越成熟,头垂得越低	162

第九章 懂得淡定接受错误的选择

选择了就不后悔,事情既然已经发生,后悔没有任何益处,只会徒乱心境,坏了心情,有百害而无一利;反不如安心接受结果,过去且归于过去,同时接受教训,敢于尝试,机会来了就绝不放过,不让自己再事后后悔。

选择了,就不后悔	168
过去且归于过去	170
不要为打翻的牛奶哭泣	172
勇于开始,才不会事后后悔	175

不敢冒险是成功的最大风险	177
旁观者的姓名永远爬不到比赛的记分板上	180
即使是不成熟的尝试,也胜于胎死腹中的策略	182
人生伟业的建立,不在能知,乃在能行	185
馅饼不是等来的	188

第十章 学会淡定面对名利

名利乃身外之物却最能累人。凡是把名利看得很重的人,必将被其所困扰。沉迷于一时名利,人们就难免看不清更好的前途,也容易因此犯错误;而舍得眼前的诱惑,反而能得到最后的辉煌,不拘于物才是大智慧。

若能一切随他去,便是世间自在人	192
平常心看待声名	195
舍得是一种投资	197
贪欲是隐形“杀手”	200
舍弃眼前的诱惑才有最后的辉煌	203
不义而富贵于我如浮云	205
不为欲望遮望眼	206
不拘于物才是大智慧	209

第十一章 懂得淡定面对强者

看到他人有超过自己的能力,有好自己的前途,人人都难免生出嫉妒心,自控能力差的人设圈套陷阱,结果最终害人害己。而道德



有一种心态叫淡定

情操高尚的人则将嫉妒心转为上进心,努力向比自己强的人学习,与之结交,并期待超越他们,如此共同进步,这才是面对强者的最佳方式。

嫉妒是心灵的陷阱	214
走出心灵误区,克服嫉妒	216
容忍他人强过自己,忍妒祛忌	218
放下嫉妒,轻松平和	220
嫉妒者自食苦果	223
不嫉妒人,也要注意避免被人妒	225



第一章 淡定帮你超越自己

在人的一生中，总要面对失败与挫折，不管遇到什么结果，你必须要从检查自身做起，不要埋怨任何人。一位伟人说过，一个人征服世界并不伟大，只有征服自己，才是世界上最伟大的人。记住：积极面对挑战，不消极逃避竞争。勇于承担责任而不遇事推诿，树立必胜的信念，培养优良的道德品性，时时处处适应社会生活，你才能永远立于不败之地。



困境激励你成功

罗伯特·巴拉尼 1876 年出生于奥匈帝国首都维也纳，他的父母均是犹太人。他年幼时患了骨结核病，由于家庭经济不宽裕，此病无法得到根治，使他的膝关节永久性僵硬了。父母为自己的儿子伤心，巴拉尼当然也痛苦至极。但是，懂事的巴拉尼，尽管年纪才七八岁，却把自己的痛苦隐藏起来，对父母说：“你们不要为我伤心，我完全能做出一个健康人的成就。”

父母听到儿子这番话，悲喜交集，抱着他泪流满面，不知该说些什么。巴拉尼从此狠下决心，埋头勤奋读书。父母交替着每天接送他到学校；一直坚持了十多年，风雨不改。巴拉尼没有辜负父母的心血，也没有忘掉自己的誓言，读小学、中学时，他的成绩一直保持优异，名列同年级学生前茅。

他 18 岁进入维也纳大学医学院学习，1900 年获得了博士学位。大学毕业后，巴拉尼留在维也纳大学耳科诊所工作，当一名实习医生。由于巴拉尼努力工作，在该大学医院工作的著名医生亚当·波利兹很赏识他，对他的工作和研究给予热情的指导。巴拉尼对眼球震颤现象深入研究和探源，经过多年努力，于 1905 年 5 月发表了题为《热眼球震颤的观察》的研究论文，这篇论文的发表，引起了医学界的关注，标志着耳科“热检验”法的产生。巴拉尼再深入钻研，通过实验证明内耳前庭器与小脑有关，从此奠定了耳科生理学的

基础。

1909年，著名耳科医生亚当·波利兹病重，他主持的耳科研究所的事务及在维也纳大学担任耳科医学教学的任务，全部交给了巴拉尼。繁重的工作担子压在巴拉尼肩上，他不畏劳苦，除了出色地完成这些工作外，还继续对自己的专业进行深入研究。1910年至1912年间，他的科研成果累累，先后发表了《半规管的生理学与病理学》和《前庭器的机能试验》两本著作，由于他工作和科研方面有突破性的贡献，奥地利皇家授予他爵位。1914年，他又获得诺贝尔生理学及医学奖金。

巴拉尼一生发表科研论文184篇，医治好许多耳科绝症。他的成就卓著，当今医学上探测前庭疾患的实验和检查小脑活动及其与平衡障碍有关的实验，都是以他的姓氏命名的。

像巴拉尼这样，从小残疾且家庭贫困，能取得这样伟大的成就，可以说与他不向困境屈服并善于从中掘取人生财富不无关系。假如没有贫困和残疾的刺激，他也许会成为一个衣食无忧的平凡人；假如他在这种困境中消沉退缩，不思进取，那么无疑等于在深渊中越陷越深。幸运的是，巴拉尼在父母的帮助和自己的决心与努力下，时刻用正确的生活态度和规律调整着自己的行为和方向，超越自己的缺憾。这样，另一条更宽的大道把他从困境中引领了出来，使他走向了一种更有价值和意义的人生。

不惧于接受挑战

她是一位世界纪录的创造者，她成功登上了日本的富士山，她的名字叫胡达·克鲁斯。这些都不足以引人注意，那么，当你知道她做这件事时已经是 90 岁的高龄，你还会不惊奇吗？

当别的年届 70 的老人，认为到了这个年纪可算是到了人生的尾声，并且开始安排后事时，她——胡达·克鲁斯，却在学习登山。因为她相信：一个人能做什么事不在于年龄的大小，而在于你是否力所能及和对这件事有什么样的看法。于是，在 70 岁高龄之际她开始接受登山训练，攀登上了几座世界上颇有名的山，最终以 90 岁高龄登上了日本的富士山，打破攀登此山年龄的最高纪录。

70 岁开始学习登山，这不能不说是一大奇迹。但奇迹是人创造出来的。成功者的首要标志，是他永远以积极的思维去思考问题。一个人如果总是采用积极思维、不惧于接受挑战和应对麻烦事，那他就成功了一半。

一个人能否成功，完全取决于他的态度。成功者与失败者之间的差别是：成功者始终用最积极的思考、最乐观的精神和最有效的经验支配和控制自己的人生。失败者则刚好相反，因为缺乏积极思维，他们的人生是受过去的失败和疑虑所引导和支配的。他们徘徊在失败的阴影里，只能眼看着别人成功。

每个人都有诸多的遗憾：比如想旅游的人有时间时没有钱，有