

项前 / 著

静观心修

以平静的心，从容应对生活的沉重

常观自心，释然接受人生的得失

有修心意识，不抱怨、不沮丧，珍惜时光

【自我完善的三项修炼】

生活或许不如你期望的那么精彩；但也远没你想象的那么糟
闲观叶落地，静坐一杯茶；繁杂人世间，给自己的心一份安宁



中华工商联合出版社有限责任公司网站



中华工商联合出版社

修 观 静 心 心 心

【自我完善的三项修炼】

项 前 / 著



中华工商联合出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

静心 观心 修心：自我完善的三项修炼 / 项前著

— 北京：中华工商联合出版社，2014. 11

ISBN 978 - 7 - 5158 - 1150 - 5

I. ①静… II. ①项… 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 251010 号

静心 观心 修心：自我完善的三项修炼

作 者：项 前

责任编辑：吕 莺 徐 芳

封面设计：彭明军

责任审读：李 征

责任印制：迈致红

出版发行：中华工商联合出版社有限责任公司

印 刷：三河市宏盛印务有限公司

版 次：2015 年 1 月第 1 版

印 次：2015 年 1 月第 1 次印刷

开 本：710mm × 1020mm 1/16

字 数：214 千字

印 张：15.25

书 号：ISBN 978 - 7 - 5158 - 1150 - 5

定 价：39.90 元

服务热线：010 - 58301130

销售热线：010 - 58302813

地址邮编：北京市西城区西环广场 A 座
19 - 20 层，100044

http: //www. chgslcbs. cn

E-mail: cicap1202@ sina. com (营销中心)

E-mail: gslzbs@ sina. com (总编室)

工商联版图书

版权所有 侵权必究

凡本社图书出现印装质量问题，请与印务部联系。

联系电话：010 - 58302915

前言： 好人生须控制好心态

心理学家认为，人控制好心态十分重要，因为急躁的心态、不安的心态、计较的心态等很多负面心态容易让人在处事待人时不冷静、不理智，做出冲动、冒失、草率、莽撞的种种举动，尤其是在大的危机来临之时，在人生遇到大的转折之时，不控制心态的结果往往会产生悲剧。所以，无论何时何地，我们都应该控制好自己的心态，让心态始终平和淡然。

西方有一个古老的故事——一位住在海滨的哲学家，一天突然产生了这样一个想法：横渡大海，去海的对岸看一看。他是一位逻辑学家，经过冷静地冥思苦想，他理智地归纳出了这次航海的各种不同的理由，结果他发现他不应当去的理由比应当去的理由更多。比如：他可能晕船；船很小，风暴可能危及他的生命；海盗的快艇正在海上等待着捕获商船，如果他的船被海盗们捉住了，海盗们就会拿走他的东西，并把他当奴隶卖掉。综上众多理由和判断表明他不应该作这次旅行。然而，这位哲学家还是作了这次旅行。为什么呢？因为他的想法已变成了一种心态在左右着他的行为。心态不断地对他的理智说：“朋友，这件事在推理上虽然有些令人畏惧，但情况也许并不



像你想象的那样糟。没准你会很幸运，不试怎能就不行呢。”心态的力量牢牢地控制住了这位哲学家，以至于后来，如果不进行这次航海，他就会坐立不安，甚至认为会成为他人生的大遗憾。心态终于战胜了理智，他扬帆起航了。正如他理智所判断的那样，他成了海盗们的战利品。

这个悲剧故事生动地说明了一个观点：行为跟着心态走！

人对客观事物的认识常常会受到心态的影响，有时甚至会受到心态的控制。李白曾写过两首诗，这两首诗都是写乘船路过三峡的，一首是《上三峡》，另一首就是人们耳熟能详的《早发白帝城》

《上三峡》这样写道：

巫山夹青天，巴水流若兹。

巴水忽可尽，青天无到时。

三朝上黄牛，三暮行太迟。

三朝又三暮，不觉鬓成丝。

在李白的眼里，巫山险峻夹着青天。他认为旅途十分艰难，水路总也走不完，青天总也看不全。船的速度太慢了，似乎根本就没有行走，他认为自己的两鬓都快变白了。李白为什么会有这种感觉和认识呢？就是因为受其心态的影响。李白当时的心态是忧郁的，他处在悲观而凄凉的心情之中，因为当时

他正被流放夜郎。

《早发白帝城》是这样写的：

朝辞白帝彩云间，千里江陵一日还。

两岸猿声啼不住，轻舟已过万重山。

这首诗讲述了李白从白帝城出发，顺江而下，路过三峡。他认为他是从彩云环绕的白帝城出来的，一千里的路程只需一天就能到达。巫山两岸的猿声还在耳边回响，船就行过了万座山。

李白在《上三峡》和《早发白帝城》中为什么会有不同的感觉和认识呢？这都是因为受其心态的影响。同样是乘船路过三峡，无论相隔几天，三峡的风景也不会有太大的变化，《上三峡》中李白看到的是巫山的险峻，船行驶的缓慢，而《早发白帝城》中李白看到的是彩云，看到的是轻舟。问题出现了：李白两次坐船心情不一样。李白心态乐观时，看见了令人愉悦的景色；心态悲观时，就看见了令人悲凉的景色。这就是心态对人的认识的影响。就像有一句话说的那样：“人们看到的永远是自己希望看见的东西。”

人的成功需要勇气和信心，但心态一定要平和宁静。平和宁静的心态就是不急不躁的状态——既不自卑也不自负，既犹豫也不莽撞。人只有在认清客观形势、分析出情况的变化时，



才能做出准确的判断。倘若心态总是七上八下，纵使变化在眼前，也会看不清楚。

所以，对任何一个人来说，不控制好自己的心态是很容易犯错误的，心态是横在人生之路上的双向门，人们可以把它转到一边，走向成功；也可以把它转到另一边，走向失败。本书《静心 观心 修心——自我完善的三项修炼》给读者提供了许多“健心”的方法，希望读者看过本书后能够永远保持积极的心态，因为你才是自己命运的主人，只有你才能把握自己的心态，而你的心态决定着你的未来。

目 录

上篇 静心

第一章 生命第一重要

- | | |
|--------------------|----------------------|
| 凡事有度，适可而止 / 3 | 人无信不立 / 5 |
| 一诺重千金 / 7 | 人生不是“全选”的生活 / 9 |
| 知足就是最大的幸福 / 12 | 欲不除，如蛾扑灯 / 15 |
| 人生没有第二回 / 18 | 平平淡淡才是真 / 20 |
| 不靠占小便宜发家 / 23 | 功名乃瓦上之霜，利禄如花尖之露 / 25 |
| 追求中也要有放下的勇气 / 28 | 人心不足蛇吞象 / 30 |
| 给欲望上一道锁 / 32 | 一屋不扫，何以扫天下 / 33 |
| 不把目光投注到他人的生活上 / 36 | 世上只有过不去的“心” / 38 |

第二章 幸福靠自己创造

- | | |
|-----------------|-----------------|
| “心”永远不会嫌弃你 / 41 | 远离“看门狗” / 44 |
| 人生没有绝对输赢 / 46 | 谦恭礼让是君子风范 / 48 |
| 逆境中更要看到希望 / 50 | 人生百味要靠自己品尝 / 52 |
| 私心杂念害人不浅 / 54 | 万丈高楼平地起 / 57 |
| 不要总是“求理解” / 59 | 鼓空声高，人狂自大 / 61 |
| 施惠于人就是施惠自我 / 63 | 积极与消极的对决 / 66 |
| 利刃虽锋利但脆弱 / 68 | 没有最美的树叶 / 70 |



中篇 观心

第三章 宽容是做人最高的境界

- | | |
|-------------------|------------------------|
| 有容乃大 / 75 | 不以物喜，不以己悲 / 78 |
| 忍让，行为才能高尚 / 80 | 宽容是最神奇的力量 / 83 |
| 以德报怨显心胸 / 85 | 不让1%的愤怒扩大成100%的仇恨 / 88 |
| 得饶人处且饶人 / 90 | 善用“面子”好办事 / 93 |
| 宽人多条路，伤人多堵墙 / 95 | 责人切戒尽言 / 97 |
| 不能改变他人，就改变自己 / 99 | 少事多福 / 101 |
| 让三分心平气和 / 103 | 少索取，多奉献 / 106 |

第四章 不和他人“较真”

- | | |
|-------------------|----------------|
| 人生只有三天 / 109 | 无畏无悔过一生 / 111 |
| 修补德行“破洞” / 113 | 大事小事都要认真 / 115 |
| 顺与不顺都要感恩生活 / 117 | 抓住机遇不松手 / 119 |
| 坚守信念可以创造奇迹 / 121 | 一心不两用 / 124 |
| 低头才能看清脚下的路 / 126 | 打破“心理牢笼” / 128 |
| 人情是交往的“利器” / 130 | 上善若水 / 132 |
| 换个角度看问题 / 135 | 选对池塘钓大鱼 / 137 |
| 心净生智能，行善生福气 / 139 | |

第五章 自律慎独修身

- | | |
|-------------------|-------------------|
| 天知、地知、你知、我知 / 141 | 细节决定成败 / 144 |
| 德教为先，修身为本 / 146 | 桃李不言，下自成蹊 / 148 |
| 压力就是动力 / 150 | 善恶一念之间 / 152 |
| 弹簧拉紧是为了弹得更高 / 154 | 财富不是靠“占有”得来 / 156 |
| 心有多大，舞台就有多大 / 159 | |

下篇 修心

第六章 心“健康”人就“健康”

- | | |
|---------------|-----------------|
| 不羡慕他人 / 163 | 人只能坐一把椅子 / 165 |
| 不存侥幸心理 / 167 | 使命让人有了责任感 / 170 |
| 有野心不是坏事 / 172 | 专注是成功的基石 / 174 |
| 保持平常心 / 175 | 不做“一根筋” / 177 |
| 人生没有满分 / 179 | 给自己生命增值 / 181 |
| 放弃常常很重要 / 183 | 正确选择靠心智 / 184 |



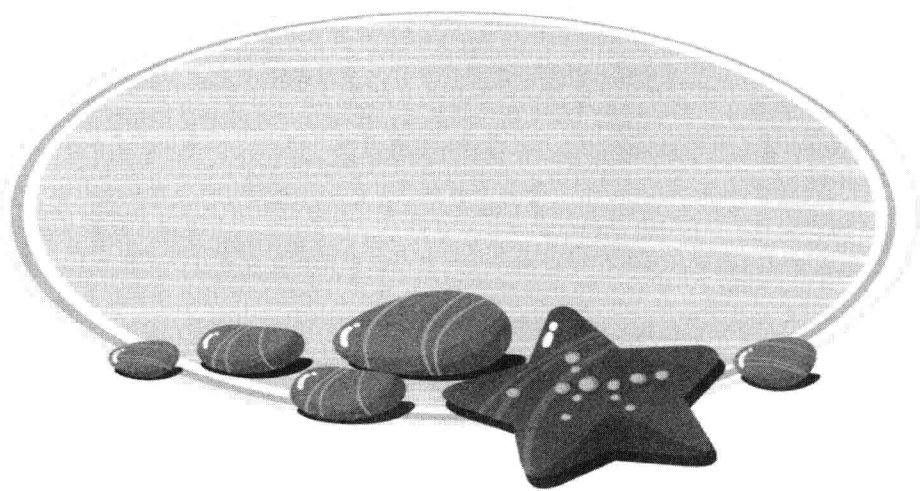
第七章 “放下”才能快乐

- | | |
|------------------|---------------------|
| 心快乐，人就快乐 / 187 | 利人才会利己 / 189 |
| 做一片湖，不做一杯水 / 193 | 做好今天的“功课” / 195 |
| 自知者明，知人者智 / 196 | 常给心房开窗透气 / 198 |
| 人生不能设限 / 201 | 不让“过眼烟云”在心头永留 / 203 |
| 没有永远混浊的河水 / 205 | 压力也是动力 / 208 |
| 不为打翻的牛奶哭泣 / 210 | 好心态胜过功利心 / 211 |
| 赢与输 / 213 | 既生于世，故安于斯 / 215 |

第八章 亲情、友情、爱情都要经营

- | | |
|--------------------|--------------------|
| 爱情不是占有被占有的关系 / 217 | 天涯何处无芳草 / 219 |
| 婚姻“糊涂学” / 221 | 为善、尽孝是人生的好美德 / 223 |
| 朋友之情要经营 / 225 | 守诺诚信是友情基础 / 227 |
| 患难之中见真情 / 229 | |

上篇 静心



第一章 生命第一重要

人世间，财富永远存在，但人世间的财富永远不专属于哪一个人。



凡事有度，适可而止

现今，很多人在“利益”上的欲望，都是由于没有“凡事有度，适可而止”的心理。梦想多多得利，多多得益，是人的普遍心态。其实，有欲望，或有利益的欲望是正常的，只是如果追求的欲望过大、过多都要尽快消减、弱化，因为“贪欲”没有止境。

传说，玉皇大帝在天上待烦了，便下到人间。有一天，他变成一个老头，来到一家店铺，看到一尊自己的坐像，青铜所铸，于是非常高兴，想买下来，店铺老板与玉皇大帝讲起价来，店老板是咬定价钱一百元不松口。玉皇大帝离开店铺。

玉皇大帝回到旅店，对他几个随从谈起此事，随从们问他打算以多少钱买下它，玉皇大帝说：“10~20元。”随从们大为吃惊：“那怎



么可能？”玉皇大帝说：“你们都去，我肯定最终能买回来。”

第一天，一个随从来到店铺里和老板讲价，80元，老板想起昨天那个老头想买像，于是坚决不卖，第一个随从未果回到旅店。

第二天，第二个随从来到店铺和老板讲价，咬定60元不放，店老板想起昨日80元想买佛像的人，依旧不卖，第二个随从未果返回旅店。

就这样，直到最后一个随从，在去店铺买像时所给的价钱已经低到了20元。眼见为这尊坐像每天都有人问价，但给的价钱却一天比一天低，店老板很是着急，每一天他都后悔，后悔不如以前一天的价格将此像卖给前一个人。

店老板深深地责怪自己太贪心。他在心里不住地说，今天若再有人来买或问这尊坐像，无论给多少钱我都要立即出手。

这一天，玉皇大帝来到店铺，说要出20元买下坐像，店老板高兴得不得了，他认识这个想买坐像的老头，他想起好多天前这个人就想买。他十分高兴，他不想讲价了，当即出手，高兴之余另赠玉皇大帝龕台一具。

玉皇大帝拿着那尊坐像，付了钱，谢绝了龕台，单掌作揖笑曰：“凡事有度，一切适可而止啊！”

适可而止，是每个人都应具有的正常心理底线，很多人对“适可而止”不设限制，随“所想”无所禁忌。这种随“所想”实际上是放任贪欲的表现。

上文故事中店老板的心理是要将商品多卖钱，于是为了得到更多钱，不顾买方心理承受漫天要价，而买东西的玉皇大帝的心理是少花钱，于是尽量想以低价获得。他们两人心理欲望本质没有区别，只是心理欲望的出发点不一样。所以“凡事有度，适可而止”是对控制“欲望底线”最通用的法则。

当然，人的心态首先要平和，即使是“为利所驱”的商人。“凡事有度，适可而止”是静心的一种态度。



人无信不立

古人说：人无信不立。信用是一个人的品牌，是办事的无形资本。人的有形资本失去了，可以重新获得，而无形资本失去了，就很难再得到了。所以，任何时候，人不要轻易透支自己的无形资本——信用。

一个古董商人走村串户收购古董。一天，当他来到一户人家，看到厅堂里有一张古代的桌子，雕刻精美，木质稀贵，无论是艺术价值还是实际价值，都可称之为绝品，于是商人便开始打起了小盘算。

商人摸着桌子说：“这真是张表面看很精美的桌子。”



这户人家的主人并无言语，只是看着他。

商人马上又叹道：“和我家的那张桌子简直太像了，唉！只可惜是个中看不中用的桌子。”

这户人家的主人仍没作声，仍是看着他。

商人又说：“我家的那张桌子在搬家时给弄坏了两条腿，你可否将此桌子卖与我？我愿出1000元的高价。”

这户人家的主人说：“这张桌子我家传了三代，1000元不卖。”

商人说道：“虽然这张桌子你家传了几代，但用料一般，我家桌子对我有特殊意义，我买你桌子，是买它的两条腿，1000元不少了，你可以去买一个好桌子，也算是你成全我一桩好事，如何？”

这户人家的主人想，这张桌子太大太重了，移动不方便，1000元钱也挺高的，可以买张现今时髦、轻巧的好搬动的桌子，便答应卖掉它。

商人高兴至极，心想这张桌子起码能卖十万元以上，现在竟花1000元买下；他突然后悔自己刚才出的价太高，但为时已晚，于是他要求这户人家的主人帮他将桌子搬到院里，等他找车接。说完，便三步变两步跑出去找车了。

这户人家的主人招呼家人，将桌子搬到院中，担心商人嫌桌子重，拿起放下这张桌子不方便，心想反正商人用的是桌腿，不如将桌子劈为两半，也好方便搬运。于是，便拿锯将桌子从中间锯开。

当商人引导着车回来后看到此场面，听到这户人家的主人想法后，气得目瞪口呆，却又无话可说。

