

人生
随时要

淡定

门马◎编著

淡定不是平庸，而是平和、理智、成熟、不纠结的活法与境界。
拥有淡定，才能不被困难与挫折所击倒！保持淡定，才能从容面对，泰然处之！



中国长安出版社

人生
随时要

淡定

门马◎编著



中国长安出版社

图书在版编目(CIP)数据

人生随时要淡定 / 门马编著. —北京: 中国长安出版社, 2012.1

ISBN 978-7-5107-0489-5

I. ①人… II. ①门… 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(2012)第 007563 号

人生随时要淡定

门马 编著

出版: 中国长安出版社

社址: 北京市东城区北池子大街 14 号(100006)

网址: <http://www.ccapress.com>

信箱: ccapress@yahoo.com.cn

发行: 中国长安出版社 全国新华书店经销

电话: 010-85099947 85099948

印刷: 三河市航远印刷有限公司

开本: 710 毫米 × 1000 毫米 4/16

印张: 17

字数: 200 千字

版次: 2012 年 4 月第 1 版 2012 年 4 月第 1 次印刷

书号: ISBN 978-7-5107-0489-5

定价: 29.80 元

前言



人的一生总会有成功的时候，也难免有遭受挫折、失败的时候。今天成功地站在顶峰，但是明天说不定就会一个跟头栽入万丈深渊。职场、官场、商场，乃至情场，都是如此。

成功或失败，这些都不是问题，问题是我们站在成功的顶峰或跌入失败的深渊时，以什么样的态度去面对它？成功时，我们一副趾高气昂的姿态，而遭遇失败时则是一蹶不振、萎靡颓废的表情。这两种精神状态，不管是哪一种，都不是应该倡导的，我们所倡导的人生是一种淡定而祥和的人生。也就是不管在成功还是失败时都要保持淡定，过一种淡定的生活，这才是大智者所信奉的准则。

柏拉图说过：“生活从不简单容易，即使生活在顺境中，你也会遇到需要克服的困难。”人生不会总是那么圆满，谁都不可能在四季里一直享受春天的温暖与明媚。浮华与名利终将会散去，我们能做的就是及早地舍弃虚幻与浮躁，时刻保持一颗淡泊宁静的心。

不论成功或失败，我们生活的每一处都需要淡定的心态维持，情感、名利、进退取舍，烦恼等，都需要淡定的指引。

对于感情，我们需要淡定，因为不是我们的就不必再强求，因为“强扭的瓜不甜”，也因为爱的最高境界就是“他（她）幸福，就是你幸福！”

对于婚姻，更需要淡定，婚姻不是一纸文书，而是一辈子的承诺。婚姻是和谐的相处，是包容的胸怀，是真诚的理解。淡定地牵手前行，淡定地走过风雨，淡定地“和你一起慢慢变老”。



人生随时要淡定

对于名利，它如过眼云烟，生不带来，死不带去，它就像一张网，网住你所有的快乐和幸福，只留下无尽的烦恼和忧愁。如果太重视名利，则会忽略人生的真谛，到头来终会后悔莫及。

学会以淡泊之心看待权力和地位，乃是免遭心灵痛苦的良方，也是得到人生幸福和快乐的智慧所在。

对于得失，更没必要计较，因为人的一生都是在得与失中度过的，得与失是相互转化的，只不过是瞬间的事，又何必费尽心思计较呢？淡然面对，坦然生活，岂不是更好？

总之，不管什么时候什么事情，我们都要保持一种淡定的姿态。淡定不是平庸，它是一种生活态度，一种人生境界，是智慧的不争，是宠辱不惊，是对简单生活的一种追求。

淡定的人是智慧的，是聪明的，是优雅的；又是一杯茶，恬适地生活，没有爱慕虚荣的飞扬跋扈与名利官场的尔虞我诈；还是一本厚厚的经书，深知得与失、取与舍之间利弊的权衡；更是一片绿叶，会在终日的忙碌中，抽出片刻的闲暇滋养一下自己的心田。

我们这个时代很需要“淡定”。我们每个人都需要这种心态，这样在生活中才会处之泰然，不会太过兴奋而忘乎所以，也不会太过悲伤而痛不欲生。总之，人生随时要淡定！



第一章 名利是苦果，需慎重采摘

《圣经》上说，亚当夏娃因偷吃伊甸园禁果而终被赶出园外，受到惩罚，可见这个禁果是不能随便乱吃的。在当下，也有一种果子是不能随便乱吃的，那就是名利这枚苦果。名利成为很多人追求的对象，不惜贪污、受贿等违法手段，最终走向犯罪的深渊，所以说，名利是苦果，采摘还需慎重。

◎ 事业重要，我的名不算什么	3
◎ 这杯毒酒，可别喝	5
◎ 一片冰心在玉壶	8
◎ 别为名而累了自己	10
◎ 不做趾高气昂的人	12
◎ 放开名利的羁绊	15
◎ 在心中种一株淡泊之花	17
◎ 在金钱里寻求一个平衡点	19
◎ 金钱≠幸福	22

第二章 平淡对待得失，冷眼看尽人生繁华

罗贯中《三国演义》的第一句话就是『分久必合，合久必分』，这是他对天下大势的总结。天下大势如此，人生的得失更是如此。得失不过是一瞬间，人生是在得失中从来来回回地度过，因此，世人没必要因此而大喜或大悲，以一颗平常而淡定之心去看待一切，要以冷眼看尽这人生的繁华。

◎ 收紧尖刺过暖冬	27
◎ 失之东隅，收之桑榆	29
◎ 不做得意的寒号鸟	32
◎ 人生得与失，都付笑谈中	34
◎ 成功之道：吃亏就是占便宜	37
◎ 用积极的心态对待得失	39
◎ 过一种淡定的人生	42
◎ 看淡得失，保持平常心	44
◎ 智者的表现，成功者的手段	46
◎ 人生之事，事事是好事	49

第三章 张开手，世界就在手中

『紧握双手，手里什么也没有，张开双手，世界就在手中。』
对于欲望，人们往往总是予取予求，没有丝毫节制，想把整个世界都紧握在自己手中。却殊不知，欲望越大，最后得到的却越少，就像双手紧握，想抓住所有的一切一样，越是紧握，就越抓不住所有，而张开手，得到的却是无比的满足和幸福感。

◎及时填上欲望这口『井』	55
◎只看拥有的，不看没有的	57
◎贪婪是『万恶之源』	59
◎陷阱反被陷阱害	62
◎幸福就是降低你的欲望	64
◎欲望边缘坚守淡定之心	67
◎人心不足蛇吞象	68
◎无尽贪欲惹人『累』	70
◎欲望面前，请适可而止	73
◎欲望还是要节制点的好	75
◎少一些欲望，多一些快乐	77

第四章

戒骄戒躁看世间百态

随着社会变得越来越快节奏化，人们似乎也跟着变得越来越急躁，对任何事情都想要一步登天。这自然是不太可能，正所谓『心急吃不了热豆腐』，甚至会『欲速则不达』，走向事情发展的反方向。由此看来，人还是需要避免急躁，用一颗淡定的心来对待世间所有的一切。戒骄戒躁，用一双淡定的『眼睛』来观赏这世间百态。

◎保持平和，远离急躁	83
◎输，是个什么玩意儿	85
◎失意时，坦然面对	87
◎做一股『浅浅水』	90
◎『空杯』是最好的状态	92
◎苏轼对人生的领悟	94
◎做人一定要低调	97
◎收敛起你的张扬态度	99
◎心急吃不了热豆腐	102
◎执著未必是好事	104
◎放低姿态是一种大智慧	107

第五章 删除昨天的烦恼，成全明天的美好

生活就是删除昨天的烦恼，复制今天的快乐，成全明天的美好。生活中有很多小事，有人说『这些小事总烦扰着我』，其实，不是小事烦扰你，而是因为你的心还不够淡定，正所谓『心静自然凉』，只要拥有了一颗淡定之心，那你什么烦恼就都不会有了。

- ◎ 面对『唾沫星子』要冷静些.....113
- ◎ 及时从负面情绪中抽身.....118
- ◎ 烦扰自在『心』为.....120
- ◎ 盛怒之下不决定.....122
- ◎ 制怒的良方.....125
- ◎ 人生苦短，别太计较了.....127
- ◎ 学好『忍』的功夫.....128
- ◎ 治疗流言蜚语的『特效药』.....131
- ◎ 做一颗快乐的『忘忧草』.....134
- ◎ 悲伤和快乐，你选择哪个.....134

第六章 有一种感情云淡风轻

人们都记得那种生死相依的爱情，却也同时羡慕那种凄凉的爱情。但是爱情不一定需要拥有，有时爱情更是一种分别后淡淡的思念，是一种只要你开心，我就幸福的味道。爱情需要淡定，不是曾经的紧抓不放，而是铅华洗尽后勇敢而果断地放手，在中间留一份牵挂，一份思念，甚或一份憧憬，然后安静地固守这份淡淡的情怀，像江南烟雨，似晚间夕阳，云淡风轻！

◎等待千年，不如拥有现在	139
◎甜蜜的心酸	141
◎强扭的瓜不甜	144
◎松开双手，爱情就在手中	145
◎绝不做爱情的影子	148
◎矜持错过的	150
◎矜持让我们擦肩而过	153
◎爱可以这样勇敢	155
◎迟到了三十年的幸福	157
◎都是固执惹的祸	160
◎有爱降临在面前	162
◎幸福就在转身后	164

第七章

婚姻是条绳，这头牵着你，那头拴着我

婚姻是爱情的升华，在婚姻的长河里，我们需要手牵手，肩并肩，共同走过风风雨雨。婚姻里的夫妻本是一体，一荣俱荣，一损俱损。少了男人的关怀，女人的日子过得没有滋味，少了女人的宽容，男人的日子过得没有激情。因此，婚姻是条绳，这头牵着你，那头拴着我。

- ◎『河东狮吼』要不得.....169
- ◎幸福是一盆洗脚水.....171
- ◎爱是花，情是叶.....174
- ◎给爱一个缓冲期.....177
- ◎挥一挥手，不带走一片云彩.....181
- ◎婚姻不可太较真儿.....183
- ◎或水或泥，都不可握太紧.....186
- ◎『最恩爱夫妻』奖.....188
- ◎留一半清醒，留一半醉.....191
- ◎唠叨让幸福婚姻转瞬即逝.....191
- ◎价值连城的铜戒指.....193

第八章 退一步海阔天空

人们都说『退一步海阔天空』，但是『退一步』需要一种宽容的胸怀，淡定的心态，这样才能真正地达到『海阔天空』。退一步不是害怕，更不是懦弱，它是一种修养，一种以退为进的策略，是真正的大智慧。在人生的道路上，只有保持淡定，懂得退步的人，才能成为真正的强者，才是最后的赢家！

◎ 退步原来是向前	199
◎ 『撒手悬崖』的智慧	201
◎ 『退一步』，拥有广阔天空	204
◎ 为人处世的三个『在』	206
◎ 多些宽容，多些和谐	208
◎ 海纳百川，有容乃大	211
◎ 不争而争 后来居上	213
◎ 太过固执也是一种错误	215
◎ 减负前行，人生更美好	218
◎ 以退为进，反败为胜	220
◎ 撞到南墙须回头	222

人生随时要淡定

第九章

积蓄力量，等待下一刻爆发

寒山问拾得：『世间有人谤我、欺我、辱我、笑我、轻我、贱我、骗我，如何处置乎？』这时，拾得说：『忍他、让他、避他、由他、耐他、敬他、不要理他，再过几年你且看他。』这才是聪明人的作法。有的人在他人『欺我、辱我、笑我』的时候，没有让心平静下来，做到淡定，从而和对方大打出手，最终害人害己，后悔一生。所以，与其后悔一生，还不如在他人『欺我、辱我、笑我』的时候，保持淡定的心，慢慢积蓄力量，然后再选择合适的时机昂首出击，这样不是更好吗？

◎ 屈辱是一把奋起直追的梯子	229
◎ 把『鸭梨』转化为『冻梨』	231
◎ 从容淡定，把握人生大局	234
◎ 聪明的商人父子	236
◎ 保持冷静，临危不乱	238
◎ 打破心魔，实现『不可能』	241
◎ 不蒸馒头争口气	243
◎ 不给自己的人生设限	245
◎ 人生需要勇气的扶持	248
◎ 放下心事，别让自己太烦恼	250
◎ 山不过来，我们过去	253
◎ 唯一的出路	255

第一章

名利是苦果，需慎重采摘

《圣经》上说，亚当夏娃因偷吃伊甸园禁果而终被赶出园外，受到惩罚，可见这个禁果是不能随便乱吃的。在当下，也有一种果子是不能随便乱吃的，那就是名利这枚苦果。名利成为很多人追求的对象，不惜贪污、受贿等违法手段，最终走向犯罪的深渊，所以说，名利是苦果，采摘还需慎重。



第一卷

蘭花與清夢，吳昌碩畫





事业重要，我的名不算什么

“人人都说神仙好、惟有功名忘不了。”这是《红楼梦》里的开篇偈语，似乎在诉说繁华锦绣里的一段公案，又像是在告诫人们名利世界中的冷冷暖暖，人生是什么暂且不论，名利乃身外之物却最能累人。

淡泊名利，心无尘事，去实现远大的志向，笑看人生，海纳百川。多几分旷达，少一些妒忌，多几分潇洒，少一些烦恼，对名利保持几分淡泊，对生活多出几张笑脸，你轻松，我愉快。人生一世，草木一秋，归心自然，何乐而不为？不为名利牵伴，不为金钱诱惑，这就是优秀院士马祖光的人生写照。

1999年，马祖光得知学校把为自己申报院士的材料寄出后，十万火急地给中科院发出一封信，内容是：“我是一个普通教师，教学平平，工作一般，不够推荐院士条件，我要求把申报材料退回来。”只因为很多比他优秀的学者都还没有成为院士。

2001年，新的院士评审规则要求申报材料必须由申请者本人签字，马祖光却拒绝签字。申报期限最后一天，原校党委书记李生只好以校党委名义到他家做工作。

“我年纪大了，评院士已经没有什么意义了，机会应该给优秀的年轻同志。我一生只求无愧于党就行了。”马祖光还是不同意签字。

“你评院士不是你个人的事，这关系到学校，是校党委做出的决定。你是一名党员，应该服从校党委安排。”李生接着他的话题聊起了学校的党建工作，这激起了马祖光对入党以来的美好回忆：“我这一辈子都服从