

人生三境界

淡定 从容 舍得

王光波◎编著

保持淡定，从此人生不再寂寞；
内心从容，从此找到一份心灵的沃土；
学会舍得，从此青春不再迷茫。

有一种境界叫**淡定**
有一种力量叫**从容**
有一种智慧叫**舍得**

人生三境界



淡定 从容 舍得

王光波◎编著



百花洲文艺出版社
BAIHUAZHOU LITERATURE AND ART PRESS

图书在版编目 (C I P) 数据

淡定 从容 舍得 / 王光波编著. — 南昌 : 百花洲文艺出版社, 2014. 5
ISBN 978-7-5500-0949-3

I. ①淡… II. ①王… 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072313号

淡定 从容 舍得
王光波 编著

出 版 人	姚雪雪
责任编辑	刘 云 范毅然
封面设计	王 珍
出版发行	百花洲文艺出版社
社 址	南昌市红谷滩新区世贸路898号博能中心A座9楼
邮 编	330038
经 销	全国新华书店
印 刷	北京彩虹伟业印刷有限公司
开 本	710mm×1000mm 1/16
印 张	15
版 次	2014年6月第1版第1次印刷
字 数	180千字
书 号	ISBN 978-7-5500-0949-3
定 价	29.80元

赣版权登字05-2014-85

版权所有, 侵权必究

网址 <http://www.bhzwjy.com>

图书若有印张错误, 影响阅读, 可向承印厂联系调换。

前言

生活每天以它惯有的方式进行着。它对每个人都很公平。不会因为
你伤心而对你怜悯，也不会因为富有而对你另眼相待。

生活是一场任凭我们如何努力，都不会停下的旅程，其实，我们无
需强求什么，更没有必要怨天尤人。也许坐车跑得快些，却可能没有你
走得充实；拿自己的长处和别人的短处比，怎么比怎么幸福。我们对事
要学会从容，对各种遭遇要保持淡定，为人处世要学会舍得之道。当你
以这样的心态面对生活时，人生这条路看上去会平坦些。

从容的境界在于，人生在世，不如意十之八九，常想一二。人生没
有绝路，生活处处都有风景，懂得了从容，你就会发现原先的那些纠结
不过一阵秋风。懂得善待自己，学会微笑，当顺境如享受，视逆境为磨
砺，不是更好的选择吗？

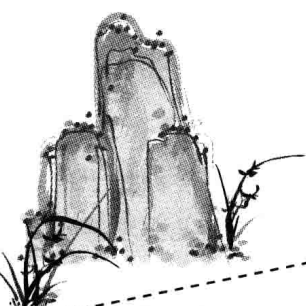
淡定是一种旷达的心态，淡定是对自己不纠结，对他人不强求，既
是对自我的救赎，也是对他人的仁爱。抛开好胜和计较的狭窄心胸，对
世事和人都多一些豁达大度，生活会给你另一面的风景。以淡定之心待
己、待人、待物，便可快乐一世。

舍得是我们在看淡虚妄与名利之后，拥有的人生智慧。人生是一场
旅行，但他终究会有尽头。当你年华老去，回首思量，你快乐吗？你幸
福吗？你是否纠缠于那些名誉、那些金钱、那些名车、那些豪宅，当它
终究变成重重的包袱，将你的人生整个的压垮时，最后你发现，你要的
只是能容你睡个安稳觉的一张床。样样都想得到，可能样样都得不到，

舍得之道，说到底，其实就是你对自我需求的认知与对欲望的把控。我们编写这本书，想要告诉那些不愿意放过自己的人：只有内心的充实才是我们勇敢生活下去的理由。

因为从容，所以眼前尽显多姿风光；因为淡定，所以内心重现平和美景；因为懂得舍得，所以不急不缓。

在深夜的床头边，呷一口茗茶，翻开这本书，让平实朴素的语言浸满你的内心，让字里行间的豁然教会你淡定和从容，让短小精湛的故事启迪你开启从容、淡定的智慧之门。



Contents

目录

【淡定篇】

第一章 丢掉包袱，轻装前行——淡定，是一份学会释然的放空

把烦恼写在沙滩上	4
人生没有过不去的坎	6
把握分寸，凡事淡定	8
有一种幸福叫“忘怀”	10
为活着的每一天喝彩	13

第二章 世事变换，不必圆满——淡定，是一份拂去浮华的坦然

失意也是一种经历	16
失误，同样美丽	18
阴晴圆缺常有，美景只是刚好	20
你不必太完美	22
不圆满才是真圆满	24

第三章 理解 and 爱，云淡风轻——淡定，是一份悦纳错误的宽容

给别人以宽容，自己也轻松	28
得饶人处且饶人	29

不要纠结于他人的毁誉	31
多几分理解，多几分感激	33

第四章 随缘自适，无需计较——淡定，是一份放过自己的心安

已经失去，计较何用	36
命运不是用来埋怨	37
山不转路转，路不转心转	39
不必做到让每个人都满意	40
不要和自己过不去	42

第五章 经得住诱惑，扛得住寂寞——淡定，是一份成就大器的沉淀

欲速则不达，宁静以致远	46
不看他人，安心做最好的自己	48
沉住气成大器	50
要有耐心和恒心	53

第六章 前生不怕，后生无悔——淡定，是一份笃守信念的坚定

一步步走，直到胜利	56
知道自己想要什么	60
有心、有愿，就会有念力	62
成功喜欢不甘平凡的人	64

第七章 花开花落，来去欣然——淡定，是一份领悟生死的姿态

要执著于充满希望的生	68
为你的人生寻找一个意义	70
生死有时，不如喜悦经过	72
不被死遮住生的视线，就能体验生的快乐	73

【从容篇】

第一章 修自然心，从容一生——从容，是一种笑对人生的旷达

随心随遇，怡然处世	80
苦乐都是生活	82
别用过长的尺子衡量生活	85
顺其自然莫强求	86
得意淡然，失意泰然	89

第二章 内心简单，世界简单——从容，是一种看淡荣辱的自在

你纯真，世界就不复杂	94
持一颗童心生活	95
任风起云涌，一朵海棠独自香	98
学会给自己做减法	101

第三章 淡点世味，多些快乐——从容，是平心静气的源头

不要刻意讨好别人	106
去除世俗的包裹	108
走慢一些，可以更快乐	110
活在当下，珍惜拥有	113
独处，让内心更强大	116

第四章 寡欲知足，无恼无忧——从容，是一种淡泊常乐的心智

不要把富贵看得太重	120
简朴的生活也有乐趣	123

不多奢求，身心自然	125
别让诱惑扰乱宁静的心	128

第五章 凡事想开，学会看开——从容，是一种豁达开朗的胸怀

对自己说“不要紧”	132
想开便是天堂，想不开就是地狱	134
无法改变，就学会接受	136
苛求是一把双刃剑	138
生命有限，不要纠结小事	140

第六章 进退沉浮，都是云烟——从容，是一种看透名利的恬淡

不做名利的奴隶	144
心中风平浪静，满眼青山绿树	146
只吃七分饱	149

第七章 顺境逆境，都是心境——从容，是一种逆势胜出的修炼

用乐观的心态引导自己	152
在低谷短暂停留，向更高峰攀登	154
人生可随时开始	156
给沮丧卸妆，还自己阳光	159

【舍得篇】

第一章 学会选择，懂得放弃——舍得，是一种不再迷惑的清朗

择优而选，人生没有后悔	164
拿得起的是勇气，放得下是魄力	166

求名心太重，容易走歪路

169

第二章 先予后得，和谐处世——舍得，是一种伸屈有道的方式

要得到回报，先满足他人

174

锦上添花不如雪中送炭

175

风光不可占尽，当分他人一杯羹

176

似予实取，不争反而能为先

178

第三章 善待自己，接纳缺憾——舍得，是一种抛却浮躁的清醒

人生当有不足

182

张开手掌，笑纳残缺

184

包容一切，接纳一切

186

不追求最好的，只追求最合适的

187

苛求生活，徒增烦恼

189

第四章 包容万物，吃亏是福——舍得，是一种学会共赢的智慧

明处吃亏，暗处得益

192

主动让利，才能得到长远利益

193

径行窄处，留一步予人

195

要舍得吃眼前亏

197

生气不如消气

198

第五章 一念放下，万般自在——舍得，是一种看淡得失的自如

提放自如，万般自在

202

常怀一颗平常心

204

放下仇恨，放生自己

207

人生无常，得失是生活中的内容

208

第六章 舍小取大，着眼未来——舍得，是一种放眼长远的睿智

不要吃独食，双赢才是真赢家	212
比别人多做一点，收获多一点	213
舍得小利，着眼未来	214
只看重输赢，不懂得双赢	216

第七章 舍弃执著，得到更多——舍得，是一种懂得糊涂的妥协

不过一念间，何必太执著	220
山不过来，我就过去	221
让小事随风去	223
另辟蹊径，步入新境	225
轻轻放下，然后轻装上阵	226
难得糊涂才是福	228

淡定篇



人生贵在淡定。生活中不如意的事十之八九，令我们无法预料、无从强求，但顺境中宠辱不惊、怡然自得，逆境里不大悲不愁、不弃不馁，才能解世间浮沉，更见人生意义。淡看人生荣辱得失，一切均如过眼烟云，去留无痕，这才是淡定人生的最高境界。

第一章

丢掉包袱，轻装前行——淡定，是一份学会释然的放空





把烦恼写在沙滩上

“莫把烦恼放心上，免得白了少年头；莫把烦恼放心上，免得未老先丧生。”在代表作《德鲁德疑案》里，英国作家狄更斯如此表达了人们应对烦恼持有的正确态度。生命是一辆轰轰烈烈不断向前行驶的列车，沿途会经过一望无际的碧绿原野，会越过清澈见底的美丽河流，也会穿过荒无人烟的荒野、黄沙漫天的戈壁。又如自然尚有阴晴晨昏，月亮尚有圆缺，喜怒哀乐的共存才让人们的生活变得多姿多彩。

有甜有苦，有喜有忧，有快乐亦有烦恼，这才是生活最真实的样子。嘴里的苦涩终会淡去，内心的忧愁也会消散，只要把烦恼卸下，轻装前行，我们与快乐的距离就不会太遥远。英国人约翰的经历，或许能够启发那些深陷烦恼泥淖不能自拔的忧伤者。

约翰年轻时整日忙忙碌碌，为了事业与家庭奋力打拼，虽然辛苦但也觉得生活充实且精彩。渐渐地，他事业小有所成，有房有车有存款，然后娶妻生子，可谓事业、家庭两不误。在亲人与朋友眼中，他算得上是一位成功人士了。但是，已到中年的约翰却整日闷闷不乐，对什么都提不起精神。在妻子的劝说下，约翰不得不向心理医生求助。

描述了自己的经历与现状之后，约翰苦闷地对医生说：“当我拥有了很多，反而觉得生命空虚，无论做什么，我都感觉没有意义。”

医生思索一番，开了四张处方。他告诉约翰：“你不必吃药，只需要明天一早就到海边去，然后在上午9点、中午12点、下午3点和5点按

顺序分别打开一张处方。”

“这样就可以了吗？”约翰难以置信地问。

“是的。”医生说，“只要按照我所说的去做，一定会有效果。

不过，切记你要独自去海边，而且不要带手机，不要带报纸，不要听广播。”

第二天，约翰来到了海边。凉爽的海风与一望无际的广阔海面让他心情大好。9点，他准时打开了第一张处方，上面的“倾听”二字让约翰大感意外，不过他还是遵照医嘱专心聆听。海浪拍打礁石的声音、海鸥欢快的歌唱、轮船起航的长鸣，还有静心才能听到的海风声音，都让他内心浮躁的情绪渐渐止歇了。

12点一到，他打开了第二个处方：回忆。往事一幕幕涌上约翰的心头：无忧无虑的童年、意气风发的少年、激情澎湃的青年……这些难忘的事以及过程中难忘的人重新点燃了约翰内心的激情。

到下午3点，他迫不及待地打开了第三张处方，只见上面写着“动机”两个字。“不论是经营事业，还是经营家庭，我到底是为了什么目的呢？”约翰这才猛然发现，自己辛辛苦苦地闯荡多年，却从未认真思考过这个问题。“难道不是为了让自己活得快乐，让家人获得幸福，并服务于其他人吗？”至此，约翰越来越感觉到自己的生活充满了意义。

第四张处方的字迹映入眼帘中时，约翰只是笑了笑，然后就径直走向蔚蓝的大海。在松软的沙滩上，他写下了“烦恼”二字，然后看着海浪慢慢地涌上来，把“烦恼”淹没。等到浪潮退下去，海滩上只留下了几粒贝壳，哪里还有“烦恼”的痕迹。

生活中，很多人都像约翰一样被烦恼困扰。其实，任谁都不可能一直无忧无虑地生活，只吃甜品的人更容易长蛀牙，没有烦恼的人生本身就是一种烦恼。所以，烦恼就像是生命餐桌上的一道野菜，虽然苦涩，但却有一定的存在价值，只是它需要我们用平常心去面对，该承担时勇



敢承担，不退缩不排斥；该放下时利索行动，不拖延不纠结。

烦恼不是生活的常态，但与烦恼相伴相生的疲惫与彷徨却很寻常。你不需要每个时候都做好准备拼死一搏，但是在更多的时候，要学会聆听，聆听自然的美妙与他人的心声；要偶尔回忆，从过去或美好或坎坷的经历中汲取养分，以壮大自己的根基；要时常反省，反省自己是否在某一刻已经改变了奋斗的初衷；最后，还要把思想的包袱丢掉，把生活的烦恼抹去，轻轻松松面对以后的生活。

生命是一场漂泊的漫旅，卸下疲惫，抹去烦恼，自有花好月圆，草绿花红。

人生没有过不去的坎

“人生没有过不去的坎，只有过不去的人。”这是很多人从日常生活里得出的结论，那些战胜了坎坷的人，越战越勇，通常都成为了生活里的强者与胜利者；而那些“过不去”的人，只能成为困难的奴隶、失败的囚徒。

阿里巴巴集团的创始人马云说得好：“今天很残酷，明天很残酷，后天就很美好。然而，很多人死在了昨天晚上。”想抵达美好的后天，就必须先经受住残酷的今天和明天，困难是一道坎，两侧境遇天差地别，以勇气和恒心为垫脚石，即便困难如山高如海深，也能越过去。

38岁的艾尔萨生活在德国的慕尼黑。她在一家酒店做清洁工作，丈夫是一名司机，两个人本来赚得就不多，还要养两个孩子，日子过得特别艰辛。生活在底层的人，一般对生活都没有太多的要求，即使是在仅能维持温饱的情况下，艾尔萨也觉得知足了。为了能够在以后送两个孩子去比较好的学校，她和丈夫商量好了，两个人都要更努力的工作，