

超值畅销  
29.00

# 有一种幸福叫**淡定** 有一种智慧叫**宽心** 有一种境界叫**放下**

一部解读幸福、成功、财富、爱情、健康奥秘的**身心灵修炼书**  
滋润千万心灵，温暖无数人生，蕴含**改变命运的神奇力量**  
悟透**淡定**、学会**宽心**、懂得**放下**，做从容、自在、幸福的自己

水中鱼  
陈荣赋◎编著

淡定，生活少一些喧嚣，多一些超脱。

淡定，生活少一些浮躁，多一些沉静。

淡定，生活少一些肤浅，多一些灵悟。

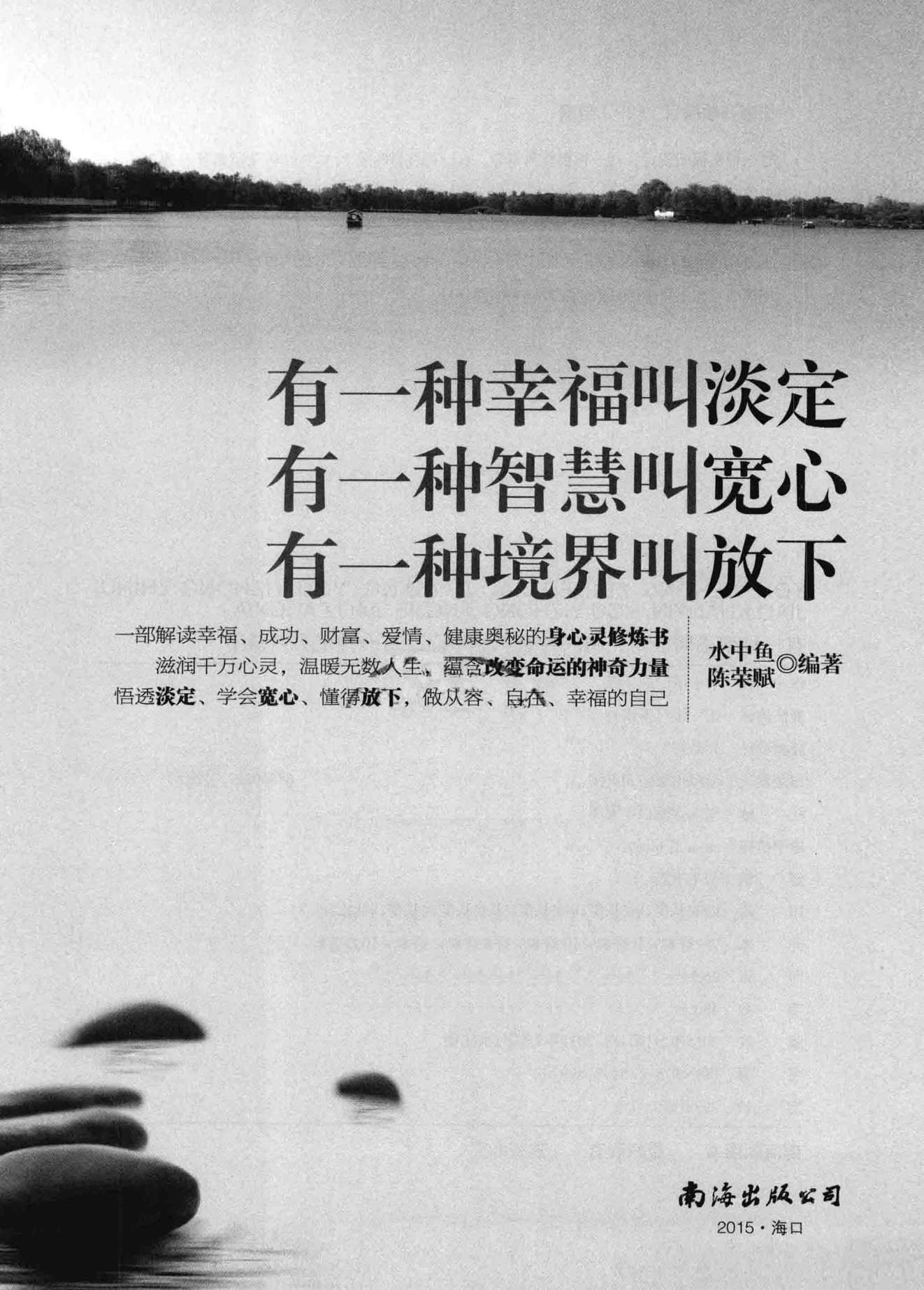
心宽一点，烦恼少一点。心宽一点，怨气少一点。

心宽一点，心情美一点。心宽一点，日子顺一点。

放下一份执着，淋浴一份洒脱。放下一份自卑，拾起一份自信。

放下一份计较，换取一份馈赠。放下一份忙碌，品味一份悠闲。

南海出版公司



# 有一种幸福叫淡定 有一种智慧叫宽心 有一种境界叫放下

一部解读幸福、成功、财富、爱情、健康奥秘的身心灵修炼书  
滋润千万心灵，温暖无数人生，蕴含改变命运的神奇力量  
悟透**淡定**、学会**宽心**、懂得**放下**，做从容、自在、幸福的自己

水中鱼◎编著  
陈荣赋

南海出版公司

2015·海口

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

有一种幸福叫淡定, 有一种智慧叫宽心, 有一种境界叫放下/水中鱼 陈荣赋编著. —海口:  
南海出版公司, 2015.2

ISBN 978-7-5442-5997-2

I. ①有… II. ①水… ②陈… 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000816号

YOU YIZHONG XINGFU JIAO DANDING, YOU YIZHONG ZHIHUI  
JIAO KUANXIN, YOU YIZHONG JINGJIE JIAO FANGXIA

有一种幸福叫淡定, 有一种智慧叫宽心, 有一种境界叫放下

---

作 者 水中鱼 陈荣赋

责任编辑 张 媛 王雅竹

装帧设计 久品轩

出版发行 南海出版公司 电话: (0898) 66568511 (出版) (0898) 65350227 (发行)

社 址 海南省海口市海秀中路51号星华大厦五楼 邮编: 570206

电子信箱 nhpublishing@163.com

经 销 新华书店

印 刷 固安县保利达印刷有限公司

开 本 787毫米×1092毫米 1/16

印 张 26.5

字 数 480千

版 次 2015年2月第1版 2015年2月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5442-5997-2

定 价 29.00元

---

南海版图书 版权所有 盗版必究

# 前 言

这是一个充满欲望与诱惑的年代，一个人面对“乱花渐欲迷人眼”的社会现实。人生在世，难免滋生各种欲望，渴望名誉、渴望财富；置身社会，免不了要经受各种诱惑，或名或利，或钱或权。金钱的诱惑、权力的纷争、情感的迷惑、仕途的沉浮，让人殚精竭虑，身心交瘁；是非纷争、成败得失，让人徘徊踟蹰，茫然若失。

如果任由欲望的膨胀，禁不住诱惑的侵蚀，就难免会迷失自我，让心灵沾染世俗的灰尘，再也找不到自己的影子，感受不到生活的乐趣，体会不到人生的幸福。这就是很多人获得了自己想要的一切，却心生感喟，自己再也没有幸福可言的原因。

面对形形色色的欲望和诱惑，你需要保持一份淡定的心境，拥有一种淡泊的胸怀。人生的幸福在于心之幸福，心灵幸福了才是真正的幸福，否则，即使拥有炫目的名誉、如山的财富，身心终日却纠缠功名利禄，也难有快乐和幸福而言。幸福不是锦衣玉食，而是一杯茶、一盞水、一碗饭；幸福不是煌煌功名，而是优雅的乐音、脉脉的书香、垂钓的乐趣；幸福不是荡气回肠的海誓山盟，而是临出门时爱人的轻声叮咛；幸福不是遥远虚无的海市蜃楼，而是近在身边的细碎日子。

淡定是世间最美的风景，淡定是人生最浓醇的滋味，淡定是生活最从容的态度。保持淡定，你才能在潮起潮落的人生戏台上举重若轻、击节而歌，不论世事如何变幻，岁月如何交替，你都能始终以一份洒脱娴静的心境来面对喧嚣的红尘。落花无语，留香阵阵，以淡定从容的态度面对人生，品出幸福的真谛，获得心灵的自由、充实、丰硕、纯净。

在生活的舞台上，你需要有一颗开朗、宽容、豁达、乐观的心。有的人爱



抱怨，动不动就发脾气、生闷气；也有人心胸狭隘，总是看不得他人的好，容不得他人的错；还有人喜欢顾影自怜，郁郁寡欢，终日走不出压力的阴影，焦虑重重，烦恼丛生。

其实，天下本无事，庸人自扰之。很多烦恼和悲伤都是我们自己找来的。快乐和幸福是一种心态，是一种感觉。只要你感到快乐和幸福，既使身处困境也会满面春风；如果你感到不快乐，即使事事顺心也仍然感到心有不足，忧心忡忡。快乐和幸福其实很简单，只要你把心放平、将心放宽。你的心态就是你真正的主人。一个人心量有多大，事业就有多大；一个人心能容多少，成就就有多少。

抱怨了，那是你心中感到不公平，便将一切都推到生活中；生气了，那是你心中觉得不如意，于是拿别人的错误惩罚自己；嫉妒了，那是你心中看不得他人比自己优秀，打翻了五味瓶；指责了，那是你心中容不得别人的错误，于是对别人颐指气使一番；悲伤了，那是你心中承认自己不行，于是萎靡不振、自甘沉沦。

面对生活中的一切，你只要把心放宽一些，宽心福自来，宽心路宽广。宽心似明灯，照亮内心的幽暗；宽心似春风，吹散心中的苦闷；宽心似解药，治愈心灵的疤痕；宽心似甘霖，滋润干涸的心泉。

“人无千日好，花无百日红。”人生路上风云变幻，暴风骤雨都是常见的情形。生活是面镜子，你对它笑，它就对你笑。人生没有必要跟自己过不去，日出东海落西山，愁也一天，喜也一天，何不把心放宽些，开朗豁达乐活每一天呢！只要能拥有宽阔的心，一切都将变得那么美丽和可爱。

漫漫人生路，你需要具备放下的勇气和能力。许多人之所以感到痛苦和不快乐，是因为他们心中的东西太多，什么都想拥有，但是却什么都放不下。身体背负了太大的包袱，心灵装满了太多的垃圾，哪里还有空闲和快乐、自在和幸福可言呢？

你能放下多少，幸福和快乐就有多少，幸福和快乐往往就在一拿一放之间。人生需要既拿得起，也要放得下，该争取的要勇于争取，该放下的要及时放下。古往今来大智大慧的名人，无不参悟了宇宙人生的奥秘，不为俗事系心，不被物欲所累，事事不计较，拿得起，放得下，放开心胸去容纳，心境自然平和清明，也因而获得了真正的幸福和快乐。

什么都想攥在自己手里，最终可能是竹篮打水一场空。懂得放下，人生才能重新开始，才能获得更多。放下财富，获得自由；放下劳累，获得轻松；放



下计较，获得回报；放下自卑，获得自信；放下消极，获得进取；放下身份，获得尊重；放下后悔，获得潇洒；放下完美，获得另一种美丽；放下一种爱，获得另一种爱；放下眼前的得失，获得长远的利益。

古人云：“鱼和熊掌不可兼得。”人生在世，有些事物没必要紧抓不放。只有懂得适时放下，你才能够腾出手来，抓住真正属于你的快乐和幸福。人生苦短，有什么不可放下？生命之舟需要轻载，承载的太多，就会有沉没的危险。放下，才能轻松起航，才能快速前进，才能驶向更高远更空旷的人生境界。

本书通过循循善诱的语言、简洁流畅的表述、生动而有趣的故事，向你阐释淡定的内涵、宽心的智慧、放下的境界，启发你对于世间的一切和人生的诸事保持达观开朗的态度，在纷繁喧嚣的尘世中关照自我、关照内心，提高自信、活出真实，给自己输入新鲜的心灵血液，给人生注入源源不断的心灵力量，以最从容超脱的人生态度，抵达幸福人生的最高境界。

坚守淡定，学会宽心，懂得放下。淡定，遇见最幸福的自己；宽心，活出全新的自己；放下，做最成功的自己。



# 目 录

## PART1 有一种幸福叫淡定——淡是人生最深的味

第 1 章	云淡风轻，望天外云卷云舒，看庭前花开花落 .....	2
	宠辱不惊去留无意，人在红尘淡定为伴 .....	2
	功名利禄过眼忘，世事于我如浮云 .....	4
	荣辱毁誉不上心，是真名士自风流 .....	6
	遨游宇宙天地间，淡定人生逍遥游 .....	8
	动如脱兔静若处子，从容超脱处世 .....	9
	世人多被功名累，莫如舟泛五湖 .....	10
	生命诚可贵，活着就是一种福祉 .....	11
	天为罗帐地为毯，日月星辰伴我眠 .....	12
第 2 章	淡观浮华，滚滚红尘中坚守一方心灵的圣土 .....	14
	美德是朵无忧花，幸福是美德结出的硕果 .....	14
	上善若水厚德载物，心境似水一般清澈通透 .....	16
	坦荡胸怀对日月，君子每日三省自身 .....	17
	俯仰无愧于天地，躬行不忤于做人 .....	18
	沧海桑田，独守一个“信”字 .....	19
	居高声自远，让德行的馨香浸润一生 .....	20
	立德立言立行，从心所欲不逾矩 .....	21
第 3 章	本色做人，追随内心忠于梦想，做最好的自己 .....	24
	做最好的自己，不必迎合别人 .....	24
	珍惜自己，每个人都是自然界的奇迹 .....	26
	他人评点不足畏，活着不是给别人看的 .....	27



不随波逐流，独立思考才有真知灼见 .....	29
拒做别人的影子，喊出自己的声音 .....	31
走自己的路，找到适合自己的生存方式 .....	32
追随自我执着梦想，铸造非凡人生 .....	34
<b>第4章 冲破虚妄，拯救伪幸福，诱惑的人生要淡定 .....</b>	<b>35</b>
一失足成千古恨，诱惑是个美丽的陷阱 .....	35
金钱是身外之物，金钱让人恼 .....	36
禁不住太多的诱惑，人生帆船会迷航 .....	38
痴迷今天的诱惑，只能被明天抛弃 .....	39
禁得住诱惑，拒诱惑于千里之外 .....	41
看破虚妄名利场，一壶浊酒清空心 .....	42
拯救伪幸福，人生的路上不迷失 .....	43
<b>第5章 返璞归真，平常心是福，淡是人生最醇的味 .....</b>	<b>46</b>
无求便是安心法，少欲即是养生丹 .....	46
修身莫过于少求，养心莫善于寡欲 .....	47
清心寡欲，人生处处是鸟语花香 .....	49
人间万般味，平淡是生活最深的味 .....	50
简单也是福，拥有一份简单的生活 .....	51
最富有的人往往是少欲知足的人 .....	52
了却身心多少事，能知足才能知不足 .....	53
<b>第6章 心安吾乡，有缘即住无缘去，一任清风送白云 .....</b>	<b>55</b>
何处是归程：此心安处，便是吾乡 .....	55
当行脚的时候行脚，当隐居的时候隐居 .....	56
缘来好好珍惜，缘去淡淡随缘 .....	58
随遇而安比有百万家产更有福气 .....	59
随时，随性，随遇，随缘，随喜 .....	60
生命是种缘，不可强求应顺其本性 .....	61
顺其自然，心灵自然能够纤尘不染 .....	63



第 7 章	气定神闲，心智成熟了人生才能少走弯路 .....	65
	这山望着那山高，心浮气躁难成事 .....	65
	战胜浮躁，让躁动的心安静下来 .....	67
	拔苗不能助长，急于求成要不得 .....	69
	九层之台起于累土，千里之行始于足下 .....	70
	成功就是把简单的招式练到极致 .....	72
	心态归零，让每一天从零开始起步 .....	74
	每天进步一点点，十年自能磨一剑 .....	75
	淡定为舟，做自己事业的摆渡人 .....	77
第 8 章	耐住寂寞，积蓄于生活低谷，在寂寞中悄然突破 .....	80
	寂寞人生，耐心静候下一个春天的来临 .....	80
	有时只要你耐心等待一会儿，成功就会出现 .....	82
	积蓄于生活的低谷，铸就生命的辉煌 .....	83
	坦然面对得失，幸与不幸都能让人受益 .....	84
	咬定青山，成功离你只有一步之遥 .....	86
	傲霜斗雪，让生命迸发出浓烈的芬芳 .....	88
	点燃信念之灯，照亮人生前进的航程 .....	90
	风雨过后见彩虹，战胜挫折走向强大 .....	92
第 9 章	人淡如菊，只为在最美的年华与你相遇 .....	94
	为了爱，喝一辈子加盐的咖啡 .....	94
	珍惜眼前人，得不到的未必是最好的 .....	96
	君须怜我我怜君，不负如来不负卿 .....	97
	错过方知是爱，爱需要你一生去守候 .....	98
	爱到深处已无语，此爱绵绵无绝期 .....	100
	爱是一杯白开水，淡到深处不知甜 .....	101
	死生契阔与子相悦，执子之手与子偕老 .....	102
	相濡以沫，携手共度漫漫人生路 .....	104
第 10 章	闲情逸致，放逐劳顿的心灵，啜饮生活的芳蜜 .....	105
	曲声乍飘起，听一曲柔美舒缓的音乐 .....	105



与书常为友，品读那一刻的书墨香 .....	106
人在画中游，沉醉流连于水墨丹青中 .....	108
吟诗品人生，诗一样的栖居诗一样的生活 .....	109
闲作酒中客，温一壶热酒排解心中忧 .....	110
品茶悟生活，淡淡茶香驱散生活酸甜苦辣 .....	111
垂钓河塘边，将生活的劳顿抛置脑后 .....	113
徜徉大自然，在游山玩水中放逐自己 .....	114
<b>第 11 章 活在当下，把日子捧在手中，幸福从不会与你远离 .....</b>	<b>116</b>
人生如白驹过隙，重要的是活在当下 .....	116
细数生活每一天，把幸福捧在手中 .....	118
幸福不需要你等待，只需要你行动 .....	119
幸福很简单，只要你把标准调低一点 .....	120
我们大家都忘了，幸福就在身边 .....	122
珍惜当下的生活，享受生命的每一刻 .....	123

## **PART2 有一种智慧叫宽心——器量宽容万物容**

<b>第 1 章 宽心人生美，有什么样的心态就有什么样的人生 .....</b>	<b>126</b>
你若宽心，你的心态就是你的主人 .....	126
宽心似灯，漫漫人生中为自己点一盏心灯 .....	128
心宽有朝气，以生命激情编织幸福的瓔珞 .....	129
宽心是福，心可以造天堂，也可以造地狱 .....	130
心宽人年轻，拥有年轻态永远活在18岁 .....	133
宽心是金，积极的心态创造无穷的财富 .....	134
心宽天高，换个角度看世界，换种心情看人生 .....	136
<b>第 2 章 宽心不抱怨，生活是不公平的，你要适应它 .....</b>	<b>138</b>
抱怨是一件人人都会做的事情 .....	138
抱怨惹人怨，抱怨者也会被人抱怨 .....	140



放宽心，生活是不公平的，你要适应它 .....	141
何苦怨天尤人，生活从来没有一帆风顺 .....	144
抱怨只证明自己无能，不如努力改善处境 .....	145
别再抱怨了，拿出行动来切实改变命运 .....	147
<b>第3章 宽心不生气，生气是在拿别人的错误惩罚自己 .....</b>	<b>149</b>
生气害处多，你可以选择不生气 .....	149
生气不过是拿别人的错误惩罚自己 .....	151
迁怒于人等于把痛苦转嫁给他人 .....	152
没有人愿意听气话，用温和的口气交流 .....	154
不生气很简单，只要你把心放宽些 .....	155
脾气来了，抓一把“消气”的沙子 .....	156
愤怒拴不住幸福，在出现苗头时浇灭怒火 .....	158
小小窍门让你心平气和怒气一扫光 .....	160
<b>第4章 宽心不记仇，你能包容多少，你就能拥有多少 .....</b>	<b>162</b>
宽容有助于改善人际关系和身心健康 .....	162
宽容者精神博大精深，人生海阔天空 .....	164
以责人之心责己，以恕己之心恕人 .....	165
不会宽容别人的人是得不到别人宽容的 .....	166
学会宽容与豁达，豁达大度受人敬 .....	168
将一颗宽容豁达的心胸无限地扩大 .....	170
以一颗宽容的心容纳他人的过失 .....	171
平和心态，心怀坦荡，包容天地万物 .....	172
<b>第5章 宽心不嫉妒，与其嫉妒他人，不如提升自己 .....</b>	<b>174</b>
总是见不得他人好：你是否又犯嫉妒了 .....	174
莫嫉妒，嫉妒是把双刃剑伤人又伤己 .....	176
嫉妒是人生的毒药，应趁早将它挖除 .....	177
妒火攻心时，想想会造成什么结果 .....	179
慎重对待嫉妒，不要做了它的牺牲品 .....	180
心宽嫉妒消，去除不平心向嫉妒宣战 .....	181



	告别嫉妒，为别人的精彩而喝彩 .....	183
<b>第6章</b>	<b>宽心不自私，心底无私天地宽，乐善多施路自广 .....</b>	<b>185</b>
	自私心理的成因：人的本性是自私的吗 .....	185
	都是自私惹的祸：自私是心灵的自我毁灭 .....	186
	调适自私心理，纠正不良错误心理 .....	188
	给予是快乐的，为别人付出你的爱心 .....	189
	赠人玫瑰手有余香，不要吝啬举手之劳 .....	190
<b>第7章</b>	<b>宽心不忧郁，忧郁催人老，别让灰色心情绑架了你 .....</b>	<b>192</b>
	因何总是郁郁寡欢：初探忧郁症 .....	192
	看看你是否有忧郁症：把脉忧郁症 .....	194
	忧郁面前不能逃避，需要勇敢面对 .....	196
	为心情打分，晒晒你的“心情账单” .....	198
	改善心情，把忧郁的阴云驱赶得远远的 .....	199
	解铃还须系铃人，心病终须心药医 .....	201
	调绘心情画板，别让一种颜色占据内心 .....	202
	从此忧郁不再来，走出忧郁仰望幸福 .....	204
<b>第8章</b>	<b>宽心不悲伤，悲伤的人永不快乐，快乐的人永不悲伤 .....</b>	<b>207</b>
	悲观是前进道路上的拦路虎 .....	207
	离悲观远一点，让幸福与成功更近一点 .....	209
	赋予自己乐观生活的权利和勇气 .....	210
	战胜悲观有诀窍，掌握克服悲观的方法 .....	212
	远离沮丧和悲观，让自己春风满面吧 .....	214
	埋葬悲观，每天给自己一个新的希望 .....	215
<b>第9章</b>	<b>宽心不焦虑，既然压力不可避免，那就与压力共舞 .....</b>	<b>217</b>
	人无压力轻飘飘，承受适度的压力 .....	217
	压力是不可避免，学会缓解压力 .....	219
	与其抵抗压力，不如承受压力前进 .....	220
	压力压顶不弯腰，化压力为动力 .....	222



降降压，学一点减轻压力的技巧 .....	224
轻松行走职场，你完全可以不焦虑 .....	225
<b>第 10 章 宽心少烦恼，天下本无事，庸人自扰之，莫自寻烦恼 .....</b>	<b>228</b>
莫要自寻烦恼，何必庸人自扰 .....	228
烦恼皆由心生，把心情安顿好 .....	230
自己拯救自己，挣脱心灵的枷锁 .....	231
擦拭心灵的灰尘，清除心灵的垃圾 .....	232
栽一棵心灵情感树，抚慰受伤的心灵 .....	233
放飞心灵的风筝，让心在蓝天白云间飞翔 .....	235
<b>第 11 章 宽心愁眉展，事事难如意，再苦也要笑一笑 .....</b>	<b>236</b>
一笑解千愁，你没有理由不微笑 .....	236
我们的笑容就是我们好意的信使 .....	238
让笑声飞起来，给人一个天使的微笑 .....	239
穿透灵魂的微笑，震撼世界的力量 .....	240
笑口常开，一切都会在你的微笑前低头 .....	242
人生低潮时更要保持灿烂的微笑 .....	243
风雨人生路，微笑如花，淡然如云 .....	245
从今天开始，我要笑遍世界 .....	246
<b>第 12 章 宽心快乐多，喜气多一些心中快乐多一些 .....</b>	<b>249</b>
宽心快乐多，快乐就是让自己快乐 .....	249
快乐是一种权利，快乐的人生没有条件 .....	250
心中有尊笑面佛，快乐就藏在我们心中 .....	252
快乐自己做主，把心情调控到快乐频道 .....	254
快乐在你的手中，因为拥有所以快乐 .....	256
但愿此心春常在，须知世上苦人多 .....	257
常怀一颗欢喜心，感受生活的无穷乐趣 .....	259



## PART3 有一种境界叫放下——放下是富有的开始

第1章	愈往下愈易得到，放下为你的人生打开一扇窗 .....	262
	人生要懂得获取也要学会放下 .....	262
	放下是颗开心果，放下是道欢喜禅 .....	263
	有时放不下其实是我们不想放下 .....	264
	该放手时要放手，放手才能获得更多 .....	265
	人生最大的幸福是既拿得起也放得下 .....	266
	贪多嚼不烂，放下才能消化更多的营养 .....	267
	学会选择，懂得放下，放下也是一种选择 .....	269
第2章	欲有所得必先有舍，小舍小得，大舍大得，不舍不得 .....	272
	种瓜得瓜种豆得豆，先有所舍后有所得 .....	272
	大舍可大得，小舍可小得，不舍亦不得 .....	274
	如果有太多的舍不得，人生就会很痛苦 .....	275
	舍弃不一定是失去，而是更宽广的拥有 .....	277
	舍弃眼前之小利，赢得长远之大利 .....	278
第3章	生命之舟需要轻载，放下包袱才能轻松前行 .....	281
	远离贪欲，淡然看待金钱权势 .....	281
	贪婪是累赘，不要为你的贪婪付出代价 .....	283
	欲壑填不满，欲望太多造成心灵的贫穷 .....	285
	贪多必失，贪婪反而什么都得不到 .....	286
	贪心吞噬快乐，贪欲是快乐的坟墓 .....	288
	不要背着包袱上路，卸下包袱让心灵释然 .....	289
第4章	放下计较，快乐不是因为拥有的多而是计较的少 .....	292
	愈计较愈失去，做人不要太计较 .....	292
	流言蜚语过耳忘，不要在乎他人的评价 .....	294



患得患失会让你生活在自缚的阴影中 .....	295
快乐真的很简单，只要你不计较 .....	296
吃亏是福，能吃眼前亏可保百年身 .....	298
<b>第 5 章 推倒心中自卑的墙，你自己就是一座金矿 .....</b>	<b>300</b>
深藏于我们内心深处的自卑情结 .....	300
放下自卑，在人生舞台上自信展示自己 .....	302
相信自己很优秀，这世界没有多少人比你强 .....	304
有一种力量叫暗示，学会为自己鼓掌喝彩 .....	306
挑战自卑，用坚强书写最美的人生 .....	307
超越自卑，完善不足，让自己强大起来 .....	309
<b>第 6 章 生活不是演戏，摘下虚荣的道具做真实的自己 .....</b>	<b>311</b>
虚荣者种种及虚荣心种种 .....	311
虚荣不过是挖个陷阱让自己往里跳 .....	313
别再自我欺骗了，虚荣心越早抛弃越好 .....	314
不做套中人，舒舒坦坦地生活何乐而不为 .....	316
雪输梅香，梅输雪白，世事难比高与低 .....	319
放下攀比心，不把幸福定位在别人身上 .....	320
与羡慕说再见，羡慕他人不如欣赏自己 .....	322
<b>第 7 章 不要戴着有色眼镜看世界，放下偏见世界更多姿多彩 .....</b>	<b>325</b>
偏见是堵墙，让你看不到墙外绝美的风光 .....	325
寻根溯源：偏见是我们认识上出现了障碍 .....	327
摘下自己的有色眼镜，不以偏见看人 .....	328
让偏见止于理解，偏见少一些理解多一些 .....	329
停止偏见，学会换位思考，多为他人想一想 .....	331
<b>第 8 章 低调做人，把姿态放到最低处，将事业做到最高处 .....</b>	<b>333</b>
做人要低调：狂傲丢性命，自负遭人妒 .....	333
想在社会上出人头地，就要把锋芒藏起 .....	335
老是把自己当作珍珠，就有被埋没的危险 .....	336



花要半开，酒要半醉，要学会韬光养晦 .....	338
高傲为做人大忌，谦虚内敛让你更受欢迎 .....	339
放下身份，你的人生之路会越走越宽 .....	341
虎行似病，鹰立如睡，大巧若拙，大智若愚 .....	342
<b>第9章 放下争执，处世让一步为高，遇事退一步为妙 .....</b>	<b>345</b>
一忍波澜消：世间多少事尽在一忍中 .....	345
忍一时自然风平浪静，退一步自会海阔天空 .....	347
忍辱负重是成就大事业必备的关键能力 .....	348
让人三分不为输，处世让一步为高 .....	349
事情于己不利时应当以退为进，退中求进 .....	351
能屈能伸，委曲于一时方能伸展于长远 .....	352
能刚能柔可方可圆，刚柔相济方圆无碍 .....	354
<b>第10章 不为小事抓狂，若无闲事挂心头，便是人间好时节 .....</b>	<b>356</b>
区区小事不足虑，不被小事牵着走 .....	356
如果太在乎琐碎小事，只会让你不堪重负 .....	358
事多则心累，将生活中的小事过滤干净 .....	359
别为小事抓狂，人生有更重要的事要做 .....	360
放下小事，你会拥有更加广阔的天空 .....	361
立即行动，把所有的小事都搁置一边 .....	363
<b>第11章 如烟往事俱忘却，人生落棋无悔，不为打翻的牛奶哭泣 .....</b>	<b>365</b>
为错过太阳而流泪，你也将错过月亮和星辰 .....	365
如果揪住后悔不放，则是愚蠢至极 .....	366
不要怕，不要悔，一直向前走 .....	367
向过去挥手告别，随手关好身后的门 .....	368
学会遗忘，遗忘是上帝赐给你的礼物 .....	370
心中笼罩过去的阴影，阳光就无法照耀生活 .....	372
忘记过去绝不是背叛，遗忘是为了更好地赶路 .....	373



第 12 章 生活不是一场赛跑，停下匆匆的脚步欣赏路边的风景 .....	375
劳碌奔波何时休，适时放慢匆匆的脚步 .....	375
偷得浮生半日闲，再忙也要抽空乐一乐 .....	376
每天放松一刻，为绷紧的神经松松绑 .....	378
你到底在为谁而忙，有时你不必勉强自己 .....	379
小小的改变，将自己从忙碌中解放出来 .....	380
给心灵放个假，啜饮生活的芳蜜 .....	382
第 13 章 有一种爱叫放下，情感如沙，握得越紧流失得越快 .....	384
流水无意何必强留，不要让爱成为伤害 .....	384
当爱已远去，放手是你我最好的选择 .....	386
放下一场执着的情，开始一段更美丽的缘 .....	388
感情如果只是一味地坚持，就会很受伤 .....	390
如果不能相濡以沫，那就相忘于江湖吧 .....	391
爱情不需要你用力紧握，只需要你松开双手 .....	392
幸福的婚姻需要两个人一辈子悉心呵护 .....	394
第 14 章 放下完美情结：世事本不完美，人生当有不足 .....	396
完美主义是一朵罂粟花，可望而不可即 .....	396
你可以追求完美，但不要苛求完美 .....	398
八分生活哲学：不必每件事都做到十全十美 .....	400
缺憾也是美，维纳斯有了断臂才美得举世无双 .....	401
学会感谢缺憾，缺憾是进入另一种美丽的契机 .....	402
月有圆缺古难全，原谅生活是为了更好地生活 .....	404
美在缺憾中升华，生活是一组缺憾谱写的歌 .....	405

