

淡定的人生 很优雅

蒙静 / 编著

不妥协、不慌张、不迷茫
且以淡定、优雅过一生

优雅

是得体而精致的外表

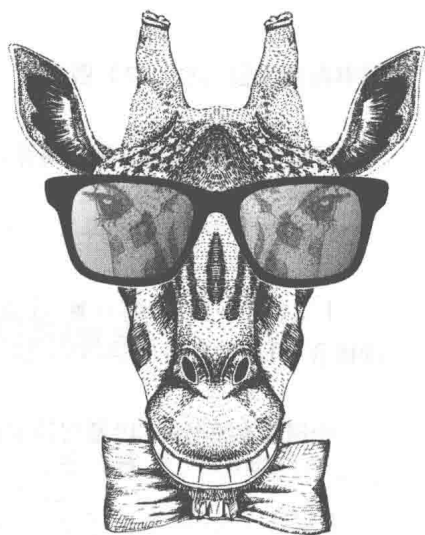
是柔而不娇的品行气质

是积极乐观、从容淡定的生活态度

是宠辱不惊、来去无意的心境



天津出版传媒集团
天津人民出版社



蒙静 / 编著

淡定的人生 很优雅

天津出版传媒集团
天津人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

淡定的人生很优雅 / 蒙静编著. — 天津: 天津人民出版社, 2018.1

ISBN 978-7-201-12744-6

I. ①淡… II. ①蒙… III. ①女性-人生哲学-通俗读物 IV. ①B821-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第298057号

淡定的人生很优雅

DANDING DE RENSHENG HEN YOUYA

出 版 天津人民出版社
出 版 人 黄 沛
地 址 天津市和平区西康路35号康岳大厦
邮政编码 300051
邮购电话 (022) 23332469
网 址 <http://www.tjrmcbs.com>
电子信箱 tjrmcbs@126.com

责任编辑 李 荣
装帧设计 金 刚

制版印刷 三河市兴国印务有限公司
经 销 新华书店
开 本 710×1000 毫米 1/16
印 张 14
字 数 158千字
版次印次 2018年1月第1版 2018年1月第1次印刷
定 价 39.80元

版权所有 侵权必究

图书如出现印装质量问题, 请致电联系调换(022-23332469)

前言：身在俗世，平淡如水

找个世外桃源，过着闲云野鹤一般的生活，这是大多数人都向往的。然而世外桃源是不存在的，除非剃度出家，否则我们永远无法脱离红尘俗世。

但仍然有一些人，他们身在俗世，却有着超凡脱俗的思想境界。

他们的心是淡定的，他们的人生很优雅。

生在浮躁的世界，很多时候都没有办法过平静的生活。我们没有办法选择怎么样生，但是我们可以选择怎样活。这个世界太过喧嚣，我们越是沉浸就发现自己越是无法自拔，曾经嗤之以鼻的，可能已经得过且过。每天都是为了忙碌而奔波，走在一个死胡同里出不来。很多人，面对爱情、友情哭得你死我活，早已忘记了最初本真的内心，忘记了平淡如水。总是想为生活不断地加调料，但是没想到，调料太多太杂，反而让生活变了质。到底选择如何活，我想看到下面这个故事，大家或许有所感悟。

我有一个很好的朋友，他是一个特立独行的文艺青年。为什么说特立独行，因为他总是不知道自己在干什么，上一秒说的事，也许下一秒就忘了，我曾经一度怀疑他有健忘症。他是一个陶艺师，在他的工作室里总会有各种人来看他做陶艺，也有一些有兴趣的人亲手试一试。每次去他店里，总是有乌泱乌泱的一群人，我以为他能挣很多钱。一个小小的瓷器的制作完成是非常耗时耗力的，需要和泥、制作、烧制、上漆、喷色、再烧制等等很烦琐的工程，一个完成品大概需要十天半个月，有的甚至要一个月。每

次去他的工作室，我都会看着他跟那群人谈笑风生。人们走了以后，我跟他说：“我要知道自己开个陶艺工作室这么挣钱，我当初一定也跟你学美术、考美院。”

他听了以后，笑笑不语。我接着说：“你得请客啊。开了这么久的工作室了，这么火，都不说请我吃饭，今天我得宰你一顿。”

他点点头，然后我们就去饭店了。点了菜、吃了饭、买了单，我们就往回走，他说要去超市，一进超市他就买了5桶方便面。我半开玩笑地说：“不会请我吃了一顿饭，你就每天得吃方便面吧？”

他说：“你怎么知道？”

我当时就惊呆了，我说：“别开玩笑，你这么有钱，怎么可能？”

他说：“这顿饭吃了我所有的家当。”

我傻了，后来我才听他说，那个工作室根本就不挣钱，完全是赔钱。他平时的生活保障是给路人画画挣的钱，用作画挣钱来维持这个陶艺工作室。

我问：“那那些人、那么多人都不要钱吗？”

“不要钱，他们来这里就是想安安静静地做个工艺品、安安静静地和我聊聊天，我听了他们那么多的故事，我也觉得很开心啊。如果我找人家要钱，那人家陪我聊天该不该收我钱呢？那样的话，性质就变了。”他还特别轻松地说。

我什么都没说，因为我知道这就是他的性格，这是他选择的生活。

几天以后我再去找他，发现有一个老板想要收了他这间工作室，变成商业性质的，待遇很诱人，起码能够保证他10年衣食无忧。但是他拒绝了，他的回答让我至今难以忘怀，他就说了一句话：“这是我活着的方式，这

些都是我的知音，是无价的。”

是啊，每个人都有选择的权利。有些东西是可以用金钱去买的，但是有些东西是真的换不过来的。陶艺是他的知己、他的知音，是他理想化所有的希望。怎么可能用金钱去衡量。

身在俗世，平淡如水，不要把生活想得太浮夸，我们已经够浮躁了，是时候静下来，是时候回味一下曾经的先人们给我们留下怎样的生活方式、处世方式。那种闲云野鹤，并不是孤独，而是真正的活。

人生不过数十载，活出自己而不是活出生活。生活，是在你手里的。它是你的，你可以幻化成任何方式，只要有价值、有意义、有开心、有幸福。不要为生活背上无尽的枷锁，活出自己的姿态，让生活回归本来的味道。你孤独了谁的风景，就一定会有一份春意盎然在你的风景里。找一个知音，无关爱情，平淡地活。希望无论岁月如何变迁，你都能够找到自己的内心。错落的年华里，寻一份“知音”，得以清风在侧、竹影为伴，流水无语、贵在相知。



目 录

第一章：有一种智慧叫淡定

- 淡定是幸福的开始 /003
- 梦里桃花源，淡定看世间 /006
- 别做穷忙族，一生为钱忙 /011
- 世界永远在变化之中 /015
- 压力状态中的逆境生存 /019
- 伤害是命运送给你的礼物 /025
- 淡然面对生活中的困难 /031
- 困惑是一种对生命的考验 /035

第二章：身在逆境，心无芥蒂

- 人生虽有遗憾，生活贵在乐观 /041
- 人心若简单，快乐常相伴 /044
- 感谢那些虚度的光阴 /049
- 在失败中学会成功 /052
- 在逆境中释放你的潜能 /056
- 永远别对未来失去信心 /059
- 摆脱不必要的束缚 /063
- 活的有创意一些 /065
- 集中精力做你最想做的事 /069

第三章：纠结出自内因，淡定贵在修心

不做愤怒小鸟，心中自有天堂 /075

可使食无肉，不可居无竹 /080

好状态就在自我突破中 /082

借助马太效应，进入良性循环 /087

让你的心不再纠结 /094

找到烦恼的根源 /097

找个理由，把烦恼派遣出来 /100

第四章：社交场合别毛躁，理性应对是与非

做人如蕉叶，清风自宜人 /105

社交场合，注意自己的外在形象 /108

与陌生人快速拉近距离 /112

付出大于索取 /115

别把自己的意志强加于人 /119

交往越多越亲密 /123

打招呼是一个好习惯 /125

与人交往一定要讲究策略 /128

修炼你的洞察力 /133

第五章：在寂寞中奋斗，在平淡时进取

做最好的自己，不与他人争短长 /139

超越自己，你就是生活的赢家 /142

无法成为别人，只能成就自己 /146

你没必要妄自菲薄 /150

积极忍耐，并时刻预备着 /154

艰难历程是人生最宝贵的财富 /158

如何把事情做到最好 /163

管理好每天的 24 小时 /167

掌控时间，一切皆有可能 /171

第六章：社会越浮躁，你越要淡定

人生多风雨，慨然迈步行 /177

心如莲花，遗世而独立 /180

仁者乐山，心怀宽广 /182

永远不要迷失自我 /184

社会很浮躁，莫要受影响 /189

就算你很强，也不用太自负 /191

真正的强者从不轻视对手 /195

危机总是在你最强的时候出现 /199

告别错误观念，做真正的强者 /205

适应生活结局注定美好 /208

第一章

有一种智慧叫淡定

我们要学会在困难中自我反思，那些困难的事对我们而言或许是一件好事。很多人在碰到对手后，总是忍不住咒骂对方，或者因此失魂落魄、无所适从。事实上，我们应该为自己拥有一个强劲的对手而感到庆幸，正是有了他们的存在，我们才会不断地提高、变得强大。

淡定是幸福的开始

幸福，在前两年曾经是个热极一时的词。在《新闻联播》里，中央电视台的记者每天拿着个话筒，逢人就问：“你幸福吗？”

我觉得很好玩，也想去问问周围的朋友。

你幸福吗？这是一个简单的题目，也是一个复杂的题目。然而，当我拿着这个问题询问周围的朋友时，大家的反应竟出奇地相似：先一愣，然后便神色茫然。

有一位朋友认真想了很久，徐徐回答道：“幸福？偶然有，但很短暂。”

我问他：“为什么会这样呢？”朋友苦笑：“平时有那么多事情让你烦心，周围的人有的买了房、有的升了职、有的出了国……这世界变化太快啦，你能不急吗？你得拼命地往前赶，哪儿有时间幸福呢？幸福？将来吧！”还有一位朋友这样回答：“等我赚够了钱，就没什么揪心的事儿了，到时候我会很幸福。”

我们老是有太多的愿望，为自己定下太多的目标。所以我们老是把幸福放到未来，把幸福供奉在内心深处，而逼迫着自己付出当下全部的精力，去为未来的幸福不停地努力，却忽视了手边的幸福。

我们老是在想：假如能够如何如何的话，我就会幸福。而这个“如何”（可能是赚更多的钱、买到房子和汽车、升迁至理想的职位或找到一个称心的爱人等等）并不在面前，那么幸福就要等到将来“如何”实现后才能享受，所以幸福就被我们珍藏了起来。

姑且不说将来“如何”能否实现，会受到种种前提的制约而有很大的



不确定性，使幸福成为一种人生的赌注；即使将来“如何”真的实现，你可能会发现你并没有幸福起来，由于你已习惯于把幸福放到未来，你又会为自己设定新的目标。

这种习惯使你忽视了当下生活的幸福，于是幸福感越来越单薄。

看看四周吧，我们身边的很多人是不是天天都在不停地奔忙着？是不是很多人都把“忙着呢”“烦着呢”“真让人着急”等等的语言挂在嘴边？没错，这是一个焦急的时代，几乎所有的人都迫不及待，甚至我们身边的空气都弥漫着焦急的气味……我们是否该从梦中醒来，放松心情，恢复固有的灵性，从容地去感慨感染生活的点滴幸福呢？

有了钱就会幸福吗？但是我看到的往往与此相反。我有一个朋友正是大家眼中的富翁，坐拥千万财富，照理说应该幸福了吧。可是，这个富翁不但不幸福，而且常见的面相是愁眉不展，整天忧心忡忡。他年复一年地期望、日复一日地忧思，没有轻松，没有幸福。

英国闻名的心理咨询师洁西·欧尼尔女士指出，富翁普遍因拥有庞大的财富而泛起难以调适的心理性能障碍。因此，人们不能把幸福视为财富的天然产物。

由此可见，财富并不能让人幸福。

那么，到底该如何既成功又快乐？怎样去协调抱负和幸福？是否可能打破“无苦无获”的传统观念？要想得到这些问题的答案，我们必须先理解幸福到底是什么。它是一种情绪、就像快乐一样？还是没有痛苦？还是好运气？

快乐、运气、狂喜、满足这些字眼经常被视作幸福的代名词，但是它

们都不符合我对幸福的理解，这些情绪上的东西会像时间一样飞逝。没错，它们感觉很好，但是它们无法成为衡量幸福的标准，更不能成为幸福的支柱。真正的幸福不应该是绝对没有不良的情绪，而是经得起困难和挫折的考验。



梦里桃花源，淡定看世间

曾看过一幅齐白石的山水画，画名为《桃花源》，抒尽胸中之逸气。连绵的高山和片片桃花相互映衬，构建了远离喧嚣的一片净土，仿佛在大山深处、桃林尽头，坐落着一处安谧幽静的世外桃源。画家借桃花源的山水之象，表达了内心对淡泊生活的向往。

如今，在我们生活的五彩缤纷的世界里，喧闹和热烈是我们生活的主色调，常常为了更好地生存和提高自己的物资享受，人们总在超负荷的情况运转着；身心的疲惫和精神的空虚往往使人感到入不敷出，总想有一个精神上的桃花源，让自己疲惫的灵魂在这个属于自己的角落里安静下来。而此幅《桃花源》，让我们在喧嚷躁的世俗中看到一份淡泊与宁静，在桃花深处我们都似乎看到一个心灵的港湾。

人生就是一场修行，修的就是一颗心。有些人，你深深的记住，未必不是幸福；有些痛，淡淡看开，未必不是历练。坎坷路途，给身边一份温暖。生活，本就是体谅和理解，把快乐装在心中，静静融化、慢慢扩散。

宁静，并非是内心的平静。在某个闲暇的片刻，许多人也会让自己的心沉静，会对一段时间以来的生活做一个总结，进行一些思考，思考过后也会明白自己应该珍视和摒弃哪些东西，在那瞬间明悟人生。

日本的白隐禅师，道行高深，负有盛名，他的故事流传得很多，其中最有名的是这样一个：白隐居住的禅寺附近有一户人家的女孩怀孕了，女孩的母亲大为愤怒，一定要她找出“肇事者”。女孩用手朝寺庙指了指，说：“是白隐的。”女孩的母亲跑到禅寺找到白隐，又哭又闹，白隐明白了怎么回事后，没有做任何的辩解，只是淡然地对女孩和她母亲道：“就

这样吗？”孩子生下后，女孩的母亲又当着寺院所有僧人的面送给白隐，要他抚养，白隐把婴儿接过来，小心地抱到自己的内室，安排人悉心喂养。多年以后，女孩受不住良心的折磨，向外界道出了事情的真相，并亲自到白隐的跟前赎罪，白隐面色平静，仍是淡然他说了句：“就这样吗？”

轻轻地几个字，包含着多少威力和内涵！什么样的魔墙不坍塌？什么样的利刃不钝折？什么样的操行敢与之齐肩？

面对诋毁和陷阱，有的人畏惧，有的人抗争，有的人处之泰然，更有的人不闻不问、依然故我、一副闲云野鹤之态——风来拂面，雨来刷身，悠然自处，不着痕迹。

世事冗杂反复，不虞之事甚多，很多人都学会了明哲保身，小心从事。这就是有人所谓的鱼的哲学——水底的鱼儿，危机四伏，一方面要巧妙地躲避大鱼的侵袭，一方面又要自由自在地游弋。做到这一点就是一条明智的鱼，一条能长大的鱼。

白隐不做那条鱼，他宁做深山中的磐石，在幽寂的桃花源中，固守住心中的炽热和坚硬，让时间去考验，让沙浪去淘洗，等到所有的水退去，露出的才是自己真正的本色。

不管外面的世界多喧嚣，也要坚守自己心灵的宁静，给灵魂释放一份安然，给自己寻找一份自由。每当心烦的时候，总喜欢找一个独处的空间，然后让自己的思绪随风飘荡，在喧嚣中暂且逃避一下现实。当灵魂承受不住生活的负载时，总想让自己的心灵寻找到一份暂时的安宁和平静。有些时候，虽人在喧闹嘈杂的环境中，但是心早已经不知道飞到什么境界中去了，经常颜面微笑的我，在内心已经将一切纷杂的事物看穿看透。人有时会假扮一副世外高人的模样，其实不然，只是自己没有对自然真正发自内心的



崇敬，没有一种对人生对世界的感激与欣赏，没有那种通透的理解，没有一颗善良易感的心，也没有最后的觉悟，更没有那种自然而然地流露出来的恬淡与超脱。