

乔春颖◎编著

静 舍 思

——获得幸福人生的方法

■人生三要：要心静，要舍得，要思考

修身先修心 放松 甩掉疲惫

有静才有动，有舍才有得。

想对才能做对 多思不乱思，相思不苦思



地震出版社

乔春颖 编著

静 念 思

——获得幸福人生的方法

地震出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

静、舍、思：获得幸福人生的方法 / 乔春颖编著.

—北京：地震出版社，2011.5

ISBN 978-7-5028-3874-4

I. ①静… II. ①乔… 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 (2011) 第056628号

地震版 XM2176

静、舍、思

——获得幸福人生的方法

乔春颖 编著

责任编辑：范静泊

责任校对：庞亚萍 凌樱

出版发行：地震出版社

北京民族学院南路9号

邮编：100081

发行部：68423031 68467993 传真：88421706

门市部：68467991 传真：68467991

总编室：68462709 68721982 传真：68455221

E-mail: seis@mailbox.rol.cn.net

经销：全国各地新华书店

印刷：北京中印联印务有限公司

版 (印) 次：2011年5月第一版 2011年5月第一次印刷

开本：680×960 1/16

字数：182千字

印张：14

书号：978-7-5028-3874-4 / B (4515)

定价：26.00元

版权所有翻版必究

(图书出现印装问题，本社负责调换)



前言

1

前言

城市霓虹闪烁，世界扑朔迷离。人们要应付很多突如其来的事，要经受各种形形色色的诱惑；工作的繁重，生活的匆忙……人们越来越浮躁，疲于奔命，生活越来越没有规律，没有了乐趣。

人们获取的东西越来越多，心灵却越来越乱……

究竟是什么让生活变得如此复杂，如此沉重？究竟是什么改变了人们？

《道德经》中有一句话“孰能浊以止？”意思是说谁能解决水的混浊问题，后面一句话是：“静之徐清。”也就是说，很好办，不要瞎搅和，让水静下来沉淀，慢慢就会变清了。

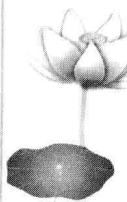
大实话里蕴含着大道理。

静，是美的灵魂。离开了静，何谈美？世界所有的美，都需要一颗能静的心来感知。

是的，生命的意义在于它的平静。当你失落时，当你得意时，当你快乐时，当你痛苦时，请务必静下心来，给自己找一片宁静的天空，这样会让你忘掉所有的痛苦与失意，给你带来崭新的一切。

人要知静，也要知舍，有舍有得。但人们要舍去什么呢？舍去钱财吗？舍去亲情吗？父母、兄弟姐妹、配偶、孩子，哪一样

获得幸福人生的方法





静 舍 思

——获得幸福人生的方法

2

割舍得下？

你舍去的，应当是贪心，是痴迷，是自煎，而不是责任，更不是爱。

知静，知舍，还要会思考。想对才能做对，“行成于思毁于随”，“三思而后行”，都是在向人们说明思考的重要。而且要往积极的方面思考，独立思考，树立成功思维，善用逆向思维，经常换位思考。

聪明人是因为懂得思维的方法才变得聪明，而不是因为聪明才懂得思考。思考决不能胡思乱想、苦思冥想。应该让自己的心灵安静下来，在平静中思考。

请记住：永恒的宁静，是你智慧的真正栖息之所；有舍有得，是快乐生活的不二法门；正确的思维方式，才能让人生获得更多美好体验的可能。

当今社会，人容易迷失，心也容易迷失。本书从现实生活出发，启发读者从浮华走向沉静；从脆弱走向坚强；从骄狂走向谦逊。并以此帮助读者洗去岁月沉淀于心灵的污垢，让心灵呈现纯粹和宁静，快乐和幸福。

静
舍
思



目录

1

目
录

静

一、生活好了，为什么心静不下来

宁静淡泊，心才能静 / 3

对财富的态度：欲望的背后是另一个欲望 / 4

忙得忘了自己 / 5

“夹板气”不好受 / 6

吃亏是福，真的吗 / 8

以平常心对待最不幸的时刻 / 9

别担心未来 / 11

二、水静则清，人静则明

静能使你不断调整自己、心态归零 / 14

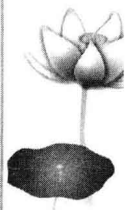
心静就不会莫名其妙发脾气 / 15

心静则能判断准 / 17

心静则气和 / 18

心静则慧生 / 20

获得幸福人生的方法





思
静
舍

思

——获得幸福人生的方法

2

心静的人睡眠质量好 / 21

心静的人，身心都轻松 / 24

人生需要一点自得其乐 / 25

三、静方能致远

寂寞，是一种清福 / 29

累了，不妨找个地方静静地坐一会 / 30

良好的心境让人青春常在 / 32

静心才能专心 / 34

“无为”则无不能为 / 36

静里，才能享受美 / 37

四、静，体现的是一个人的涵养，是遇事不乱的成熟

静心才能顺心 / 40

静者贵气 / 41

静者生威 / 43

静心让你更年轻 / 44

保持一份宁静、淡泊的心胸 / 45

你是微笑的，世界就是微笑的 / 47

远离世间的纷纷扰扰 / 49

荣辱毁誉不上心 / 50

在宁静中，真实的声音才会从心里流出来 / 52

享受自己的幸福，才是快乐之道 / 53

思
静
舍
思

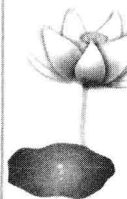
舍

一、舍去贪心

- 人生其实不需要那么多 / 57
- 最不听话的是我们的心 / 59
- 不要视财富如粪土，也不能把财富看得太重 / 61
- 最流行的也往往是最世俗的 / 62
- 做好事若图让别人感恩，反而会招来怨恨 / 64
- 一个人没有私心，反而能成就自己 / 65
- 不要仇富 / 67
- 视钱如命不可取 / 68
- 皇帝的烦恼不比乞丐的少 / 70
- 人不能太“俗”，但又要识时务 / 71
- 量力而行 / 72

二、舍去痴迷

- 太爱一个人，成为伤害你的理由 / 75
- 执著，但不要痴迷 / 76
- 快乐不是永恒的，痛苦也不是 / 78
- 过去了就不要纠缠 / 79
- 世界其实很简单，只是人心很复杂 / 81
- 没有什么人、什么事值得你萎靡不振 / 82
- 人的心不是垃圾桶，不要盛太多乌七八糟的事 / 84
- 用经济学、投资学的方法去看待感情，注定会失望 / 85





三、不再自煎

不要企图向别人证明什么 / 88

你还在烦恼的原因是你还没有放下 / 89

原则问题决不能打折扣，非原则问题不纠缠 / 91

老，其实不是生理上的，而是心灵上的 / 92

绞尽脑汁算计的人活的很累，不胡思乱想的人最轻松 / 94

简单是一种智慧 / 96

不要给别人较劲，更不要给自己较劲 / 98

失去可能是一种幸福 / 100

幸福就是一觉睡到自然醒 / 101

真正的快乐来自于内心的安详 / 102

四、舍得爱，才会得到爱

活在现实之中，但要时刻保持内心的高贵 / 105

赠人玫瑰，手有余香 / 106

舍得尊敬才会得到尊敬 / 107

真情流露的人，才能得到真情回报 / 109

静
舍
思

——获得幸福人生的方法

静
舍
思

思

一、不同的观念，不同的人生

- 换一种想法，会换一种心情 / 113
- 线性思考行不通 / 114
- 模糊的正确永远比精确的错误更安全 / 116
- 如果你在错误的路上，奔跑也没有用 / 117
- 思考未来 / 118
- 认清环境与人对人生的影响 / 120

二、不能期望所有的人都同意你的想法，要善于独立思考

- 思考，而不要跟从 / 123
- 相信自己的直觉 / 124
- 不必争取100%的人对你都满意 / 126
- 走出对立思维 / 128
- 聪明的人不会随着别人的情绪起舞 / 130
- 别太在乎流言蜚语，在别人的怀疑中奋进 / 131
- 忠诚于自己的人生计划 / 133

三、在头脑中树立成功思维

- 算算你成功的概率有多大 / 136
- 别指望谁能推着你走 / 137
- 想办法才会有办法 / 139
- 用懒人的思维想问题 / 141
- 打破思维定势 / 144
- 决定不做什么更难，放弃比抓住更需要决心 / 145





想成为什么样的人，就和什么样的人交往 / 146

虽然你现在是小人物，但要先养成大人物的做事习惯 / 148

要为幸福找方法，别为不幸找借口 / 150

四、逆向思维：与大多数人想的不一样

大多数人都能做的，你最好别去做 / 153

在别人恐惧时我大胆，在别人大胆时我谨慎 / 154

公开的民意测验无法代替思考 / 156

想法从来都不缺，关键是行动 / 157

不要等到万无一失才去做 / 158

做你自己想做的 / 161

有心胸同时接纳两种相互冲突的观点 / 162

五、善于反思：过去的成功是财富，过去的错误也是财富

犯错误并不表示一个人智商不高 / 165

不犯同样的错误 / 166

年轻人更要反省 / 167

把别人的教训当作自己的教训 / 168

反思的目的是改进 / 170

反思不等于否定 / 172

不仅要反思失败，也要反思成功 / 174

及时反思，及时总结，早做打算 / 176

学会从别人眼中看到真正的自己 / 178

认识到自己犯了错误时，要果断退出 / 180

换位思考 / 181

认识到自己有缺点也是一种自信 / 183



六、多思不乱思，相思不苦思

空想家最不值钱 / 186

想得开是天堂，想不开是地狱 / 188

“物质”一点更实惠 / 190

莫让过去的恩恩怨怨折磨你 / 192

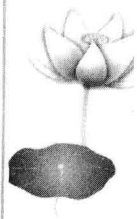
跳出去，活出海阔天空的精彩 / 193

摆渡多“恼”河 / 194

附录

《增广贤文》（上集） / 198

《增广贤文》（下集） / 205





静



静
舍

思

——获得幸福人生的方法

2

一、生活好了，为什么心静不下来

为什么想让自己的心静下来，因为人们希望活的真实。现在很多人都忘记了当初为什么出发，甚至都忘记了自己是谁？不知道自己应该如何才能活得轻松愉快，而不是活的虚伪，活在一个个面具下……其实，在很多年前，这些都是很清晰的。为什么今天不清晰了呢？因为人们的心不静，眼睛是清晰的，但心是浑浊的。

静
舍
思

宁静淡泊，心才能静

同事们都升官了，同学们都小有成就了，甚至当年自己的手下也爬到自己的上面去了。这时候，你还能静下来吗？你还能无所谓吗？

董寰是一家上市公司的部门经理，收入颇丰，家庭也很幸福。有一天，午饭回来，打开电脑，收到了一封新邮件，仔细一看是任命书：恭喜钱春英女士成为公司副总经理。

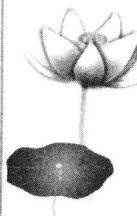
怎么是她？

董寰一下子懵了，论学历、论到公司的年头、论工作业绩这次该升迁的是自己，“那么多的加班，那么多的精彩策划都付诸东流了，公司待我不公！”董寰越想越感觉自己遭到了公司的背叛，对这份工作绝望起来。

董寰抓起电话将委屈一股脑倒给好朋友小娜，“我要辞职！我要让公司知道没有了我工作将变得一团糟。”她几乎喊出来。

原本平静的生活开始不平静了，心中有了疙瘩。

人这一生，难免受委屈，这时我们需要一处安全的港湾。除了一所安静的房子，一个深爱你的人，安全感更多地来自你的信念和生活哲学。许多人之所以能在压力极大的情况下保持理智，也是因为他们隐遁到了自己的安全港湾里。无论发生什么事情，房子、金钱、爱人都可能变，但自己内心深处的爱、信念、坚强是谁也夺不走的。





静舍

思

——获得幸福人生的方法

4

一日三悟

平民肯种德施惠，便是无位的卿相；仕夫徒贪权市宠，竟成有爵的乞人。

金钱和名声，往往都是财富的表象；地位的高低，取决于我们的心灵。

名、欲，招来的不只是利益，更有冷箭。

对财富的态度：欲望的背后是另一个欲望

金钱是个好东西，要不为什么那么多人为它奋不顾身呢？

一老伯谢世了，六个子女表现的无比悲痛。人们分明见到，在灵前，孝子孝女呼天抢地，大有殉葬之势。勉强将丧事办完后，六个孩子却立即投入到遗产争夺战中。那真是刺刀见红，刀刀见血。大家统统撕去了温柔的假面具，还原了真实面目。

就为了争夺老爷子留下的点遗产，脸面不要了，亲情不要了，每个人觉得委屈，心里怎能平静？

《菜根谭》中有言：贫贱是苦事，能善处者自乐；富贵是乐境，不善处者更苦。人的欲望是无底洞，欲望的背后是另一个欲望。没有得到时，苦苦盼望，想着我只要能达此目标就知足了；真得到了，目标又变了，又希望得到更多。有一句话说得很对，人一生实际上都是在跟自己的欲望教劲。

钱对聪明的人来说，只是个工具而已。

静舍思

一日三悟

金钱只能衡量一个人物质财富的占有程度，但却不能用来衡量一个人的精神状况。

一个最富有的人，并不是拥有最多的人，而是欲望最少的人。

忙得忘了自己

广东的王女士原来是个非常“忙碌”的人，有时候加班到很晚，一年中大部分时间在各地飞来飞去。直到一次偶然的聚会，彻底地改变了她的生活。

有一回她到深圳出差，大学的密友请她喝茶。当时在场的一为张姓女士引起了她的注意。王女士刚见到张女士的时候，感觉这人年龄不大，至少感觉比自己小，同学介绍后才知道原来她比自己大8岁呢。

比王女士大8岁的张女士，皮肤细腻有光泽，略施淡粉，眼角顾盼有神，一头秀发是新潮的数码烫，一袭青绿色连衣裙套着较小紧致的身躯，怎么看都是清新可人。

对比之下，王女士心里有一种说不出的酸楚。前些年，因为发生了意想不到的变故，她毅然走上经商之道，在商海里苦苦挣扎，曾有在一个半月里瘦掉15斤的纪录，很少能正经地吃上一顿饭。为了赶时间，有时候只用清水抹了一把脸，什么也不涂，让皮肤暴晒在烈日底下，累了一天回来就上床睡了，熬夜更是家常便饭。

王女士说：“我总在为家事，为生意，为生活，甚而为