

NingJingZhiYuan

耐得寂寞者守得住成功 安于宁静者能获得辉煌

姜越◎主编



梦想起跑线系列

宁静致远

冷静是一种智慧

“非淡泊无以明志，非宁静无以致远”。人生就是一种寂寞的独行，只要你耐得住寂寞的煎熬；只要你懂得抛开功名利禄的喧嚣；只要你泰然自若地应对得失……虽然你是滚滚红尘中的凡夫俗子，同样可以寻得一方人生净土。



海潮出版社
Haichao Press

NingJingZhiYuan

姜越◎主编



梦想起跑线系列

宁静致远

冷静是一种智慧



海潮出版社
Haichao Press

图书在版编目 (C I P) 数据

宁静致远：冷静是一种智慧 / 姜越主编. -- 北京：
海潮出版社，2013. 8
(梦想起跑线)
ISBN 978-7-5157-0461-6

I. ①宁… II. ①姜… III. ①成功心理 - 通俗读物
IV. ①B848. 4 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 193740 号

书 名：宁静致远：冷静是一种智慧

作 者：姜 越

责任编辑：关 月

封面设计：侯泰设计工作室

出版发行：海潮出版社

社 址：北京市西三环中路 19 号

邮 编：100841

电 话：(010) 66969738 (发行) 66969751 (编辑) 66969746 (邮购)

经 销：全国新华书店

印刷装订：北京柯蓝博泰印务有限公司

开 本：710mm × 1000mm 1/16

印 张：15

字 数：230 千字

版 次：2013 年 8 月第 1 版

印 次：2013 年 8 月第 1 次印刷

书 号：ISBN 978-7-5157-0461-6

定 价：29.80 元

(如有印刷、装订错误，请寄本社发行部调换)



前言

Qian Yan

“非淡泊无以明志，非宁静无以致远”。是的，人生何尝不是一种寂寞的独行。历史上的伟人无不是在静中“修炼”而成的，他们都经历过寂寞的熬煎。虽然这个过程是痛苦的，可当他们取得人生的硕果时，无不是痛并快乐着的。

一个人要想活出自己独特的风采，就必须耐得住寂寞，就必须有一颗宁静祥和的心。静能修身，静是一种寂寞的惬意。在静中我们可以洗涤心灵，可以激发灵感，可以欣赏生命之美……

每个人都有欲望，谁都知道欲壑难填。然而，静能让我们的心灵得到净化，能让我们学会以一颗平常心对待功名利禄。在静中，我们懂得了淡泊名利，才能享受人生之静美。

孟子说：“天将降大任于斯人也，必先苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤，空乏其身，行拂乱其所为，所以动心忍性，增益其所不能。”我们都有自己的梦想，都想开拓一番事业。可是，我们在追逐梦想的路上，难免会遇到艰难险阻，遇到无边的寂寞。这时，需要我们拿出坚定航向的信心，在寂寞中充满着刚毅与执著。

人生在世，总是得中有失，失中有得，人生总在得失间。可见，得失本是平常事。因此，面对人生得失，必须淡定，必须平和地应对。只有这样的人生才是无憾的人生。

在生活中，我们总会遇到一些突如其来的状况。有些人面对这些事情表现得手足无措，有些人表现得沉着冷静。其实，只有保持冷静，才能思考周详，最终走出黑暗的征途。

幸福存在于每个人的身边，它就是生活中的琐碎点滴。要想守护幸福其实也很简单，幸福是一种心灵修行，只要我们耐得住寂寞，善于品尝生活中的酸甜苦辣，就等于我们把握住了幸福方舟。

本书告诉人们宁静才能致远，成功总在寂寞时。本书将怎样做一个宁静致远的人的重要思想详尽地陈述了出来。本书通过生动有趣的实例和深入浅出的分析，启迪你的智慧，照亮你的人生之路，为你开启成功之门。



目 录

目 录

Qian Yan

第一章 静能修身

——生命是一种寂寞的独行

会欣赏静，是一种博大高雅的情怀。生命本来就是寂寞的独行，也只有独自沉淀中才能重新审视自己、审视生命。因此说，要学会欣赏静、学会耐得住孤独。只有让心灵处于宁静的状态里，心胸才能开阔起来，视野才会旷远，思维才会更加发散。生命也会散发出脉脉幽香。

静，是一种寂寞的惬意	033
享受静穆之美，在寂寞中思考	006
在静与孤独中欣赏人生之美	010
灵感，是寂寞的产物	014
学会经常清理心灵	018
让心灵在寂寞中沉淀	022
学会在寂寞中欣赏自己	026
在寂寞中自我修炼	029



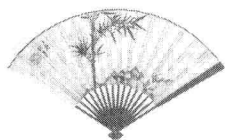
女人，在寂寞中活出独特的风采	033
男人，在寂寞中变得更加睿智	036

第二章 静能养心

——抛开争名逐利享受人生之静美

在人们的内心深处，都渴望得到内心的宁静与祥和。然而，人们为了名利，奔走钻营、费尽心机，弄得身心疲惫，最终也难得到自己想要的东西。这样，人们只会越活越累。那么，怎样才能做到内心的充实与宁静呢？那就是：只有抛开争名逐利，才能享受人生之静美。

欲望是生命的枷锁	043
怀一颗平常心对待名利	047
看穿名利，名利自至	051
莫做名利的俘虏	055
淡泊名利，享受人生静美	058
别让名利累垮了自己	061
幸福和名利不能画等号	065
学会躲避名利背后的陷阱	068
看淡虚名重利，活得轻松自在	072
少一分欲念，多一分快乐	076
欲壑难填，知足常乐	080
山外有山，人外有人	084



第三章 坚定航向

——在寂寞中充满刚毅与执著

我们在追求卓越人生的途中，难免会面对突然而来的寂寞。然而，强者把寂寞变成垫脚石，而弱者却把它看作拦路虎。那么，面对前行路上的艰难困苦，面对无边的寂寞煎熬，我们应该怎么做呢？在苦难中，坚定航向是人们经受住种种困难考验的强大支撑力。充满刚毅与执著的韧劲更是前行的助推器。

在寂寞中坚定人生的航向	089
辉煌人生，在寂寞中铸就	093
在寂寞中执著追求，美梦就能成真	097
耐得住寂寞，才能取得成功	101
成功就在坚持的下一刻	105
在寂寞中变得坚忍不拔	108
坚持不懈就能成功	112
在逆境中，让生命焕发光彩	116
奇迹在寂寞的熬煎中诞生	118
直面他人的嘲讽，在寂寞中刚强	122

第四章 宠辱不惊

——淡定才能平和地应对得失

伟人们都能做到“泰山崩于前而色不变，猛虎趋于后而心不惊。”因此，在滚滚红尘中，我们应该怀着一种平和的心态，挡住各种诱惑；



做一件平常事，学会放弃一些生活的累赘；做一个平平凡凡的人，简简单单生活。平和地应对得失，耐得住人生寂寞，才能拥有美满和谐的人生。

人生总是有舍才有得	129
学会把人生得失看淡	133
撞了南墙要回头，放弃没有必要的固执	137
懂得放弃，才能获得真正的成功	140
有一种智慧叫放弃	144
学会放弃，才能拥有全新的自我	148
学会摒弃忙碌，让心灵腾飞	151
该舍弃就舍弃，舍弃也是机会	155
放弃不等于失败，而是一种策略	157
放下无谓的东西，让心灵休憩	161

第五章 沉着冷静

——保持冷静才能走出黑暗的征途

《大学》中说：“定而后能静，静而后能定，安而后能虑，虑而后能得”，这里的定、静、安、虑、得就是训练和要求一个人遇事宜心平，做事宜气和。一个沉着冷静的人由于思考得周详，做事当然不会盲目乱撞。而一个经常怨天尤人、心浮气躁的人由于不能深思熟虑，往往会陷入泥淖之中。只有保持冷静，才能走出黑暗的征途。

冷静是一种智慧	169
冷静地应对苦难，方能顺利走出阴霾	176
静下心来，才能找回自信	177



目 录

平静地对待贫穷，才能战胜命运	180
让贫穷磨砺你的意志	182
磨难能从寂寞中历练出成功的花朵	185
机遇往往隐藏在困境中	189
将苦难化为生命中的动力	193
耐得住“冷板凳”，才能有所成就	197

第六章 守护幸福

——心静如水才能把握住幸福方舟

幸福是什么？这句话是根本没有答案的。如果你问一百个人，会有一百种答案。那么，我们连幸福是什么都不知道，该怎样去守护幸福呢？其实，如果你把你所搜寻的幸福答案综合在一起，你就会发现，幸福是生活的点点滴滴，是知足常乐，是珍惜拥有，是守住寂寞……的确，只有做到心静如水，耐得住寂寞，就能把握住幸福方舟。

无人喝彩的人生是一种别样的精彩	203
不能相濡以沫，那就选择相忘于江湖	206
珍惜你所拥有的幸福	210
耐得住寂寞的婚姻才是成功的婚姻	214
有一种寂寞叫做幸福	218
拥有就是“最美”，爱要学会知足	222

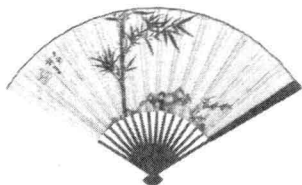
第一章



静能修身

——生命是一种寂寞的独行

会欣赏静，是一种博大高雅的情怀。生命本来就是寂寞的独行，也只有在独自沉淀中才能重新审视自己、审视生命。因此说，要学会欣赏静、学会耐得住孤独。只有让心灵处于宁静的状态里，心胸才能开阔起来，视野才会旷远，思维才会更加发散。生命也会散发出脉脉幽香。





静，是一种寂寞的惬意

每个人都品尝过寂寞，但寂寞并不意味着失落、孤独、伤感，它是一份宁静、一份洒脱和惬意。

东晋诗人陶渊明的“采菊东篱下，悠然见南山”道出了寂寞的洒脱；宋代词人李清照的“帘卷西风，人比黄花瘦”道出了寂寞的婉约；唐朝诗人李白的“我歌月徘徊，我舞影凌乱”道出了寂寞的豪放；唐朝诗人柳宗元的“孤舟蓑笠翁，独钓寒江雪”道出了寂寞的孤傲……

因而，寂寞难耐正如“良药苦口利于病”，这也算是人生最基本的考验吧。耐不住寂寞是一种人生的悲哀。一个人连起码的寂寞也不能够忍耐，那么，他的一生注定碌碌无为。

从不寂寞的人生是有缺憾的人生，能战胜寂寞的人生才可能是圆满的人生。人有时是需要学会和寂寞相处的。辛弃疾在一首词中自嘲家屋是：“笑我庐，门掩草，径生苔”。这足见他当时身处的环境是何等孤独寂寞。就是在这样的环境中，他读书写作，潜心创作，生活虽然看来索然无味但他却饶有兴味：“味无味处求我乐，材不材间过此生。”可见，成大事者大都善于和寂寞打交道，和孤独交朋友，这是一门艺术，也是人生的一种境界。

梁实秋先生曾经说过：“寂寞是一种清福。”其实，能把寂寞当作幸福来享受的人必定是大智慧大胸怀，否则绝不会把寂寞当作一种享受。那么在梁实秋先生眼中寂寞又怎样成为一种清福？“我在小小的书斋里，焚起一炉香，袅袅的一缕烟线笔直地上升，一直戳到顶棚，

好像屋里的空气是绝对的静止，我的呼吸都没有搅动出一点波澜似的。我独自暗暗地望着那条烟线发怔。这时节，我感到了寂寞。在这寂寞中我意识到了我自己的存在——片刻的孤立的存在。这种境界并不太易得，与环境有关，更与心境有关。寂寞不一定要到深山大泽里去寻求，只要内心清净，随便在市区里，陋巷里，都可以感觉到一种空灵悠逸的境界，所谓“心远地自偏”是也。在这种境界中，我们可以在想象中翱翔，跳出尘世的渣滓，与古人同游。所以我说，寂寞是一种清福。

也许有人说，我并不想成名，只想做一个普通人——何必要忍受寂寞的煎熬？这当然可以，毕竟成功事业者是少数人。然而，寂寞仍然如影随形，你依然得设法与寂寞抗争。也就是说，寂寞绝不会挑肥拣瘦地有所偏爱，有所选择，她对所有人都一视同仁。如果寂寞真的有所谓的偏爱，那么它一定更会去纠缠那些惧怕寂寞的人——越是畏惧寂寞，寂寞就越是会“乘虚而入”。

如何对待寂寞呢？最简单的方法是培养个人的兴趣和爱好。

有一位孙女士，是一家企业的中层干部。虽说身体欠佳，却也没什么大病，工作许多年也很少因病请假。然而，她在退休后不到两年就去世了——有人说她是死于“退休综合征”，可是，了解她的人说她是由于太过无聊才死的。因为她几乎没有爱好，报纸和电视都看不了半小时就睡着了，只剩下一味地唠叨，却又缺乏听众——与丈夫已经分居多年，孩子都不在身边——即便有听众，谁又受得了重复式唠叨？本来，她有一个小儿子在本地读研究生，可以走读，却由于受不住母亲漫无目的的唠叨而宁可住校。最后，孙女士只落得郁郁而终。

当然，忍耐寂寞的能力是颇有个体差别的，需要因人而异，因时而异。科学家做过一个试验：从森林中捉到两只猴子，一只身体健壮，活泼好动；一只身体孱弱，沉静无声——让它们分别独处。一年后，身体健壮者竟然死去。为避免偶然，科学家便又连续几次引进活泼好动的猴子做这个试验，结果依然。显示出活泼好动者忍耐寂寞的能力是相对比较有限的。



许多人喜欢忙碌，有些人是由于害怕寂寞而使得自己故意处在忙碌之中。其实，太过忙碌，亦是快乐生活的大忌。在忙忙碌碌中，人最容易忘却自我，失落了生活的本来面目，最终丢失了自我。

寂寞是人生旅途中始终和你结伴而行却又无法摆脱的伴侣，是人生之旅一种驱之不散的状态。它就像藤缠树、树绕藤，与人生相依相伴，互附终生。努力像梁实秋先生那样，把寂寞当作一种幸福，当作一种清福，这才是我们要孜孜以求的人生境界。其实，这种清福正是一种寂寞的惬意。

著名的地产商潘石屹看完梁实秋的《寂寞》后，颇有一番感慨，与作者产生了共鸣。人们在与别人相处时不会在意自己，只有在寂寞时才会意识到自己的存在，这种感受既宝贵又难得。有些人总是自我感觉良好，自高自大，居功自傲。实际上，这种人不但失去了自我，也失去了寂寞中的那种幸福。

那么，潘石屹如何让自己进入到静寂状态呢？答案是一个简单、有效可行的方法，那就是祈祷，重复朗诵祷文。简单的祷文能让他进入与世隔绝的状态，只有在这种状态下，大脑才能得到充分休息。

参加过法会的人都有类似感受，那种感觉的确像潘石屹说的那样，身心完全被“屏蔽”，那种静寂的状态正是有些人千方百计寻找的。但是，不是只要朗诵祷文就能进入静寂状态的，如果有人在朗诵祷文时想着琐事，心不在焉，心神不合，那么将永远无法进入静寂状态。只有在朗诵祷文时心无旁骛，才能达到空寂状态。

世界越来越精彩，人们的心灵却越来越寂寞。爱情被欺骗了，良知被掩盖了，亲情被搁浅了，友情被淡忘了，身心被压垮了……一种人把寂寞表现在脸上，一种人又把寂寞深藏在心里；一种寂寞是表面的，另一种寂寞是内心的；一种是精神上贫乏的寂寞，另一种是精神上富有的寂寞。但是，无论哪种寂寞，其产生的根本原因都在于自身没调整好心态，无法理解别人的思想。情感或者自己的思想和情感得不到别人的理解。其实，只要认清方向，明白寂寞只是生命的一种形式，就能打开心结，看到光明。给人间带来无数光



明和温暖的太阳是寂寞的；点燃夜灯的月亮也是寂寞的；悬崖峭壁上的青松更是寂寞的……

可见，不管是人也好，物也好，当在某时处在静中，寂寞也是一种惬意。因为，在宁静中，可以让人们找到心灵的归宿，更清楚自己的位置，实现精彩人生，享受生活。

享受静穆之美，在寂寞中思考

尼采说：“智慧就意味着孤独地沉思，用直觉悟察万物的本性。”这是哲学家所能达到的最高境界。他们都拥有安静的心灵。寂寞深藏于每个人内心最柔软的不可触及的角落，它既是一种境界，也是一种思想。它带给人一种恬淡幽逸的境界。人们在这种境界中可以远离纷扰的尘世，任思绪在自己的思想空间里自由飞翔，忧伤和泪光已远离身旁，阳光和希望充实着内心，痛苦已不知去了何方。只有在此时，人们才能让浮躁的心回归自然，使疲惫的身体完全放松。

在战争中，沉着的一方就能战胜轻狂自大的一方；在气候中，寒凉清冷比火热闷燥更受人欢迎；生活中，心静的一方可以战胜火气攻心的对手。

一个人的心处于绝对平静状态时，便可以从容思考各种疑难，从容应对多方杂务。我们如果遇到很棘手很困难的事情不妨试试：脑子不能有太多的杂念，而且要有意识地去排斥各种诱惑、干扰，心思尽可能单纯专一，时常保持一种宁静如水的心态。

以静识物、以静观心，是人们认识真理和自我修养的基本方法。



所以古人很早就倡导要在宁静中思考问题，从而透过表象把握事物的本质和规律。在日常生活中，培养平和的心态，拒绝急躁，才能使我们避免误事；而遇到挫折和困难的时候，依靠平和的心态才能找到解决问题的方法，避免灰心失望、消极被动、丧失信心。

许多人脾气暴躁、性子急，所以做事的时候不能准确拿捏力度、不能很好地掌握分寸。比如说话的时候爱发火，甚至出语伤人；做事的时候不能和别人搞好团结，结果容易把事情搞砸。历史经验告诉我们，拥有一颗平“静”的心是为人通达、妥善处理各种事务的基本要求。

遇到不顺自己心的事，不暴躁，更不暴跳如雷，老虎屁股摸不得。这是静性。

生活有目标有追求。为了实现自己制订的人生目标，坚定不移义无反顾，尽弃这山望着那山高的浮躁之心，不追求缥缈无定不切实际的幻想。无杂念邪念，在声色犬马的诱惑下，不因自己的一念之差而饮恨终身。这是静念。

遭事业不顺，恋爱受挫，家庭纠葛等等这些令人头疼的失败失意之事，能以一个良好的心态去面对，不焦躁，不烦躁，保持内心的平静，情绪稳定，设法寻找解决问题、化解矛盾的方法。这是静意。

即使在极为愤怒的情况下，发作之时，能有理有节，及时让自己平静下来。行事不急躁、不毛躁、不鲁莽，摒弃急于求成，压住阵脚，稳扎稳打，努力思考并实施最佳策略而制胜。这是静行。

在静中，我们会感受寂寞。寂寞既神秘可怕，它又无处不在。在醒后的清晨，寂寞像愁云浓雾般在身边絮绕徘徊，吹而不散；漆黑的夜里，寂寞像幽灵一样如影随形，不能甩弃；失落的时候，寂寞像一条毒蛇把你紧紧捆住，不能动弹；悲伤的时候，寂寞像一潭死水把你吞噬，不能呼吸。

独自一人坐在屋里，寂寞就会趁你无聊时慢慢袭来，仿佛屋柱和横梁堆压在身上，使你不能喘气，不能挣扎。因为愈挣扎，就愈是沉重。