

刘茗溪 编著

靜心

让心平静，然后才有所见

暖心

抹掉冷漠，才会留下温暖

修心

从容淡定，才能内心强大

静心

暖心

修心

刘茗溪
编著



图书在版编目(CIP)数据

静心 暖心 修心 / 刘茗溪编著. —北京:中国华侨出版社, 2013.8

ISBN 978-7-5113-3916-4

I. ①静… II. ①刘… 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(2013)第191990号

静心 暖心 修心

编 著: 刘茗溪

出 版 人: 方 鸣

责任编辑: 浩 森

封面设计: 李艾红

版式设计: 卢 馨

文字编辑: 卞 婷

美术编辑: 李梦婷

经 销: 新华书店

开 本: 1020mm × 1200mm 1/10 印张: 44 字数: 807千字

印 刷: 北京中创彩色印刷有限公司

版 次: 2013年10月第1版 2013年10月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5113-3916-4

定 价: 29.80元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里26号通成达大厦三层 邮编: 100028

法律顾问: 陈鹰律师事务所

发 行 部: (010) 58815875 传 真: (010) 58815857

网 址: www.oveaschin.com

E-mail: oveaschin@sina.com

如果发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。



前言



古人曰：“静而后能安，安而后能虑，虑而后能得。”静心，就是去私欲障碍，破心中贼子，立心中“智”字，即在尘世中安下心来，不让名利等外物占据心田。所谓宠辱不惊，闲看庭前花开花落；去留无意，漫随天外云卷云舒。宁静的心灵有很强大的力量，它可以缓解你紧绷的神经，调节你烦躁的情绪，以便你有更多的精力去应付接下来的复杂生活；也可以让你的思绪沉淀，消除心灵的迷惑，走出内心的困境，在繁忙的生活中让自己有一段清闲的时光。从所有的杂务和纷扰中放松下来，将一颗俗心从这浮沉铅华中脱离出来，唤醒内在的纯净与平和。那么无论我们走到哪里、做什么事情，心中总留着一片碧海晴天，于是所有的愤怒、怨恨、痛苦都将溶解，愉悦之感便会从心底油然而生。你所需要的仅是一点点耐心与坚持，只要亲自去实践，你就能让平凡的生命绽放出美丽的花朵，领略到常人难以体会的人生妙处。静心是我们净化心灵、达观致远、提升精神层次的必经之路，也是我们在生命旅程中的良师益友。在人生的道路上，无论我们遇到的是高峰还是低谷，是逆境还是顺境，静心都是能让我们保持一份乐观的心态、迎接生活和挑战命运的力量。没有任何困难能够让一颗平静的心绝望，没有任何打击、不公、厄运能够让一颗平静的心放弃对生命的执著。人生路漫漫，就像一部漫长的电影，或许剧本早已写好，但只要我们保持一份内心的平静，在生命的旅程中就会像手握指南针一样永远不会迷失自我、失去生活的方向。

人类天生就有趋利避害的本性。当和煦的春风吹拂我们的脸庞，任凭铁石心肠定也偷偷摇曳了起来。这既不炽热又不寒冷、既不黏腻又不冷漠、既能宅在家里读一本书又能随时出发去旅行的恰到好处的氛围，就是温暖。温暖，它不会像一盆过分热情的炉火，天天高喊着励志的口号，随时随地保持着一张完美的笑脸，不会让我们这些只想停下来好好休息一下的疲乏旅人感到坐立难安；温暖，它驱使微风环绕着你，而不是如暴风一般驱赶着你——那丝丝温柔的气流透过你的每一根神经传递给你。如果你有一颗温暖的心，无论身处何时何地，都会怡然自得……你会坚强得像一块石头，且经得起时间的打磨，愿意为你在乎的人磨平棱角，直到温润如玉；你会绽放最真诚的微笑，对每个身处逆境的人张开天使的羽翼，你会从别人的幸福中感受到一样的幸福；你会更坦然地面对镜中的自己，不抱怨这世界给你的少、给别人的多，因你懂得起跑线之后还有很长的一段旅途。但事实是，在现实生活中，并不是处处都能感受到这样的温暖。我们其实背负着各种压力，于是，我们努力将自己变得聪明，努力攀上一个一个高峰，为自己制订了无数个目标。可人生不如意

事十之八九，努力未必就能换来收获，付出未必就能得到回报，既如此，我们何必要拿今天的时间透支明天的烦恼，放弃今天的快乐而去为昨天的失误懊悔？所以，作为一个普通人，要过好平常的日子，就要拥有一个好的心态，为人处世豁达而不计较。别人谱他们的曲，你唱你自己的歌，轻松逍遥、自在快乐，至于人生路上的各种烦恼，全当是一场夏日的雨，任其快来地来、快快地去吧。

“人生是一场心灵的修行”，简单的几个字道出了生命的意义。在现代社会，生活的繁琐芜杂使得我们的心灵之泉日渐干涸，心灵的花朵日趋凋零、枯萎，人们的内心越来越弱小无力，生活也更加迷茫、痛苦……这时，我们就要停下匆匆的脚步，学会修心，重新做内心强大的自己。要做内心强大的自己，就要懂得在纷繁复杂的世界中修炼一颗纯净的心。那些看不见、摸不着、感觉不到的心尘，唯有靠自省充当拂尘日日清扫，才能使心灵永葆洁净、澄澈。时时保持心灵纯净的人，他的一生就像是一首轻快而和谐的交响乐，永远跳跃着流畅欢乐的音符。要做内心强大的自己，就要懂得在这个处处充满对立的世界上修炼一颗宽广的心。一个人一生成就的大小，很大程度上就是由他心灵的广度决定的，正如星云大师所说：心胸有多大，事业就有多大；包容有多少，拥有就有多少。要做内心强大的自己，就要懂得在这个变幻无常的世界上修炼一颗随缘的心。大千世界，芸芸众生，可谓有事必有缘，万事随缘，随顺自然，这不仅是禅者的态度，更是我们快乐人生所需要的一种精神。凡事不妄求于前，不追念于后，从容平淡，自然达观，随心、随情、随理，便识得万事随缘皆有禅味。懂得随缘的人，总能在风云变幻、艰难坎坷的生活中收放自如、游刃有余，总能在逆境中找寻到前行的方向，保持坦然愉快的心情。

本书在深入揭示导致现代人内心弱小的根源的基础上，从静心、暖心、修心三方面教会人们如何修炼心灵能量，做强大的自己。一个内心平静、温暖、强大的人，才能真正无所畏惧，也才会处之泰然、宠辱不惊。无论外界有多少诱惑和挫折，都心无旁骛，依然固守着内心那份坚定。





目录



上篇 ◎ 静心

——世界如此浮躁，你要心灵宁静

第一章 涤清尘虑，寻回初心	3
世无净土是因为你的心不净	3
拥有一颗清净心，是幸福之源泉	4
每一天都是生命的第一天	4
抛弃不成熟的观念	5
让花朵保鲜的最好方法，莫过于每天换水	6
回归自然的路程	6
唤回童年的纯真	7
永远保有你的童心	8
别让自己活得太累	8
给心灵洗尘	9
用赤子心去感受生活	10
处理好压力，做个简单工作者	10
第二章 悠然地绽放，以花的姿态	12
不要让自己活得太累，偶尔放松一下	12
放开手脚，去做你喜欢的事吧	13
换个角度看自己	13
挥洒自我个性，强过附庸风雅的流俗	14
坚持唱完自己的歌	15
了解自己，就不要为难自己	15
缺陷也是一种美	16
洒脱不羁走一回，拈花微笑天地间	17
扫除自卑，赢回快乐	17
我的地盘，当然由我做主	18
一个人的魅力源于真实地呈现自我	19
做最好的自己	20
第三章 静观沧海桑田，聆听时光的温柔	21
用耐心将冷板凳坐热	21
用平凡的心态确立人生坐标	22
清除心灵上的欲望	22



明智的放弃胜过盲目的执著	23
难舍难得，天下事得失同生	24
人生得失寻常事	24
舍得，有舍才有得	25
舍要理智，得靠智慧	26
暂时的失去会获得新的拥有	26
左手给予，右手收获	27

第四章 流光婉转，慢慢美丽..... 29

别让生活像上了发条的钟	29
可以追名求利，但不能急功近利	30
欲速则不达	30
学会忙里偷闲	31
在休闲中解放	32
空出点时间看流星	33
张弛有度，再忙也要歇一歇	33
工作狂人，别忽略自己的健康	34
长期夜班，生命不能被透支	35
劳逸结合，警惕办公室综合症	36
放慢脚步，走向外面的世界	36
释放神经，偷得浮生半日闲	37
过劳一族，远离蜜蜂式的工作方式	38
放慢脚步，寻找工作与生活之间的平衡点	39
工作的间隙伸个懒腰	39
把工作想象成休闲娱乐	40

第五章 既怀心中之茂林，何惧炎之益精..... 42

一场挫折，还是一场游戏	42
严冬之后是暖春	43
人在低处也飞扬	43
人生没有过不去的坎儿	44
机遇与风险同行	45
因为泥土的滋养，才有鲜花的芬芳	45
失误背后常隐藏着成功的美丽	46
失败也是一次机会	47
幸运的疼痛	47
放大承受的胸怀	48
换个角度看待折磨你的事儿	49
留住心中“希望的种子”	49
每一次跌倒，都是为了再次爬起	50

第六章 苦乐无二境，迷悟非两心，只在一转念间耳..... 51

敞开你的心窗	51
换个角度看自己	52
看开，想开，烦恼就会走开	52
快乐不在别处，就在你的心里	53
快乐来自于内心的安详	54
快乐是一种习惯	54
乐观的人看到希望，悲观的人只能看到绝望	55
让自己在最深的绝望里，遇见最美丽的惊喜	56
失去什么都不能失去希望，没有希望生活还有什么意义	56
时刻保持精神的愉悦	57
心往宽处想，境界两重天	57
信念是溺水时的救生圈，只要不松手，希望就在	58



第七章 一念心清净，莲花处处开	59
靶子只能有一个	59
本来无一物，何处惹尘埃	60
不开小差，试试全力工作一整天	60
杜绝一心二用，一次只做一件事	61
目标专一，方成大器	62
清除妄念之草，勤植心灵后花园	63
清心寡欲淡无忧	63
认真做好每一件小事	64
绳锯木断，水滴石穿，做事一定要专注	65
剔除无谓的欲望，专注人生目标	66
甜饼的秘密	66
心静才能有所得	67
只专注于脚下的路	68
第八章 平心静气，三思而行	70
“忍”是家庭和睦的秘诀	70
百川入海，宽心制怒成大器	71
避免冲突，平和地面对世界	71
察觉自己的不足	72
忍耐并非软弱	73
受辱之时，要勇于忍	73
冲动是魔鬼，三思而后行	74
冲动做事就是走火入魔	75
切忌感情用事，给行为加点理性	76
诫己	77
控制情绪，心中藏一片清凉	77
控制自己的情绪	78
怒发冲冠，不如云淡风轻	79
平衡情绪，走出物欲的迷宫	80
第九章 上善若水，水善利万物而不争	81
“不辩”是一种大胸襟	81
“不争”和“无求”是远离烦恼的妙法	82
避免无谓的争论	82
不斗气，不生气	83
放下名利之争是明智之举	84
盲目攀比，摔伤的是自己	84
圣人之道，为而不争	85
无所争未必无所得	86
与人争辩是一场没有胜利的赌局	86
争一步不如让一步	87
争一世而不争一时	88
只有无争，才能无忧	88
主动让人是一种可敬的智慧	89
第十章 世上本无事，庸人自扰之	91
别为琐碎的小事而烦恼	91
不斤斤计较是一种豁达	92
凡事斤斤计较，只是徒增烦恼罢了	92
别自寻烦恼	93
不要对自己太苛刻	94
烦恼本是自家生	94
快乐的法则：少一点，多一点	95

气是自己找来的	95
切莫庸人自扰	96
切勿悲观，何必杞人忧天	97
让忧愁远离你的生活	98
人不能总为小事烦恼	99
心中无事天地宽	100

第十一章 虚怀若谷，和光同尘.....101

看轻自己也是积极的人生观	101
做人应该保持一颗谦卑的心	102
隐于野的心境，入于市的淡泊，登于朝的气度	102
不要被成功冲昏头脑，那只不过是人生的一个驿站	103
做人要低调一些	104
花要半开，酒要半醉	104
低下高贵的头，收起虚荣的心	105
看高自己的人必会重重地摔下来	106
用平常心去代替高姿态	107
低调退让	107
低姿态才能为自己保留一席之地	108
放下身份，路会越走越宽	109
弓越弯才能射得越远	110
谷穗越成熟，头垂得越低	110

第十二章 路过繁华处，低头观自在.....112

诱惑就是金丝笼	112
幸福离不开钱，但有钱不一定就幸福	113
在低潮时进去，在高潮时退出	113
贪婪也许是人类的本来面目	114
贪婪之心是一切罪恶之源	115
控制贪欲，让纵欲止步	116
贪欲不可碰	116
不要在名利场中迷失	117
不可爱慕虚荣	118
不要盲目攀比	118
贪婪者并不富有	119
太多的欲望是一杯毒酒	120
贪的越多，失去的也越多	120
莫让名利淹没了自己	121

第十三章 无缘之慈，无缘之悲.....123

帮助别人就是帮助自己	123
给予就是被给予	124
及时行善，用爱温暖人生	124
将慈悲心化为具体的行动	125
乐善好施，终有回报	126
灵魂最美的音乐是善良	127
人性本善，勿以善小而不为	128
善恶皆在一念间	129
善良的回报	129

第十四章 于人来人往中从容吟唱.....131

不要触碰别人的伤疤	131
理解之中见晴天	132
欺骗别人，毁了自己	132



为别人的成功喝彩	133
远离猜疑	134
少一分计较就多一分宁静	135
善待你的敌人，敌人就会消失	136
割掉心灵上的毒瘤——嫉妒	137
嫉妒不会为自己带来好处，也不会减少别人的成就	138
第十五章 生如夏花之绚烂，死若秋叶般静美	139
生老病死是自然的过程	139
人生的意义究竟是什么	140
当你真正忙起来，就不会感觉自己在变老	140
青山遮不住，毕竟东流去	141
超越生死是一种大境界	142
面对疾病，岂能轻易放弃生命	142
适当调适，使更年期的生活更幸福	143
告别灰色，走入心灵的阳光地带	144
生与死，都是人生的里程碑	145
珍惜生命，给幸福一个“载体”	145

中篇 ◎ 暖心

——你的人生，不能缺少温度

第一章 没有一种冰不被自信的阳光融化	149
苦难是自信的试金石	149
在突破困境中找到自信	150
自信的石头比金贵	150
经常对自己说：我能行	151
你就是你自认为的那样	152
自尊不自大	153
冲破命定的厚茧	153
第二章 春暖花开的季节，种下微笑	155
你对生活微笑，生活就会对你微笑	155
与其声嘶力竭，不如莞尔一笑	156
怀着理解的心态给生活一个微笑	156
微笑不用花钱，却永远价值连城	157
学会微笑时刻展示自己最阳光的一面	158
微笑让你更有亲和力	158
用微笑赶走那些坏心情	159
不要让抱怨掩盖了微笑	160
带着微笑工作	160
微笑吧，温馨地融洽彼此的关系	161
第三章 坚韧成长，人生就是一场耐力赛	163
坚韧的意志可以使一切困难让路	163
要坚韧地活着	164
坚韧：不服输的形象打动命运之神	164
坚韧性格，生命不会因挫折而失色	165

坚韧是生命的脊梁	166
身处逆境，以一颗坚韧的心去抗争	166
坚韧的毅力可以征服世界上任何一座高峰	167
坚韧顽强，就能跨越荆棘之路	168
贫穷的土壤才能长出挺拔的坚韧	169

第四章 收藏阳光，收藏快乐的片段..... 170

快乐的种子	170
快乐其实很简单	171
凡事多往好处想	171
上帝是公平的	172
乞丐迪克的烦恼	172
为自己赚取快乐	173
杰克与两元钱	174
巴顿将军的答案	175
镜子外的世界	175
假装快乐，你就会真的快乐	176

第五章 在行进的路上看风景..... 178

工作和生活同样重要	178
既要拼命赶路，也要欣赏沿途的风景	179
不能赚钱不要命	179
在感到疲倦以前就休息	180
工作有方法，生活不单调	181
让工作成为一件快乐的事	181
跌倒的地方也有风景	182
每个生命都是一种行走	183
山顶的风景	183
把握快乐的脉搏，尽情享受当下	184

第六章 让幽默为生活加点料..... 186

幽默风趣：寓庄于谐的语言酵母	186
笑一笑，十年少	187
幽默和风趣带来快乐	187
越棘手，越需要幽默	188
拿自己开玩笑的人	189
幽默的智慧	189
能笑看生活的人永远不孤单	190
幽默决定快乐的心	191
幽默释怀，不气不恼	192
幽默的人到处受欢迎	193

第七章 生活比小说精彩..... 194

今天我用美丽决定心情，明天我用心情决定美丽	194
用一生的时间活出几生的精彩	195
让性格魅力为你的人生加分	195
健康让你的人生更精彩	196
永远不要失去对生活的热情	197
心态不同，命运也截然不同	198
重视生命的价值	198
给生活加一点糖	199
生活总是充满着挑战	200



第八章 守到黎明见花开	201
先想象成功然后才能拥有	201
为人生备份信念	202
沉下去才能飞上天	203
人在深渊，也要种一枝花	203
坚守你的幸福	204
勿趋炎附势，应栖恬守逸	205
洁从秽中生，明从暗里出	206
修德宜忘名，读书要深心	206
第九章 没有观众，也要为自己鼓掌	208
如果没人给你鼓励，那就自己为自己鼓掌	208
爱自己，你本来就是天使	209
正视不完美，做最好的自己	209
相信自己能飞翔，才能拥有翅膀	210
像世界超模一样昂首挺胸	211
不要患得患失	212
第十章 分享，让我们的友情香花烂漫	214
打开心门，接纳友情	214
爱情，我不能与你分享	215
朋友需要共享快乐	215
分担风雨，共享阳光	216
友情无价	217
何谓知己	218
分享让友情芳香扑鼻	218
友情的给予要及时	219
爱朋友犹如爱自己	220
第十一章 和一棵树成为知己	222
朋友，你好	222
慎重交友	223
寻找真朋友	223
信任是友情的基石	224
认清你的朋友	225
你是否拥有这半个朋友？	225
让自己成为别人的真朋友	226
友情无边界	227
淡淡友情最相知	227
友情天地	228
第十二章 低到尘埃的美好	229
好妻子是丈夫的左膀右臂	229
如何做个双面夏娃	230
尊重他，就算你是女王	231
改掉大小姐的脾气	231
善待你身边的男子	232
女人应学会温柔	233
美丽让男人停下，智慧让男人留下	234
第十三章 一个拥抱可以温暖整个冬天	235
养成微笑的习惯	235
被人关怀是快乐的	236
天使看见了她的爱	236



说话的石门	237
选择怜悯还是选择冷漠	238
落入坑洞的猎人	238
走出死亡之海的秘密	239
我找妈妈，你是妈妈吗？	239
沧桑的旧时光一言不发	242
第十四章 诚信是人性深处散发的清香	243
诚 信	243
做人从常识开始	243
17 块钱的故事	244
没有眷恋就没有前程	245
你是亚马逊的一只蝴蝶	246
已经祈祷过了	246
用行动去维护公正	247
承 诺	248
还书与美国人的理念	249
第十五章 宽容将你推向爱和幸福	250
超然物外的秘诀	250
仁慈的飞镖	251
兽类的思维	251
向罪犯三鞠躬	251
请停止枪声	252
爱在战争中流淌	252
愚蠢也是天使的礼物	253
心有多大世界就有多大	254
用最平和的心态躲避谣言	254
杯子，湖泊	255
画小狗的用意	255
第十六章 拨开云雾见晴天	257
正面思考的力量	257
动起来赶走郁闷	257
酒与人	258
鹦鹉和穿衣镜	258
701 号囚室的窗子	259
人生有度方坦然	260
别被绝望蛊惑	260
心灵的方向	261
第十七章 奇迹藏在你平淡无奇的生命中	262
美无处不在	262
幻想美梦成真的那一刻	263
借助微博行走天下的人	263
我们这个行星是个很好的行星	264
只需要一片叶子	264
希 望	265
怎样成为天使	266
不求深刻，只求简单	266



下篇 ◎ 修心

——做内心强大的自己

第一章 学会正面思维，打造内心强大的自己	269
想成功首先得像个成功人士	269
你的微笑价值百万	270
学会感恩地生活	271
社交场合，善言者胜	272
你储藏你的“人脉基金”了吗	274
赞美，天下最美的语言	275
怀有一颗热忱友善的心	277
为了追求最好，只有做到更好	278
学习，为你增加事业成功的砝码	280
厚积薄发，积储成功的要素	281
积极向上，重塑自我	282
对自己的人生主动出击	283
感恩对手甚至敌人	284
决心取得成功比任何一件事情都重要	284
信念达到了顶点，就能够产生惊人的效果	285
顽强能创造令人难以想象的奇迹	286
进取心是不竭的动力	287
第二章 打败自己的弱点，消除内心弱小的负能量	289
冲动是生活中的隐形地雷	289
浮躁断送美好前程	290
摆脱焦虑的绳索	291
恐惧是心灵的鬼魅	292
孤独营造心灵的沼泽	293
空虚，生命难以承受之轻	294
抑郁是精神的锁链	295
不做盲从的人	296
自闭是一种自我囚禁	297
撩开羞怯的面纱	298
死要面子活受罪	299
自负阻碍成功	301
依赖令你远离进步	302
第三章 拥有积极心态，做强大自我的主人	304
你比你认为的更强大	304
改变态度，你就可能成为强者	305
人生并非由上帝定局，你也能改写	306
依赖别人，不如期待自己	307
在压力中寻求动力	308
反方向游的鱼也能成功	309
内心足够强大，生命就会屹立不倒	310
多给自己积极的心理暗示	311
呼唤“野性”的“狼道精神”	312
坚强执著的“阿甘精神”	313
无关外在，强者是内心的强大	313

积极能使一个懦夫变为英雄	315
只有永不满足才会上进	316
认真是积极的表现	317
时机不靠等待而靠创造	318

第四章 以心为镜，照见自己.....320

认识自己才能把握人生	320
你给自己的定位决定你的人生	321
不高估，不自轻	322
做自己的伯乐	323
自省如明镜照身，时省时新	323
参透迷误，留一只眼睛看自己	324
轻如尘埃，也不必妄自菲薄	325
有人看到殿上佛，有人看到脚下泥	326
认识诸世间，还要认识自己	326
了解自己真正的目标是什么	327
盲从是对人生的不负责任	328
“丈量”自己的内心，时时审视自己	329
人生最重要的就是认识自己	329

第五章 远离名利的烈焰，让心灵在宁静中栖居.....331

欲望让你的人生烦恼不安	331
名利不过是生命的尘土	332
尘世浮华如过眼云烟	333
最长久的名声也是短暂的	334
身外物，不奢恋	335
可以有欲望，但不可有贪欲	336
放弃生活中的“第四个面包”	337
过多的欲望会蒙蔽你的幸福	339
过重的名誉会压断你起飞的翅膀	340
给自己的欲望打折	340
远离名利的烈焰，让生命逍遥自由	341
知足可以除去你的各种贪念	342
功成身退任自如	343
莫为名利诱，量力缓缓行	344
艳羡别人，不如珍惜自己的生活	344

第六章 简单生活，给心灵留一些空白.....346

简单生活中的幸福	346
过简单生活，寻真情实趣	347
那些云淡风轻的日子里，一簞食、一瓢饮足矣	347
不求轰轰烈烈，但求幸福平淡有味道	348
平平淡淡才是真正的人生	349
安贫乐道，自得其乐	349
简单生活就是快乐	350
欲望越小，人生就越幸福	351
简单地处理复杂问题	351
像给植物剪枝一样简化生活	352
及时清除你的人生垃圾	352
承诺是债务，学会动听地说“不”	353
将不必要的欲望关在门外	354
太忙碌，会错失身边的风景	355
给幸福的生活脱去复杂的“洋装”	356
剔除了杂质，才会留下无瑕之美	356



第七章 清除心灵的负累，活在当下	358
世上难以突破的关口是“心狱”	358
心如明镜台，时时需拂拭	359
与沮丧为伍，人生就会成为一场噩梦	360
多疑的人首先猜疑的是自己	360
仇恨的阴影下不会有多彩的天空	361
抑郁，心灵的一次“流感”	362
疏导压抑，给当下解绑	363
放下焦虑，才能得到安宁	364
悲伤会遮盖你的理智	365
悲观的人要懂得自我救赎	365
别被恐惧的魔鬼“附身”	366
烦躁成不了大事，持重守静才是根本	367
没有老的观念，便抛开了“生死”的束缚	368
生活需要阳光心态	369
第八章 心有多宽，拥有就有多少	370
人的心胸就好比芥子	370
胸襟的大小可以丈量你的世界	371
放开胸怀得到的是整个世界	372
蚌含沙而孕珍珠，人大量而容天地	373
包容的实质是包容自己	374
心宽寿自延，量大智自裕	375
苛求他人，等于孤立自己	375
己所不欲，勿施于人	376
宽容，让痛苦变为伟大	377
千金易得，宽厚之心难求	377
难得糊涂是一种心境	378
第九章 包容是为人处世的必修课	380
为人处世以容人为上策	380
留有余地是一种理智的人生策略	381
忧他人之忧，乐他人之乐	382
律己宜严，待人宜宽	382
自我反省得到他人的尊敬	383
指责只会招来对方更多的不满	384
迁怒是不负责任者的行为	384
尊重他人就是理解和包容他人	385
不要把别人的冒犯放在心上	386
用刀剑去攻打，不如用微笑去征服	387
得理也要让三分	388
要私下指出别人的缺点	388
放大镜看人优点，缩微镜看人缺点	389
第十章 行到水穷处，坐看云起时	391
生命之舟顺水推	391
缘起缘灭，顺其自然	391
心无障碍，入时观自在	392
顺其自然是一种境界	392
花开花落任天然	393
无可无不可，自在天然	394
行善福为缘	394
不必人人当将军	395



既然不能改变，不妨试着接受	395
量力而行，不逞匹夫之勇	396
荣的任他荣，枯的任他枯	397
撒手悬崖，全身而退	397
适可而止，见好就收	398
顺其自然，让心灵回归真实	398
忘掉不切实际的幻想，烦恼自会除	399
下山的也是英雄	400
要学会“安守天命”	400
第十一章 宠辱不惊，闲看庭前花开花落	402
不为盛名所累，成就真实的自己	402
在大起大落间保持平常心	403
淡泊胸怀，独善其身	403
宠辱不惊，闲看庭前花开花落	404
人生苦旅，等闲视之	405
荣耀和痛苦只属于过去	405
时刻保持一份淡然的心境	406
事业重如山，名利淡如水	407
是非成败转头空	407
随高就低，遇事悠着点	408
天塌下来也要淡定	409
退一步，天地宽	409
去留无意，漫随天外云卷云舒	409
第十二章 有一种智慧叫放下	411
放弃，修身养性的最高境界	411
“放下”是一种觉悟，更是一种自由	412
放下一切，才是开始处	412
一念放下，万般自在	413
心中梁木一根，放下就是舵和桨	414
心里放下，方为真放下	415
功名利禄过眼忘，荣辱毁誉不上心	415
悬崖深谷处，撒手得重生	416
得失常挂心，宠辱皆心惊	417
有拿得起的勇气，更需要有放得下的魄力	418
人生难有真圆满，输赢得失且笑看	419
凡事不可强求，顺其自然者成大器	419

