

陌陌
著

淡定看人生， 宁静做自己

把宁静写在脸上，把从容记在心上；
把浮躁驱除心房，把淡定渗到灵魂。

助你为生命降温，让心灵平静，在纷扰红尘中邂逅幸福。



中国华侨出版社

014007693

B821-49
847

淡定看人生， 宁静做自我



陌陌
著



中国华侨出版社

B821-49
847

图书在版编目(CIP)数据

淡定看人生, 宁静做自我 / 陌陌著. —北京:
中国华侨出版社, 2013.10

ISBN 978-7-5113-4192-1

I. ①淡… II. ①陌… 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250431 号

淡定看人生, 宁静做自我

著 者 / 陌 陌

责任编辑 / 严晓慧

责任校对 / 志 刚

经 销 / 新华书店

开 本 / 787 毫米×1092 毫米 1/16 印张/17 字数/260 千字

印 刷 / 北京建泰印刷有限公司

版 次 / 2013 年 12 月第 1 版 2013 年 12 月第 1 次印刷

书 号 / ISBN 978-7-5113-4192-1

定 价 / 32.00 元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里 26 号通成达大厦 3 层 邮编:100028

法律顾问:陈鹰律师事务所

编辑部:(010)64443056 64443979

发行部:(010)64443051 传真:(010)64439708

网址:www.oveaschin.com

E-mail:oveaschin@sina.com

前言

身处大千繁华世界，体味着人世百态，人心冷暖，人生曲折，我们不时地感到失望、彷徨、无奈、迷茫，丢失了快乐的源泉。其实，海纳百川，有容则大。当我们学会了接纳，学会了淡定，也就找到了快乐。拥有一种君子坦荡荡的胸襟，必能超脱于名利纷争，内心了无牵挂，必能淡定地看待人生。

世事纷纷扰扰，面对悲欢离合、得到失去，人难免会心生杂念。保持一种淡雅似菊的心态，想得开、放得下，面对所有变化都可以泰然处之，而后做到淡泊明志、贫富不移、宠辱不惊、淡然若水，就能够达到宁静做自我的境界。

“智者乐山山如画，仁者乐水水无涯。从从容容一杯酒，平平淡淡一杯茶。”陶渊明的这首田园小诗，说的是智者因为从容淡泊，所以看得见山清水秀，怡然自乐。淡定是一种人生境界，有此种境界的人能够面对名誉不争，面对邪财不取；淡定更是一种勇气和力量，于是能够挺过困境挫折；淡定还是一种心胸的宽博，看淡成败，不计得失，最终大彻大悟，笑傲人生。

淡定看人生就是心宽如海，胸中装得下万事万物，懂得包

容，懂得接纳，能自持、能内敛。淡定是一种人生的智慧，更是一种气度、一种风范。只有以淡定之心处世之人，才能不痴不孤、不急不躁、不温不火。淡然之境需要从修心开始，以看淡、想开、放下作为一种处世观，逐渐养成淡定处世的行为习惯，最终养成淡如止水的大智慧。

宁静做自我就是生活得简单、从容，让活得简单成为一种享受。每天给自己的心腾出一片空闲，感受春日的雨露、夏日的芬芳、秋日的凉爽、冬日的安详，平平淡淡而简单地活着，不多思，不忧虑，不纠结，成就一份如月的从容。

淡定看人生就是比一般人看得更透彻，看淡名利、成败、得失，从而从容淡定地品味生活。淡定看人生就是在短暂的一生中寻得一份超然的快乐、淡然若水的心境。在物欲横流的时代保持一颗简单、宁静的心灵，在凡尘俗世中安守一颗淡泊之心。

宁静做自我就是尽管会遇到冲动、愤怒、疲惫、迷茫，但是要始终保持内心的宁静，聆听内心深处真实的声音。于冲动愤怒中静下心来，于迷茫疲惫中沉得住气，无论何时都有一种“一任风吹过，闲似白云飘”的恬淡心态。你会发现，生活原来很美好，人生其实应该这么快乐。

幸福就像手中的一把沙子，握得越紧，流失得反而越快。幸福很抽象，你无法触摸，只能用心去默默地感受。发现幸福需要智慧，幸福由心决定。而我们要想追求看不见摸不着的幸福，就需要保持一种淡定看人生、宁静做自我的心态，保持一颗淡定如水之心，去感受生活中的细微之处，捡起生活中的点滴快乐。

世界繁华如花，人生冷暖如茶。在现实面前，拥有一种淡泊如水，宁静致远的心境，就能处处发现美。拥有这种淡定看人生、宁静做自我的心境，一花便是一世界，一念便是一天堂。

目 录



上篇

淡泊以明志，宁静以致远

——智者选择淡定看人生

生活中总是有很多沉沉浮浮，我们很容易在迷茫、徘徊中迷失了方向，于是我们开始愤怒，再也看不到生活的美好。其实，在人生的迷宫中，我们只需要淡定点，让心灵沉静，做到去留无意，宠辱不惊，自然可以让这份淡定带领我们达到幸福的终点站。

第一章 自古逢秋悲寂寥，我言秋日胜春朝

——寻找生活中的微笑乐观

- | | |
|-------------------|-----|
| ①.守得明日彩虹，何惧今朝风雨 | 002 |
| ②.一花一世界，一念一天堂 | 005 |
| ③.你并不是最不幸的一个 | 008 |
| ④.横看成岭侧成峰，忧伤快乐各不同 | 012 |
| ⑤.压死骆驼的最后一根稻草 | 016 |
| ⑥.不惧从零开始 | 019 |
| ⑦.与其抱怨环境，不如改变自己 | 023 |
| ⑧.你是杠杆，就应该寻找支点 | 026 |



第二章 春有百花秋望月，夏有凉风冬听雪 ——寻找生活中的细微美好

- ①.用简单来感受生活 030
- ②.忧之越甚，伤之越深 034
- ③.清除心灵的浮尘 036
- ④.蝉鸣夜更幽，心静风自来 039
- ⑤.清除琐事，把握幸福的真谛 042
- ⑥.多则惑，少则得 045
- ⑦.敢于搏击风雨，才能看见彩虹 048

第三章 有约不来过夜半，闲敲棋子落灯花 ——寻找生活中的点滴幸福

- ①.找寻解脱抱怨枷锁的钥匙 051
- ②.多一些淡然，少一些计较 054
- ③.幸福总在苦难后 057
- ④.以微笑面对烦恼，用乐观面对人生 060
- ⑤.让胸怀如海般容纳百川 063
- ⑥.用欣赏的眼光享受当下的美景 066



第四章 回首向来萧瑟处，也无风雨也无晴 ——寻找生活中的星点快乐

- ①.寻找快乐的港湾 070
- ②.微笑向前，寻找最美的自己 073
- ③.心境平和，愤怒之火不扑自灭 076
- ④.你快乐，生活自然就快乐 079
- ⑤.修剪心灵的杂草，让幸福之花绽放 081
- ⑥.智者眼中，世界永远是清澈的 085

第五章 莫听穿林打叶声，何妨吟啸且徐行 ——寻找生活中的淡定、坦然

- ①.打开心窗，窗外春暖花开 088
- ②.快乐的心境催生快乐的心情 092
- ③.背对纠结，才能到达快乐彼岸 095
- ④.冬天来了，春天就不会远了 098
- ⑤.闲言碎语耳边风，不留一片在心中 102
- ⑥.勿使心灵蒙上浮尘 104



第六章 水流任急境常静，花落虽频意自闲

——寻找生活中的沉静、平和

- | | |
|-------------------|-----|
| ①.擦净镜子上的尘土 | 107 |
| ②.心平和，生活就平和 | 110 |
| ③.掌握幸福，莫被冲动打扰 | 114 |
| ④.爱生气，生活处处不如意 | 117 |
| ⑤.冷静，让生活更理性 | 120 |
| ⑥.和风细雨也能化解矛盾 | 124 |
| ⑦.心平气和，才能收获清雅脱俗之心 | 127 |



下篇

行到水穷处，坐看云起时

——智者选择宁静做自我

世界上没有完全相同的两片叶子，也没有完全相同的两个人。我就是我，不需要跟任何人相比，只需要跟昨天的自己相较量。在喧嚣、浮躁的世界中，我们所需做的是沉下心来，不以物喜，不以己悲。任窗外花开花落，云卷云舒，只需宁静地做好自我。

第七章 看花开花落，观云卷云舒

——学会闹中取静

- | | |
|-------------------|-----|
| ①. 用平常心守住心灵的净土 | 132 |
| ②. 沉淀内心，安于当下 | 135 |
| ③. 繁华落尽，心灵才最美丽 | 138 |
| ④. 清空心灵垃圾，让心灵天高云淡 | 140 |
| ⑤. 在独处中寻找心灵的世外桃源 | 142 |
| ⑥. 任尔雨打风吹，目标自在我心 | 144 |
| ⑦. 让心灵静如止水，波澜不惊 | 147 |



第八章 人面何处是，桃花笑春风

——学会满中求空

- ①.学会享受快乐，体验美好生活 150
- ②.自己选择的路，自己坚持 153
- ③.相信自己快乐，你就会快乐 156
- ④.学会放弃，懂得舍得 159
- ⑤.坚持，梦想才能成真 162
- ⑥.专注，成就滴水穿石的奇迹 165
- ⑦.取舍一念间，前路豁然开朗 168

第九章 疑山穷水尽，实柳暗花明

——学会困中求生

- ①.微笑是最美的名片 170
- ②.用冷静抑制愤怒 173
- ③.拔出内心深处嫉妒的幼苗 176
- ④.用希望守护心灵的方向 179
- ⑤.耐住严寒，梅花更芬芳 182
- ⑥.用自信点燃成功之火 185
- ⑦.最甜的葡萄总在后面 188



第十章 且将心儿停，诗酒趁年华 ——学会忙中偷闲

- ❶.卸下包袱，让心灵去飞翔 192
- ❷.简单点，保持一颗若莲素心 195
- ❸.给心灵减负，感受心灵的轻松 198
- ❹.停下来，享受简单而安然的幸福 201
- ❺.闲下来，享受美丽 204
- ❻.新生活从选定方向开始 207
- ❼.摆脱心理疲倦，带着激情上路 209

第十一章 浮华皆成梦，平淡才是真 ——学会虚中求真

- ❶.走慢点，等等自己的心灵 212
- ❷.放弃无尽的欲望，解开心灵的束缚 215
- ❸.快乐来自满足，知足就是幸福 218
- ❹.丢掉贪欲，才能享受人生之美好 221
- ❺.幸福来自心灵的满足 224
- ❻.世界如此浮躁，你要内心清静 226
- ❼.舍小利，成就大气人生 229
- ❽.半生浮名，一生虚妄 231



第十二章 失之东隅，收之桑榆

——学会舍中求得

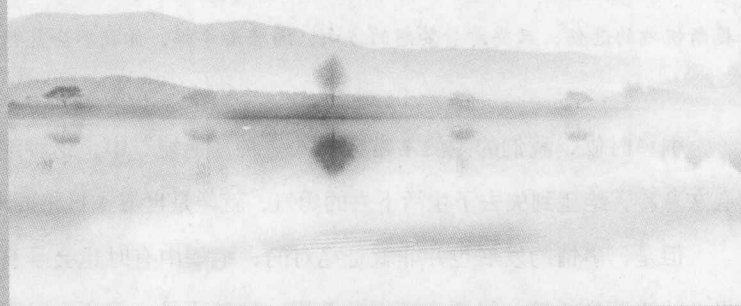
- | | |
|-------------------|-----|
| ①.得意毋忘形 | 234 |
| ②.忘记鲜花和掌声，找寻心灵的寂静 | 237 |
| ③.山谷中的花朵更美丽 | 239 |
| ④.丢掉负担，拥抱下一个春天 | 242 |
| ⑤.厚积，才能薄发 | 245 |
| ⑥.静心沉思，找到合适的标杆 | 248 |
| ⑦.推倒心灵的围墙，唤醒潜能的力量 | 251 |
| ⑧.转换心态，找寻另一片天地 | 254 |

上篇

淡泊以明志，宁静以致远

——智者选择淡定看人生

生活中总是有很多沉沉浮浮，我们很容易在迷茫、徘徊中迷失了方向，于是我们开始愤怒，再也看不到生活的美好。其实，在人生的迷宫中，我们只需要淡定点，让心灵沉静，做到去留无意，宠辱不惊，自然可以让这份淡定带领我们达到幸福的终点站。



第一章 自古逢秋悲寂寥，我言秋日胜春朝

——寻找生活中的微笑乐观

镜子碎了，或许你为破碎的镜子而哭泣，或许你为获得更多的镜子而兴奋；亲人走了，或许你为生离死别而伤心，或许你为他安然离去而欣慰，喜怒哀乐一生随，阴晴圆缺无终休，曾几何时，年年轻狂，追寻红尘为甚物，何以破透？

1. 守得明日彩虹，何惧今朝风雨

人生苦短，春秋不断，像一次远航，既要享受乘风破浪时的快感，还得顶住桅断帆破的悲伤；只要看着梦想的方向，渴望着幸福，你就不会荒芜。

很多时候，我们的生活常常会陷入一种“绝境”中，这种绝境会让我们心灰意冷，绝望到失去了生活下去的勇气，就像是世界末日将要来临一般。

但是，事情的发展也并非就是绝对的，绝望中有时也会孕育着无限的生机，让人萌生希望。只要你还拥有希望，你就不是一无所有。因此，当你在绝望的时候一定要抱有一种不绝望的心态——不肯低头，拥有希望。只要拥

有了这种心态，那么不管在什么情况下，你都可以勇敢地走向前方，拥抱幸福快乐的生活。

中国台湾女作家杏林子，在童年时是一个非常美丽可爱的女孩子，12岁那年，突然患上了“类风湿关节炎”，这是一种免疫系统失调的病，身体的关节都会不断地受到侵蚀并发炎，现今的医学还无法完全治愈这种病。自从杏林子得了这种病以后，她时时刻刻都在痛苦中苦苦挣扎，数十年来，她躺在病床上，生活完全无法自理，行走也只能依靠轮椅，连睡觉的时候都要戴上呼吸器。

这种身体上的剧烈疼痛让杏林子的身心疲惫到了极点，多少次，她都想就这样停下来放弃一切。可是内心深处却总有一个声音在督促她前进。她深深地明白，如果前进也许还有一线生机，而放弃却只有死路一条。不能选择死，那就只有选择继续生活下去。

从这以后，她不再整日唉声叹气，开始积极地面对生活，生命也焕发出新的生机，孕育出了新的希望。于是，她开始全身心地投入到写作当中，用手中的笔来抒发内心的情感。就这样，一个长期深受病痛折磨（这个病持续了48年）、只有小学文化程度、连拿笔写字都非常困难的杏林子从34岁开始写作直至去世，在整整26年里共创作了散文、剧作等作品共计80多部。她除了拥有一大批的忠实读者以外，还深受文学界大师们的好评，看过她作品的人，都被书中的内容深深激励和鼓舞着。

这么多年来，尽管杏林子的生活苦不堪言，可她并没有放弃，她也并非一无所有，她依靠着心中的希望勇敢地面对生活中的磨难，给无数人树立了好榜样。

“行到水穷处，坐看云起时。”在漫长的人生旅途上，很多时候，我们真的以为自己走到了绝境，其实，这说不定正是人生的一个转折点。的确，人

生的境界就该如此。在人生的旅程中，我们只顾埋头前行，走到后来才发现自己陷入一种绝境之中，前方已经没有路可以让我们继续走下去。

这个时候，悲观、绝望的心情就会无限滋生，那么，我们到底该如何去面对呢？不如先往四周或者回头看一看，也许还会有另外一条路可以到达终点，即使已经无路可走了，也不妨先抬头看看天上的云卷云舒，虽然深陷绝境中，但心灵还可以无限畅想，还可以很自由、很快乐地欣赏大自然，体会宽广深远的人生境界。于是，内心深处便生出一丝希望来，你再也不会觉得自己一无所有、已走到了人生的穷途末路。

有这么一个成语叫“绝路逢生”，意思就是只要还拥有希望，肯用心去想、去做，就一定可以想出一个办法来，再通过积极主动地奋斗，就能够走出困境，获得成功。

这个世上原本没有绝境，关键就看你有没有一个良好积极的心态。只要你心中还拥有希望，你就能从一粒沙中看见整个世界，从一朵花中看见整个春天，通过对当前局面的仔细分析比较找到自己的优势和希望所在，就可以做到转危为安，找到新的出路。

曾经有一位作家在股票交易中损失惨重，顿时负债累累，生活状况也一下子从锦衣玉食跌到贫困潦倒。然而，他并没有放弃，开始节衣缩食，勤奋创作，希望能够依靠赚取到的稿费去偿还那些债务。他的朋友们为了帮助他渡过难关，开始组织募捐，很多人都慷慨解囊，一些有名的大公司、大集团也纷纷出高价请他写广告词……可他统统拒绝了。他把自己关进书房里，一个月、两个月，一年、两年，就这样日复一日、年复一年，他始终坚持着一个信念，他创作出来的一本又一本新书在当时都引起了极大的轰动。很快，他就偿还了所有的债务，并开始过起了全新的生活。

这位作家就是世界著名的大作家马克·吐温，他用自己的亲身经历告诉我们：