

论淡定

◆邵东升

(长春工业大学艺术设计学院)

摘要:什么是淡定,淡定,就是你对世态人情的看破,就是你对爱恨情仇的超脱,就是你对名利荣辱的淡然。喧嚣最终会归于落寞,灿烂总是会平淡收尾。心怀淡定之心的人,必将是最坦然、平和、洒脱的人!

关键词:淡定;心态;理性;思想境界

淡定,是一种思想境界。我在《淡定内心强大的力量》这本书中看到的一个故事,说的是诗人苏轼对“淡定”的境界极其推崇。有一天,他突然想明白了,悟出“八风吹不动”,自己觉得非常满意,连忙让书童把字送到江对岸的佛印和尚哪里求证,佛印看了之后,在下面谢了一个“屁”字。苏轼就觉得很气恼,到江对岸来找佛印评理。佛印笑了笑,又在下面写了几字,变成了“一屁过江来”。两者相比之下,争强好胜的苏轼这淡定的修为与佛印相比就差了一点。

这么讲来,其实我们现实中这种事情,有很多。就拿我自己来说,还记得上初中的时候,小孩子总是会喜欢显摆自己,自己的成就,自己的“丰功伟绩”,自己又得到了什么好东西,都喜欢跟别的同学炫耀。有一次,我好不容易取得好成绩,受到了老师的表扬,回家之后爸妈也奖励了我买了最喜欢的鞋,然后便跟我的那些学渣朋友们炫耀。但是被班级里成绩一直靠前的同学取笑了一番,他们说:“哟,不错呀,班级第四呢,真是可喜可贺呢,要不然你再去全年级炫耀一下,肯定很多人佩服你呢!”面对他们的冷嘲热讽,我十分气愤,跟他们大打出手,被老师教训了一顿。然后没过多久,又一次测验,我的成绩立马下滑了,回家之后,我爸爸教育我一番,我才明白过来。其实正是这个道理,喧嚣最终还是归于落寞,灿烂的结尾都是平淡的。我在这淡定方面的锻炼,真的还是差远了。

淡定也是一种心态。不去抱怨,不去为没有意义的抱怨消磨自己和他人的斗志!说的细致一点,就是每个人,一定要抓好当下自己所掌握的力量,自己的个人能力。最重要的一点就是不要抱怨自己,他人。我想在生活中这样的人真的是太多了,随处可见的。他们遇事失败,挫折,就抱怨自己为什么这么笨,抱怨他人做的种种不对。我有个朋友,结婚比较早,两人都正当为事业拼搏奋斗的年纪,所以现在面临的问题就是处处碰壁。很难干出一番事业。但是他的老婆,确是一个彻头彻尾的怨妇,有时候下班回家,本来累了一天,回到家期望的是妻子的安慰,但是迎来的却是抱怨:“怎么这么晚才回来,我瞧瞧,看你这副模样,是被经理批评了?你说说你,什么时候回家能带点好消息,你看人家,早就已经干到主管了,你还在爬着。真是不成器。”劈头盖脸的说一通。很多一部分的主妇,她们不会经营感情,不会过日子,她们不知道丈夫最需要的是什么。

如果我那个朋友的老婆换一种说法会怎么样呢:“今天怎么这么晚?又累了一天吧,去洗洗澡吃饭吧。”然后吃饭的时候跟

丈夫聊聊,多鼓励鼓励他,丈夫会感激不尽。对于一个男人来说,一个女人的抱怨真的比奢侈浪费更加的可怕。

有时候我们会想,一个团队的成功取决于什么,为什么人家的团队又成功了,取得了成绩,为什么自己的团队总是做不出成绩。想着想着,就开始怨声载道。这样的意义在哪呢?结果又是如何呢?我们从心理上分析一下。成功的团队,其实也经历过失败,但是失败后,是这样处理的,每个人分清问题所在,然后归于问题,合理解决,批评是应该的,这是某一个环节的负责人出现的失误,但是批评后,也不要吝啬你的夸赞:“你发现问题所在了吗,在这里纠正一下,回去吧,讨论一下,再细致一点,我相信你的个人能力。加油!”这才是一个团队应该有的样子。而失败的团队,互相抱怨,没有一个人愿意承担错误,并加以改正,这样的结果只有一个,那就是继续失败,并导致这个团队解散,再也聚不起来。

淡定是一种理性,一种忍让,一种气度风范。要做到不烦躁,培养自己良好的习惯。我想,现实生活中那些上班族,大部分都会有一个特征,那就是每天早上起床,看着时间,心里想着,劳累的一天又开始了,真烦。然后上班的路上一直是一种郁闷的心态,到了公司始终保持着行尸走肉一般的样子,对工作的热情低迷。工作业绩一直上不去。这样下去的结果可想而知,那么我们为什么不试着换下心态,保持积极的心态去面对工作,去感受周围发生的事呢?每天起床之后,呼吸新鲜空气,感受着早晨的阳光,新的一天来临。吃了早饭之后,整理好衣冠踏出家门,看着沿途的风景,来到公司,热情的跟同事领导打招呼,这样还可以影响别人的情绪,看着今天的工作,制定计划,努力的去完成它,这样完成之后,你会觉得身心愉快,有成就感。

对于工作这种事情,首先我们就不能感到厌烦,要以积极的心态去接受他,你才会从中感受到乐趣,本身工作就是生活的一部分,我们应该去享受它,而不是厌烦它。即便是对于我们厌烦的,不喜欢的,我们先假装喜欢,试着能不能改变自己的心态。这样才是生活在这个社会应该有的心态,只有这样,你才会觉得永远不会累。就像你喜欢登山,钓鱼,唱歌跳舞。这是你喜欢的,进行这些活动的时候你可能很久都不会觉得累,事后还会一直回味其中的乐趣。为什么呢?因为你保持着积极的心态,去应对,当你用好的心态,积极的心态去面对,一切让你劳累的事物都不存在。

在生活中,保持淡定,你的人生将从此不再寂寞!保持淡定,将没有什么能够扰动你的心灵!保持淡定,你的灵魂将从此不再迷惘!

参考文献:

- [1]戴尔·卡耐基 《淡定 内心强大的力量》 中国华侨出版社
- [2]戴尔·卡耐基 《卡耐基的说话之道》 中国文史出版社

