**做内心强大的自己**

**-----读《淡定的人生不寂寞》**

有人说：“淡定与从容是一种智慧，能守住属于自己的一份平淡的生活，你就是一个幸福的人”。当今社会，大多数人都面临着生活与工作的重大压力，能有时间在闲暇时写一首小词儿，哼一段小曲儿，哪怕发一会呆也会觉得是种幸福。所以，人们总是想尽办法使自己的身心从某种程度上得到一定的放松，比如郊游、运动、唱歌、喝茶、读书、看报等等。一个人的时候，我喜欢在某个周末的午后，坐在阳台的飘窗前，享受假日里慵懒的阳光，欣赏那些软棉棉的文字，享受那份惬意。好文章教我们做人一定要耐得住寂寞、经得起诱惑，学得会放下、才能更好的活在当下。

健康的文章确实能够净化人们的心灵，它散发着沁人心脾的香气，有幸阅读那些悠然、淡雅的文字，它让我们烦杂的内心变得宁静、安然。有些人相信生命里的每一天都是人生的一个新的起点，他们的人生，不怕慢，而怕站。有些人相信人生不必太圆满，不如随遇而安。记得英国著名教育家--约翰亨利纽曼曾说过：“不要害怕生命会走到尽头，而要担心从未真正开始有意义的人生”。不论是奋斗不止的人生，还是无欲无求的人生，只要不报怨、不遗憾都可称之为幸福的人生，只不过有人喜欢追求幸福，有人喜欢等待幸福。

我们经常用来祝福他人的“万事如意”只不过是我们的一种愿望，而人生不如意十之八九，面对挫折仍能保持一种豁达的情怀实属不易。有时候，不是我们拥有的太少，而是我们的欲望太多，不能让抱怨毁掉我们的生活，所以需要我们做内心强大的自己，我们经常用“坚强”这个词儿是来安慰别人或鼓励自己，而真正的坚强应该是让我们或他人的内心强大起来，坚强的面对，勇敢的选择，无论是生活环境亦或是工作环境，我们都尽量避免被所谓的环境所支配。

工作中，我们首先都应学会淡然与坚强的面对，当你读过那些看似轻描淡写文字，就能体会人生应该如何面对宠辱不惊，看庭前花开花落；去留无意，望空中云卷云舒。平淡对待得失，冷眼看尽繁华；畅达时不张狂，挫折时不消沉。 这样的淡定，淡在荣辱之外，淡在名利之外，淡在诱惑之外，不论外界有多少诱惑多少挫折，都心无旁骛，依然固守着内心那份坚定与从容。

生活中，我们总是觉得身边的人大多比自己幸福，而我们习惯于追求的也不是幸福，而是和别人比幸福，只顾仰望别人，却忽略了自己所拥有的。但只要我们的内心足够强大，就能够让我们在物欲横流的滚滚红尘中，击破纷扰，洞察世事，谢绝繁华。欲望是人之天性，是本能更是机能，我们可以操控欲望，也可被欲望所操控，前者理智、后者疯狂。

## 书中说：淡定与从容是一种态度。它不是处世消极，刻意放纵，而是阅尽沧桑的醒悟、了然于胸的坦然；它也不是自我封闭、孤芳自赏，而是不以物喜、不以己悲，超脱地面对外界环境的纷繁和喧嚣。

## 正所谓“千磨万击还坚韧，任尔东南西北风”。小时候，幸福是一件东西，得到了就是幸福，长大了，幸福是一个目标，达到了就是幸福，成熟后幸福是一种心态，领会了就是幸福，而我们总是把幸福当成理想，不停的追逐，不断的迷茫。我们的人生不论平淡无奇，还是轰轰烈烈，不论一帆风顺，还是波折坎坷，生活并没有抛弃我们，它给予我们成熟的思想，给与我们人间最可贵的亲情、友情、爱情，它教会我们如何面对喜悦与悲伤，所以我们不仅要珍爱生活，要悉心感受生活，当自己面对新的阳光，新的空气的时候，我们的心里也就有了新的希望，虽然我们的生活大多会在紧张中度过，但我们如果能保持我们的心情是放松的，脚步是轻快的，对待人与事是坦荡而自信的，也许这样我们可以从生活中体味出生活并不是单调无味的。当我们经历过拼搏、奋斗、得意、失意之后，自然学会了淡定与宽容。

## 读书，能使人变得优雅，变得高尚，人生的真谛，只在一瞬间，好的文章，冲洗我们心灵，雕刻人生的感悟。好的的文章，会让人爱不释手，欲罢不能。用心感受隐藏在故事里的那耐人寻味的奥妙。哪封面上的一首小诗，都似尝一盏清茶沁入心脾，回味无穷，丝丝哲理如闻缕缕芳香，大彻大悟而后悠远流长。

## 李冬梅

## 2013年5月31日

## 