

淡定

成年人最高级的智慧

在浮躁的时代，修炼内心的定力

林启源博士 著

版权信息

淡定：成年人最高级的智慧

在浮躁的时代，修炼内心的定力

作者：林启源博士

出版年份：2026年7月

版权所有 翻印必究

Copyright © 2026 林启源博士

本书所有内容，包括文字、结构及创意，均受版权法保护。

未经作者书面授权，不得以任何形式复制、转载、摘编或用于商业用途。

免责声明

本书内容仅代表作者个人观点与人生经验，不构成任何专业法律、财务或医疗建议。书中所引用的故事与案例，部分为保护当事人隐私已作相应处理。

ISBN：

如需授权合作或版权事宜，请联系作者。

献给每一个 努力撑着、却没人看见的人。

你不是一个人。

自序 | 我不是一个天生淡定的人

我不是一个天生淡定的人。

这一点，我必须在最开始说清楚。

我年轻的时候，情绪很重，脾气不小，凡事喜欢争个输赢，说话直接，有时候直接到伤人。我以为那是真性情，是不妥协，是有骨气。

后来我才慢慢明白，那只是还没长大。

二十多年前，我开始创业。那个年代创业，没有什么系统可以学，没有什么导师可以问，全靠摸着石头过河。跌跌撞撞，亏过钱，散过伙，被人骗过，也骗过别人的信任。

每一次摔，都很痛。

但最难熬的，不是那些外部的失败，而是内部的。是那种在最重要的关头，情绪失控，做了一个让自己后悔很久的决定。是那种明明已经看到机会，却因为太急、太慌，把它搞砸了。是那种和一个真正在乎的人，因为一场本可以避免的冲突，把关系弄得一地碎片。

那些内部的失败，才是真正贵的学费。

有一段时间，我开始认真地想一个问题：那些真正走得远的人，他们和普通人，到底差在哪里？

不是能力，我见过能力极强却一直困顿的人。不是运气，我见过运气来了却接不住的人。不是资源，我见过资源充足却把自己做垮的人。

差的，是那个字：稳。

遇事稳得住，情绪稳得住，方向稳得住，和人相处稳得住。

那种稳，不是冷漠，不是没有感情，不是对什么都无所谓。而是一种内力，一种历经很多事之后长出来的定力。

我把它叫做：「淡定」。

这本书，就是我这二十多年，把那些摔过、想过、慢慢想明白的事，一件一件整理出来的东西。

它不是一本成功学，不是教你怎么赚钱，也不是什么心灵鸡汤。

它就是一个走过这段路的人，把沿途的坑和风景，讲给还在路上的你听。

七十二篇，你可以从头读，也可以随手翻到哪里就从哪里开始。每一篇都是独立的，但它们说的，都是同一件事：怎么在这个越来越吵的世界里，守住自己内心那一点安静。

写这本书的过程，对我自己也是一次整理。很多事情，当时经历的时候，只是觉得难，觉得累，觉得不知道怎么过去。写成文字之后，才看见它背后的东西，看见那段经历给了我什么，也看见了自己在那些时刻，哪里做得好，哪里还差得远。

如果你现在正处于某种压力里，或者某种迷茫里，或者某种说不清楚的疲惫里，我想告诉你：

那种感觉，我懂。

不是因为我比你厉害，而是因为我也走过那些地方，也在那些地方站了很久，不知道下一步怎么迈。

后来走出来了。不是靠什么秘诀，就是一步一步，慢慢走出来的。

你也可以。

翻开这本书，从任何一页开始都好。我们一起走。

 **Dr. KG Lim • 写于马来西亚，槟城**

June 07, 2026

前言 | 为什么越大，越需要学会淡定

有一年，我的公司差点撑不下去。

资金断了，合伙人走了，客户也在观望。那段时间我每天早上睁开眼睛，第一个念头不是今天要做什么，而是——今天又会出什么事。

焦虑像一层膜，包着我，怎么都撕不开。

我开始失眠。开始控制不住发脾气。开始对每一封邮件过度解读，对每一个眼神反复揣摩。

朋友跟我说，你要放宽心。

我当时心里只有一个念头：放宽心有什么用，问题还是在那里。

后来有一天，我去见一个做了三十年生意的老前辈。他听完我说的这一切，喝了口茶，说了一句话。

他说："你现在最大的问题，不是公司的问题，是你自己乱了。"

我愣了一下。

他继续说："问题本来有三分，你的情绪把它放大成了十分。你以为你在解决问题，其实你每天都在用情绪消耗自己。"

那一句话，我记了很多年。

现在回头看，那段时间我犯的最大错误，不是某个商业决策失误，而是：我没有能力稳住自己。

我们从小被教导要努力、要上进、要拼。没有人教我们，遇到事情的时候怎么让自己先稳下来。

结果就是，很多人越来越拼，也越来越累。赚了钱，睡不好。升了职，怕跌落。有了家，怕失去。

焦虑不是因为生活太难，而是我们的内心，没有跟上我们走的速度。

这几年，我观察过很多人。有些人能力很强，却一直在原地打转，因为情绪一来就乱，决策一出就错。有些人资源很好，却把身边的人一个个推走，因为他们不知道怎么跟人相处，只知道证明自己是正确的。

也有一些人，看起来没什么特别，但你会发现，不管遇到什么事，他们就是稳。不慌，不躁，不乱。事情过了，他们还在。

这种人，我见过不少。他们不一定是聪明的，也不一定是最努力的。但他们有一个共同点：遇事，稳得住。

这不是天生的性格，这是一种能力。可以学，可以练。

这本书，就是想跟你聊这件事。不是教你成功，不是给你灵感，也不是让你开悟。就是想帮你在这个越来越浮躁的时代，找回那种——不管外面怎么乱，自己心里有一口气，稳稳的——的感觉。

年轻人靠冲劲，中年人靠淡定。

人生下半场，拼的不是能力，而是定力。

这本书共七十二篇，从情绪、认知、做人、处世，一直聊到修心和觉醒。每一篇都不长，你可以当睡前读物，也可以在某个特别烦的下午，随手翻到一篇，看看有没有说到你心里。

如果有一句话，在你最需要的时候，让你稳了一下。这本书，就值了。

目录

自序	我不是一个天生淡定的人	5
前言	为什么越长大，越需要学会淡定	8
第一篇	稳住情绪，才能稳住人生	
01	情绪稳定，是成年人最贵的资产	15
02	烦恼，大多来自想太多	17
03	控制情绪，比控制别人重要	19
04	被误解，是成年人的必修课	21
05	学会不解释	23
06	不争，不代表认输	25
07	忍耐不是软弱	27
08	情绪价值决定人生价值	29
09	远离情绪黑洞	31
10	心急的人看不到机会	33
11	遇事不慌的人最强大	35
12	淡定是一种能力	37
第二篇	认知升级，才能看见更大的世界	
13	人生最大的内耗，是活在别人眼里	41
14	真正聪明的人只做重要的事	43
15	看透人性，但依然善良	45
16	人生很多问题没有答案	47
17	不要用战术上的勤奋，掩盖战略上的懒惰	49

18	真正厉害的人，都懂长期主义	51
19	不是努力不够，而是方向不对	53
20	格局大的人，不计较小事	55
21	越成熟，越懂得接受现实	57
22	一切经历，都是人生的学费	59
23	人生没有白走的路	61
24	时间比金钱更珍贵	63

第三篇 藏锋守拙，是一种高级智慧

25	有本事的人，越来越低调	67
26	真正的高手，都在默默成长	69
27	不炫耀，是一种修养	71
28	能力越强，说话越温和	73
29	人到中年，戒掉证明自己	75
30	以弱示人，是一种智慧	77
31	少说话，多观察	79
32	贵人为什么愿意帮你	81
33	靠谱比聪明更重要	83
34	人脉的本质是价值交换	85
35	圈层决定人生高度	87
36	学会感恩	89

第四篇 不入局，是成年人最大的清醒

37	不和烂人烂事纠缠	93
38	远离无效社交	95
39	别把所有事情都当回事	97
40	不争输赢	99
41	不参与情绪战争	101
42	不要证明自己	103
43	别人的评价不重要	105

44	不卷进别人的人生	107
45	拒绝内耗	109
46	学会放下	111
47	放过别人，也是放过自己	113
48	不入局，才是最高级的赢法	115

第五篇 修炼内心，才有后半生的福气

49	修心先修口	119
50	修福先修德	121
51	修养决定福报	123
52	静下来，才能看清楚	125
53	孤独是成长的开始	127
54	心宽路自宽	129
55	允许一切发生	131
56	学会与自己和解	133
57	内心强大的人，不害怕失去	135
58	真正的自由来自内心	137
59	放下执念	139
60	淡定，是最好的养生	141

第六篇 人生觉醒，从向内成长开始

61	人生最大的贵人是自己	145
62	好运来自长期积累	147
63	你的选择决定未来	149
64	命运藏在习惯里	151
65	先改变自己，再改变世界	153
66	成熟就是接受无常	155
67	真正的觉醒是看见自己	157
68	人生没有捷径	159
69	自律是最高级的自由	161

70	真正的强者向内求	163
71	人生是一场修行	165
72	淡定，是成年人最高级的智慧	167
后记 写给走在路上的你		169
作者简介		172



第一篇

稳住情绪，才能稳住人生

在商海沉浮，我们从小被教导要努力、要上进、要拼。但没有人告诉我们，遇到危机时，如何让自己先稳下来。结果就是，很多人越来越拼，也越来越累。赚了钱，睡不好；升了职，怕跌落。焦虑不是因为生活太难，而是我们的内心，没有跟上我们走的速度。

人生下半场，拼的不是能力，而是定力。

01 情绪稳定，是成年人最贵的资产

有个朋友，做销售出身，能力极强，口才好，脑子快，公司里业绩一直数一数二。所有人都觉得他迟早会升上去。

后来机会来了，部门主管的位置空出来，老板在他和另一个同事之间选。论能力，他明显更强；论资历，他也不差。但最后，老板选了另一个人。

他去问老板为什么。

老板说了一句话："你能力我不怀疑。但你上个月跟客户发火那件事，我看在眼里。一个管不住自己情绪的人，我没办法把整个团队的后背交给他。"

他当时很委屈。那个客户确实过分，无理取闹，换谁都会生气。但老板的逻辑很冷酷：客户过分是客户的问题，你发火是你的问题。两件事，不能混在一起算。

我们从小被教的是，努力就会成功。但没有人告诉我们，情绪失控会把努力全部清零。你可以用十年时间建立一个好口碑，但只需要一次情绪爆发，就能让人对你的印象彻底改变。你可以谈了三个月的合作，最后因为一顿饭上没忍住说了几句气话，对方就此打住，再也不接你电话。

情绪的破坏力，比我们想象中大得多。

我见过很多极度聪明的人，在情绪上吃了大亏。有一种人，特别爱争对错。开会的时候，别人说一句他认为不对的话，他马上反驳，而且一定要说到对方认输为止。赢了道理，输了关系，还觉得自己没错。

还有一种人，特别容易被外界影响。今天看到竞争对手发了一条朋友圈，晚上睡不着；明天听到一个行业消息，马上改方向。情绪跟着外界走，判断就很难清醒。

那些走得最远的人，不是没有情绪。他们也会生气，也会难过，也会有压力。但他们有一种稀缺的能力：感受到情绪，但不被情绪带着走。

我有一位非常佩服的丹斯里企业家，他有一个习惯。每次遇到让他情绪激动的事，他不马上回应，先给自己一个冷却时间。邮件来了，先放着，等两个小时再回；会议上有人当众质疑他，他会说"这个问题很好，我想一想再回答你"，然后真的想了才开口。

他说："很多关系，是在情绪激动的那一分钟里毁掉的。那一分钟，根本不值得。"

情绪稳定，绝不是压抑自己，而是：你的情绪，由你掌控，不由外界决定。

你用十年攒下的口碑，抵不过一分钟的情绪失控。

情绪，是成年人唯一的硬通货。

02 烦恼，大多来自想太多

有一个 EMBA 同学跟我说过一件事，我印象很深。

她说有一天开会，老板当着所有人的面，表扬了她旁边的同事，唯独没有提到她。就这么一件小事。但她接下来整整三天，没有睡好觉。

她反复回想，自己最近是不是做错了什么？老板是不是对她有意见？要不要主动去找老板谈？

最后她鼓起勇气去问老板。老板想了三秒，说："那天？哦，我那天赶时间，表扬名单漏掉了你，我还以为你没在意。"

就这样。没有任何问题。她为一件根本不存在的事，折磨了自己三天。

我们以为自己在思考，其实我们在折磨自己。真正的思考是有结果的，想完之后你知道该怎么做。但烦恼不一样，烦恼是原地打转，越转越黑，越想越沉，出不来，也没有答案。

为什么我们这么容易想太多？有一个很重要的原因：我们的大脑天生喜欢补全信息。当一件事的信息不完整，大脑会自动填空，而大脑填的空，往往是往坏的方向填。

这是人类进化留下来的本能。远古时代，草丛里有动静，你必须先假设是猛兽，才能活下去。问题是，现代生活里，大多数的草丛动静，根本不是猛兽。

我有一个做了很多年生意的朋友，他有一个习惯。每次遇到让他烦恼的事，他就拿出一张纸，在中间画一条线。左边写：这件事我能控制的部分。右边写：这件事我控制不了的部分。然后他只处理左边，右边的，一律不想。

大多数人的误区在于，把精力花在了改变不了的事情上。真相却是，烦恼的本质就是一种无效的精力消耗。

想太多的人，还有一个特点：他们活在一个不存在的时间里。要么活在过去，反复懊悔一个已经结束的事情；要么活在未来，把还没发生的事情提前担心一遍。唯独不活在现在。

大多数的烦恼，不是生活给你的，是你自己想出来的。生活本来只给了你一个问题，你的脑子帮它变成了十个。

把那九个还回去，专心解决那一个，就够了。

烦恼的根源：把精力花在控制不了的事上		
	我能控制的	我控制不了的
值得关注的	专注于此 → 行动 • 我的态度 • 我的反应 • 我的选择	放下 → 不想 • 别人的看法 • 市场变化 • 过去的事
不值得关注的	可以忽略	彻底放下
只处理左边，右边一律不想		

生活只给了你一个难题，是你自己的胡思乱想，把它变成了十个。把那九个还回去，专心解决那一个，就够了。

03 控制情绪，比控制别人重要

我认识两个合伙人，一起做了七年的生意。

公司从小做到大，外人看来是一对黄金搭档。后来有一年，公司遇到了资金问题，两个人在处理方式上产生了分歧。一个想保守，慢慢熬过去；另一个想激进，再融一轮钱。

分歧本来很正常，做生意哪有不吵架的。但问题出在一次内部会议上。

激进那一方，当着所有员工的面，把对方狠狠数落了一顿，说他胆小怕事，没有企业家精神，是在拖公司的后腿。那些话，说得极其难听，像刀子一样扎人。

对方当场就沉默了，没有还嘴。

会议结束之后，那个被骂的合伙人回去想了三天，然后提出散伙。

后来我问他为什么。他说，不是因为那些话错了，而是因为那种方式，让他看清楚了一件事——这个合伙人，在压力下会失控。一个在压力下会失控的人，不适合继续一起走下去。

那家公司，后来没能撑过那一年。

很多人觉得，控制情绪就是忍气吞声，是懦弱，是委屈自己。其实不是。控制情绪，是一种战略选择。

你发那顿脾气，是为了什么？是为了让对方知道你有多愤怒？还是为了解决问题？大多数时候，发脾气只能让对方知道你失控了，问题一个都没解决，还多了一个新问题。

情绪越激动的时候，越觉得自己是对的。你当时发那场火，你百分之百觉得自己有理。但等情绪退了，回头再看，你有多少次觉得：其实我当时不必那样。

一个前辈跟我说过：你一旦情绪化，对方就赢了。他只需要继续惹你，你就会一直失控，失控的人是谈不了好结果的。

控制情绪，从来不是为了压抑自己，而是为了保住自己的判断力，保住关系，保住局面。

情绪化是弱者的本能，而控制情绪，是强者的战略选择。