



焦虑是一种非常痛苦的折磨。如果我们的记忆中堆积太多的痛苦，就要适时地宣泄掉。否则，负能量将占领高地。

如果我们一直被焦虑的情绪缠绕，就会永远在黑暗中看不见阳光，找不到人生的方向。

孙 浩◎编著

不焦虑 的活法

沈阳出版社

不焦虑 的活法

焦虑是一种非理性的情绪。我们在生活中常常为了小事焦虑，痛苦的感觉，以及对身体或心理的伤害，都是焦虑带来的。焦虑是一种情绪，它不是病，而是一种心理状态。焦虑是一种情绪，它不是病，而是一种心理状态。焦虑是一种情绪，它不是病，而是一种心理状态。焦虑是一种情绪，它不是病，而是一种心理状态。

孙浩◎编著

沈阳出版社

图书在版编目(CIP)数据

不焦虑的活法/孙浩编著. —沈阳:沈阳出版社,
2015. 6

ISBN 978 - 7 - 5441 - 6732 - 1

I. ①不… II. ①孙… III. ①焦虑 - 自我控制 - 通俗读物
IV. ①B842. 6 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 149369 号

出版者: 沈阳出版社

(地址:沈阳市沈河区南翰林路 10 号 邮编:110011)

网 址: <http://www.sycbs.com>

印刷者: 北京溢漾印刷有限公司

发 行 者: 沈阳出版社

幅面尺寸: 170mm × 240mm

印 张: 16

字 数: 200 千字

出版时间: 2015 年 9 月第 1 版

印刷时间: 2015 年 9 月第 1 次印刷

责任编辑: 杨敏成 张晓薇

封面设计: 孙希前

版式设计: 孙希前

责任校对: 李 飞

责任监印: 杨 旭

书 号: ISBN 978 - 7 - 5441 - 6732 - 1

定 价: 32.80 元

联系电话: 024 - 24112447

E - mail: sy24112447@163.com

本书若有印装质量问题,影响阅读,请与出版社联系调换。

||前言||



在当今这个工作压力大，生活节奏快的社会中，每个人的心理和精神都承受了很大的负担。特别是在对高品质生活的追求中，有部分人因为对心理状态的调节不当，而患上了焦虑症。今日，焦虑俨然已经成为现代人普遍的心病，且有愈演愈烈的趋势，甚至有人说，当下正处在一个“焦虑的年代”。

那么我们都焦虑些什么呢？

其实根源就在于我们心中有各种各样的欲求与不满，都想过高品质的生活。至于生活得好不好，便是仁者见仁、智者见智了。可能有人认为有吃有喝，有房有车就好；但也有人认为能大吃大喝，有豪房豪车，加上大片院落算是好，但是，这些真的那么重要吗？当然还有更多更多，我们现代人都想拥有，因而一旦不能如愿，焦虑便随之而生，并且不断衍生，甚至令我们再无暇顾及人生的意义。所以焦虑症，如今已被视为现代人的“隐形杀手”，如果我们长时间被这些情绪困扰，很容易影响我们的工作效率和生活质量，并很有可能加重疾病而出现惊恐发作症状，这是多么的可怕！

或许有人认为，在医学界，焦虑症尚未被归为心理疾病，所以不必加以重视。但事实并非如此，或许大家并不知道，倘若这

种状态不加以纠正，持续为固着状态，明知没必要如此不安，但已无法自我解脱和控制，就进入心理障碍阶段。于是我们会常常觉得周围的生活危机四伏，且认为自己没有能力解决这些难题，或者自认不受人欢迎，或猜想有人会加害……当我们陷于极度焦虑之中时，便会出现心悸、不安、胃痉挛、慌乱而手足无措、无所适从。再发展下去，焦虑症还可衍生出罪恶感和无用感，不是做错事，做坏事的犯罪，而是“罪由心生”，为自己杜撰和假想许多“罪行”，又觉得自己无用，对人对事常抱疑虑态度，判定别人不信任自己，常因失望而生愤怒，并迁怒于人，即心理学所称的“敌意”。

而无用感则是罪恶感的变种，罪恶感将厌恶外化，无用感则将厌恶内化，认为自己一无是处，自卑、羞怯、内疚、自责等负面情绪时时缠绕，这时的我们显然已经生活在一种病态之中了。

那么我们的当务之急，就是为自己找到一种不焦虑的活法，让那些不必要的担心自动消减，让那些无意义的焦虑自动化解。这其实并不是什么难题，只看我们如何去解读生活的意义。当然，对于人生和生活的理解，一千个人有一千个想法，我们无法一言蔽之，所以笔者编写此书，将那些普遍的、适合我们重塑健康心理的哲理知识拿出来与大家分享，希望大家都能够打破焦虑的笼罩，都能够经营出一个积极的、健康的、充满欢乐的人生。

编 者

|| 目录 ||



一、这个世界不压抑，只是你心太焦虑

| | |
|------------------------|----|
| 世上本无事，庸人自扰之 | 2 |
| 心灵的困窘，是人生中最可怕的贫穷 | 5 |
| 放宽心，别在焦虑中走向毁灭 | 8 |
| 人心本是净土，请洗去沉积的污垢 | 12 |
| 不看太重，便不会若疯若狂 | 16 |
| 借澹泊明志，因宁静致远 | 19 |

二、你可以追求名利，但不要掉进井里

| | |
|--------------------------|----|
| 不要把自己当成赚钱的机器 | 24 |
| 泛滥的忙碌只会让我们失去自由 | 27 |
| 纵使金银砌满楼，死去何曾带一文？ | 29 |
| 富人有富人的活法，穷人也有穷人的快乐 | 32 |

| | |
|-----------------------|----|
| 生活不累，快乐其实并不远 | 35 |
| 知足一点，心情便轻松一点 | 38 |
| 切莫因财昧良心 | 41 |
| “金融麻烦”需要“简单”来解决 | 44 |

三、上天给我们记忆，并非要我们沉溺

| | |
|------------------------|----|
| 有些记忆需要抹去 | 48 |
| 将不幸的过去彻底埋葬 | 51 |
| 你要强迫自己放下 | 54 |
| 放下包袱，为了关心你的人 | 57 |
| 我们有必要怀旧，但更应该活在现在 | 60 |
| 与其内疚于心，不如尽力补救 | 62 |
| 为人生做一次大扫除 | 65 |

四、谁不曾凄风苦雨？只是你更为在意

| | |
|--------------------------|----|
| 无论人生多少颠簸，都会有摆渡的船 | 70 |
| 苦难虽是一种摧残，又何尝不是一种锤炼 | 73 |
| 只要还有自信，你就还有一切 | 76 |
| 还能爬起来，那就不算失败 | 80 |
| 你就是还需要一点坚持 | 84 |

| | |
|-----------------------|----|
| 把折磨当成打磨，用心去感谢 | 87 |
| 将生活当做小情人，允许她发脾气 | 90 |
| 你并不是最倒霉的那个人 | 93 |

五、你不能饶恕伤害，就是在伤害自己

| | |
|-----------------------|-----|
| 爱是人生最美的底色 | 98 |
| 仇恨会摧毁你的理性 | 101 |
| 冲动是魔鬼，谁碰谁后悔 | 104 |
| 有些事能不计较就别计较 | 108 |
| 原谅犹如火把，能驱散焦虑的阴暗 | 111 |
| 把对对手的仇视化为欣赏 | 115 |
| 宽容之心能够融化万物 | 119 |
| 妥协更是一种智慧 | 121 |
| 婚姻的焦虑，源于不懂包容 | 125 |

六、有压力才是人生，其实你不必心悸

| | |
|-----------------------|-----|
| 命运负责发牌，但打牌的是你自己 | 130 |
| 走出逆境，便是新生 | 134 |

| | |
|------------------------|-----|
| 唯有坚持才能成就生命 | 137 |
| 在绝望中多坚持一下，终将迎来喜悦 | 139 |
| 依赖性太强，焦虑性便重 | 142 |
| 不要让别人的话，打乱你的心 | 146 |
| 摆脱对压力的畏惧，磨砺生存的利器 | 148 |

七、情海无端起波澜，唯其放下可释然

| | |
|---------------------------|-----|
| 不是每段恋曲，都有美好回忆 | 154 |
| 爱情不是单方面的愿意 | 157 |
| 有些事有些人，你必须忘记 | 161 |
| 一段感情的逝去，或许正是一段幸福的开始 | 164 |
| 爱过就别伤害，不要彼此折磨 | 167 |

八、人人都应有追求，但请不要过了头

| | |
|----------------------|-----|
| 人的一生，究竟应该追求什么？ | 172 |
| 别对自己太“狠” | 174 |
| 人这一生，有舍才有得 | 177 |
| 别去追求完美，那会让你很累 | 179 |



| | |
|-------------------|-----|
| 好色无罪，但不可放纵 | 183 |
| 不苛求，谁都可以很幸福 | 186 |
| 不要比着活 | 189 |
| 我懒我快乐 | 192 |

九、做一次心灵越狱，冲出烦恼的樊篱

| | |
|--------------------------|-----|
| 我们总是为烦恼纠结，其实早该想法解脱 | 198 |
| 学着漠视生活的苦，体会生活的乐 | 200 |
| 征服悲观，以乐观心态支配生命 | 203 |
| 摆脱恐惧的纠缠 | 206 |
| 把失望的焦虑赶出心中 | 210 |
| 忘记孤独，走出孤独 | 213 |
| 用一颗充满期待的心去迎接世界 | 217 |

十、不做最好的别人，只做最好的自己

| | |
|-----------------------------|-----|
| 尊重自己的本性，比做任何人的复制品都来的好 | 222 |
| 不要为了迎合别人，违心扭曲自己 | 226 |
| 踩着别人的脚印，如何能走出自己的足迹 | 230 |

| | |
|----------------------------|-----|
| 勇敢去尝试自己想要尝试的东西 | 233 |
| 鞋子舒不舒服只有脚知道 | 237 |
| 你可以参考别人的意见，但不要把它当作命令 | 241 |



一、这个世界不压抑，只是你心太焦虑

焦虑是一种积极应激的本能，少量的焦虑能够帮助我们克服懒散和惰性，增加工作生活的动力。但是必须学会自我克制，或者找一个合适的渠道进行发泄，否则郁结在心里可能产生疾病，一旦受到刺激爆发出来，后果甚至不堪设想。





世上本无事，庸人自扰之

常言道：“世上本无事，庸人自扰之。”事实上，焦虑真的都是我们自找的，如果说我们想要从焦虑的牢笼中解脱出来，现在要做的就是放下心中的杂念，别让外物的悲喜侵扰自己。其实有的时候，我们真的很愚蠢，我们四处寻找解脱烦恼的秘诀，却不知，这其实将带来更多的烦恼。许多烦恼和焦虑缘于外物，却是发自内心，如果心灵没有受到束缚，外界再多的侵扰都无法动摇我们静谧的心灵。反之，如果内心波澜起伏，汲汲于功利，汲汲于悲喜，那么即便是再安逸的环境，都无法止息我们心灵的躁动。佛语有云：“菩提本无树，明镜亦非台，本来无一物，何处惹尘埃？”是啊，尘埃从哪里来？尘埃就从心中来。人世间一切的杂念与烦忧，其实都是心乱所生，如果我们能够让心恢复平静，带着“牧童归去横牛背，短笛无腔信口吹”的心绪去看待生活，而不去自寻烦忧，那么，焦虑自当远离。

有这样一段禅师与信徒的对话，我们看看能否从中感悟到些什么。



话说有一位虔诚的佛教信徒，每天都从自家花园中采撷鲜花到寺院供佛。一天，当她正送花到佛殿时，碰巧遇到无德禅师从法堂出来，无德禅师非常欣喜地说道：“你每天都这么虔诚地以香花供佛，来世当得庄严相貌的福报。”

信徒非常欢喜地回答道：“这是应该的，我每天来寺礼佛时，自觉心灵就像洗涤过似的清凉，但回到家中，心就烦乱了。我这样一个家庭主妇，如何在喧嚣的城市中保持一颗清净的心呢？”

无德禅师反问道：“你以鲜花献佛，相信你对花草总有一些常识，我现在问你，你如何保持花朵的新鲜呢？”

信徒答道：“保持花朵新鲜的方法，莫过于每天换水，并且在换水时把花梗剪去一截，因为花梗的一端在水里容易腐烂，腐烂之后，水分就不易吸收，花就容易凋谢。”

无德禅师道：“保持一颗清净的心，其道理也是一样。我们生活的环境就像瓶里的水，我们就是花，唯有不停净化我们的身心，变化我们的气质，并且不断地忏悔、检讨、改进陋习、缺点，才能不断吸收到大自然的食粮。”

信徒听后，欢喜地作礼，并且感激地说：“谢谢禅师的开示，希望以后有机会亲近禅师，过一段寺院中禅者的生活，享受晨钟暮鼓、菩提梵唱的宁静。”

无德禅师道：“你的呼吸便是梵唱，脉搏跳动就是钟鼓，身体便是庙宇，两耳就是菩提，无处不是宁静，又何必等机会到



寺院中生活呢？”

是啊！只要心静，热闹场中亦可作道场。我们总觉世界喧嚣，因而妄生烦恼，不得安宁，但事实上，只要我们能够丢下妄缘、抛开杂念，哪里不可宁静呢？相反，如果妄念不除，即使我们住在深山古刹，一样无法求得片刻平静。就像佛教慧能法师所说的那样，不是风动、不是幡动，是人心动，心才是无法宁静的本源。解决生活乃至生命的苦恼，并不在苦恼的本身，而是要有一个开阔的心灵世界。我们只有止息心的纷扰，才不会被外在的苦恼所困扼，因此要解脱烦恼，就在于自我意念的清静。

只要我们能够放下对尘世中各种意识的执著，便可得到一个净土世界。相反，你若是一意执着于一个悲伤心念，那么你所踏入的便是悲伤世界，当你放下心中的悲伤念头时，才能够从中解脱出来。然而，我们之中大多数人恰恰都执着于此，所以依佛家所言，多数人生前死后都停留在一个悲伤的世界中。在生活中，我们每个人都在被情感、家庭、社会所缠绕，找不到安心的所在，唯有像佛祖一样讲觉悟，好好地自己的身上下工夫，从内心的观照里，去改正自己的一言一行，才不至于觉得无休止的劳苦。

外在的纠葛、攫取太多，我们的心就无法安宁，更无法净化，我们对外在无限地索取，常常是以支付心灵的尊严为代价的。我们应该抬起头来，看看屋外的松林，听听松涛的呼唤，眺望远处的的大海以及满风的帆船，我们的中心会有对生命新的



感观与看法。



静心箴言



如果我们的的心灵清净了，世界也就随之清明了。我们做人，首先就要静心，让内心诸如烦恼、欲望、忧愁、痛苦等无形的纷扰止息下来，否则一不留神它们便可能发霉、腐烂，我们的心灵世界也就岌岌可危了。

心灵的困窘，是人生中最可怕的贫穷

有诗云：“春有百花秋有月，夏有凉风冬有雪；若无闲事挂心头，便是人间好时节。”是的，无论这世间如何变化，只要我们的内心不为外境所动，则一切是非、一切得失、一切荣辱都不能影响我们，在这种状态下，我们的内心世界将是无限宽广的。换言之，心外世界如何其实并不重要，重要的是我们的内心世界。内心开阔，即便我们身居困境，亦可转境，将小小囚



房视为大千世界。内心狭隘，即便我们睡在皇宫，也是会感到焦虑异常的。

有这样一个故事，就十分贴切地说明了这个道理：

一个罪犯的“丑事”大白于天下，定罪以后被关押在某监狱，他的牢房非常狭小、阴暗，住在里面很是受拘束。罪犯内心充满了愤慨与不平，他认为这间小囚牢简直就是人间炼狱。在这种环境中，罪犯所想的并不是如何认真改造，争取早日重新做人，而是每天都要怨天尤人，不停叹息。

一天，牢房中飞进一只苍蝇，它嗡嗡地叫个不停，到处乱飞乱撞。罪犯原本就很糟糕的心情，被苍蝇搅得更加烦躁，他心想：我已经够烦了，你还来招惹我，是在故意气我吗？我一定要捉到你。他小心翼翼地捕捉，无奈苍蝇比他更机灵，每当快要被捉到时，它就会轻盈地飞走。苍蝇飞到东边，他就向东边一扑；苍蝇飞到西边，他又往西边一扑……捉了很久，依然无法捉到。最后，罪犯叹气道：“原来我的小囚房不小啊，居然连一只苍蝇都捉不到。”

感慨之余，罪犯突然领悟到人生在世无论称意与否，若能做到心静，则万事皆可释怀；若能做到心静，自己也绝不至于身陷囹圄。如果我们在遭遇困难、挫折时，能够放平心态，以一颗平常心去迎接生活中的一切，那么，我们的世界就会变得无限宽广。

曾听人说过：“心灵的困窘，是人生中最可怕的贫穷。”同