

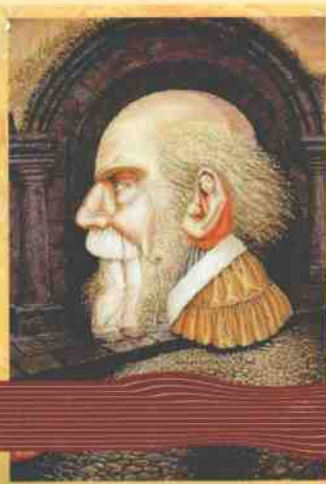
心灵的平衡术——人生烦恼的彻底解决之道

人生哲理枕边书

心理解脱术

XINLI JIE TUO SHU

• 百万成功人士都在用的哲理智慧书 •



解脱，就是决裂。它是对一切束缚的决裂。阳光刺破乌云是解脱，人生与恶习决裂是解脱，雄鹰展翅蓝天是解脱，良驹摆脱缰绳是解脱，摆脱人生道路上的一切阻拦都是解脱。

靳会永/编著

内蒙古人民出版社

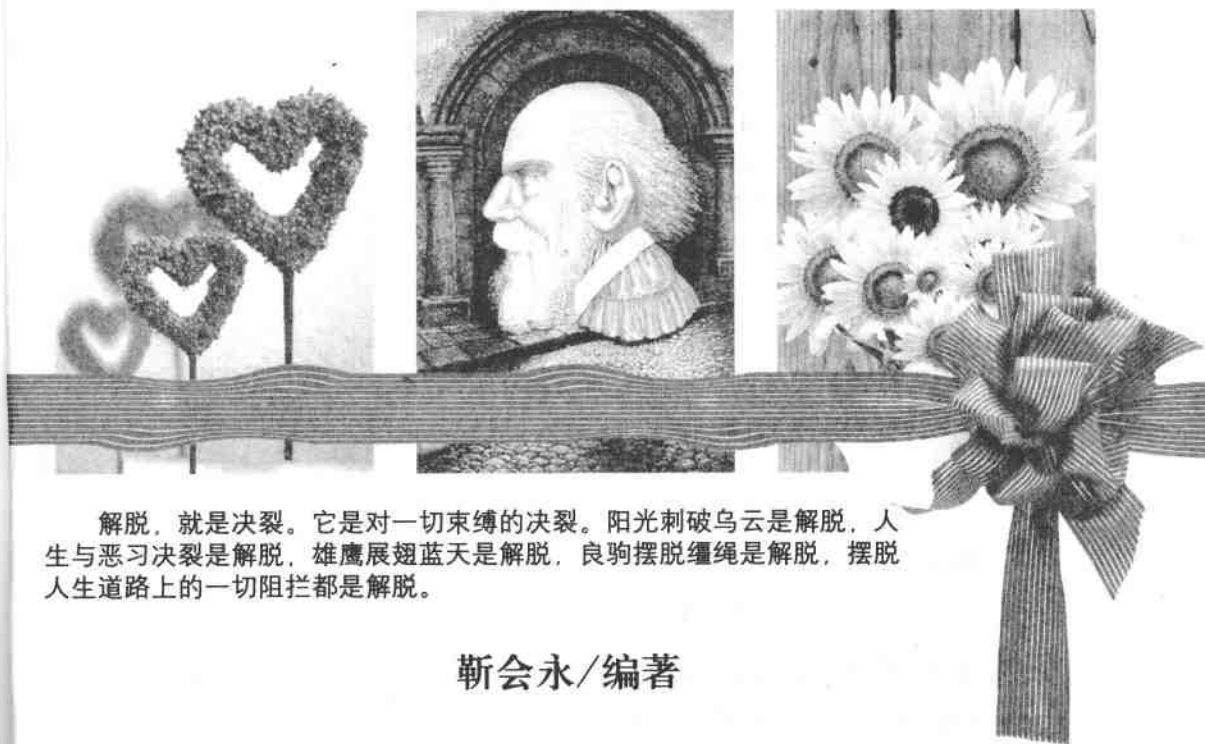
心灵的平衡术——人生烦恼的彻底解决之道

人生哲理枕边书

心理解脱术

XINLI JIE TUO SHU

• 百万成功人士都在用的哲理智慧书 •



解脱，就是决裂。它是对一切束缚的决裂。阳光刺破乌云是解脱，人生与恶习决裂是解脱，雄鹰展翅蓝天是解脱，良驹摆脱缰绳是解脱，摆脱人生道路上的一切阻拦都是解脱。

靳会永/编著

内蒙古人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

心理解脱术 / 靳会永编著. —呼和浩特: 内蒙古

人民出版社, 2009. 12

(人生哲理枕边书)

ISBN 978-7-204-10311-9

I. ①心… II. ①靳… 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 (2010) 第 003876 号

心理解脱术

编 者: 靳会永

责任编辑: 王世喜

封面设计: 张 郡

出版发行: 内蒙古人民出版社

地 址: 呼和浩特市新城区新华大街祥泰大厦

印 刷: 北京中创彩色印刷有限公司

开 本: 710×1000 1/16

印 张: 300

字 数: 2700 千

版 次: 2010 年 3 月第一版

印 次: 2010 年 4 月第 1 次印刷

印 数: 1—10000 册

标准书号: ISBN978-7-204-10311-9/C·233

定 价: 596.00 元(全 20 册)

如出现印装质量问题, 请与我社联系。

联系电话: (0471) 4971562 4971659



序：别再自己折腾自己

人的成长、成熟是一个逐步摆脱外在依靠的过程，是一个自我断奶的过程。如摆脱父母，摆脱老师，摆脱家人，摆脱朋友，摆脱困境，等等，最后达到自由、自在、自足、圆满、自娱、自乐、自爱、自强、自尊、自主，一切都不再依靠外物而乐而喜而悲，一切都不与别人发生关系，一个人就是一个独立的世界，就是一个自由的王国。

现实却恰恰相反，我们却无时无刻不在作茧自缚，无时无刻不在把自己套牢。

忙碌时被时间套牢，闲暇时被无聊套牢，贫穷时被金钱套牢，有钱时被欲望套牢，当官时被地位套牢，经商时被利益套牢，上班时被领导套牢，回家时被老婆套牢……其实，把自己装在套子里的并不是别人，而是我们自己，是自己给自己套上了心灵的枷锁，走进了自造的囚笼。

人在很多时候，都会作茧自缚，人心很容易被种种烦恼和物欲所捆绑。这都是自己把自己关进去的。正所谓苦由心生，烦恼都是自找的。自找的烦恼有如下几种：

一是被苦难套牢。

当被苦难套牢时，要保持乐观豁达的积极态度，再苦也要笑一笑。因为，我们知道痛苦是通往天堂的梯子，挫折是成功的入场券，风雨之后才能见彩虹。我们要懂得因为有灾患，所以欢乐才那么令人喜悦；因为有饥饿，所以佳肴才那么香甜的辩证哲学。

二是被情绪套牢。

当被情绪套牢时，千万不要为小事发火，因为情绪化害死人。一定要



疏导好自己的怨气,别做情绪的奴隶。做到凡事都要看开点,毕竟没有什么不可以饶恕的。狭隘只能是自我折磨,我们要用海纳百川的容忍消除内心的不安。这样才能从悲剧中找到喜剧,才能拥有一颗快乐的心。

三是被欲望套牢。

当被欲望套牢时,我们选择欲望向左,快乐向右。贪婪之心不可有,知足者才能常乐。欲望不多,才能过得轻松愉快,才能活得闲适悠然。为欲望减负,让生活放飞,就要学会选择懂得放弃,选择正确放弃错误,选择舒畅放弃焦虑,选择现实放弃妄想,活在当下,不为明天的盘子发愁。这才是最简朴最快乐的生活。

四是被自卑套牢。

当被自卑套牢时,我们一定要充满信心,走出自卑的荒漠,不做被自己打败的人。只有自信才能充分挖掘自己的潜能,实现生命的价值,充分享受人生的甘美;只有自信才能扼住命运的喉咙,把挫折和失败当做美丽的音符谱写出人生的激情之歌。

五是被抱怨套牢。

当被抱怨套牢时,我们要知道一切抱怨都是徒劳的,过去的事情就让它永远的过去。不要为打翻的牛奶哭泣,别做无谓的埋怨和惋惜,更不要去生气,因为生气是一种毒药。只有以德报怨才能天地宽;有时面对抱怨,我们不妨换个角度去思考,也许转个弯儿,就会发现快乐就在眼前。

六是被琐事套牢。

当被琐事套牢时,我们千万不要为琐事斤斤计较。常常为琐事而烦恼的人,他的生活也像琐事一样杂乱无章。为琐事烦恼往往会把事情搞得更复杂,就会带来更多烦恼,所以简单才是最好,简单就是快乐。

要在这纷呈繁杂、千姿百态的生活中寻找心灵的那份静谧与超脱,拥有一份快乐和惬意的心情,就要及时调整好自己的心态。只有做到心态平衡,才能安定自己内心的世界,才能得到真正的解脱,才能实现自己的人生梦想。

人生处处被套牢,要想打开牢门的心锁,就要找到放飞心情的密码和



钥匙,找到属于自己的那份恬静和愉悦。

作家彭怀仁曾读过这样一段文字:在非洲的一个小镇,有一块快乐墓地。那里的墓碑上都刻着劝人快乐的碑文——

人生在世,不在于你干了什么,也不在于你是否成功或失败,千万别为一种目的折磨自己,那样会把自己弄得很不快乐。不要老是感觉自己缺什么,只要快乐,你就什么都不缺。自寻烦恼是人生最大的自我冤枉,你何必要冤枉自己呢?

行善吧!真诚地去帮助别人,这样你就会得到快乐,你会感到来自内心的一种亲切感,你就生活在快乐之中,你的人生因此而美丽。

这些碑文,可谓别出心裁,让人大开眼界。一般而言,多数墓碑大多刻上亡者的功绩、官位,极少有让人快乐的醒世良言。

任何一个人的人生总结,都是他人生之书的提要,让人们间接地吸取他的人生营养,使其脚步走得更稳当,过得更快乐。

时下,对生活体会不到幸福的人并非鲜见。其实,幸福真的很简单。一日我与一老友谈起幸福的话题,老友说:“医院里没有咱家病人,监狱里没有咱家犯人,日子就过得舒心幸福。”这位老友的幸福感就这么简单。

其实,有时候不是自己缺乏美丽,而是我们内心不够自信;不是生活黯然失色,而是我们的胸襟不够开阔;不是人生孤独寂寞,而是我们还不知如何取舍。抛下烦恼,给心灵洗个澡,让心中充满阳光,也许我们就能得到真正的心理解脱,做一个轻松快乐的人。

本书引用了国内、国外五十多位作家、学者的观点和资料(有些资料没有找到作家名字,未一一署名),没有他们的珍贵的资料和成果,是不可能本书出版的,也是不可能给读者带来更多更好的心理健康福音的,在此,请允许我献上真诚的感谢!



目 录

心理解脱术

第一章 苦由心生	1
1. 心是快乐的根	2
2. 去掉肩上的仇恨袋	5
3. 不作无谓的埋怨和惋惜	8
4. 走出心中自造的牢房	10
5. 战胜心中的恐惧	12
6. 有一种毒药叫生气	14
第二章 再苦也要笑一笑	17
1. 痛苦是通往天堂的梯子	18
2. 挫折是成功的入场券	20
3. 羞辱是人生的一门必修课	22
4. 不经历风雨怎能见彩虹	24
5. 再苦也要笑一笑	26



人生哲理枕边书



心理解脱术

6. 苦难里面有黄金	29
第三章 烦恼都是自找的	31
1. 烦恼都是自找的	32
2. 不要过分地追求完美	34
3. 不要被贪欲长久笼罩	36
4. 抛下烦恼去收获快乐	37
第四章 别为小事去计较	40
1. 不要为琐事烦恼	41
2. 不值得为小事斤斤计较	43
3. 别为打翻的牛奶哭泣	44
4. 不争无谓小事	47
5. 不为小事发火	49
第五章 不做情绪的奴隶	51
1. 我的情绪我控制	52
2. 疏导好自己的情绪	54
3. 用希望消除内心的不安	56
4. 强忍泪水等于自杀	58
5. 消除敌对情绪	60
6. 别被喜悦的情绪捧杀了	62
第六章 凡事都应看得开	65
1. 宽容是最大的智慧	66
2. 海纳百川, 宽容为大	68
3. 狭隘的恶果随处可见	69
4. 能容人处且容人	72



第七章 别跟自己过不去..... 75

1. 不要给自己设限 76
2. 学会原谅自己 77
3. 不为难自己 80
4. 别为迎合别人而改变自己 81
5. 不要作无谓的比较 83
6. 做自己的主人 86

第八章 换个想法会更好..... 89

1. 有一种快速叫绕弯 90
2. 换个角度,大不相同..... 91
3. 站在他人的角度看问题 94
4. 换位思考是快乐的诀窍 95

第九章 给心灵洗个澡..... 98

1. 欲望向左,快乐向右..... 99
2. 嫉妒是心灵的毒瘤..... 101
3. 贪婪之心不可有..... 103
4. 自私只能使自己的路更窄..... 105
5. 自卑是封住快乐的锁..... 108

第十章 放下就是快乐 110

1. 放弃是人生的大智慧 111
2. 舍弃也是一种美丽 113
3. 丢下包袱,别为外物所累 115
4. 忘掉不该记住的事情..... 117
5. 放不下才会有烦恼..... 119



人生哲理枕边书



心理解脱术

第十一章 活在当下就是禅	121
1. 活在当下,莫瞻前顾后	122
2. 脚踏实地才能实现梦想	124
3. 随遇而安,自得其乐	126
4. 别为明天的盘子发愁	128
5. 有些事强求不得	131
第十二章 做自己的心理医生	133
1. 把“我不可能”埋葬	134
2. 学会给自己减轻压力	136
3. 都是懦弱惹的祸	138
4. 学会如何与自己相处	140
5. 打开“心窗”给心灵透透气	141
6. 学会寻找心灵寄托	143
第十三章 每天快乐一点点	145
1. 每天给自己一个希望	146
2. 选择自己的幸福	147
3. 乐观豁达,笑对生活	149
4. 放大你的快乐	152
5. 把快乐当成一种习惯	154
第十四章 学会正面思维	157
1. 凡事要往好处想	158
2. 用理智思维拯救快乐	159
3. 智慧就是一种转化能力	161
4. 好思路决定好出路	163



5. 从悲剧中找到喜剧	165
第十五章 放松的艺术	169
1. 可不可以不加班	170
2. 放松你的心情	172
3. 牵着蜗牛去散步	174
4. 别错过窗外的风景	176
5. 让心灵静谧一会儿	178
第十六章 简单生活不是梦	180
1. 别把生活搞得太复杂	181
2. 摒弃生活中多余的东西	182
3. 简简单单生活	184
4. 简单平凡就是快乐	187
第十七章 有一种境界叫弯曲	189
1. 人生的三境界	190
2. 退一步海阔天空	192
3. 以方做事,以圆做人	194
4. 难得糊涂,智者的法门	197
5. 忍让也是一种境界	199
6. 学习水的智慧	201
第十八章 阳光心态	203
1. 心态决定命运	206
2. 淡泊明志,快乐一生	207
3. 以出世的心态做人	208
4. 以德报怨天地宽	210



- 5. 走出心灵沼泽地..... 212
- 6. 忘掉过去、心态归零 213

第十九章 像白云一样自由自在 216

- 1. 让自由成为人生的序幕..... 217
- 2. 放飞自己的心情..... 218
- 3. 给心灵放个假..... 220
- 4. 不要被财富奴役..... 222

结束语 头脑别被金钱干扰得太多 224





第一章

心理解脱术

人生一世,能够快乐开心一生,是每个人心中的一个梦。然而,现实生活中苦难总是多于快乐。逆境总是多于顺境。

面对苦难,我们是选择坦然应对,保持心灵的那份平静与毅然,还是被不安与烦躁的情绪所笼罩,一切都源于我们自己的内心,快乐和痛苦都是自找的。生活中,要想摆脱痛苦选择快乐,其实也很简单,只要我们不作无谓的抱怨与惋惜。不自己恐吓自己,不斤斤计较乱生气就可以了。

苦由心生,境由心造,面对同一问题或事物,要学会选择,懂得放弃,这样。我们的生活才会充满阳光。



1. 心是快乐的根

英国人狄斯累利说:境遇不造人,是人造境遇。生活只有在平淡无奇的人看来才是空虚而平淡无奇的。

一个人的处境是苦是乐,主观因素起了重要作用。有人安于某种生活,有人不能。不能的只好努力另找出路。但你无法断言哪里才是成功的,也无法肯定当自己到达了某一点之后,会不会快乐。有些人永远不会感到满足,他的快乐是建立在不断地追求与争取的过程之中,因此他的目标不断地向远处推移。这种人的快乐可能少,但成就可能大。

苦乐全凭自己判断,这和客观环境并不一定有直接关系。正如一个不爱珠宝的女人,即使置身在极其重视虚荣的环境,也无伤她的自尊;拥有万卷书的穷书生,并不想和百万富翁交换钻石或股票;满足于田园生活的人也并不艳羡任何学者的荣誉头衔,或高官厚禄。

你的爱好就是你的方向,你的兴趣就是你的资本,你的性情就是你的命运。各人有各人理想的乐园,有自己所乐于安享的花花世界。

成功的人生往往存在于一颗快乐的心中。在物质贫乏的时代,人们也许辛苦,但他们会说:“我很充实,我感觉快乐且满足。”然而今天商业经济的浪潮滚滚涌来,这种乐观的情绪不再如以往那样可以轻易掌握。你的智商可能很高,那么你的情商是否也一样高呢?

对于平凡的人来说,试着培养一种平和乐观的成功心态尤为重要。

终南山麓,水沛草美。听说在这一带盛产一种快乐藤,凡是得到这种藤的人,一定会喜形于色,笑逐颜开,不知道烦恼为何物。曾经有一个人。为了得到不尽的快乐,不惜跋千山涉万水,去找这种藤。他历尽千辛万苦,终于来到了终南山麓,在险峻的山崖上,他找到了快乐藤。可是他却并没有得到预想中的快乐,内心反而感到一种空虚和失落。

有一天晚上,他在山下的一位老人屋中借宿,面对皎洁的月光,他发出



一声长长的叹息。老人闻声而至：“年轻人，什么让你这样叹息呀？”于是，他说出了心中的疑问：“为什么已经得到快乐藤的自己，却没有得到快乐呢？”

老人一听乐了，说：“其实，快乐藤并非终南山才有，而是人人心中都有。只要你有快乐的根，无论走到天涯海角，都能得到快乐。”老人的话让这个年轻人觉得耳目一新，就又问：“什么是快乐的根呢？”

老人说：“心就是快乐的根。”

人生一世，能够快快乐乐开开心心一生，相信这是每个人心中的一个梦。

雨果曾经说过：“比海洋更广阔的是天空，比天空更广阔的是心灵。”人心浩瀚，可以容纳许多东西，但如果我们的心灵总被自私、贪婪、卑鄙、懒惰所笼罩，那么不论我们是富甲天下还是位极至尊，也不能求得快乐。但如果我们的心灵能不断得到坚韧、顽强、刻苦、质朴之泉的灌溉，那么不论我们是一贫如洗或是位卑如蚁，都可以求得快乐。

在人生的道路上，逆境总是多于顺境，苦难总是多于快乐。也许20个逆境能换来一次顺境，也许20次苦难能带来一次快乐。走过曲折，走过坎坷，不知不觉中发现自己其实已经变得强壮和勇猛，所以逆境是勇敢者的天堂。

生活中的一大要务，就是保持心灵宁静与和谐，你的生活才能得到安宁，理想的人生才有依据。千万别让那些胡思乱想的莠苗长满你的心田。杜绝一切烦恼的根源，逃脱出为自己制造的樊笼，过朴实而有规律的生活，你就可以避免人生的许多失望。培养正当的生活兴趣，多多接触这个世界的美丽事物，才能建立美好的家园。

天上有只鸟在飞。一位锄田的人叹气道：它真苦，四处飞翔为觅一口食。另一位依窗惜春的少女也正好在看这只鸟，她叹气说：它真幸福，有一双美丽的翅膀。

面对同一种境况，不同的人有不同的心情、理解。满怀激情，你就会有一种振奋的感觉；失意悲观，你就会有一种痛苦或失落的感叹。当一个



人的人生理想不能实现,或者见解、行为不为世人所理解时,就会迷惘、失意。现实生活中的种种情绪,都会使人对境况产生相同的或近似的联想、类比。

人人都有这样的生活体验:鲜花不可能在忧伤的眼睛里产生诗意,简朴的生活能给知足者带来快乐。这就是境由心造。但太简单的道理,往往被人忽略。

余秋雨在一次演讲中说:

我曾担任六年院长,做过学校的行政工作。每评教授职称,有限的两个名额会使大家明争暗斗,互相攻讦;结果某位老师尽管评上职称,从此却再无法与教研室的人融洽相处。下课后只能去传达室,与一位跟他年龄相仿的老人聊天。这位老人没文化,但大家都记得他,每天早上来学校第一个看到的是他,下班回家最后一个走的也是他:传达室有个锅炉,无论教授讲师,甚至被打倒的老师,只要到他那里,他都会一样微笑着请他们坐,请他们喝水。他的这种看似平常的行为,很可能免除了那个年代委屈老师的苦难感。可是那些争职称的人呢?他们真正成功了吗?但这位六十多岁的老人,却真正得到了大家的喜爱。

送大家一个微笑、一杯茶水、一个问候,获得的也只是简单的生活温饱,但老人没有忘记境由心造的简单道理。他没有文化,但他对有文化的人有他的简单理解:我都知足啦,你们当然更应该知足!他把他的微笑和问候带给大家,没有想到这种快乐居然是具有教授资格的人非常珍惜的快乐。所以余秋雨说,在他成为院长后就对所有这位老人式的人物和老师表示了感谢。他们这种关爱一切人的没有任何偏见的心,给了我们活下去的一种动力,一股暖流。

木桶原理阐述的是这样一个理论:一个周边高低不等的木桶,它的盛水量并不取决于最长的那块木板,而是取决于最短的那块木板。人的智力因素是最长的那块木板,而人的心理素质则可能是最短的那块木板。

能守好最短的那块木板,最长的那块木板才有意义。

总之,心,乃是你活动的天地,你可以把地狱变成天堂,也可以把天堂



变成地狱！

心理解脱：

心门一打开，好事（快乐）自然来。所谓“开心”，也是叫我们把“心”打开。

2. 去掉肩上的仇恨袋

仇恨就像扛在肩上的袋子，生气的石头装得越多，就越感到沉重，最终也必将把你压倒。

仇恨让人变得愤懑、自卑、丑陋、狭隘、思维停滞。放下仇恨才能心安理得、心怀坦荡，才能重获快乐的心境，才能重新拥有积极活跃的思维，才能集精力的于应关注并想集中的事情之上。

剔除心中的仇恨，是宽恕别人，也是放过自己。心中放下了仇恨，也就没有了害怕、恐惧、无助、痛苦、悲观这些负面情绪的困扰；心中放下了仇恨，人才能变得平和、安详、轻松、自在、舒适、温暖、恬静、积极向上、充满阳光；放下了仇恨，人才能从内心深处散发出一种恬淡、从容、自信。放弃仇恨，还自己一片明媚的蓝天。

在人际交往的过程中，难免会受到或多或少的伤害。如果别人并不是有意的，或者别人已经知错，你仍然以牙还牙，那么等于在自己的伤口上又撒了一把盐，只能徒增自己的痛苦。不如放下怨恨，宽恕你的仇人。

现实中，每个人都难以心平气和地面对自己的仇人，甚至会做出一些冲动的举动。当你对他心怀仇恨的时候，就等于给了他制胜的力量；给了他机会来控制我们的睡眠、胃口、血压、健康，直至心情。憎恨伤不了对方一根毫毛，却把自己的日子弄得像生活在地狱中一般。莎士比亚说过：