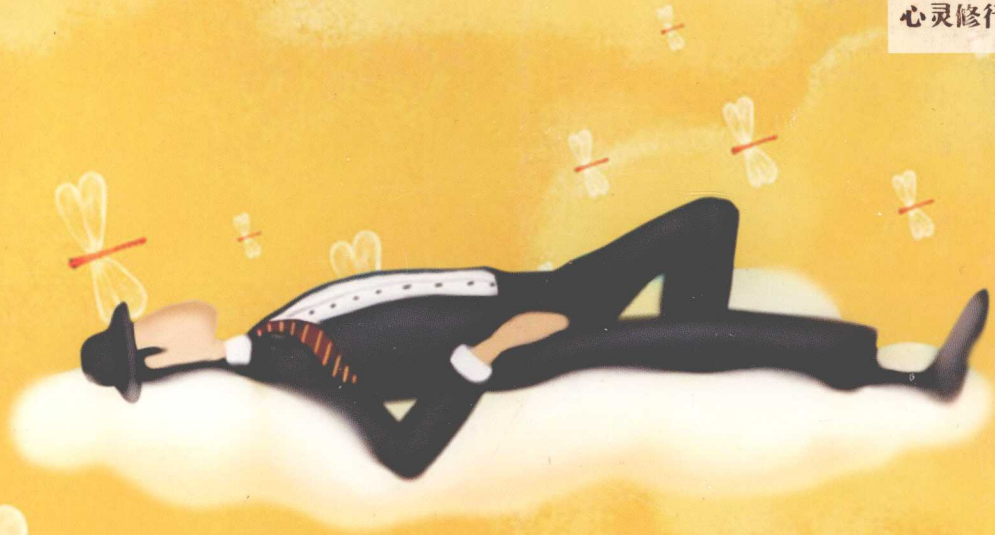




心灵修行书系



活着别太累

善待自己的心灵法则

活着是很美好的，不要让自己长期生活在紧张、压抑之中，不要让自己的琴弦绷得太紧，别活得那么累。必要的时候，放松一下自己，轻松地活着。

陈南 编著

B821-49
703

心灵

活着别太累 善待自己的心灵法则

活着是很美好的，不要让自己长期生活在紧张、压抑之中，不要让自己的琴弦绷得太紧，别活得那么累。必要的时候，放松一下自己，轻松地活着。

陈南 编著

天津科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

活着别太累：善待自己的心灵法则 / 陈南编著. —天津：天津科学技术出版社，2010. 1
ISBN 978 - 7 - 5308 - 5331 - 3

I. ①活… II. ①陈… 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 (2009) 第 226645 号

责任编辑：刘丽燕

责任印制：白彦生

天津科学技术出版社出版

出版人：蔡 灏

天津市西康路 35 号 邮编 300051

电话 (022) 23332398 (事业部) 23332697 (发行)

网址：www. tjkcbs. com. cn

新华书店经销

北京中印联印务有限公司印刷

开本 710 × 1000 1/16 印张 20 字数 290 000

2010年7月第1版第2次印刷

定价：29.80 元

前言

常听一些人喊出这样一句话：“生活真是太累了！”其实，生活本身并不累，它只是按照自然规律、它本身的规律在运转。说生活太累的人其实是心累。处境不佳用不着痛心疾首，人生又哪来的时时都一帆风顺？

那么，在生活中，面对着各种各样不合自己心意的事，和各种各样不与自己性格相符的人相处，你会采取什么样的态度呢？是坦然、磊落、轻松地对待，还是谨小慎微，处处设防？要告诉大家的是，不要让自己长期生活在紧张、压抑之中，不要让自己的心弦绷得太紧，别活得那么累。必要的时候，放松一下自己，轻松地活着。

生活在这个世界上，要为衣、食、住、行去奔忙，要去应付各种各样的事，要去与各种各样的人相处。可谁又能保证你所接触的事都是好事，你所遇到的人都是谦谦君子呢？所以，生活中必然要有这样或那样的事，有喜就会有悲，有幸运之神也会有不幸的降临。接触的人也是如此，有君子也有小人，有高尚之士也有卑鄙之徒。是啊，生活的涵盖量太大了，能不累吗？

但生活毕竟是公平的，对谁都一样，没有绝对的幸运儿，更没有彻底的倒霉鬼，你有这样的不幸，他还有那样的烦心事；别人有那样的好机会，你还会有这样的好运气。事物都是相对而生的，否则生活又怎么能称之为生活呢？累与不累，就看你如何应对了。

林肯的书桌角上总有一本诙谐的书放在那里，每当他抑郁烦闷的时候，便翻开来读几页，不但可以解除烦闷，而且还能使疲倦消除。乐观地对待生活，将使你充满自信。美国富翁柯克在 51 岁那年，把财产全部用完了，他只得又去经营、去赚钱。没多久，他果然又赚了许多钱。他的朋友因此很奇怪，问道：“你的运气为什么总是这样好呢？”柯克回答说：“这不是我的幸运，而是我的秘诀。”朋友急切地说：“你的秘诀可以说出来让大家听听吗？”柯克笑了：“当然可以，其实也是人人可以做到的事情。我是一个快乐主义者，无论对于什么事情，我从来不抱悲观态度。就是人们对我讥笑、恼怒，我也从不变更我的主意。并且，我还努力让别人快乐。我相信，一个人如果常向着光明和快乐的一面看，一定可以获得成功的。”

是的，乐观、豁达可以使人信心百倍，即使是天大的困难，也能够克服。捧一杯芬芳的清茶，听一曲悠扬的旋律，再加上我们为您奉献的这本《活着别太累》，笑对人生，万事都将泰然处之。走自己的路，做自己的事，放松心态，这样，你就能活得轻松多了。

2 活着别太累——快乐人生的必修课

目 录

第一章 活着要有一颗平常心 / 1

- 敞开你的心窗 /3
- 用微笑面对人生 /6
- 幸福就是一种积极的心态 /8
- 时常保持精神的愉悦 /11
- 给自己一个好心情 /13
- 唤回童年的纯真 /14
- 永远保有你的童心 /16
- 快乐是一种习惯 /18
- 修炼你的心境 /19
- 让心灵自由 /21
- 快乐来自于内心的安详 /22
- 心正了，路就正了 /25
- 心态好，就没有差环境 /27
- 平平淡淡才是真正的人生 /29
- 用平和的心态对待生活 /31
- 摒弃让人活得很累的心态 /33
- 走出“心理牢笼” /35
- 心静才能有所得 /38
- 回归平静的心境 /40

第二章 为自己活着 /43

- 给自己喝彩 / 45
- 莫忘了自我激励 /46
- 扮酷自己的小天地 /48
- 对自己也要宽恕 /49
- 用有限的时间做自己的事情 /52
- 感受关爱自我 /54
- 活着，是为了自己 /56
- 欣赏你自己 /58
- 不渴求别人的赞美 /60
- 不要刻意讨人喜欢 /62
- 别人决定不了你的人生 /63
- 做人就做你自己 /65
- 当好自己的角色 /67
- 别自寻烦恼 /69
- 不要羡慕别人，做最好的自己 /71
- 快乐是自己的事情 /73
- 客观审视你自己 /75
- 成功与否靠自己决定 /76

第三章 换一种活法 /81

- 依赖心态不可有 /83
- 莫让世俗束缚了自己 /85
- 要学会“安守天命” /87
- 和悲苦挥手 /89
- 不要被利弊牵着走 /90

让忧愁远离你的生活 /92
学会忙中偷闲 /94
在休闲中解放 /95
树挪死，人挪活 /97
改变你的活法 /100
退一步，天地宽 /102
把压力当作进步的台阶 /104
切莫庸人自扰 /106
困境中也有希望 /108
逆境难免，且把心放宽 /110
别把挫折当失败 /112
坏事情总会过去 /114
自我调节能力不可少 /115
独处也有妙处 /117
过去不再是伤害 /119
善于发现身边的快乐 /121
走向外面的世界 /122
美，就在我们身边 /124

第四章 遇事悠着点 /127

莫让名利淹没了自己 /129
淡然面对身边的财富 /131
少一份计较就多一份宁静 /133
后悔是不能改变现实的 /134
改变从自我开始 /136
和忧郁说再见 /137
不要触碰别人的伤疤 /139
宽以待人，严于责己 /141
宽容是一种风范 /143

天容尘埃，海纳细流 /145
宽容是滋润心灵的甘泉 /147
宽容别人也是方便自己 /149
懂得变通，视野会更开阔 /151
与人方便就是与己方便 /152
凡事以和为贵 /154
为别人的成功喝彩 /157
自嘲也是解脱 /160
抱怨不能解决问题 /161
别在抱怨中迷失方向 /163
做低谷中的伏龙 /164
改变你的心态 /166
是非成败转头空 /167
随高就低，遇事悠着点 /168
学会顺流而下 /170
宠辱不惊，顺其自然 /174

第五章 放弃是一种解脱 /177

欲望可能毁掉一生 /179
贪婪者并不富有 /181
留些余地给别人 /183
聪明人不计较得失 /185
患得患失，烦恼无穷 /188
放弃沉重的功名利禄 /189
扫除心中的疙瘩 /191
放弃也是一种好选择 /193
拿得起，更要放得下 /195
改过自新，回头是岸 /197
放弃才能拥有 /199

不要透支你的生命 /201
控制自己才能控制未来 /203
人生的痛苦就是追求太多 /204
不懂变通，就会走上绝路 /206
不要被贪欲羁绊了脚步 /208
太多的欲望是一杯毒酒 /210
学会恰到好处地选择 /213
别做金钱的奴隶 /215
贪的越多，失去的也越多 /217

第六章 不要追求无谓的完美 /221

享受现在 /223
把握眼前的幸福 /226
活在当下 /229
进取，幸福是前提 /231
不可羡慕虚荣 /232
以淡泊的心境看待人生 /234
缺憾也是一种美丽 /236
不要畸形攀比 /237
完美是一种思想局限 /239
没有十全十美的人生 /241
追求也要适度 /244
没有完美的人和事 /245
对完美的追求是得不偿失的 /247

第七章 健康是生命的第一要素 /249

健康是最重要的资产 /251

心态健康，身体才健康 /253
拥有健康，才拥有将来 /255
健康是获取成功事业的保证 /257
别为打翻的牛奶而哭泣 /259
给情绪装个“安全阀” /262
丢弃“情绪包袱” /265
忧虑是自杀的慢性毒药 /267
笑是防病的良方 /270
给心灵一丝喘息的机会 /271
心灵轻松是健康的关键 /273
关心自己的健康 /274
热爱自然，关爱生命 /276

第八章 知足者常乐 /279

人要懂得知足 /281
让幽默来充实自己 /282
只要知足就有快乐 /284
知足者才能常乐 /285
在需要的时候得到，就是一种快乐 /289
品尝知足的乐趣 /291
没有理由的快乐 /294
简单生活就是快乐 /296
不安现状常常给人带来痛苦 /298
安贫乐道，自得其乐 /300
不在名利场中迷失 /302
什么事情都要适可而止 /304

第一章

活着要有一颗平常心

人生不可能总是高潮，更不可能事事如意，在平凡日子中生活，就少不了要碰到麻烦事。关键是懂得放松自己，以平常心面对生活。只有这样，才能在不顺心时不致陷入烦恼的泥坑而不能自拔。

敞开你的心窗

只有善于保持良好的心理状态，才能为自己营造良好的生理状态，从而赢得“健康人生”。

人，总是为了追求名、利、权势而劳碌终生；对于情爱，贪求不厌；对于私情欲爱缠绵不休，万般痛苦不能解脱！

大家都知道，一栋房子要是没有窗户，温暖的太阳就无法照进来，新鲜的空气也不能飘进来。人也是一样，“心窗”没有打开的时候，就会感到气闷；“心窗”打开了，心才能够通达，心灵的视觉才更清晰。

一旦窗户打开了，心灵的空间也就豁然开朗，对于一些事情也能看得更透彻了，如此再来了解“空”的道理，就能消化“有”的烦恼。

如果看得到内心空间的好处，就要赶紧腾出空来……

曼尼的先生是知名的企业家，对她百依百顺，以世俗人眼光看起来，曼尼很享福，物质生活是富裕的，可以说是幸福中的幸福人。但她仍觉得很苦，看到一个朋友时，却哭得很伤心，朋友问她：“你有什么不满意呢？”

她说：“你不知道啊！他对我感情不专，使我痛苦、不满。”

朋友劝她说：“到底你要追求多少感情才满意呢？不要太强求，感情如同一个球，越是硬碰，它就跳得愈高愈远。”

她问：“那要如何解决呢？”

朋友回答道：“放宽尺度，你爱的范围太狭窄了，犹如把感情当成一条绳子，

缚得他对你产生敬而远之的心理，才使你那么痛苦。你应该以柔和的感情来宽容他的一切，不要以占有欲、威力来加在感情上面，否则先生表面又顺又爱，但内心却又烦又畏，也就难怪他会对你有欺骗的行为。你若能把爱扩大到去爱他所爱的人，他一定会感谢你，同时也更珍惜这份感情中的恩情，因为你所给予他的爱是那么的自在。人的感情就像是熔炉，只要你多给他宽大的爱，满足他的感情，再冷再硬的心也会被它融化……”

为情所苦的曼尼，后来果真做到去爱他所爱的那些人。夫妻的感情如此，父母子女的感情也是如此，生命的旅程也是如此。

世间的一切都是“缘”，若能因缘聚而相知相惜，实在是幸福。在共同生活中，彼此能互相包容欣赏对方的优点，方能圆融一生。在人生旅途上，彼此互相扶持、互相勉励，勇于承担与付出而不逃避才是真正的幸福。

有一些人为一些小事而突发其火，乱说话、乱摔东西，这就是“情绪短路”的一种表现。用电短路会损坏电器，甚至酿成火灾；情绪短路，既伤害别人，也伤害自己。主要原因是自控与转移情绪的能力不强。这种能力与智能水平有关，可说是“情感智商”。

生活中，常见到一些人的心情有如春、夏的气候，大起大落，变化无常。比如在公园玩得很开心，可回家后又觉生活单调枯燥而心烦，唉声叹气；与朋友团聚时热闹欢快，独自一人时又为孤寂而愁眉苦脸；时欢时苦，飘忽不定，着实叫人不可捉摸，不仅使人感到难于相处，也令自己异常难受。这种不正常的表现，是“心理斜坡”在作怪。

很多在事业上未取得成功的人，都是因为年轻时自我放纵而造成的。他们的生活模式几乎是一样的，作息时间混乱，基本上凭本能、凭感觉懒洋洋地生活，想喝了，就去喝；想吃了，便去吃，过得随心所欲，浑浑噩噩，不断地浪费时间，而不懂得在人的一生中，要留一点属于自己的时间，与自我的心灵对话，看清自己，认识自我，扩大自我的生活空间，重建自己的生命。

法国最杰出的启蒙思想家卢梭非常珍惜与自我对话的机会，因为他深深地懂得

4 活着别太累——快乐人生的必修课

这样做对未来的人生是多么重要。正是由于他深刻而又持久地与自我对话，他才成为了“前无古人，后无来者”的伟大启蒙思想家。世界上许多伟大的宗教领袖经常远离人群，回归自我与心灵对话，一段时间之后再回到人群，与人分享自我心灵对话所得到的各种启示。穆罕默德在每一年的斋月期间，都会避隐到希拉山的洞窟里与自我心灵交流。他们无限扩展了自我生活空间，成为人类精神的伟大领导者。

留一点时间给自己，让自我的心灵解放出来，远离那些无关紧要的事情，去注意那些必须做的事情，更加看清你的过去、现在与未来，心灵的空间渐渐扩大，而你成功的力量正是来自于这个空间。

人的感情在受外界刺激的影响下，具有多度性和两极性。每一种情感具有不同的等级，还有着与之相对立的情感状态，如爱与恨、欢乐与忧愁等。感情的等级越高，“心理斜坡”就越大，也就容易向相反的情绪状态转化。“心理斜坡”不但使人情绪不稳，且会间接、直接地影响健康。

要克服“情绪短路”和“心理斜坡”的不良反应，得要重视自己的心理保健。正如古语所说：“心病还须心药医”，要自觉地消除思想上的偏差，人生不可能总是高潮，更不可能事事如意，在平凡日子中生活，就少不了要碰到麻烦事。关键是懂得放松自己，以平常心面对生活。只有这样，才能在不顺心时不致陷入烦恼的泥坑而不能自拔。只有善于保持良好的心理状态，才能为自己营造出良好的生理状态，从而赢得“健康人生”。

古人曾说：“不如人意常八九，如人之意一二分。”一般来说，人的一生中处于逆境的时间是大大多于顺境的时间。即使是历史上的帝王将相，生活中的富豪、名人等，都有各自的烦恼和忧伤。

现代研究证实，持久的不良情绪，特别是表现为烦恼、忧郁悲伤的消极情绪，还可通过神经、内分泌系统影响肌体的免疫功能，使人体对细菌、病毒及肿瘤细胞的抵抗力下降。正如一位英国哲学家说过的：“生命的潮汐因快乐而升，因痛苦而降。”敞开你的心窗，就能摆脱不良心境的影响，让自己的生活变得快乐幸福。

用微笑面对人生

穿透灵魂的微笑，常常在生命边缘
蕴含着震撼世界的力量，让人生所有的
苦难如轻烟一般飘散。

没有什么东西能比一个阳光灿烂的微笑更能打动人的了。微笑具有神奇的魔力，它能够化解人与人之间的坚冰；微笑也是你身心健康和家庭幸福的标志。

非洲的一座火山爆发后，随之而来的泥石流狂泻而下，迅速流向坐落在山脚下不远处的小村庄。农舍、良田、树木，一切的一切都没有躲过被毁的劫难。滚滚而来的泥石流惊醒了睡梦中的一位 14 岁的小女孩，流进屋内的泥石流已上升到她的颈部。小女孩只露出双臂、颈和头部。及时赶来的营救人员围着她一筹莫展。因为对于遍体鳞伤的她来讲，每一次拉扯无疑是一种更大的肉体伤害。此刻房屋早已倒塌，她的双亲也被泥石流夺去生命，她是村里为数不多的幸存者之一。当记者把摄像机对准她时，她始终没叫一个“疼”字，而是咬着牙微笑着，不停地向营救人员挥手致谢，两手臂做出表示胜利的“V”字形。她坚信政府派来的救援部队一定能救她。可是营救人员最终也没能从固若金汤的泥石流中救出她。而她始终微笑着挥着手，直到一点一点地被泥石流所淹没。

在生命的最后一刻，她脸上没有一点痛苦失望的表情，反而洋溢着微笑，而且手臂一直保持着 V 字形状。那一刻仿佛延伸一个世纪，在场的人含泪目睹了这庄严而又悲惨的一幕，心里都充满了悲伤。世界静极了，只见灵魂独舞。

死神可以夺去人的生命，却永远夺不去在生死关头那个 V 字所蕴含的精神。在

6 活着别太累——快乐人生的必修课