

活着就是不断治愈 自己的过程

孙丽萍 编著



因为活着，所以要治愈；
只有活着，才能不断治愈。

暖心奉献，心灵疗愈之作
致千万迷茫中的年轻人

集团
出版社

活着就是不断治愈
自己的过程

孙丽萍
编著

图书在版编目 (CIP) 数据

活着就是不断治愈自己的过程 / 孙丽萍编著. — 南京: 南京出版社, 2017.4

ISBN 978-7-5533-1728-1

I. ①活… II. ①孙… III. ①心理学—通俗读物
IV. ①B84-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 066795 号

书 名: 活着就是不断治愈自己的过程

作 者: 孙丽萍

出版发行: 南京出版传媒集团

南 京 出 版 社

社 址: 南京市太平门街 53 号

邮 编: 210016

网 址: <http://www.njpbs.cn>

电子信箱: njpbs1988@163.com

淘宝网店: <http://njpress.taobao.com>

天猫网店: <http://njbcmjts.tmall.com>

联系电话: 025-83283893、83283864 (营销) 025-83112257 (编务)

出 版 人: 朱同芳

出 品 人: 卢海鸣

责任编辑: 严行健

装帧设计: A BOOK · 蜀黍

责任印制: 杨福彬

印 刷: 三河市兴国印务有限公司

开 本: 880 毫米 × 1280 毫米 1/32

印 张: 7.5

字 数: 150 千字

版 次: 2017 年 4 月第 1 版

印 次: 2017 年 4 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5533-1728-1

定 价: 32.00 元



淘宝网店



天猫网店

营销分类: 励志

尘世的喧嚣，工作的纷杂，不仅仅疲惫了人的身体，也渐渐浮躁了一整颗心。

我们每个人的生命只有现在，但却被赋予了过去、现在、未来三种模式。如果我们总在缅怀过去，那么必然会选择使用过去的模式来对待现在，也就无法从容洒脱地去享受未来。

活着就是不断治愈自己的过程，《菜根谭》有言：“事穷势蹙之人，当原其初心；功成行满之士，要观其末路。”指的就是为人处世的心态。无论功成名就，还是处于微时，保持良好而淡定的心态，提高完善自己，最终无论岁月如何更迭，我们将会成长为自己想要的样子。

人生，有时就像一场拆迁，经历过拆迁的阵痛，才有重建的新生！承受过撕破华丽墙纸的

活着就是不断治愈自己的过程

不舍，才会收获修缮后焕然一新的心情。人从出生、成长到强壮，直至衰老死亡，是一场短暂而又奇妙的旅程。唯有心境可以不受身体盛衰的控制，一直处于生机勃勃的绽放之中，保持淡定的心态，让我们的内心随时丰盈，任凭时光流逝，圆满的始终是我们的心灵。

打开此书，遇见完美的自己！书中用简短而又撼动内心的小故事，告诉我们该怎样去安抚一颗颗躁动不安的心灵，如何才能看清生命的真相，心归一处方能找到精神的家园。

如果说，匆匆那些年，我们一直奔波在路上。现在，用一本书的时间，坐下来和自己谈谈，好好梳理一下过去，想清楚，我们到底想要成为怎样的自己，我们面对难以掌控的以后该何去何从。

第一章

以从容的心态过生活

为谁而活，这是永远值得深思的问题 3

以良好的心态，面对未来 8

真水无香，平淡是真 14

生活的美，本就在于参差多态 18

满足现状也是一种处世智慧 23

小心，一见“名利”误终生 28

第二章

不平的是心，不是人生

跳出乌托邦，别对生活期望太高 37

看清内心需要，不要为虚荣心苦了自己 43

生命有时尽，生活却无限 48

看淡财富，学会潇洒地穷开心 54

对的人生，从改变错误的自己开始 60

活着就是不断治愈自己的过程

- 幸福，是靠自己撑起来的 65
- 老生常谈的是时间，它能治愈一切 70
- 爱和温暖并不遥远，就藏在简单的关心里 75
- 事实上，也许我们每天都活在最后一天 82

第三章

从负面情绪中走出来

- 好也一世，歹也一世，只有一世 89
- 一时失控无伤大雅，永远失控你就完了 95
- 无论何时，请自己善待自己 100
- 告诉自己要笑，你就真的笑了 105
- 及时发泄坏情绪，不让郁闷过夜 111
- 失落的时候，请去看看这个世界有多“糟” 117

第四章

世间最幸福的，莫过于为人豁达

- 心是肉做的，怎么可能不受伤 125
- 越是对抗，越是痛苦 130
- 说到底，是你觉得悲伤很美 135
- 往伤口上撒盐的，其实是你自己 140
- 与其坐着嫉妒，不如学着去超越 145
- 我们宝贵的时间不是用来为小事生气的 150

第五章

爱上你遭遇的不完美

- 多些信心，与逆境中的自己深情相拥 157
- 给“顿悟”一个积累的过程 163
- 别问为什么，顺其自然就好 169
- 倔强固执，最后累的是自己 174
- 行事要三思，但人生不要想得太多 180
- 将忧伤写在纸上，再看它值不值得 186
- 其实没事发生，你只是累了 191

第六章

告别轻抑郁的生活方式

- 平凡如你我，还没有资格悲天悯人 199
- 把孤独变成一个人的狂欢 205
- 不愿孤独地死去，就要好好地活着 210
- 请不要将脑细胞浪费在反复琢磨上 215
- 忧郁其实是心态中了毒，并不是月亮惹的祸 222
- 以欣赏的眼光看待身边的人与事 227

第一章

以从容的心态过生活



为谁而活，这是永远值得深思的问题

当深夜案头昏黄的灯光洒在我们疲惫的身上，当卸去一天征战的铠甲，换上舒适的家居服喝一盏清茶。我们心头往往会涌上一个念头，缭绕绕绕，经久不散，那就是——我们这么辛苦到底是为谁而活？

四十多年前，一对双胞胎男孩在一个贫困的家庭中降生。母亲早逝，父亲嗜酒如命，且痴迷赌博，整天游手好闲、醉生梦死。他对两个男孩几乎不闻不问，任由他们自生自灭。渐渐地，孩子们长大了，老大积极向上，不向厄运低头，一次次从绝望中拯救自我，最终进入大学，学了法律，用自己的经济实力改善着家人的生活。老二却恰恰相反，悲观沉沦，从小就自怨自艾，长大后学着父亲流连酒馆。老大一步步离开了原来居住的贫民窟，当上了律师、法官，过着中产阶级的生活。而老二则继续窝在暗无天日的家里，时不时干些坑

蒙拐骗的勾当。

终于，他在一次作案后被送上法庭，而审理此案的恰好是他的双胞胎哥哥。许多人都觉得哥哥幸运而弟弟不幸。一个记者问他们：“你们来自同一个家庭，怎么变得如此不同呢？”两兄弟的回答却大相径庭，哥哥说：“在这样的家庭中长大，活着对我来说是种责任，我相信我有能力让家人过上好日子，为此我奋进，我觉得我必须要活出个样来，因为我是为家人而活。”而弟弟则说：“生长于这样的家庭，出身低微，前途暗淡，我找不到活着的意义，我也不知道我该为谁而活。”哥哥接下来义正词严地说出了一番话，震惊了全场。哥哥说：“人活一世，没有人约束或者要求你必须为谁而活，你在沉沦迷茫的时候，难道就没有想过，谁也不为，就为自己好好地充实地活着？当你没有能力兼顾他人的时候，能把自己活出尊严，活出精彩，你也可以称得上是人生赢家，而不至于像现在这样苟且不堪。”

所有人都为哥哥的话而陷入沉思。人活着，其实可以选择多种生活方式，一种是肩负重任，肯于做到“你快乐所以我快乐”，并为此活得神采奕奕，充满目标。

另一种是闲云野鹤，独善其身，只求把自己的人生活得圆满，无须他人操心、惦念，但也无暇去兼顾他人。无论哪种活法，只要不累及他人，都算是好的生存理念。我们唯一

要注意的是调整好自己的心态，让自己拥有淡然处世的心境，从容舒缓的生活态度，这样方能成就我们的幸福人生。

曾经有一个年轻人正在河边等待心爱女孩的到来。他们约好了上午 11 点见面，可眼看 11 点 10 分了，女孩还没有踪影。年轻人双手合十许愿说：“我实在太爱这个女孩了，我最大的幸福就是马上见到她，然后赶紧求婚，最好我们马上结婚、生孩子，一起白头偕老，这就是我活着的全部意义。”神听到他的祷告，马上把女孩带到了他身边。他喜出望外，果然开始求婚、结婚、生孩子、抚养孩子长大、给孩子办婚事，一切像是走马灯一样仓促，然后他迎来了生命的尽头。弥留之际，神问他：“这就是你要的生活吗？”他摇了摇头：“不，我好像一直被催着、赶着，还没来得及好好体会和老伴在一起的感觉就要死了。如果能重来一次，我一定学会享受生活，哪怕是漫长的等待，也会好好去体会那一份期待的心动。否则我真觉得这辈子亏欠了自己，好像从未活过。”神笑了，一挥手，他睁开了眼睛。他还在河边，刚才原来是一场梦。年轻人顿悟，然后他不再心急火燎地团团转圈了，而是安静地坐下，倾听自己的心跳，欣赏着周围的美景，等待着女孩的到来。

人就是这样一种生物，我们既要为身边的亲友活着，但同时也得为自己而活，也只有这样才会活得充实，活得有价

值、有意义。反之，就会失去上进的动力，没有了努力的方向。生命一旦陷入这种境地，人生也许就失去了活力。

人在全心全意为自己而活时，活的是自由的惬意，可以用心做想做的事，那是一种莫大的幸福；人在为别人活的时候，活的是一种奉献的快乐，可以感受到一种被需要的价值，这是一种心理的满足。

然而凡事都应该做到相辅相成，否则必然物极必反。当我们只为别人而活，活得失去了真实的自己，每天营营役役，却庸碌而苦闷，久而久之，必然心生不平与自怜，于是时时刻刻总想着逃离。可如果一个人只为自己而活，时间长了必然就会失去亲情与友情的依托，就此迷失方向，陷入自问为谁而活的尴尬境地。

举世闻名的指挥家阿尔图罗·托斯卡尼尼，是 20 世纪最有才华和要求最严格的音乐指挥家，业界传说他永远是只凭记忆来指挥。虽然这位 20 世纪最受称赞的指挥身材瘦小，但他坚强不屈的高洁品质使他成为一个举世瞩目的不可估量的人物。当他过 80 岁生日时，儿子好奇地问他：“您觉得您这一生中，做过的最重要的事情是什么？”托斯卡尼尼想了想，回答说：“我现在正在做的事，就是我一生中最重要的事——不管是在指挥一个世界著名乐团，还是在剥一个橘子。我指挥乐团，是为大家带来欣赏的乐趣，我很有成就感；而

我现在剥一个橘子，是在服务于自己，我获得满足的享受。所以，我这辈子既为他人活过，也为自己而活，我对我自己的一生相当满意。”

美国著名的社会心理学家马斯洛在书中说：“人对活着的需求有五个层次，从低级到高级依次是：一、生存的需要；二、安全的需要；三、爱和归宿的需要；四、尊重的需要；五、实现自我的需要。”

从心理学的角度来说，人其实首先还是为自己活，其次才能为别人提供服务，如果自己的生存都没法保障，那还奢谈什么为别人而活？

心灵悟语

学会淡然处世，以从容的心态面对人生，不纠结，不迷茫，怎样活好自己的人生然后去惠泽他人，才是每个人应该思考的命题。

以良好的心态，面对未来

你站在楼上看风景，看风景的人在楼下看你。人从呱呱坠地的一刻起，便意味着人生大戏的帷幕缓缓开启，我们俨然成了观众席上的一员，从此身临其境地去体验世间的悲欢离合。待得人到黄昏，看尽千帆过尽，你我成为敦厚的长者，不必感叹时光如白驹过隙，大戏即将落幕，也不必纠结于曾经的恩恩怨怨，难以释怀。请时刻铭记，人生的长河中，我们往往不是闪亮主角，只不过是戏台下芸芸众生中的看客之一。

24岁的霍华德·金森，是美国哥伦比亚大学的哲学系博士。他毕业论文的课题是《人的幸福感取决于什么》。为了完成这一课题，他向市民随机派发了10000份问卷。问卷中，有详细的个人资料登记，还有五个选项：A非常幸福；B幸福；C一般；D痛苦；E非常痛苦。历时两个多月，他最终收回了5200余份有效问卷。但经过统计，只有121人认为自己

非常幸福。

接下来，霍华德·金森对这121人做了详细的调查分析。他发现，这121人当中有50人是这座城市的成功人士，他们的幸福感主要来源于事业的成功。而另外的71人，有的是普通的家庭主妇，有的是卖菜的农民，有的是公司里的小职员，还有的甚至是领取救济金的流浪汉。这些职业生涯平凡黯淡的人，为什么也会拥有如此高的幸福感呢？通过与这些人的多次接触交流，霍华德·金森发现，这些人虽然职业多样、性格迥然，但是有一点他们是相同的。那就是他们都对物质没有太多的要求。他们平淡自守，安贫乐道，很能享受柴米油盐的寻常生活。

这样的调查结果让霍华德·金森很受启发。他得出了这样的论文总结：这个世界上有两种人最幸福。一种是淡泊宁静的平凡人，一种是功成名就的杰出者。如果你是平凡人，你可以通过修炼内心、减少欲望来获得幸福；如果你是杰出者，你可以通过进取拼搏，获得事业的成功，进而，获得更高层次的幸福。

他的导师看了他的论文后，十分欣赏，批了一个大大的“优”！

毕业后，霍德华·金森留校任教。一晃，二十多年过去了。如今，霍德华·金森也由当年的意气青年成长为一位知