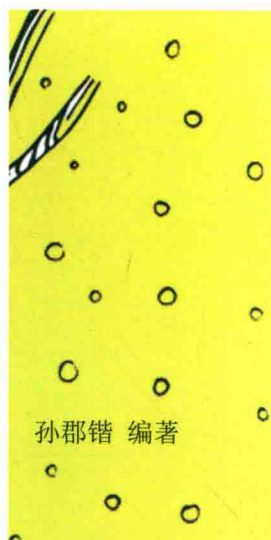


洞悉
内心真相，
方得
豁然自在。



孙郡锴 编著

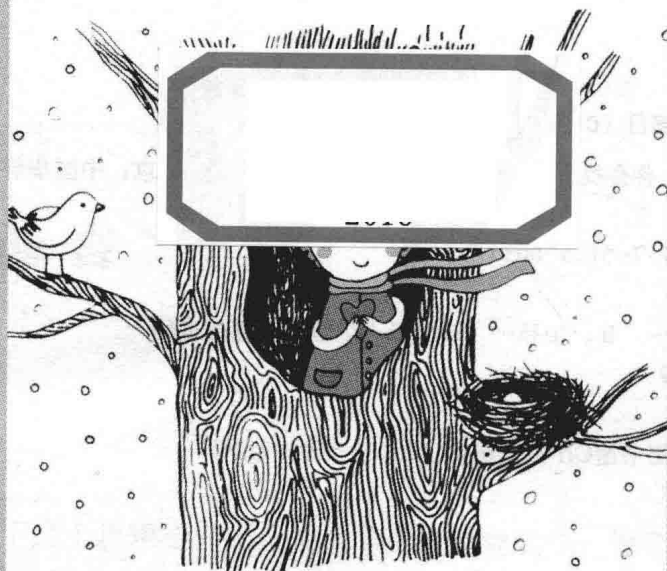


别再纠结，
不要悔恨，
放下，
才能享受快乐。

终有一天， 你会找回 不纠结 的自己

当我们的内心变得通透无比时，我们就不会被引导到错误的位置上。

中國華僑出版社



终有一天， 你会找回 不纠结 的自己

孙郡锴 编著

中國華僑出版社

图书在版编目(CIP)数据

终有一天,你会找回不纠结的自己 / 孙郡锴编著. —北京:中国华侨出版社, 2016.4

ISBN 978-7-5113-6030-4

I. ①终… II. ①孙… 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(2016)第066922号

●终有一天,你会找回不纠结的自己

编 著/孙郡锴

责任编辑/叶 子

封面设计/一个人·设计

经 销/新华书店

开 本/710毫米×1000毫米 1/16 印张/16 字数/220千字

印 刷/北京溢漾印刷有限公司

版 次/2016年11月第1版 2016年11月第1次印刷

书 号/ISBN 978-7-5113-6030-4

定 价/32.00元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里26号通成大厦3层 邮编100028

法律顾问:陈鹰律师事务所

编辑部:(010) 64443056 64443979

发行部:(010) 64443051 传真:64439708

网 址:www.oveaschin.com

E-mail:oveaschin@sina.com

|| 前言 ||

在当下这个思想压力大、生活节奏快的社会中，每个人的心理和精神上都承受了很大的负担。特别是在对高质量生活品质的追求中，有很多人因为对心理状态的调节不当，越发地纠结起来。一时间，纠结似乎成了现代人的一种通病，几乎所有人都深受影响：年轻人不能安心做事；中年人内心焦虑；老年人充满忧虑。纠结的情绪在心里挥之不去，痛苦、失望、遗憾、焦虑、内疚……这些负面情绪占据了我们的大部分生活，让原本精彩的人生黯然失色，让人体会不到宽容、真诚和美好。

其实，纠结都是你给自己找的烦恼。与其说是生活让你痛苦，不如说是你自己深度不够。如果你不自找烦恼，那么没有什么可以让你烦恼。一切源于你的内心，源于你放不下。

如果你能从全新的角度看待人生、看待自己，就会发现截然不同的世界。在这个世界中，你完全可以主宰自己的命运，把强大的、乐观的、自信的自己挖掘出来。

诚然，社会快节奏的发展虽然推动了经济，但也让我们以往静谧的内心躁动了起来。但如果我们还想要在这个世界上快乐地行走，想要幸福、想要快乐，我们就必须避免被瘟疫一样蔓延的纠结情绪所侵袭，



然而，有时外界环境我们根本不可能去左右，所以，恢复自己内心的宁静，是我们这个时代所需要的智慧。

我们的当务之急，就是为自己找到一种不纠结的活法，让那些不必要的烦恼自动消减，让那些无意义的纠结自动化解。这其实并不是什么难题，只看我们如何去解读生活的意义。

本书是一本全面而细致的、疏通纠结心理的“生活智慧集”，全书以生命体悟式的语言，告诉大家一个人在成长过程中，该如何运用自我愈疗法去化解和战胜大大小小的内心困扰。书中的文字通俗、灵动，事例生动、新颖，道理浅显易懂，是开明人生、幸福生活的最佳导师。

|| 目录 ||

第一辑 想得开，是天堂；想不开，是地狱

人们常常觉得忧伤大于欢喜，悲哀大于幸福，那是因为我们总是把不属于痛苦的东西当作痛苦。大凡人世间的痛苦，多是因想不开。

一念地狱，一念天堂	2
幸福，就是一种积极的思考	4
换个角度，会有另一番充满希望的景象	8
一个只懂抱怨的人，注定活在迷离混沌中	10
如果你失去一只手，就庆幸自己还有另外一只手	12
苦难并不悲惨，无力容忍苦难才是真正悲惨的	14
心结是自己结的，也只有自己能解	18
如果你想活得好一点，就让自己看开些	21
想开了，一切都很简单	24
若无闲事心头挂，便是人间好时节	26



第二辑 没有命中注定的不幸，只有放不开手的执着

失去只是一种姿势，得到并不等同于幸福。放弃不是没有斗志了，而是人生的另一种选择，为的是不浪费自己的生命，在自己一定会后悔的地方。

合适的才是最好的	30
那些难以割舍的，时间久了就成了痛苦的执着	32
拿不起放不下，于人最折磨	35
明知是没有结局的恋情，放不开的手才是最残忍	38
离开不爱你的人，否则只会两败俱伤	41
如果一直坚持错的，永远不会遇到对的	43
有所选择的放弃，是一种量力而行的睿智	44
在事实面前，我们唯一能做的是改变自己的心态	47
不要为打翻的牛奶哭泣	49
放下心中的包袱，只为了关心你的人	50

第三辑 快乐自在的人，记性往往都不好

对于不堪回首的往事，忘记就是最好的选择，人的一生短暂而脆弱，生命不能承载太多的负荷，无论风景有多美，我们只做短暂的欣赏，无论是悲还是喜，我们只当作生命的过客。

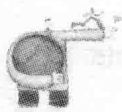
人之所以有烦恼，就是因为记性好	54
生活需要在忘记中度过	56

懂得放弃，学会忘记，也就收获了幸福	57
回到从前，只能是一次心灵的谎言	60
向你的旧伤问好，不爱了就不要一直怀念	62
只要现在是你的，就不要纠结他的过去	64
与其时时内疚，不如尽力补救	67
忘记过去的幸，别让自己深陷孤独中	70
无论如何，明天又是新的一天	72

第四辑 聪明人，无谓争意气

一个人的胸怀决定了他人生的幸福度。一个人立身处世，如果任凭感性随意凌驾于理性之上，任由情绪控制理性，一定会给自己招惹很多麻烦。心有多大，世界就有多大。

冲动是魔鬼，谁碰谁后悔	76
小不忍，致大灾	78
那些只会生气的人是蠢人	80
妥协并非懦弱，而是退一步进两步	83
以不在意的态度，对待生活中的冲突	85
把伤害留给自己，才能赢得一个温馨的世界	88
婚姻生活的和谐，需要多一些检讨和担当	91
要想维持一个家庭的幸福，除了忍还是忍	94
不要冷战，那是最伤感情的沟通方式	96
彼此糊涂一点，婆媳关系才会更好一点	98



第五辑 你力求完美，甚至苛刻，然而不过是一场镜花水月

每一个追求完美的人，在某种意义上说，都是一个可怜的人，因为等待他的永远只有失望。不要纯粹地追求完美，而是要用完美的眼光，去欣赏生命中的不完美。

生活是不会让一个人完全称心如意的	102
求全责备的生活不会快乐	104
拥有花，就去深嗅花的芬芳	108
看得惯残破，是生命的成熟	110
当你接受了自己的不足，这时才算接受了自我	112
珍惜你的身边人，爱得实际一点	114
错过了美丽，收获的不一定是遗憾	118
人生太有限，活得粗糙点	120

第六辑 生活给你的，并不少；只是你想要的，实在多

人生不过是一张清单，你要的，你不要的，计算得太清楚的人通常聪明无比，但，换来的却是烦恼无数和辛苦一场。幸福并非拥有得多，而是奢求得少。

一个人的欲望越多，他所受到的限制就越大	124
想要的太多，往往得到的就很少	125
既然得不到，索性不去要	128

不要为物所役，成为欲望的奴隶	130
活得随意些，就能快乐些	132
跳出忙碌的圈子，丢掉过高的期望	135

第七辑 真金白银，原来是最虐心的东西

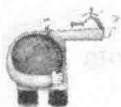
罗马人凯撒大帝，威震欧亚非三大洲，临终告诉侍者说：“请把我的双手放在棺材外面，让世人看看，伟大如我凯撒者，死后也是两手空空。”

钱财乃身外之物	138
幸福的本质不属于物质范畴	140
钱是好奴仆、坏主人	143
金钱面前，需要一种淡然的态度	146
别被欲望迷住眼睛，跳进欲望挖下的深坑	149
无欲则刚	151
人生苦短，何苦为名利所累	154

第八辑 比字两把刀，一刀伤人，一刀伤己

人总爱跟别人比较，看看有谁比自己好，又有谁比不上自己。而其实，为你的烦恼和忧伤垫底的，从来不是别人的不幸和痛苦，而是你自己的态度。

摆正心态去经营人生	158
-----------------	-----



莫羡王孙乐，知足即是福	160
别人的好东西，未必适合你	163
不必羡慕别人的花园，你也有自己的乐土	166
幸福如人饮水，冷暖自知	169
你很棒，但不一定要永远争第一	172
讲排场也要看实力	174

第九辑 挤不进的世界，不要硬挤，做不来的事情，不要硬做

有些事情，要等到你渐渐清醒了，才明白它是个错误；有些东西，要等到你真正放下了，才知道它的沉重。苦苦追求无法得到的，不懂得珍惜现在拥有的，结果只是徒劳。

这个世界，总有我们赶不上的公交车	178
心里有个高压锅，自己就被煮熟了	180
虚假不实的渴望，只能换来一场白忙	182
白日做梦无意义，梦想还需接地气	185
条条大路通罗马，何必一路走到黑	187
考场失意，未必他处不得意	191
得不到你所爱的，就爱你所得的	194
攥在自己手里的，才是实实在在的幸福	196

第十辑 什么事情都想干，这个世界你干不完

每个人都有五个不停旋转的球：工作、健康、家庭、朋友和灵魂。工作是橡胶球，掉下去会弹起来；而另外四个都是玻璃球，掉了，就碎了。

世味浓，不求忙而忙自至	200
知足常足，终身不辱；知止常止，终身不耻	203
不要等砖块丢过来，才知道自己的脚步迈得太快	205
慢下来，别让压力毁了你	207
别为工作牺牲所有，你不是生活的牛马	210
把假日还给家人，你要维护这个港湾的温暖	214
懂一点懒人哲学	216

第十一辑 不羡慕别人，不怠慢自己

其实，在这个五光十色的世界，不羡慕别人，不怠慢自己。安然地过自己喜欢过的日子，就是最好的日子；自己喜欢的活法，就是最好的活法。

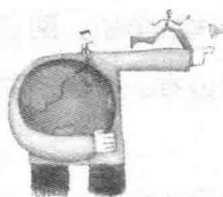
别让外界浮躁了自己	220
心若不惊不怖，自然自在安详	223
潇洒来去，苦乐皆成人生美味	226



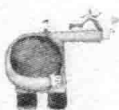
此心常放平常处，宠亦泰然，辱亦淡然	228
在热闹之中，给自己找一个安静的位置	230
守住心中的清朗，保留精神的高贵	234
尊重自己的本性，别对这个世界盲从	237
活得真实些，别给生命戴上厚重的面具	239
简单平淡，才是生活的真滋味	241

第一辑

想得开，是天堂；想不开，是地狱



人们常常觉得忧伤大于欢喜，悲哀大于幸福，那是因为我们总是把不属于痛苦的东西当作痛苦。大凡人世间的痛苦，多是因想不开。



一念地狱，一念天堂

同样一件事，思考角度的不同，会对我们产生不同的影响。好的想法，会让你自在轻松，坦然以对，坏的想法则令你纠结其中，永远离不开心中的牢笼。

在西方，很久以前的一次战争中，两名士兵不幸被捕入狱，他们被关在同一所牢房中，牢房设有一个小小的铁窗，这里仅有的一点微弱光线，就是由此射入的。

夜晚时分，二人不约而同地将目光投向窗外，只是他们一个人看到的是冰冷的窗棂，一人看到的是满天的繁星。

看到窗棂的人忧心忡忡：铁窗如此坚固，我究竟要待到何时何日才能脱离禁锢，与家人团聚呢？

看到繁星的人满心欢喜：真不错，虽然相距遥远，但还能和家人一起看星星！或许，我们正在看着同一颗星呢。

于是，前者无时不在忧伤中度过，形神憔悴，浑浑噩噩；后者总是一脸向往，憧憬着出狱后的美好生活，丝毫不像是在坐牢。

几年以后战争结束，幸存下来的战俘全部被释放。看到满天繁星的士兵迫不及待地朝着家乡奔去，而看见窗棂的士兵却迟迟没有出

来——他死了，早在一年前就死了，是自杀……

想得开的是天堂，想不开是地狱。人，不可能永远一帆风顺，在我们遭遇困境时，怎样去看待，将决定一生的好坏。人生，充满了未知，既有快乐，也会有悲伤，关键看你关注的是什么。当人生中的不幸出现时，沉浸在悲伤中丝毫改变不了现状，所以不妨换个角度去看，你的生命也许就会进入另一番景象。想想发生在那两个士兵身上的事情，不就是这样吗？事实上，这件事还有延续。

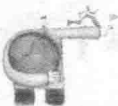
很多年以后，一位名叫塞尔玛的美国年轻妇女陪伴丈夫驻扎在一个处于沙漠中的陆军基地。她的丈夫奉命到沙漠中去演习，她一个人留在陆军的小铁皮房子中，天气实在太热了，在仙人掌的阴影下也有华氏 120 度。她没有人可一起聊天，身边只有墨西哥人和印第安人，而他们都不会说英语。她感到非常难过，于是写信给父母，说要丢开一切回到家中去。她父亲的回信只有两行字，这两行字却永远留在了她的心中，完全改变了她的生活：

两个人从牢中向外望去……

一个看到铁窗，一个却看到了星星。

塞尔玛反复读着这封信，她感到非常惭愧。她决定要在沙漠中找到星星。塞尔玛开始和当地人交朋友，他们的反应使她非常惊奇，他们对他们的纺织、陶器表示感兴趣，他们就把最喜欢但舍不得卖给观光客人的纺织品和陶器送给她。塞尔玛研究那些引人入胜的仙人掌和各种沙漠植物，又学习有关土拨鼠的知识。她观看沙漠日落，还寻找几万年前的海螺壳，这片沙漠曾经是海洋……原来难以忍受的环境变成了令人兴奋、流连忘返的奇景。

事实上沙漠没有改变，印第安人也没有改变，只是塞尔玛的心态



变了。心态一变，那些她原本认为恶劣的情况便成了一生中最有意义的冒险。她为发现新世界而兴奋不已，并为此写了一本书，并以《快乐的城堡》为名出版了。她终于从自己造的牢房中看到了星星。

同处一片天地间，是看到铁窗还是星星，这完全取决于你自己。同样，差不多的生活，让它变成一种悲哀还是希望，也全在你自己。我们有精力去抱怨铁窗，不如欣赏星星的美丽；有闲心去抱怨玫瑰的刺，不如去浇灌花朵的艳丽。纵然躺在阴沟里，我们同样有仰望星空的权利。

幸福，就是一种积极的思考

我们对自己已拥有的东西很难得去想它，但对所缺乏的东西却总是念念不忘。

一杯淡水、一壶清茗，其实可以品出幸福滋味；一本好书、一首音乐，足以带来幸福气息；一叠相片、一卷画册，亦可领略幸福风景。幸福与物质没有多少关系，它更多的是一种精神追求，追求的是心灵上的充实。

幸福是一种积极的思考，它是对生活的珍惜，对内心的自足。清晨，一缕阳光铺进房间，一睁开眼看到爱人在忙碌，做积极思考