

闭目冥想，  
向内行走

／  
让爱自然生长，  
让恶烟消云散

／  
放下私欲，  
寻找内心的秩序

／  
净化灵魂，  
享有充盈的幸福

／  
降服偏见，  
回归自由的旅途

／  
征服自己，  
获得彻底的重生

# 心静了， 世界就静了

詹金金◎编著



中国出版集团



研究出版社

# 心静了， 世界就静了

詹金金◎编著



闭目冥想，  
向内行走

让爱自然生长，  
让恶烟消云散

放下私欲，  
寻找内心的秩序

净化灵魂，  
享有充盈的幸福

降服偏见，  
回归自由的旅途

征服自己，  
获得彻底的重生



中国出版集团



研究出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

心静了,世界就静了 / 詹金金编著. -- 北京: 研究出版社, 2017.8

ISBN 978-7-5199-0160-8

I. ①心… II. ①詹… 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(2017)第215160号

图书出品人 / 赵卜慧

总策划 / 胡孝文

发行总监 / 黄绍兵

责任编辑 / 张 璐

---

书名 / 心静了,世界就静了

作者 / 詹金金 编著

---

出版发行 / 研究出版社

地 址 / 北京市东城区沙滩北街2号中研楼

邮政编码 / 100009

电 话 / 010-64217619(发行中心) 64217612(总编室)

传 真 / 010-64217619

网 址 / [www.yanjiuchubanshe.com](http://www.yanjiuchubanshe.com)

电子信箱 / [yjcbstxb@126.com](mailto:yjcbstxb@126.com)

印 刷 / 三河市兴国印务有限公司

开 本 / 710 毫米 × 1000 毫米 1/16

印 张 / 14.5

版 次 / 2017年8月第1版 2017年8月第1次印刷

书 号 / ISBN 978-7-5199-0160-8

定 价 / 39.80 元

---

版权所有,翻印必究;未经许可,不得转载

# | 目 录 |

## Contents

### 第一章

#### 001 放下焦虑，静心看世界

003 让你的心不再焦虑

006 找到烦恼的根源

009 找个理由，把烦恼派遣出来

011 外貌平平，让人烦恼和自卑

015 担心失败，内心充满焦虑

019 出身贫寒，没有安全感

### 第二章

#### 025 释放压力，轻装才能走的更远

027 压力太大，让人无处可逃

033 工作难题，常常如影随形

- 037 我们总是处在忙碌当中
- 042 抑郁是一种奇怪的病
- 047 学会比较，就没有失落
- 057 内心空虚引发的焦虑

### 第三章

#### **063 静心观己，控制好自己的情绪**

- 065 情绪波动引发的焦虑
- 071 心存怯懦引发的焦虑
- 077 孤独感引发的焦虑
- 081 怨天尤人引发的焦虑
- 091 仇恨心理引发的焦虑
- 094 悲观失望引发的焦虑
- 099 追求完美引发的焦虑

### 第四章

#### **103 心态决定命运，做欲望的驾驭者**

- 105 焦虑源于欲望，烦恼来自内心
- 114 千万不要跟自己过不去
- 117 嫉妒是一朵有毒的花
- 123 不要掉进急功近利的陷阱

- 130 偏执心理，让人性格扭曲
- 135 自卑引起的心理危机

## 第五章

### **143 静心非庸碌，绽放属于自己的人格魅力**

- 145 杞人忧天，让人生活在不安之中
- 149 贪得无厌让人欲壑难填
- 157 不能自立，就无法摆脱焦虑
- 162 超越自己，你就是生活的赢家
- 165 无法成为别人，只能成就自己
- 169 你没必要妄自菲薄

## 第六章

### **173 培养自身能力，应对生命中的变数**

- 175 艰难历程是人生最宝贵的财富
- 178 学会忍耐，并时刻预备着
- 181 永远别做穷忙族
- 185 如何把事情做到最好
- 188 管理好每天的 24 小时
- 192 掌控时间，一切皆有可能
- 196 感谢那些虚度的光阴

第七章

199 静心思考，只做最好的自己

201 克服来自内心的惊恐感

204 气愤是一桩赔本的买卖

208 不必记得太多事，轻松就好

210 太在意成败得失，只会逼疯自己

213 没有人是无所不能的

216 学会去信任别人

219 快乐是痛苦后的精神升华

## ▼ 第一章

### 放下焦虑，静心看世界

---

现在，人们总是觉得自己能够把握的东西越来越少。我们担忧自己，担忧工作，担忧家庭，担忧一切近在眼前的和遥不可及的事情，于是，焦虑就产生了。它如同空气一样弥漫在我们周围，不可回避。

---



▼  
第一章

界世香小籍，識肅不效

---

雖來教語若如語以語語心自釋蒙多思得入，森羅  
四一語味，真家語味，朴工物味，心自異時得森，少  
下土氣語教語，多干，耐事語及可不語時語常語若此  
。語回下不，能則時森真語語朴一其空同時語

---

## 让你的心不再焦虑

不知道从哪一天开始，“焦虑”这个词开始闯进我们的生活。从此我们的心灵便被缠上了一团乱麻，剪不断，理还乱。工作中出现了问题，我们坐立不安；生活上出现了矛盾，我们更是彻夜难眠……最终，这种焦虑的情绪越缠越紧，搅扰得我们片刻不得安静，束缚得我们无法呼吸。更可怕的是，我们很容易沉浸在这种情绪中难以自拔。

幸好，有的人能够幡然醒悟，从焦虑中挣脱出来。

有位先生被派到海外工作，夫妻两人为这机会兴奋不已。经过一番计划之后，他们开心地带着孩子去就职。他们预想了很多即将面对的问题，包括生活无法适应、语言隔阂、种族歧视、丈夫工作过于忙碌、家庭关系被忽视等等，但所有这一切都意外地

安然度过，最大的问题竟出现在了“夫妻争吵”上。

在国内很少吵架的他们，到了异地他乡竟然成天为一些小事闹不愉快。明知是因为生活压力使然，两人却冷战热战到不可开交。

妻子沮丧到极点，做什么事都提不起劲儿，每天愁眉苦脸。

一天，她骑车独自到外面散心，一想到要回家简直懊恼极了。

她一路低着头踩着脚踏车。骑到某个路口，忽然一辆大车从身侧驶过。她差点跌倒在地上，以为自己就要亡命异乡。好在司机及时看到她，赶在撞上她之前刹住了车。

过了马路，她惊魂未定间，惊觉自己不能这样。如果她任自己失意下去，只会惹来更多更大的问题。她告诉自己，要开心度日。就这样，她与先生渐渐找出更好地沟通方法，走出困境，重拾欢笑。

一个人能不能早日走出忧郁、改善现状，与他接下来打算怎么面对挫折的态度有很大的关系。有些“一生悲惨”的人，就是因为他们在努力地“滚自怜的雪球”。挫折绝对是多数人的家常便饭，然而一旦容许自己陷入自怜的情绪，悲惨的事就会接踵而来，好像约好一般，非得整得你半死不可。

那位妻子说，在骑着脚踏车到马路另一边后，她告诉自己要坚强起来，储备精力撑过低潮。等到半年过后回头一看，才发现情况并没有想象中那么糟。

原来一颗焦虑的心，是一件那么辛苦，也是那么危险的事。这让我想起了一位很焦虑的朋友。他是家中的长子，由于从小家境清寒，对于父母勤劳养育的恩情总是铭记在心，信誓旦旦地告诉父母和弟弟妹妹，一定会找一个最好的媳妇回来照顾他们。

几经挑选，他终于在不小的年纪时找到了一个温顺的女人，将她娶回家，吩咐她好好伺候公婆，自己则每天从早工作到晚，

忙着赚钱养父母和小家庭。

他每天战战兢兢地提醒自己要做好榜样。见妻子打理家务不够妥帖，就严厉地责备她，要求她也要像他一样全心全意地牺牲奉献。

没孩子时，他挑剔家里不够整洁，对公婆的照顾不够体贴。有了孩子后，孩子成绩不好，他怪她；孩子生个病，他也怪她。

终于，公婆因为年老相继过世，孩子也终于长大到可以照顾自己。妻子像递出辞呈一样地递出离婚协议书说：“算我眼瞎，被你当棋盘里的一颗棋子一样地娶回家里用，现在我仁至义尽，和你的感情也全磨光了……放我走吧。”

这位花了一辈子尽心尽力扮演好长子角色的男人，到这时才发现，他事无巨细又精确无比的要求，让他忘了真正的生活是什么，也忘了经营与妻子的关系。

他的一生就像拍子音符都正确无比的曲子，听起来却没有一点感情。

生活中好像永远都有各种令人焦虑的小事，需要我们操心，需要我们费心费力去解决它。但我们不应忘记人生中最重要，不是应该符合旁人崇高的期望，不是一定得念什么样的名校，或到什么样的公司上班才不虚此生。家里也不是不够窗明几净就没办法住人，或是孩子没有十八般武艺保证会被社会淘汰……

人生苦短，何必总是为一些不必要的事情而担心，我们除了努力活在当下，还要做一个懂得享受生活的人。尽管我们无法彻底挣脱生活的羁绊，但还是要张开快乐的翅膀，从焦虑中解脱出来，容许心灵自由地飞翔。

## 找到烦恼的根源

在漫长的生活中，总有很多人因无休无止的烦恼焦虑着、困扰着。他们每天愁眉不展、唉声叹气。那么，生活中的这些烦恼究竟来自何方呢？其实说白了，很多人之所以会痛苦、焦虑、不快乐，无非是由于在他们内心或生活中遭遇了未曾预料到的变故。而这些变故打乱了他们原本的计划，使自己的愿望无法实现。

比如说，有人想创业，赚大钱，但是却遭遇了失败、做生意赔钱了；有的人希望自己的婚姻美满，家庭幸福，结果却出现了感情危机；有的人想拥有一套属于自己的房子，结果房价不断上涨，导致梦想破灭；还有人想从事一份自己喜欢的工作，结果事与愿违，从事着一份自己并不喜欢的工作……如此种种，不一而足。

突如其来的事件总会把我们原有的思维打乱，继而让我们陷入苦恼、痛苦、迷茫、无奈之中。甚至一些事情的发生简直有点莫名其妙，因为我们觉得这样的事情根本不可能在自己的生活中发生。我们也从未对它们有所预备——比如离婚，受到好朋友的欺骗，做生意赔掉了良多钱，无缘无端遭人诽谤，被同事陷害，患了某种疾病等。

当这样的事情在自己生活中泛起时，我们总是情不自禁地怀疑自己是不是走错了路。于是，我们开始变得惊慌、悲伤、气馁、失去控制，而焦急、反思、苦恼也蜂拥而来，以往的计划、目标好像完全被它们颠覆了。

我有一位往年交，他在告别青年，迈向中年的时候，噩耗却溘然从天而降，他被诊断出得了癌症。最初那段时间，他感到极

为痛苦、沉闷，但他最后决定，幸好发现得早，能更好地利用剩下的时间，努力去做这辈子最想做的事。在病痛与失意的日子里，他体会到一个事实：一切总会过去，阳光总会出来。

然而生活中的烦恼总是会出现，当我们因此感到困惑、困难、混乱，甚至陷入危机时，我们应当如何应对呢？有一位哲人曾这样说：“当我们无法承受面前发生的事情，当压力大到快受不了，这就是最贵重的机会。”

面对生活中的种种不如意，我们根本无须烦恼，坦然接受它，需要做的事情努力去做就是了。陷入困境没关系，但不要困住自己的心。否则，一旦深陷其中，便难以自拔，最终陷入无底深渊。有人因工作不顺，从而开始和外遇搭上关系，最后搞到自己妻离子散、痛悔一生；有人由于失业，从而导致自己身体状况愈来愈差，最后大环境改善了，自己却已追不上潮流，只得眼睁睁地任自己陷入另一波洪流中，无法自拔。甚至还有一些人，生活看起来顺风顺水，并没有什么令人焦虑的事情发生，但他们仍然很不开心、总是一副郁郁寡欢的样子。对于这种人，纯粹是在自寻烦恼。

很多时候，自寻烦恼好比是一副配错度数的眼镜，既看不清又损坏视力。这个时候我们只需狠下心花一笔钱配一副新眼镜就好。但有些人却停留在原地慢慢吞吞、怨东怨西。要不就是好不轻易花了钱戴上新眼镜不到一分钟就“头晕的厉害”，说新眼镜不适合自己。

其实，当我们不幸陷入烦恼之中时，只要能稳住情绪，冷静计划接下来要走的路，按部就班、持之以恒地进行，逆境早晚会过去。曾有位十分注重学习成绩的朋友考高中时不幸落榜，在等待学校放榜的时候为了不让自己闲坐自怜，便关起房门在家里苦

练英文打字。没想到这一练，练出了爱好和专长，这项小小的才能不但重建了他的自信，也让他后来在新的领域有所发展。由此可见，逆境也能创造奇迹，就看我们如何利用它。

我们总是被烦恼所困，但却经常忘记自己本身可以创造奇迹。假如我们有这样的决心信念，坚持下去，总有一天将会看到更广阔的天空。

事实上，生活中发生一些让人迷乱的出乎意料的事情是很正常的。而且在一个不认识的状态中，探索本身也是一件非常有益于自我完善的事情。在这种状态中，即使自己表现得力不从心也没有什么，只要坚持下去自己很快就会对它认识起来。假如你总是习惯于做自己最擅长的事情，未必就对自己有好处，也许在反反复复中我们根本学不到任何东西。

为了避免让自己陷入无休无止的烦恼当中，我们必须敢于质问自己“为什么”，比如“我为什么会走到这一步？”“我真正需要的到底是什么？”等等。敢于质问自己不是软弱的表现，只有这样我们才可以更清晰地认清自我，辨别自己所处的状态。对于一个有强烈进取心的人来说，他们会在不断的质问中得到成长，使自己更清晰地了解自己。在这个质问的过程中，我们会逐渐建立起更自觉、更真实可托的生活。

## 找个理由，把烦恼派遣出来

有一只饿着肚子的狐狸，看到葡萄架上挂着一串串葡萄，对他很有吸引力，但是它绞尽脑汁也够不到。吃不到葡萄的狐狸没有气愤，却在临走时对自己说：“葡萄是酸的。”

于是，狐狸继续前行，走了好长时间也没有找到食物，最后只找到一只酸柠檬，这实在是不得已而为之，但它却安慰自己说：“这柠檬是甜的，正是我想吃的。”

这个故事似乎很多人都知道，而且都嘲笑过这只狐狸。实际上，在生活中，我们也常常演绎着这只狐狸的角色，只是我们没有注意到，或是不愿承认而已。

狐狸的这种心理看似虽然有点自欺欺人，但也未必是不可取的，能对人们产生一种自我安慰。这个故事在心理学上形成了“酸葡萄心理”和“甜柠檬心理”这两个术语。

其实，我们经常会有这种心态，当一件你向往很久的衣服卖光了，虽然你有些遗憾，但你仍会安慰自己“那件衣服款式虽好，但面料和做工我都不喜欢，不买也无所谓！”当你爱的人选择了别人，即使你很失望，但还是会安慰自己：“他‘三高’（高学历、高身材、高收入）一样都没有，并不值得我爱”；当同事升职，而你还在原地踏步的时候，虽然你有失落感，闷闷不乐，但同时你也会暗自告诉自己：“职务越高，责任越重，无官一身轻啊。”

这些都是我们自身的防御机制在运行。所谓自我防御机制，是指人在无意识的情况下自动发生作用的、非理性的、应付焦虑的心理适应过程，自己通过言语、行为、思想、情感等虚构或歪



曲事实，以达到我们保护自己，协调本我、超越自我的目的。例如，当别人否定你的观点的时候，你会据理力争；当有人批评你时，你会产生一种抵触的情绪；当你犯了某个错误时，你会快速地想要为自己找个借口。

换句话说，就是当我们面临威胁和伤害时，本能地为自己找借口，让自己逃脱伤害和压力。在工作中，不要为任何事找借口，要以真正负责的态度认真对待你要完成的每个任务，这样你才能获得成功。但是，在面对那些负面情绪时，我们需要为自己分担一些压力，减轻我们的不安和痛苦情绪。

自我防御机制使我们真正的理解自己和他人的情绪状态，引导形成健康人格。前面讲的“酸葡萄”心理和“甜柠檬”心理就是一种“合理化”的自我防御机制——以某种“合理化”的理由来诠释自己追求目标失败的事实，以达内心之安、心理自救的目的。

生活中的艰难痛苦我们无法避免，有快乐就必定会有很多的挫折。一些性格固执的年轻人，当受到挫折的时候容易钻进死胡同，情绪坏到极点，从而一蹶不振、垂头丧气、痛不欲生、埋怨他人、甚至与人对抗等。

前段时间报纸报道，云南省有这样一个年轻人，由于他高三复读4年的事迹，使他在学校成了个响当当的人物。他前三次高考，复旦、北大、北航，许多学生梦寐以求的高等学府他都曾考上，但是固执的他一心只想考清华大学，坚持要补习。最后，命运捉弄人，第四次参加高考的他还是没能上清华，直到2008年当他第五次高考时才再次考上北京大学，终于来到北京读书。最终，他认识到自己浪费了4年的时间。我们不能小觑他的梦想，也不能否认他为了圆清华梦所付出的努力，但是这个坚持的最后是使