

Tired,
just empty
yourself

累了， 就放空一下 自己

让我们试着放空一下生活的脚步吧，
让自己浮躁的心灵放回自然。

辉浩 著



， ， ，

当自己放空了，心就会渐渐静下来；
心静了，紧张的精神与肉体也会放松下来。
身心放松，压力就会变得云消雾散，
幸福也会随之而来。

中国商业出版社

系了， 就放空一下 自己

让我们试着放空一下生活的脚步吧，
让自己浮躁的心灵放回自然。

辉浩 著



中国商业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

累了,就放空一下自己/辉浩著. —北京:中国
商业出版社, 2017. 5

ISBN 978 - 7 - 5044 - 9739 - 0

I. ①累… II. ①辉… 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 045072 号

责任编辑 姜丽君

中国商业出版社出版发行

010 - 63180647 www. c - cbook. com

(100053 北京广安门内报国寺 1 号)

新华书店经销

北京市俊峰印刷厂

* * * *

710 × 1000 毫米 16 开 20.5 印张 240 千字

2017 年 5 月第 1 版 2017 年 5 月第 1 次印刷

定价: 39.80 元

* * * *

(如有印装质量问题可更换)

前言

随着当今物质生活的日新月异，在快节奏的工作旋律下，人们承受着来自各方面的压力，有太多的东西放不下，有太多的不如意影响心情，有太多的目标需要追逐，怎么能活得不累？所以，在当今生活中，时常会听到一些人发出抱怨和叹息：“唉，活得真累。”

从心理学的角度来看，感觉“活得累”的人，大多数得的是“心病”，也就是他们的心理失去平衡或发生了障碍。有句俗话说：“心病还须心药治。”那些喊“活得累”的人，应该认真分析一下自己究竟累在什么地方，并切切实实地对症下药。这样，才能使自己从“活得累”中解脱出来，从而使自己生活得轻松快乐。如果非要给“活得累”开个药方的话，这个药方其实只需要一个字，即“放”。

放下负累：生命如舟，不能超载，否则，轻则徘徊不进，重则倾覆沉没。放松心情：一个人生活得如何，很大程度上取决于心情如何。放慢脚步：我们习惯了追赶，总怕稍一懈怠就会被别人赶超。可是，没命地狂奔，往往会让人失去了平和从容的心态，失去了享受生活的机会，甚至失去了身心健康。如果能适当放慢脚步，我们就能避免因为一路快跑而丢掉生命中最重要的东西：快乐和健康。人的一生，懂得了这“三放”，就能从容地面对生活中的各种问题，更深刻地理解和把握人生。

事实上，我们感到迷茫，并不是来自生活本身的手足无措，而是来自心灵的迷失。要想让心灵获得宁静与淡然，并不在于你获取了多少财富与名利，而在于收获了多少爱与仁慈。在这个喧哗与浮躁的年代里，我们更需要让生活慢下来，让心灵静下来，慢慢地认识最真实的自己、最纯粹的灵魂，远不必为了不得志而感到苦恼，为了贫穷而感到不安。因为看淡得失与清平乐道，才是人生最好的修行。

既然如此，就让我们试着放空一下生活的脚步吧，让自己浮躁的心灵放回自然。当自己放空了，心就会渐渐静下来；心静了，紧张的精神与肉体也会放松下来。身心放松，压力就会变得云消雾散，幸福也会随之而来。要知道，生活中的诸多压力，生命中的诸多痛苦，都是自己和自己过不去。当你放下心中那些攀比与欲望，让自己的身心都放空一下，你会发现，原来自己还是以前的那个自己，快乐而不缺乏梦想。

从现在开始，让这本饱含哲理的书陪伴你，一点一滴的启示与感动，会滋润你的心灵，给你带来喧嚣过后的宁静。

目 录

第一章 放下过去，才能迎接新的生活 / 001

1. 放下过去是一种智慧 / 002
2. 迷恋过去，就会忽视现在的美丽 / 004
3. 告别昨天，愉快地迎接朝阳 / 006
4. 平静地分析错误，吸取教训 / 008
5. 学会遗忘，不再惆怅 / 010
6. 过去的辉煌只属于昨天 / 012
7. 当爱已远走，要学会放手 / 015
8. 洒脱地爱，洒脱地放手 / 017
9. 选择放手，成全对方成全自己 / 019

第二章 放空心态，让心灵获得放松 / 021

1. 及时归零，才能不断地超越自我 / 022
2. 把心“归零”，重归宁静 / 025
3. 心中安然，便是晴天 / 028
4. 让心灵在忘却和释然中获得宁静 / 031
5. 学会放下，获得快乐 / 034
6. 放空自己，沉淀心灵 / 037
7. 为烦恼找个出口 / 040
8. 生活需要弹性 / 043
9. 不要执著地等待无望的爱情 / 045

第三章 心归宁静，让思绪沉淀 / 047

1. 心归宁静，痛苦释然 / 048
2. 放慢自己的脚步，享受生活的安然 / 051
3. 不是世界太喧嚣，而是你的心太吵 / 054
4. 人不仅要生存，还要享受生活 / 057
5. 让心靠岸，歇一歇 / 060
6. 让心慢下来，享受快乐的时光 / 063
7. 安然面对得失，珍惜拥有幸福 / 066
8. 心灵也需要一块闲适的空间 / 069
9. 甘于寂寞，享受轻松自在的人生 / 072

第四章 从容淡定，更能拥有自在的心 / 075

1. 心淡如水，顺其自然 / 076
2. 学会分享，做大爱之人 / 080
3. 认清浮华，保持一份内心的淡定和清醒 / 083
4. 成熟的稻穗低头弯腰 / 086
5. 心归宁静，优雅随之 / 089
6. 学会忘却，释放心灵的负累 / 092
7. 远离急躁，还自己一颗快乐的心 / 095
8. 沉淀自己的心灵，找回人性的本真 / 098

第五章 放慢生活，让心灵回归净土 / 101

1. 在繁忙中慢下来，享受生活的美好 / 102
2. 慢下来，给心灵以缓冲 / 105
3. 安然地享受所拥有的安乐与平和 / 108
4. 源于内心的真实，做最好的自己 / 111
5. 爱自己是收获幸福的前奏 / 115
6. 珍惜自己所拥有的幸福 / 118
7. 静下心、爱生命、慢生活 / 121

8. 不计较，才能安然享受生活 / 124

第六章 追求完美，会让人活得很累 / 127

1. 盲目追求完美，就是做无谓的牺牲 / 128
2. “缺憾”也是一种美 / 130
3. 完美主义，让精神备受折磨 / 132
4. 活得粗糙点，让自己更轻松 / 135
5. 寻找完美的爱情，会丢掉幸福 / 137
6. 生活中避免找错挑刺 / 140
7. 方向错了，再坚持也只是徒劳 / 143
8. 及时调整不正确的目标 / 146
9. “半途而废”可以赢来新的机会 / 149

第七章 欲望强烈，会让身心疲惫 / 151

1. 摆脱名利束缚，构筑心中宁静 / 152
2. 放下包袱才能轻松上路 / 155
3. 得之泰然，失之淡然 / 157
4. 看淡得失，获得心灵的安宁 / 159
5. 痴迷金钱的人，是非常可悲的 / 161
6. 贪欲会让人得不偿失 / 163
7. 要学会放下虚荣的负累 / 166
8. 盲目攀比会变得自卑自怨 / 169

第八章 爱或被爱，不要让人感到痛苦 / 171

1. 没有交集的爱，不如选择放下 / 172
2. 别让爱变成一种负累 / 174
3. 别让你的爱成为对方的负担 / 177
4. 给爱留一个适度的空间 / 179
5. 爱情只能用心珍惜 / 182
6. 浪漫太多会让人苦不堪言 / 184

7. 过分关心，会影响孩子的成长 / 186

第九章 学会拒绝，更要学会微笑 / 189

1. 敢于说“不”，活得真实明白 / 190
2. 不能办得到的事就应该拒绝 / 192
3. 不得罪对方的几种拒绝方法 / 195
4. 拒绝别人求爱的技巧 / 198
5. 有所为、有所不为 / 201
6. 笑是美丽生活的神秘配方 / 204
7. 学会微笑，从痛苦中得到解脱 / 207
8. 幽默是缓解紧张的轻松剂 / 209
9. 自嘲是一种智慧和情趣 / 211

第十章 改变现实，才能摆脱生活的困境 / 213

1. 接受和适应不可改变的事 / 214
2. 理智地对待不幸和困境 / 216
3. 打好上天发给你的差牌 / 218
4. 凡事往好处想 / 220
5. 别让消极的思想左右心情 / 222
6. 用积极的念头代替快乐的心情 / 224
7. 保持“希望”的人生是有力的 / 226
8. 悲伤和痛苦需要合理的宣泄 / 229

第十一章 用心工作，不能把工作当成无休止的竞赛 / 231

1. 工作是为了生活，但不是生活的全部 / 232
2. 工作狂是一种病态心理 / 234
3. 适当的加班可充实生活 / 236
4. 不要把工作带回家 / 239
5. 把假日还给家人 / 242
6. 不要做无谓的忙碌 / 244

7. 做聪明的懒人 / 246

第十二章 细品生活，人生才变得更鲜活 / 249

1. 匆忙的生活让人感觉乏味 / 250
2. 人生的旅途不要忽略了沿途的美景 / 252
3. 慢慢地享受人生的乐趣 / 255
4. 专心过好现在，活出生命的真谛 / 257
5. 简单生活就能找到快乐 / 259
6. 旅游是一种快乐的生活 / 262
7. 不会欣赏就无法体味生活的快乐 / 265
8. 停下匆匆的脚步，就能发现生活的乐趣 / 267

第十三章 管好时间，更好地享受生活 / 269

1. 事有先后，用有缓急 / 270
2. 集中精力把一件事做好 / 272
3. 将打扰的时间缩短 / 274
4. 保证效率和懒惰的统一 / 277
5. 要学会制定计划 / 279
6. 充分利用时间有方法 / 282

第十四章 放慢脚步，欲速则不达 / 285

1. 欲速则不达 / 286
2. 不要凡事都要展露锋芒 / 288
3. 心急吃不了热豆腐 / 290
4. 踏实走好每一步 / 292
5. 不要处处都争第一 / 294
6. 不争往往是最高境界 / 296
7. 以蓄待机、以止为行 / 298

第十五章 放松心情，利于健康 / 301

1. 失去健康就是失去一切 / 302

2. 远离“过劳”，珍爱生命 / 304
3. 重视亚健康，注意生活细节 / 306
4. 磨刀不误砍柴工 / 309
5. 疲劳了要主动休息 / 311
6. 忙里偷闲是一种生活的艺术 / 313
7. 身心健康人长寿 / 316



第一章

放下过去，才能迎接新的生活

过去如同我们背负的包袱，里面可以放下任何我们曾经经历过的事情，也许是快乐的回忆，也许是痛苦的经历，林林总总都会被我们收藏于这包袱之中，日积月累，我们的包袱会变得越来越沉重。如果不懂得放下，而让那些陈年往事继续困扰着自己，就会压弯你的腰身，加深你的皱纹，带走你的欢笑。林林

1. 放下过去是一种智慧

心理学家经过研究发现，有些人经常感到抑郁、不安或烦躁，不是因为此刻正经受着什么事情的折磨，也不是有什么样的病痛，而是在反思过去的某件让人痛苦的事情。或许其中的某些事情都已经过去好多年了，他们却一直耿耿于怀。

一个人生活在这个世界，不可能总是一帆风顺，必然会在某些时候和某些场合出现一点问题，比如犯了不该犯下的错误、做了不该做的事情、说了不该说的话、得罪了不该得罪的人、动了不该动的念头，至今想到都可耻……这些都是正常的，而且所幸的是，这些都已经过去了。

过去如同我们背负的包袱，里面可以放下任何我们曾经经历过的事情，也许是快乐的回忆，也许是痛苦的经历，林林总总都会被我们收藏于这包袱之中，日积月累，我们的包袱会变得越来越沉重。如果不懂得放下，而让那些陈年往事继续困扰着自己，就会压弯你的腰身，加深你的皱纹，带走你的欢笑。

人生是一张单程车票，一去无返。将思维锁在过去，只会迷失前进的方向。告别痛苦的手必须由你自己来挥动，享受今天盛开的玫瑰的捷径只有一条：坚决与过去分手。

不能放下过去的负累，就无法轻装上阵。俗语常说：“人生最大的幸福是放得下。”一个人拿得起是一种勇气，放得下是一种智慧。

生命是有限的，短短几十年不过是弹指一挥间。生命太过短暂，容不得我们任时光从“回忆”过去的过程中无声地滑过。对于不可重复的生命来说，那是怎样的一种奢侈！

乔治·桑曾说：“过去是一个有限的和可以估价的概念；未来却是无限的，因为它是个未知数。”如果一个人的脑子里整天胡思乱想，把早已过去的事情在头脑中反复翻出来，那他最终会感到前途渺茫。

人的一生中会遇到很多事情，过去的就让他过去吧！因为过去的已经永远逝去了，更重要的是勇敢地面对未来。

一味沉迷于过去，不仅错过了太阳，还会错过星星！因此，我们要把“过去”从生活中赶走，把它从你的记忆中抹去，而不是沉溺在过去里，而失去了自我和进取心。

2. 迷恋过去，就会忽视现在的美丽

人的一生，总会因各种原因错过一些东西。因而，回首往事，常会发现自己一些未了的心愿，留下这样或那样的遗憾。因此，宋代大文豪苏东坡也曾无可奈何地慨叹“此事古难全”。也正因为如此，人生才显得匆匆而又匆匆；同时，这种错过的东西往往会成为记忆的一道独特风景。

但“得之者鄙，失之者珍”的心理常常使我们对那些已得到的东西不屑一顾，却对那些失之交臂的东西惦念不已，让自己整日背负着懊恼的负累。

一位职业女性在午休时间去附近的商场转了一转，看上了一条裙子，质量款式都还不错，价格也比较合适，本来想当时就买了，可仔细一想还是等周日去买别的东西时再一起买它。过了两天，就是周日了，等她再去这家商场时，这种款式的裙子却已经卖完了。她这才感到这条裙子她是多么的中意，仿佛她这样的年龄、这样的职业、这样的气质唯有穿这样的裙子才最为合适。心里想来想去，怎么也不是滋味，根本没有心情买别的东西。于是又跑服装市场，又跑购物中心，一直没找到款式相同的裙子，一连几个月懊悔不已。

虽然说卖完了的多是大家欢迎的畅销商品，但偌大的城市，众多的大商场，适合那位女性的肯定不止一种款式。换个角度说，如果当时就买下，日后再和其他商场的裙子相比较，或许她还会后悔，觉得当初买的这种款式不是特别好，而且价格还有点贵，觉得这并不是“最佳选择”呢。

这种心理不仅仅表现在买裙子这些小事上，在更为重要的领域，诸如恋爱、婚姻、家庭、职业等方面，人们也常常会有这样的心理。而且，正是这样的心理，使人常常忽略了自己已经得到的其实也十分珍贵的东西，而沉湎于已经失去的，或是别人有而自己没有的，也许还并不值得怎么珍重的东西。

这样，使本应快乐的人生蒙上诸多的阴影，平添出许多烦恼与不安。

有一位先生，年轻时与一少女相恋多年。那少女活泼开朗，能歌善舞，是个人见人爱的女孩。可由于阴差阳错，他们分手了。后来女孩远嫁他乡，而这位先生也早已为人夫、为人父。只是这位先生觉得自己过得极其“不幸”，他觉得妻子这也不顺眼，那也不遂心。总之妻子没有一样称他的心如他的意，与以前的那位女孩简直不能同日而论。他的妻子常为此而黯然神伤。后来，索性放开他，准许他去异乡看望他的梦中情人。在三天两夜的火车上，他设计种种重逢的浪漫，到达后，他满怀憧憬地敲开了女孩的家门。然而，开门的是一个腰围大于臀围的胖妇人，一见面她就兴趣盎然地对他讲泡酸菜的经验，因为当时她正在泡酸菜，屋子洋溢着一股酸菜的味道。

理想破灭的他在想：难道这就是令他魂牵梦绕、朝思暮想的“她”？

这位先生回家后，遂觉得妻子“色味”俱佳，妻子也破涕为笑，从此俩人过得和和美美。

很多人都用“得不到的就是最好的”那句话来感叹曾经的梦中情人，因没有得到那样东西而充满幻想，充满期待。其实，得不到的未必就是最好的，我们没必要对没有得到的东西念念不忘，也许某天让你得到了，你会发现也不过如此。

人的一生中会错过很多人和事，既然注定了要错过，那就让它错过好了，我们尽可以享受它过去的美丽，但不可沉甸的太深，留恋的太久。假如我们一味地迷恋过去，而忽视了现在的美丽，那我们就将失去生活的意义。

3. 告别昨天，愉快地迎接朝阳

一个人从离开母体便开始了自己生命的历程，风霜雨雪，劳累饥渴、挫折屈辱、饱暖舒适，得意顺利等等就会交替伴随。

人的一生中，意想不到的事情随时都可能发生，生活中有太多的阴霾，太多的风雨，放下所有的负累，坦然面对失去，调整自己的心态，才能面对现实，珍惜现在，感受一种重负顿释之后的轻松、一种云开雾散后的阳光灿烂，才能更好地生活。

人人都有自己过去的经历。过去的事情已经无法挽回，重要的是做好今天的事情。如果光想着昨天，而放弃今天该做的事，自然对明天也不会有充足的信心，也许还会有更大的挫折感，而且这种挫折感会越积累越多，直到压得你痛苦不堪，喘不过气来。这是一种恶性的循环，你会一错再错，错上加错，最终荒废掉自己的一生。

世界上没有一件东西是一成不变的，人生也是如此。当成长的岁月又摄下一片迷人的风景时，昨天的失意和辉煌，都将随着翻动的日历演绎成今天的回忆。昨天的所有也成为了历史，逐渐消失在生命的长河里。前进的道路上还有很长的路要走，太多的行囊会使你变得疲惫不堪，放下一些行囊，会使生命的旅程更轻松愉快。

人生的道路是坎坷的，也是曲折的。但是，不管人生怎样坎坷曲折，时间却永远是笔直的，而且对任何人都是公平的。

“弃我去者，昨日之日不可留。”昨天永远地过去了，你绝不可能再回头来经历一次昨天。明天还没有到来，你也绝不可能提前看到明天的太阳。我们在现实中所拥有的生命只是今天，而且永远只是今天。说得再具体些，