



QING SHAO NIAN XIN LI ZI ZHU WEN KU-ZI QIANG CONG SHU

青少年心理自助文库——自强丛书



ZI LE

自乐



且放白鹿青崖间

qie fang bai lu qing ya jian

孙丁丁◎编著



相信什么都没有完美的，未来充满了期待。
摔倒了，只要勇敢地站起来，一切皆有可能！



中国出版集团



现代出版社

图书在版编目(CIP)数据

自乐:且放白鹿青崖间 / 孙丁丁编著. —北京:现代出版社, 2013.7

ISBN 978-7-5143-1604-9

I. ①自… II. ①孙… III. ①挫折(心理学) - 青年读物
②挫折(心理学) - 少年读物 IV. ①B848.4 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 149184 号

编 著 孙丁丁
责任编辑 窦艳秋
出版发行 现代出版社
通讯地址 北京市安定门外安华里 504 号
邮政编码 100011
电 话 010 - 64267325 64245264(传真)
网 址 www.1980xd.com
电子邮箱 xiandai@cnpitc.com.cn
印 刷 三河市恒升印装有限公司
开 本 710mm × 1000mm 1/16
印 张 14
版 次 2014 年 1 月第 1 版 2014 年 1 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978-7-5143-1604-9
定 价 27.80 元

版权所有,翻印必究;未经许可,不得转载

P 前言 REFACE

为什么当今时代一部分青少年拥有幸福的生活却依然感觉不幸福、不快乐？又怎样才能彻底摆脱日复一日的身心疲惫？怎样才能活得更真实快乐？越是在喧嚣和困惑的环境中无所适从，我们越是觉得快乐和宁静是何等的难能可贵。其实，正所谓“心安处即自由乡”，善于调节内心是一种拯救自我的能力。当我们能够对自我有清醒认识，对他人能宽容友善，对生活无限热爱的时候，一个拥有强大的心灵力量的你将会更加自信而乐观地面对一切。

青少年是国家的未来和希望。对于青少年的心理健康教育，直接关系到下一代能否健康成长，承担起建设和谐社会的重任。作为家庭、学校和社会，不能仅仅重视文化专业知识的教育，还要注重培养孩子们健康的心态和良好的心理素质，从改进教育方法上来真正关心、爱护和尊重他们。如何正确引导青少年走向健康的心理状态，是家庭、学校和社会的共同责任。因为心理自助能够帮助青少年解决心理问题、获得自我成长，最重要之处在于它能够激发青少年自我探索的精神取向。自我探索是对自身的心理状态、思维方式、情绪反应和性格能力等方面的深入觉察。很多科学研究发现，这种觉察和了解本身对于心理问题就具有治疗的作用。此外，通过自我探索，青少年能够看到自己的问题所在，明确在哪些方面需要改善，从而“对症下药”。

成功青睐有心人。一个人要想获得事业上的成功，就要有自信，就要把握住机遇，勇于尝试任何事。只有把更多的心血倾注于事业中，你才能收获



前
言



自 乐

且放白鹿青崖间

成功的果实。

远大的目标是人生成功的磁石。一个人如果仅仅拥有志向,没有目标,成功就无从谈起。

一个建筑工地上有三个工人在砌一堵墙。

有人过来问:“你们在干什么?”

第一个人没好气地说:“没看见吗?砌墙。”

第二个人抬头笑了笑说:“我们在盖幢高楼。”

第三个人边干边哼着歌曲,他的笑容很灿烂:“我们正在建设一个城市。”

十年后,第一个人在另一个工地上砌墙;第二个人坐在办公室里画图纸,他成了工程师;第三个人呢,是前两个人的老板。

三个原本是一样境况的人,对一个问题三种不同回答,反映出他们的三种不同人生目标。十年后还在砌墙的那位胸无大志,当上工程师的那位理想比较现实,成为老板的那位志存高远。最终不同的人生目标决定了他们不同的命运:想得最远的走得也最远,没有想法的只能在原地踏步。

远大美好的人生目标能吸引人努力为实现它而奋斗不止。每当你懈怠、懒惰的时候,它犹如清晨叫早的闹钟,将你从睡梦中惊醒;每当你感到疲惫、步履沉重的时候,它就如沙漠之中生命的绿洲,让你看到希望;每当你遇到挫折、心情沮丧的时候,它又犹如破晓的朝日,驱散满天的阴霾。

在人生目标的驱策下,人们能不断地激励自己,获得精神上的力量,焕发出超强的斗志。那样,你就能收获成功的果实。

本丛书从心理问题的普遍性着手,分别描述了性格、情绪、压力、意志、人际交往、异常行为等方面容易出现的一些心理问题,并提出了具体实用的应对策略,以帮助青少年读者驱散心灵的阴霾,科学调适身心,实现心理自助。

本丛书是你化解烦恼的心灵修养课,可以给你增加快乐的心理自助术;本丛书会让你认识到:掌控心理,方能掌控世界;改变自己,才能改变一切;本丛书还将告诉你:只有实现积极心理自助,才能收获快乐人生。

C 目 录 CONTENTS

第一篇 活在当下就是禅

- 人要为自己而活 ◎ 3
- 活在当下才会幸福快乐 ◎ 7
- 认真过好每一天 ◎ 11
- 珍惜现在所拥有的一切 ◎ 14
- 活在当下,让心中释然 ◎ 17
- 不要活在昨天的圆圈中 ◎ 19
- 不要把希望全寄托在明天 ◎ 22



目

录

第二篇 身无负累才快乐

- 一杯水足以压垮强壮的手臂 ◎ 27
- 放下为心灵减轻负担 ◎ 31
- 放下包袱就会快乐 ◎ 34
- 放下抱怨迎接幸福的到来 ◎ 37
- 放下恩怨才能幸福 ◎ 40
- 简单生活就会快乐 ◎ 43



自 乐

且放白鹿青崖间

学会忘却,生活才有阳光 ◎ 47

拿得起,更要放得下 ◎ 49

第三篇 少点羡慕嫉妒恨

攀比会把你拖向烦恼的世界 ◎ 55

事事攀比就会裹足不前 ◎ 58

活着不是为了跟别人比较 ◎ 61

莫拿别人当镜子 ◎ 63

甩掉嫉妒,寻找快乐 ◎ 65

不嫉妒才能成大器 ◎ 68

放弃嫉妒,悦纳他人 ◎ 72

正视自身,不去攀比 ◎ 75

第四篇 再苦也要笑一笑

一起吃苦的幸福 ◎ 81

学会黄连树下弹琵琶 ◎ 83

忘记痛苦,微笑面对人生 ◎ 85

苦中作乐,成功才能与你相伴 ◎ 89

苦难是告别平庸的良药 ◎ 92

自强不息,创造奇迹 ◎ 95

笑一笑十年少,笑一笑解千愁 ◎ 98

第五篇 人生乐在相知心

真正的朋友 ◎ 103

温暖的朋友 ◎ 105

因为有你 ◎ 108
远去的歌 ◎ 110
最好的朋友 ◎ 114
白裙子友谊 ◎ 117
管鲍之交 ◎ 121
生命中的珍贵 ◎ 123
美丽的谎言 ◎ 125

第六篇 能耐孤独方为豪杰

耐心坐自己的“冷板凳” ◎ 129
成功需要耐得住寂寞 ◎ 133
黑暗无底,忍耐孤独 ◎ 136
学会坦然,让心不再孤单 ◎ 140
正视孤独,不要深陷其中 ◎ 143
忍耐孤独,化寂寞为力量 ◎ 147
成功者都有一段无人喝彩的人生 ◎ 150

第七篇 快乐源于内心的淡定

泰然处世,处变不惊 ◎ 155
淡泊明志,宁静致远 ◎ 163
争是不争 ◎ 167
十一本快乐的羊皮卷 ◎ 170
犹豫时间越久,快乐就越短 ◎ 173



目

录



自 乐

且放白鹿青崖间

第八篇 欲望少快乐就多

笑容的力量 ◎ 179

战胜欲望,让快乐多一点 ◎ 183

学会说话也会使人快乐 ◎ 187

包容别人会让自己快乐 ◎ 191

成功的快乐 ◎ 195

第九篇 自乐是一种心态

不要为每一件错事自责 ◎ 203

塑造让自己快乐的人格 ◎ 207

顺势调整好心态 ◎ 210

每一天都是新的开始 ◎ 212

把快乐寄托在今天 ◎ 215



第一篇 >>>

活在当下就是禅

为什么有人会“不在当下”，这是一个复杂而有趣的问题，而且这往往并不关乎他是否聪明、是否有能力或接受教育的程度，而是他是否有“活在当下”的个性。

几乎所有的职业、各种年龄、不同教育程度的人，都有可能会因种种原因，有“不在当下”的倾向。

在乎别人的看法只能扰乱自己的分寸，分散了自己本该用于思考的精力，人生也就迷失了方向，只有我行我素，高标自立，不为别人的眼光违背自己的心意，才会达到快乐自在的生活状态。

人要为自己而活

人，是一个很奇怪的生物。很多时候，他会因为顾忌别人的看法而改变初衷。明明告诫自己“走自己的路，让他人说去吧”，不必理会别人怎么说，不必在意别人的脸色，可当他面对众人时，却又跳不出这个怪圈了。

其实，别人的看法不一定是一面镜子，最重要的还是自己问心无愧！人生的束缚实在太多了，何必自己给自己找罪受！人活着，不是活给别人看的，而是为自己而活的！如果你每做一件事都要瞻前顾后、畏首畏尾，岂不是没有自我，岂不是很累？

其实，任何一个人都无法做到让每个人满意，尽管他已是竭尽全力了。因此一个人无须因为别人的讨厌而失望，并且要时刻提醒自己：无论怎样卓尔不群，仍会有人不喜欢你，其实，这无所谓，只要自己开心就好。

布恩·塔金顿是20世纪美国著名的小说家和剧作家，他的作品《伟大的安伯森斯》和《爱丽丝·亚当斯》，均获得普利策奖。

在一次艺术家作品展览会上，两个小姑娘十分虔诚地请他签名。

“我没有带钢笔，用铅笔可以吗？”布恩·塔金顿其实知道她们是不会拒绝自己的，他只是想表现一下，身为一个著名作家谦和地对待普通读者的大家风范。

“当然可以。”女孩们果然爽快地答应了，并且非常高兴地接受。一个女孩很快地将精致的笔记本递给布恩·塔金顿。他取出铅笔，满





洒自如地写上了几句鼓励的话语并签上了自己的名字。

谁知道女孩看过他的签名之后，将眉头皱了起来，并仔细地观看布恩·塔金顿，问道：“你不是罗伯特·查波斯？”

“不是，我是布恩·塔金顿，《伟大的安伯森斯》和《爱丽丝·亚当斯》的作者，两次获得普利策奖。”

不料，这个女孩扭过来脸对另外一个女孩不屑地耸耸肩膀说：“玛丽，请把你的橡皮借我用用。”

刹那间，布恩·塔金顿感到无地自容，所有的骄傲和自负化作乌有。回到家里，布恩·塔金顿仍然为刚才的不快感到难过。这时，他的儿子走上前来，给了布恩一个橘子。布恩·塔金顿的儿子非常喜欢吃橘子，可布恩·塔金顿本人平常再好的橘子也不吃。于是，儿子就劝爸爸说橘子富含维生素C，多吃对身体有好处。心情烦躁的布恩·塔金顿回答道：“再好的橘子我也不喜欢吃，因为我压根就不喜欢橘子的味道。”

话音刚落，他突然意识到了什么，立刻高兴了起来。原来，他顿悟了一个道理：哪怕再好的橘子，也照样有人不喜欢。人何尝不是如此呢？

我们无法做到人人满意，即使是自我感觉很优秀的时候，也要时刻提醒自己：无论怎样卓尔不群，仍然会有人不喜欢你。

生活中经常可以见到一些人放弃了自己的意愿，活在别人的标准里，一如喜欢怀旧的人总活在过去的阴影里，在别人的评价里找寻自我存在的价值。这实在是很悲哀的事！

体坛“飞人”迈克尔·约翰逊对于自己的成长经历就有过这样的感慨：“有梦想很重要，永远要相信自己，不要太在意别人的目光。”他是这样说的，也是这样做的。

迈克尔一向不在意别人的评论。世人大概永远不会忘记他的跑



姿，太特别了——挺胸、撅臀、梗着脖子。在《阿甘正传》这部电影出现之前，人们给他取的绰号是“鸭子”，其后，才被唤作“阿甘”。无数人对他的跑姿发难，他既不恼怒，也不改正。他说：“我的跑姿和身材有关，是自然形成的。许多人都批评过这种姿势，说技术是多么的不合理，但我始终坚持。”

这怪异的跑姿却使迈克尔夺得了5枚奥运会金牌及9枚世界田径锦标赛金牌。尤其具有传奇色彩的是在1996年的亚特兰大奥运会上，国际田联和国际奥委会破天荒地专门为他修改了田径赛程，把400米和200米半决赛之间的休息时间从50分钟改为4个小时。这个“善意的体谅”最终让迈克尔在那4个小时内，一举包揽下200米和400米两项金牌。

2000年悉尼奥运会，迈克尔拿下400米和4×400米冠军（最后一棒）后，宣布退役。那年他33岁，人们朝着他的背影说：“他留给我们的，是几个属于21世纪的纪录。”

如今已经投身体育教育的迈克尔给孩子们的建议是：“永远要相信自己，不要太在意别人的目光。”一如当年他面对别人向他的跑姿发难时的平静。

如果你太在意别人的眼光，那么给你几条建议：

1. 对你自己说，你心里究竟想要什么样的生活？想得到什么样的快乐？搞清楚自己到底需要什么，不需要什么？搞清楚这个问题后，你才能初步解脱。

2. 生命原本很简单，许多事情都是自己搞复杂了，一心想在别人心目中留下一个完美无缺的印象，这怎么可能？别人怎么看你，那是他的事。有时尽管你很努力了，别人仍会觉得你如何如何，你总不能一辈子为了别人而活吧？尽管有些人对你很重要，你越表现反而可能越糟糕，你就是你自己，有什么好怕的？

3. 活你自己的就行，管别人怎么样呢？大家都在做自己的事情，



自乐

且放白鹿青崖间

你也把注意力放在事上吧，不要总惦记着别人怎么评价你。你把事情做好了，大家自然会用欣赏的眼光注视你；你整天在一些无关痛痒的小事上纠缠不清，只能是作茧自缚。在别人心目中，我们并没有自己想象的那么重要，我们也许有些顾影自怜和自作多情了吧！

4. 人是有主动性、能动性的。你需要主动去寻找快乐，主动运动，主动做你喜欢做的事情！不喜欢的人，不喜欢的环境，那就暂时避开吧。一个人去郊外散散心，调整一下吧！

让所有人都说你的好话是很难也很累的，只要自己按照自己的原则，根据自己的价值观和人生观去做事儿，那样就会活出自己精彩的人生。



心灵悄悄话

生活中，我们的态度决定着一切，我们无法去左右别人的看法与观点，但我们可以坚定自己的信念，可以选择自己的做法。对于别人的评价，我们可以作为参考，以接纳的胸怀和谦虚的态度从中汲取有价值的营养，但我们绝不能因此而动摇自己的原则与决心！

活在当下才会幸福快乐

有个小和尚。每天早上负责清扫寺院里的落叶。

清晨起床扫落叶实在是一件苦差事，尤其在秋冬之际，每一次起风时，树叶总随风飞舞。每天早上都需要花费许多时间才能清扫完树叶，这让小和尚头痛不已。他一直想要找个好办法让自己轻松些。

后来有个和尚跟他说：“你在明天打扫之前先用力摇树，把落叶统统摇下来，后天就可以不用扫落叶了。”小和尚觉得这是个好办法，于是隔天他起了个大早，使劲地猛摇树，以为这样他就可以把今天跟明天的落叶一次扫干净了。一整天小和尚都非常开心。

第二天，小和尚到院子里一看，他不禁傻眼了。院子里如往日一样满地落叶。老和尚走了过来，对小和尚说：“傻孩子，无论你今天怎么用力，明天的落叶还是会飘下来。”小和尚终于明白了，世上有很多事是无法提前的，唯有认真地活在当下，才是最真实的人生态度。

人世间的很多不开心，常常是因为我们没有珍视身边所拥有的，等失去它时才又懊悔不已。因此，生活中，无论情况好坏我们都要抱着积极的心态，不要让沮丧取代热情。

生命可以价值很高也可以一无是处，就看你如何选择。看不到将来的希望，就激发不出现在的动力，消极的心态会摧毁人们的信心，使希望泯灭。





自 乐

且放白鹿青崖间

一天早餐后，有人请佛陀指点。佛陀邀他进入内室，耐心聆听此人滔滔不绝地谈论自己存疑的各种问题，最后，佛陀举手，此人立即住口，想知道佛陀要指点他什么。

“你吃了早餐吗？”佛陀问道。

这人点点头。

“你洗了早餐的碗吗？”佛陀再问。

这人又点点头，接着张口欲言。

佛陀在这人说话之前说道：“你有没有把碗晾干？”

“有的，有的，”此人不耐烦地回答，“现在你可以为我解惑了吗？”

“你已经有了答案。”佛陀回答，接着把他请出了门。

几天之后，这人终于明白了佛陀点拨的道理。佛陀是提醒他要把重点放在眼前——必须全神贯注于当下，因为这才是真正的要点。

活在当下是一种全身心地投入人生的生活方式。当你活在当下，而没有过去拖在你后面，也没有未来拉着你往前时，你全部的能量都集中在这一时刻，生命因此具有一种巨大的张力。

这就是使生活丰富的唯一方式。除此之外的人们都是“贫穷”的。他们也许拥有世界上大部分的物质财富，但他们是“穷人”。世界上有两种穷人——富有的穷人和没有钱的穷人。充实的感觉和对物质财富拥有的多少关系不大，它往往和你生活的方式、生活的品质、生命的喜乐、生命的特性有关。而所有这些东西只有通过静心地感悟才可能得到其中的深意。

当生命走向尽头的时候，你问自己一个问题：你对这一生觉得了无遗憾吗？你认为想做的事你都做了吗？你有没有好好笑过、真正快乐过？

想想看，你这一生是怎么度过的：年轻的时候，你拼了命想挤进一流的大学；随后，你巴不得赶快毕业找一份好工作；接着，你迫不



及待地结婚、生小孩，然后，你又整天盼望小孩快点长大，好减轻你的负担；后来，小孩长大了，你又恨不得赶快退休；最后，你真的退休了，不过，你也老得几乎连路都走不动了……当你真正想停下来好好喘口气的时候，生命也快要结束了。

其实，这不就是大多数人的写照吗？他们劳碌了一生，时时刻刻为生命担忧，为未来做准备，一心一意计划着以后发生的事，却忘了把眼光放在“现在”，等到时间一分一秒地溜过，才恍然大悟“时不我予”。

一位作家这样说过：“当你存心去找快乐的时候，往往找不到，唯有让自己活在‘现在’，全神贯注于周围的事物，快乐便会不请自来。”

智者常劝世人要“活在当下”。

到底什么叫做“当下”？简单地说，“当下”指的就是：你正在正在做的事、待的地方、周围一起工作和生活的人；“活在当下”就是要你把关注的焦点集中在这些人、事、物上面，全心全意认真去接纳、品尝、投入和体验这一切。

你可能会说：“这有什么难的？我不是一直都活着并与它们为伍吗？”话是不错，问题是，你是不是一直活得很匆忙，不论是吃饭、走路、睡觉、娱乐，你总是没什么耐性，急着想赶赴下一个目标？因为，你觉得还有更伟大的志向正等着你去完成，你不能把多余的时间浪费在“现在”这些事情上面。

不只是你，大多数的人都无法专注于“现在”，他们总是若有所想，心不在焉，想着明天、明年，甚至下半辈子的事。

有人说“我明年要赚得更多”，有人说“我以后要换更大的房子”，有人说“我打算找更好的工作”。后来，钱真的赚得更多，房子也换得更大，职位也连升好几级，可是，他们并没有变得更快乐，而且还是觉得不满足：“唉！我应该再多赚一点，职位更高一点，想办法过得更舒适！”这就是没有“活在当下”，就算得到再多，也不