

安下心来

安心做好眼前事

程志良 / 著



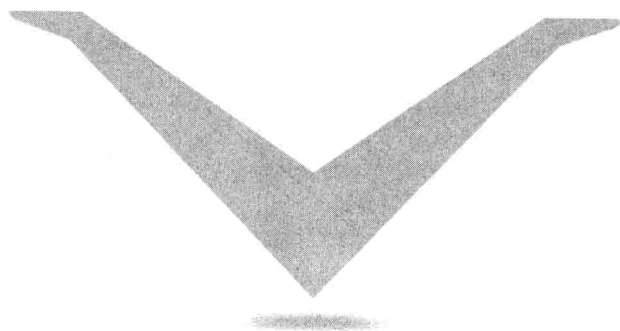
只有安下心来，我们才能做好一件事。
只有安下心来，我们的工作才会卓有成效。
只有安下心来，我们才不会错失一些人。
安下心来，你就可以做好该做的事，
做到想做的事。

中国华侨出版社

安下心来

安心做好眼前事

程志良 / 著



中國華僑出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

安下心来 / 程志良著. — 北京 : 中国华侨出版社, 2013. 12

ISBN 978-7-5113-4304-8

I. ①安… II. ①程… 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 (2013) 第 291057 号

安下心来

著 者: 程志良

出 版 人: 方 鸣

责任编辑: 付改兰

封面设计: 颜森设计

经 销: 新华书店

开 本: 880mm×1230mm 1/32 印张: 8.5 字数: 129千字

印 刷: 北京博艺印刷包装有限公司

版 次: 2014年3月第1版 2014年3月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5113-4304-8

定 价: 29.80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

发 行 部: (010) 82068999 传真: (010) 82069000

网 址: www.oveaschin.com

E-mail: oveaschin@sina.com

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。质量投诉电话: 010-82069336

序

人生只需要做这一件事

你只需要做一件事

不必再左顾右盼，也无须再思前想后了，立刻停下盲目的追逐吧，只需做到一件事，我们期待的生活就会展现。这件事就是“安下心来”。

我们一直都在努力地改变自己不如意的现状，可是至今依旧深陷于挫败、痛苦、焦虑和不如意的劳苦之中。这都是因为我们没有真正做到安下心来。我们不知道如何做到这件真正该做和要做的事，因此我们的生活才挣扎和纠结在以下三种徒劳无果的状态里：

总试图逃避

我们总认为自己没有做事的兴趣，没有人生目标，没有自身优势，或者缺乏激情和动力，又或者缺乏强有力的人脉关系，有时候甚至感觉自己一无所有……总之，我们认为自己无能为力或不具备某种条件，因此才无法开始去做一件事，才无法安心地去做一份工作。我们认为只要不去做，就不会出错，就不会失败，就不会徒劳无功。可只要我们回头看看就不难发现，我们只是什么事情也没有做，我们的生活并没有因此而变得美好。这就是我们一直以来逃避的结果。

不停地追逐

我们总认为自己只有变成什么样子，才会与众不同；只有实现了下一个目标，才会真正地幸福快乐；只有做到某件事情，人生才有价值有意义；只有实现了下一个理想，人生才能如愿以偿；只有抓住下一个梦想，人生才会完美……总之，我们认为只有做到什么事，或成为什么样子，自己的人生才会真正开始，才会变得不一样。但事实上，我们只是在各种理想和目标之间跳转，而把眼前的生活当作了通往下一个目标的跳板。我

们无法安下心来享受眼前的生活，无法安下心来去做眼前力所能及的事情。结果是我们一直在努力，一直在奋斗，一直无法停歇，可直到今天，我们也没有抓住自己的美好生活，反而心中的焦躁不安愈演愈烈。

在坚忍中等待

我们总是认为等自己考上大学了，等找到工作了，等有钱了，等有房子了，等升职了，等工作顺利了，等结婚了，等有孩子了，等孩子大学毕业了……我们就可以好好安享自己的生活，去做自己喜欢和想要做的事情。我们一直在坚忍中等待着，可就在我们的等待中，春去秋来，曲终人散，我们早已人老珠黄，既错过了自己的青春，也错过了爱自己和自己爱的人，甚至错过了自己的人生。

如果不能安下心来，我们不仅会深陷在三种不安的人生状态中，也会变得机械、狭隘和自以为是，并且惶恐不安、随波逐流……无法安下心来，让我们活成了机器人、二手人、狭隘的人、不安的人、庸俗的人、迷失的人。无法安下心来，让我们可能成为任何一种人，但唯一不能做的就是自己。

一路走来，我们一直都在煞费苦心地想去拥抱自己的美好生

活、美好人生，可换来的却是始终不能如愿以偿的困境。我们的人生整个变成了一场“单相思”的悲催恋情。我们用自己的方式去爱生活，可生活却不但不能如我们所愿地展现在我们眼前，还让我们陷入如此混乱不安的局面。

自我的“魔咒”

我们之所以陷入这样的困境，根源在于我们有一颗被不安诅咒的心。可是最让人诧异的是，给我们下了不安魔咒的人，正是我们的“自我”。我们生活的劳苦和困顿都是为了那个虚幻的自我，而不是真正的自己。在自我的左右下，我们所做的一切都成了成全自我的渠道。结果是我们的内心混乱而浮躁，我们的人生摇摆不定，随波逐流，始终处于没着没落的状态。我们不能安下心来去做自己想做的事情，不能安心地珍惜自己身边的人，不能安心于自己的工作，也不能安下心来去拥抱眼前的生活。

很多时候我们并不是不想安下心来，只是在自我的控制下，

无论我们怎么去做，都只是在自我的世界里打转，我们始终走不出逃避、追逐、等待的怪圈。在自我的左右下，我们无法发现自己的心哪里出了问题，也不知道该如何让自己安下心来。但是当你开始“安下心来”阅读这本书的时候，你的人生已经开始发生真正的转变。本书将会和大家一起把困扰着我们的“自我”揪出来，让我们看清自我的真正面目，看清自我如何左右我们的生活，看清自我如何制造了这个不安的世界。在我们了解了自我以后，本书还将和大家分享六颗定心丸，让我们打破自我的魔咒，重新回到真正属于自己的人生轨迹上来，让我们从此真正做到“安下心来”。

我们一定要明白。

只有安下心来，我们才能伸出双手去收获，迈开双腿去跨越；

只有安下心来，我们才能做好一件事；

只有安下心来，我们的工作才会卓有成效；

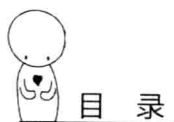
只有安下心来，我们才不会错失一些人；

只有安下心来，我们才能发现眼前生活的美好；

只有安下心来，我们才能去创造无限可能的人生；

只有安下心来，我们期待的生活才会展现！

否则，我们的人生将一如既往地无可救药。



Part 1

安不下心是一切的根源

为什么总担心有坏事发生 / 003

不祥的预感 / 003

不确定发生的坏事，让我们焦虑 / 009

确定发生的坏事，让我们恐惧 / 011

为什么总有没着没落的感觉 / 015

我们心中的空虚与不安总是结伴而来 / 015

没着没落的感觉 / 018

为“不知道未来该做什么”，感到不安 / 020

为“不知道在做的事有什么意义”，感到不安 / 021

“忽然发现自己相信的东西全错了” / 023

不满——因为不安，所以不满 / 026

测测你那颗被不安毒害的心 / 030

不安指数测试 / 032

Part 2

为什么我们不能安下心来

我们活的是自我，而不是自己 / 043

自我渴望世界是确定的、以自我为中心的 / 043

自我是脱离事实而存在的“我”，喜欢自娱自乐 / 045

自我轻信——让我们总是混淆想象和真实 / 048

自我不满——让我们不能安心于真实的自己 / 050

自我执着——让我们偏执、故步自封 / 052

自我感情用事——让我们情绪化、自以为是 / 056

自我让我们的生活支离破碎 / 059

我们所相信的不是世界的真相，而是自我对世界形成的印象 / 059

自我不安于做当下的自己，总认为自己不应该是现在的样子 / 064

自我希望自己比别人活得好，却总认为别人的苹果比自己的大 / 068

自我把事物分成高低贵贱，要求我们只要好的不要差的 / 072

自我让我们认为自己是世界的轴心 / 073

自我让我们和自己对立起来 / 077

自我让我们真的没有了安全感 / 083

自我制造了无休止的冲突，使得我们做不了自己也迎合不了别人 / 083

自我认为人生只有符合某个模式，才有意义，才有价值 / 085

自我制造的虚幻、分裂，最终投射成生活中的贪婪、焦虑、狭隘 / 088

Part 3

让我们安享生活的六颗定心丸

回归真正的自己 / 093

把属于自己的还给自己 / 093

不安，还因为我们服用了错误的定心丸 / 095

第一颗定心丸：不予确定，保持敏感 / 105

用错的定心丸——我知道、我明白 / 105

回归时刻获得新生的自己 / 114

抽离自我——不予确定，保持敏感 / 120

第二颗定心丸：看到他人和自己的可能 / 129

用错的定心丸——我对、我好 / 129

回归与众不同的自己 / 137

抽离自我——看到自己和他人的可能 / 143

第三颗定心丸：获得自己的答案 / 148

用错的定心丸——我该怎么做，我可以怎么做 / 148

回归独立自主的自己 / 159

抽离自我——获得自己的答案 / 166

第四颗定心丸：相信自身力量的非凡 / 174

用错的定心丸——不做就不错 / 174

回归力量无限的自己 / 184

抽离自我——相信自身力量的非凡 / 188

第五颗定心丸：在爱中生根发芽 / 195

用错的定心丸——有价值的才值得做 / 195

回归不分裂的自己 / 204

抽离自我——在爱中生根发芽 / 223

第六颗定心丸：这就是我的生活 / 228

用错的定心丸——这不是我要的 / 228

回归无限可能的自己 / 236

抽离自我——这就是我的生活 / 257

Part 1

安不下心是 一切的根源

活在如今这个浮躁的、物欲横流的年代，我们最显著的心理特点就是没有安全感。不安成了我们的常态。无论男女、老幼、贫富、成败，大部分人都被自己心中的不安笼罩着。我们就像被不安下了魔咒的木偶，只能任由它摆布和牵制。我们一直试图摆脱不安的折磨，但直到今天也没有如愿以偿。不安成了我们挥之不去的魔咒。

为什么总担心有坏事发生

不祥的预感

和大家分享一个真实的案例。类似的情景，你在生活中也可能遇到过。请你和我一起根据故事情节预测一下到底会有什么事情发生吧。你也可以借此鉴别一下自己的预测能力怎么样。

首先介绍一下故事背景：小茜是独生女，长期在北京工作。她家乡的父母都将近 60 岁了。母亲平时身体还好，退休在家，父亲因为工作关系经常出差在外，所以家里经常是母亲一个人。

一天下午，小茜接到父亲的电话，父亲很着急地说：“我在上海出差，你有没有对门邻居家的电话？赶快告诉我一下！”小

茜问：“怎么了，有什么事吗？”“没什么，你快告诉我一下！我就是有点儿事情要问。”父亲敷衍道。小茜说：“我忘了记在哪里了，我找找，一会儿打给你吧。”说完小茜便挂了电话。

现在你能根据以上的情景判断出父亲为什么要找邻居的电话吗？你是否从中嗅到了一种不祥的气息？为什么会是不祥的预感呢？因为以下线索给我们传达了某种负面的可能：

1. 父亲说话时急切的语气。
2. 父亲打电话向小茜要邻居的电话，而不是问在家的母亲。

这点让人感到可疑，因为母亲应该比小茜更了解邻居家的事情。

3. 小茜问父亲要邻居的电话有什么事情。父亲开始说没有事，后来又说是有点儿事情要问。父亲这种前后不一的回答明显是在隐瞒和敷衍。这些信息都让小茜有种不祥的预感。她感到父亲一定有什么不好的情况瞒着自己。

没过一会儿，父亲又打来电话，好像一刻也等不了的样子，急匆匆地问：“怎么样，找到没有？”“没有，我忘记写在哪里了，你问问我妈吧。”“你妈不在家！”父亲不假思索地回答道。小茜也有点儿急了：“到底有什么事情呀？这么着急。”父亲支