

高铁飞◎编著

成熟不是变得世故而势利，
真正的成熟，
是独特个性的形成，
真实自我的发现，

和精神上的结果与丰收。更加重要的是，
我们要摘下人生的枷锁，始终做着最真实的自己。

ZHAKUAIJIASUO
Zuo Zuizhenshide Ziji

生活不是演戏，应该不拘于形式，率直地依照本性去做。

摘下枷锁，做最真实的自己

我们无须用太多的脂粉去涂抹自己，更无须戴上面具去逢场作戏。



民主与建设出版社

高铁飞◎编著

ZHAXIALIASU
Zuo Zuzhengfai Zhi

摘下枷锁，做最真实的自己

我们无须用太多的脂粉去涂抹自己，更无须戴上面具去逢场作戏。



民主与建设出版社

图书在版编目(CIP)数据

摘下枷锁,做最真实的自己/高轶飞编著. —北京
:民主与建设出版社,2013. 11

ISBN 978 - 7 - 5139 - 0308 - 0

I. ①摘… II. ①高… III. ①成功心理—通俗读物
IV. ①B848.4 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 255669 号

©民主与建设出版社,2013

责任编辑 赵振兰

封面设计 智杰轩图书

出版发行 民主与建设出版社

电 话 (010)85698040 85698062

社 址 北京市朝阳区朝外大街吉祥里 208 号

邮 编 100020

印 刷 北京溢漾印刷有限公司

开 本 170mm × 240mm

印 张 16

字 数 216 千字

版 次 2014 年 1 月第 1 版 2014 年 1 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978 - 7 - 5139 - 0308 - 0

定 价 29.80 元

注:如有印、装质量问题,请与出版社联系。



我们生活在一个压力凸显的时代，生活的节奏感越来越强，人与人之间的关系越来越现实，我们的想法越来越复杂，感觉越来越沉重，对于未来，我们越来越迷茫……于是我们开始烦躁、焦虑，我们看似很忙碌，就像上了发条的机械一样在不停地运转，但我们又觉得很空虚，因为我们总觉得得到的还不是自己想要的，但事实上我们往往又不知道自己真正想要的是什么。

其实这时，我们应该暂缓脚步，停下来，让自己放下、放开、放松，当你能够进入这种人生状态时，你就会明白，对于自己而言，什么才是最重要的、什么才是真正想要的。

为什么说我们一定要学会放下、放开、放松呢？

我们生活在一个商业化的社会，物质已经成为衡量一个人优秀与否的标志，这虽然不够正常，但我们也只能无奈叹息。于是我们总是感到很压抑，我们总是没有安全感，我们总是很害怕失去。而当我们越担心、越害怕的时候，我们脸上的面具也越来越厚重，我们的思维也变得越来越复杂，我们的压力也就变得越来越大，我们的爱情、生活和事业亦随之变得越来越乱。所以有些东西我们必须放下，当你放下时，你反而会觉得很轻松，因为没了那么多的担心和恐惧、烦躁和焦虑，你便可以坦然面对生活了，这个时候你会很平静，很淡定，也

很自信。

要放开，是因为我们有太多的烦恼，诸如事业上的低迷，爱情、婚姻上的失意，甚至是一些无足轻重的小事，都能令我们心思烦乱、辗转反侧。于是我们总是生活在怨怒与忧愤之中，把自己弄得很焦虑，我们总是希望找到一条通向成功的捷径，不论什么事情，总想着一蹴而就。但事实是，这个世界并不是你想要怎样就怎样的，万物都有它的发展规律，一切的成功都需要时间和精力的累积。就像佛说的因果及因缘际会一样，火候未到，你急也没用，所以我们要学会放开心态，放开心态你就能慢慢淡定下来。

所谓放松，就是希望大家能以最好的状态来对待我们生活中的每一天。事实上我们可能很久都没有放松自己了，我们似乎总有做不完的事情，于是我们逼着自己去和时间赛跑，狠命地透支着自己的身体。但这样是不是就能让我们体会到人生的美与好，生活的快与乐？显然是不能够的。其实这个时候，我们最应该做的，就是让自己慢下来，去思考自己的人生，去体验“懒人”的快乐。

当我们真的能够进入放下、放开、放松的人生状态时，你就会发现自己活得很真实，你可以主宰自己的生命而不被其他控制着，你会感觉到从来没有的轻松与快乐。

其实，真实的自己，就是那个永远都会对生活微笑的你，这样的你能够经营好生活、工作和心情之间的平衡关系，从而以最好的状态投入到生命中去。我们希望每个人都能达到这种状态，其实这并没有多难，只要你与我们一起去解开人生的枷锁。

编 者



目录

一、人生苦短，别跟自己过不去

人生苦短，快乐本来就不够我们享受，为何还要跟自己过不去？要知道，每个人都有或多或少的缺陷，这世上人无完人。这样想来，不是为自己开脱，而是使心灵不会被挤压的支离破碎，使自己永远保持对生活的美好认识。不与自己过不去，这是一种精神上的解脱，它会让我们脱离虚幻，从容地走自己选择的路，做自己喜欢的事情。这既是对自己的爱护，也是对生命的珍惜。

- ◆ 较真其实是在与自己较劲 / 2
- ◆ 不该固执的固执，真的不现实 / 5
- ◆ 懂得选择，更要懂得放弃 / 7
- ◆ 虚幻的完美，将你的快乐摧毁 / 10
- ◆ 与人比着活，终归是落寞 / 14
- ◆ 别活在记忆中，请活在现实里 / 18
- ◆ 有时，我们极似一个“活死人” / 20
- ◆ 给自己一些好的暗示 / 24

二、量力而行，太苛求劳心劳力

这世间任何事情都有它的限度，一旦超过了这个限度，不是物极必反便是乐极生悲。所以在我们的生命旅途中，我们应该尽力去发展我们能够发展的东西，而剩下的，就安心交给老天吧！其实只要足够基金，只要尽心尽力，我们的心就是坦然的，自然也不需要与自己过不去，责备、怨恨自己了，因为我们尽力了，只要尽力了，也便无所谓遗憾了。

- ◆ 自我要求低一些，对我们来说或许更好 / 28
- ◆ 人生，不过吃饭睡觉那点事 / 30
- ◆ 拼搏的时候，也别忘了适当休息 / 33
- ◆ 泛滥的忙碌，终究让我们得到了什么 / 35
- ◆ 做个“懒人”也未尝不可 / 39
- ◆ 活得实际，便懂得见好就收 / 42
- ◆ 不幸福是因为所求过多 / 45
- ◆ 如果你不能是一只麝香鹿，那就当一尾小鲈鱼 / 47

三、脚踏实地，做最好的自己

有位哲人曾经说过：“大街上有人骂我，我是连头也不回的，根本不想知道这个无聊之人！”是的，人生是如此短暂，根本容不下我们去浪费！所以我们要想活得真实一些，就要对自己有一个准确的把握，别被那些虚荣与虚无的东西所影响，别分心，脚踏实地的去把自己该做的事情做好，你就能按照自己的意愿生活。

- ◆ 对自己要有一个准确把握 / 52
- ◆ 心比天高，所以命比纸薄 / 55

- ◆ 不是怀才不遇，而是你未能尽力 / 57
- ◆ 你有没有妄自尊 / 60
- ◆ 虚无的架子摆给谁看 / 63
- ◆ 知长知短，避短扬长 / 66
- ◆ 勿自大，要有空杯心态 / 69
- ◆ 不懂装懂，便是自欺欺人 / 72
- ◆ 常自省，别让自己偏离 / 77

四、豁开心地，将烦恼尽量抹去

生活中，烦恼总是不期而遇，生活在被指手画脚的日子里，难得好心情。总以为自己过的很苦，尊严也常常被剥夺。快乐成了可遇而不可求的事，幸福离我的期待又是那么的远。其实，这些烦恼不过是自设的心魔，没有什么事情过不去，只不过我们将自己放置在了一个凭空想象出来的痛苦之中，因而使人生丧失了快乐的本色。要想恢复生命的本色，要想做一个快乐真实的自我，那么就一定要解开束缚我们心灵的枷锁。

- ◆ 失去，是不是非要痛不欲生 / 82
- ◆ 看看比你还要不幸的人 / 86
- ◆ 对生命中的一切，还是乐观一点好 / 88
- ◆ 我们所期望的每一件事情都绝非不可或缺 / 91
- ◆ 为拥有而开怀 / 94
- ◆ 放下心灵的包袱，这不光是为了自己 / 96
- ◆ 从烦恼中解脱出来，从容面对真实的人生 / 98
- ◆ 世上没有任何事情是值得忧虑的 / 101

五、平心静气，安抚无谓的焦虑

焦虑的根源就在于我们心中各种各样的欲求与不满。我们既然有了生命，就都想活得好。至于活得怎样算是好，便是仁者见仁、智者见智了。可能有人认为有吃有喝，有房有车就好；但也肯定有人认为有大吃大喝，有豪房豪车，加上大片院落，再加上骏马牛羊才算是好，但是，这些真的那么重要吗？当然还有更多更多，我们现代人都想拥有，因而一旦不能如愿，焦虑便随之而生，并且不断衍生，甚至令我们无暇再顾及人生的意义了。这是多么的可怕的事情！

- ◆ 焦虑都是我们自找的 / 104
- ◆ 心灵的困窘，是人生中最可怕的贫穷 / 106
- ◆ 放宽心，别在焦虑中走向毁灭 / 109
- ◆ 接受生活的不可测，因为生活还得继续 / 111
- ◆ 无论人生多少颠簸，都会有摆渡的船 / 115
- ◆ 既然命运不好，就把自己打造成顽强的石头 / 118
- ◆ 别受情绪影响，做乐观的自己 / 122
- ◆ 为明天的快乐而活，为自己而活 / 125

六、除掉妄念，便可以安定心绪

求舒适、追求享受是人的本能，但也要有所节制。不论追求什么，总要适可而止，不管买什么鞋子，合脚才是最重要的。欲望就像水一样，适当就好，多了就会泛滥成灾。我们之所以活得累，往往就是因为妄念太多，把欲望误认为需要，使自己疲于奔命，越陷越深。要知道，给鸟翼上系上黄金，鸟就飞不起来了。

- ◆ 妄念荼毒心灵，伤害本性 / 128
- ◆ 给鸟儿的翅膀缚上金子，它便不能直冲云霄 / 130

- ◆ 我们本是平常人，就该有颗平常心 / 133
- ◆ 活着为钱迷乱，身后可曾带走 / 136
- ◆ 无论穷富，都有自己的快乐活法 / 140
- ◆ 沉迷情色，最易打乱生活 / 142
- ◆ 别为满足欲望，甘受他人挟制 / 145
- ◆ 按捺内心的浮躁 / 148

七、木已成舟，就不要再执意

既然控制不了，就选择去喜欢！不要固执地扛住不放，有时，“顺应天命”也是一种不错的选择。别为你无法控制的事情而烦恼，我们要做的是决定自己对于既成事实的态度。无可奈何随花落，木已成舟不苛求——这看似消极的心态，又何尝不是一种智慧？要知道，这世间没有人可以事事顺心如意，哪怕是古时的皇帝。所以别用你的固执，去挑战生活的脾气，对于那些无力改变的事情，我们不妨用积极的心态去接受它、去改变它，让生活渐渐成为我们想要的模样。

- ◆ 别为打翻的牛奶哭泣 / 152
- ◆ 有一种聪明叫顺其自然 / 154
- ◆ 与其内疚于心，不如尽力补救 / 157
- ◆ 我们有必要怀旧，但更应该活在现在 / 159
- ◆ 有舍有得，不必执意 / 161
- ◆ 感情的事，还是随缘的好 / 165
- ◆ 失去了，就不要再介怀 / 168
- ◆ 那个人走了，你就让他走 / 171

八、留住个性，不要丢失你自己

有多少人曾想过改变自己，以追逐想要的一切，到头来才发现，自己做了一个邯郸学步的寿陵少年，不仅没有得到自己想要的，还丢了自己最初拥有的。那么，当初为什么就不能尊重自己的本性，做那个最真的自己？也许正是因为没有彻悟。其实，人之本性，就是最简单、最直率、最自然、最纯净的想法与需求！不拘于形式，率直的依照本性去做，自然就是无错了！

- ◆ 活得真实一些 / 176
- ◆ 任何时候，不要轻贱了自己 / 178
- ◆ 不为别的，就为自己而活 / 181
- ◆ 不要让别人的话，打乱你的心 / 183
- ◆ 没有人是你的靠山，你只能靠自己 / 187
- ◆ 守住心门，守住内心的个性 / 190
- ◆ 保持本色，坚守做人的原则 / 195
- ◆ 不必按照别人的意愿生活 / 198

九、实际一点，生活就会好一点

很多时候我们生活的痛苦，就来自于我们那些不切实际的想法，又或者是因为我们急于求成，太过苛求，所以说我们需要活得实际一点。活得实际一点，不是要我们太现实、太势力，而是让我们灵活地去面对，面对身前、身边甚至是身后的挑战，不是在乎别人的口水也不是不在乎，而是我们知道我们自己的价值在哪儿，何处可以提现我们的价值，找到愿意为我们价值买单的人，这样我们的现实生活就不会太糟糕。

- ◆ 活得实际点，谁都可以很幸福 / 202
- ◆ 爱在现在时 / 204

- ◆ 妥协更是一种智慧 / 208
- ◆ 懂得追求，也要懂得放弃 / 211
- ◆ 从最易实现的目标做起 / 213
- ◆ 装装糊涂，婚姻幸福 / 215
- ◆ 即使躺在地沟里，也要懂得安慰自己 / 218

十、 放松下来，你应该活得随意

如今，日新月异的现代都市生活更像一把双刃剑，一方面激发人们的进取心，锻造着人们的耐力和韧性；另一方面也必然使人们付出高昂的心理代价，尤其是在各种刺激明显增多和人际关系复杂多变等因素的影响下，我们的心理负荷日益加重，的确感觉生活得很压抑。所以在人生的旅途中，我们应该学着想开、看淡，学着不强求。别让自己活得太累。适时放松自己，给疲惫的心灵解解压。这样或许可以活得简洁些，也不至于走得太远，失去现在，失掉自我。

- ◆ 你太累，是因为不安分 / 224
- ◆ 人生容量有限，装不下那么多奢侈 / 226
- ◆ 在物质世界和精神世界中收放自如 / 229
- ◆ 在你的日历中留下一些空白 / 233
- ◆ 生活的态度要精致，但生活的方式不妨粗糙点 / 234
- ◆ 做人不能太随意，但生活可以随意些 / 237
- ◆ 人生的真理，只是藏在平淡无味中 / 239



人生苦短，别跟自己过不去

人生苦短，快乐本来就不够我们享受，为何还要跟自己过不去？要知道，每个人都有或多或少的缺陷，这世上人无完人。这样想来，不是为自己开脱，而是使心灵不会被挤压的支离破碎，使自己永远保持对生活的美好认识。不与自己过不去，这是一种精神上的解脱，它会让我们脱离虚幻，从容地走自己选择的路，做自己喜欢的事情。这既是对自己的爱护，也是对生命的珍惜。

较真其实是在与自己较劲

我们都知道，这世间之事本无常，并非因人而定，生活中那些纷纷扰扰、悲欢离合在所难免。人生有痛苦，亦有快乐，故事的结局是悲是喜无从知晓，所以如果我们活得太清楚，反而无趣了。进一步说，就算你想弄清楚，可世间事又有多少能说得清、道得明？反而是越想弄得清清楚楚、明明白白，就越会弄得糊里糊涂，乱七八糟。

其实有些时候，我们之所以活得不快乐，或许正是因为活得太明白。太明白了，便会失望、便会伤心，这又是何必？让一切淡淡地来，也淡淡地去，生活就是如此，不必太计较，否则为难的便是自己。

有这样一个故事，读过之后想必会对大家颇有启迪：

说是有两个人为了一件小事吵得不可开交，谁也不肯相让。第一个人便怒气冲冲地去找村里的智者评理，智者在静心听完他的话之后，郑重其事地对他说：“你说得对！”于是第一个人得意洋洋地跑回去炫耀。第二个人很不服气，也跑来找智者评理，智者在听完他的叙述之后，也郑重其事地对他说：“你说得对！”待第二个人满心欢喜地离去以后，一直陪在智者身旁的徒弟终于忍不住了，他不解地问道：“师父，您平日不是教我们要诚实，不可说违背良心的谎话吗？可是，您刚才却说那两个人都是对的，这不是墙头草、随风倒吗？”师父听后，微笑着对他说：“你说得对！”小徒弟此时才恍然大悟，立刻拜谢师父的教诲。

这是怎么一回事呢？道理其实很简单！要知道，许多事从我们个人的立场上来看，自己都是对的，只不过因为我们每一个人都坚持自己的想法或意见，无法将心比心、设身处地的去考虑别人的想法，于是分歧产生了，冲突与争执也因此就在所难免了。如果换一种心态，如果能够有一颗善解人意的心，凡事都以“你说得对”来先为别人考虑，那么很多不必要的冲突与争执就可以避免了，这样做人不是很轻松吗？

这正好给那些爱较真的朋友提了个醒吗，希望大家都能意识到，凡事都要争个一清二白并不可取，有时甚至还会给我们带来不必要的麻烦或危害。譬如在我们被人误会或受人指责时，如果你偏要反复解释或还击，结果就有可能越描越黑，事情越闹越大。而最好的解决方法是，把心胸放宽一些，芝麻大的事完全没有必要去理会。

据说，2002年，一位旅游者在意大利的卡塔尼山发现一块墓碑，碑文记述了一位名叫布鲁克的人是怎样被老虎吃掉的事件。由于卡塔尼山就在柏拉图游历和讲学的城邦——叙拉古郊外，很多考古学家认为，这块墓碑可能是柏拉图和他的学生们为布鲁克立的。

碑文记述的故事是这样的：布鲁克从雅典去叙拉古游学，经过卡塔尼山时，发现了一只老虎。进城后，他说，卡塔尼山上有一只老虎。城里没有人相信他，因为在卡塔尼山从来就没人见过老虎。布鲁克坚持说见到了老虎，并且是一只非常凶猛的虎。可是无论他怎么说，就是没人相信他。最后，布鲁克只好说，那我带你们去看，如果见到了真正的虎，你们总该相信了吧？

于是，柏拉图的几个学生跟他上了山，但是转遍山上的每一个角落，却连老虎的一根毫毛都没有发现。布鲁克对天发誓，说他确实在这棵树下见到了一只老虎。跟去的人就说，你的眼睛肯定被魔鬼蒙住了，你还是不要说见到老虎了，不然城邦里的人会说，叙拉古来了一

个撒谎的人。

布鲁克很生气地回答：“我怎么会是一个撒谎的人呢？我真的见到了一只老虎。”在接下来的日子里，布鲁克为了证明自己的诚实，逢人便说他没有撒谎，他确实见到了老虎。可是说到最后，人们不仅见了他就躲，而且在背后都叫他疯子。布鲁克来叙拉古游学，本来是想成为一位有学问的人，现在却被认为是一个疯子和撒谎者，这实在让他不能忍受。为了证明自己确实见到了老虎，在到达叙拉古的第 10 天，布鲁克买了一支猎枪来到卡塔尼山。他要找到那只老虎，并把那只老虎打死，带回叙拉古，让全城的人看看，他并没有说谎。

可是这一去，他就再也没有回来。两天后，人们在山中发现一堆破碎的衣服和布鲁克的一只脚。经城邦法官验证，他是被一只重量至少在 500 磅左右的老虎吃掉的。布鲁克在这座山上确实见到过一只老虎，他真的没有撒谎。

这段碑文是不是柏拉图写的，考古学界没有给出确切的答案。实际上，这段碑文是不是柏拉图写的并不重要，重要的是这块碑文给予世人一种启示：世界上有许多不幸，都是在急于向别人证明自己正确的过程中发生的。那种急于去证明的人，其实是在寻找一只只能把自己吃掉的老虎。

证明的过程是艰辛的，证明的代价是巨大的，这样即使证明的结果是正确的，那又怎么样？为了一件无关紧要的小事将自己最宝贵的东西付之一炬，这种行为是愚蠢的。尽管我们的初衷是想要弄个明白，结果却证明了是自己不明白。

所以说，人生没有必要太过较真，你只需把真理留在心间，又何必非要每个人都与你“心意相通”？人活于世，若是能够做到睁一只眼观心自省，闭一只眼淡看红尘是与非，就是一种很高的修行了。

其实，很多时候我们之所以感到不满足和失落，恰恰是因为我们

在闭眼看自己，却将眼睛睁得大大地去看待这个世界，因而我们感到不公、感到不幸、感到别人都比我们幸运！如果我们安心享受自己的生活，不和别人计较，在生活中就会减少许多无谓的烦恼。所以，我们不妨睁一只眼睛闭一只眼睛做人。不过，要做到这一点确实不易，这不仅需要有一定的修养，还需要有一定的雅量。

不该固执的固执，真的不现实

几乎所有人都有固执的心理特征。其实固执的本意是“择善而固执”，是坚持原则，坚持不懈，这是它值得认可的一面。然而，在复杂的现实生活中，如果笼统地事事固执，那么就会走向它的反面。所以，倘若你无意中走进死胡同，请尽快停止前进的步伐。蓦然回首你会发现，原来出路就在身后。倘若一味向前，只会令你撞得头破血流。

我们来看看下面这个故事：

一对师徒走在路上，一个徒弟发现前方有一块大石头，就皱着眉头停在石头前面。

师父问他：“为什么不走了？”

徒弟苦着脸说：“这块石头挡着我的路，我走不下去了，怎么办？”

师父说：“路这么宽，你怎么不会绕过去呢？”

徒弟回答道：“不，我不想绕，我就想从这个石头前穿过去！”

师父：“可能做到吗？”