

看上去很累

上

请学会轻松生活

一味地追求财富、攫取权力、很累！
过多的应酬交往、亲情、友情、婚外情，很累！
生活太疲惫，看上去很累！……

甘桢松◎编著



看上去很累

甘桢松 编译

(上)

内蒙古文化出版社

图书在版编目(CIP)数据

看上去很累:请学会轻松生活/甘桢松 编著. - 呼伦贝尔:内蒙古文化出版社,2000.10(2009.8 重印)

ISBN 978 - 7 - 80506 - 955 - 5

I. 看… II. 甘… III. 人生哲学 - 通俗读物 IV. B821 - 49
中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 143044 号

看上去很累

主 编:甘桢松

封面设计:杨 群

出版发行:内蒙古文化出版社

印 刷:北京龙跃印务有限公司

开 本:850 × 1168 1/32

印 张:11 印张

字 数:300 千字

版 次:2009 年 8 月第 2 版

印 次:2009 年 8 月第 1 次印刷

印 数:1 - 3000 套

书 号:ISBN 978 - 7 - 80506 - 955 - 5

定 价:59.80 元(上、下册)

凡本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社发行部调换

联系电话:(010 - 51222291)

卷首语

20 世纪，强烈的精神饥渴，传统的和谐被打破，周围是文明的缺憾，人们的生活被侵扰得乱七八糟：电话、电报、电邮、墙报、抢劫、骚扰、毒品、推销、艾滋、广告、噪音、污染、鼠疫、盗版、水灾、饥荒、贪污、侵权、战争、发展……。新的东西没有建立，传统的文明已被搞得支离破碎、不复存在，人们上下求索，但仍无法摆脱那种时时缠绕的苦恼。

每天的忙碌奔波，令人感到疲惫不堪，被各种烦恼所困扰，人们的生活质量变得越来越糟。

人被抛弃在这个世界上，为贫困、疾病、黑暗、死亡等苦难包围，往往变得非常孤苦无依：从小到大，依赖父母、邻居、朋友、亲戚、师长、社团、政府……到了无可依赖之时，我们便投入宗教的怀抱，甚至投入无神论的虚无与疯狂。

然而，人们在依赖中学会了分离，在期待中学会了绝望，在孤苦无依中学会了决断，在艰苦的生活面前学会了责任与承担。

既有责任就要承担，就要勇敢地面对复杂的侵扰和激烈的竞争，因为你别无选择。

当我们为拥有一幢豪华别墅、一辆漂亮小汽车而加班加

点地拼命工作，每天晚上在电视机前疲惫地倒下；或者是为了一次小小的提升，而默默忍受上司苛刻的指责，并一年到头陪尽笑脸；为了无休无止的约会，精心装扮，强颜欢笑，到头来回家面对的只是一个孤独苍白的自己的时候，我们真该问问自己，这样何苦呢，它们真的那么重要吗？也许我没有海滨前华丽的别墅，而只是租了一套干净漂亮的公寓，这样就能节省一大笔钱去做自己喜欢的事，比如去欧洲旅游或者买一台早就梦寐以求的摄影机。很多人正在从事自由灵活的工作，这样就有更多的时间由自己支配，再也用不着在上司面前萎萎缩缩，自己就是自己的主人，提升也并不是唯一能证明自己的方式。如果不是很忙，推去不必要的应酬，可以和家人、朋友分享一个美妙的夜晚。

其实你已经很富有，你正在享受着青春、健康、成功和金钱，那你又何必再为物所累，为钱所困呢？

事实上，只有真实的自我才能让人真正的荣光焕发。当你只为内在的自己而活，而不在乎外在的虚荣，幸福感才会润泽你干枯的心灵，就如同雨露滋润干涸的土地。我们需求的越少，得到的自由就越多。

多一份舒畅，少一份焦虑；多一分真实，少一份虚假；多一份快乐，少一份悲哀，这就是我们生活所追求的目标。我们将不是在生活的表面游荡不定，而应该深入其中，去聆听生活本质的呼唤，让生活变得更有意义。

不要在疲惫困惑中昏昏度日，不要再一觉醒来而不知身在何方，要勇敢而真实地活着，为实现自己的梦想而努力，充分地享受人生，吮吸生活的全部滋养。

学会御掉肩上的重负，学会忘掉生活中的烦恼，学会摆脱不必要的东西，学会相信明天会更好，学会知足常乐，学

会轻松生活，生命本身已实属不易，别再活得那么累！

其实，生活原本不是那么累，只是现代经济和科技的发展，给人类带来巨大的冲击，让你无法逃避这真实的现实。尤其处于战争、饥荒和自然灾害困扰的人们，更是需要转变目前的状况，而梦想中的西方国家是否就是天堂呢？事实是财富并不意味着幸福，在饮食无忧的条件下，许多人还是陷入精神困扰，他们面临的状况是：激烈竞争所带来的安全感的失落，忙于工作所带来的生活内容的匮乏。这样，文明成了外在的依托，成功、财富只是外在的荣光，真正的幸福是来自于发现真实独特的自我，保持心灵的宁静。

现在生活中的许多人，尤其是西方人，在如此混乱世界面前，不得不寻求更适合自己的心灵的生活。梭罗为了寻求生命的意义，带着一把斧子走进森林，在那里生活了将近两年的时间。返璞归真，这种生活方式让他得以远离现代物质文明的侵扰，深深思考生命的本质，智慧的光芒像清晨的阳光一样照耀着他，他思索着，为世人留下了不朽的名著《瓦尔登湖》。他说：“我来到森林，因为我想悠闲地生活，只面对现实生活的本质，并发掘生活意义之所在。我不想当死亡降临的时候，才发现我从未享受过生活的乐趣。我要充分享受人生，吮吮生活的全部滋养。”他还说：“大多数豪华的生活以及许多所谓的舒适的生活，不仅不是必不可少的，反而是人类进步的障碍。对于豪华和舒适，有识之士更愿过比穷人还要简单和简陋的生活”。其实，简朴、单纯的生活更有利于清除物质与生命本质之间的樊篱。为了认清它，我们必须从清除嘈杂声和琐事开始，认清我们生活中出现的一切，哪些是我们必须拥有的，哪些是必须丢弃的，是沉重的负担，是滞固，是通往新道路的荆棘。

也许有人要问，我们所追求的幸福目标就必须走到森林去吗？是不是必须放弃现有的房子和汽车呢？是不是一定要过田园生活才会幸福呢？要知道，并不是城市里的每个人都可能实现田园生活，并不是每个人都拥有房子和汽车，更何况，如果幸福就是简单地走进森林的话，我们岂不都又返回原始社会了吗？美国人丽莎·茵·普兰特经过几年的“简单”生活之后。对梭罗的“森林”是这样阐释的：

当你为心中的矛盾痛苦时，跳出压力，抛开包袱，以真诚待人，以真实待己，你便走进了自己的一片森林，清新、悠静、真实。

当你为加薪而烦恼时，抛开一切不必要的需求、虚荣和贪图享受之心，自己动手干些事情或仔细看看天空，享受简单的乐趣和每一件小事情的过程之美，你便走入了一片森林，浓郁而又色彩斑斓。

当你为琐事纠缠时，想一想这些事情的利与弊以及价值所在，勇敢地放弃和索取，这时的你也正走入你的闲静森林，你将享受的是悠闲、舒适的美好生活，其中充满乐趣。

简单是一种更加深入的生活，有意识的生活，完全投入，完全自觉。如果你要更换一辆汽车，就一定要知道它的具体作用，有何利弊。新车的性能当然更加优良，而且豪华、气派，但你需要付出的是两年还清贷款，在这两年中你要做的是单调的、无休止地工作——付款——工作。

斯迪芬在她所在的社区的一次停电中，发现了许多事情的真相，在科技强加的黑暗中，不仅有神奇的萤火虫，还有城市的静寂，久违的家庭温馨和邻里的关怀。其实，在离他们不远的地方，已经有人选择了“无电源插头”的生活。其最大的一个好处就是让孩子们可以在无电视的环境里成长。

没有暴力，没有商业行为，没有电子游戏。孩子们读书、爬树，在河里游泳……总之，他们像健康的小动物一样成长。其实，他们本来就应该有这样的。

另一个好处是经济、省钱。人们不用每月缴纳电费、有线电视费以及各种网络有偿服务的费用，甚至不必受到电视广告的诱惑而增加不必要的消费。

三月的一个夜晚，瑞得·派克在他的无电小屋中和家人围坐在炉火前望着窗外的星空，静静地聆听，静静地观察。桌上有几只蜡烛跳动的火焰，炉中黑色的铁锅哧哧地冒着热气。每一次的小屋之行都让瑞得一家感到家庭的温馨和生活的恬静，即使在冬日里的夜晚也充满了神奇和憧憬。

当你用一种新的视野观察生活、对待生活时，你会发现许多简单的东西才是最美的，而许多美的东西也正是那些最简单的事物。最后，再看一看梭罗那一段让人激动的话吧：“我走进了森林中，因为我希望慎重地生活。只去面对生命中最重要，尽可能不去学那些泛泛一般的，在我临死时，不会发觉我根本就不曾真正地生活过。”

甘桤松

二〇〇〇年十月

目 录

第一部分 生活赠我迷魂药	(1)
一、面对复杂我们无所适从	(1)
二、不可名状的压力	(6)
三、你别无选择	(45)
四、痛并快乐着	(52)
第二部分 生活它本来就是这么样	(65)
一、先看看你自己	(67)
二、真实的生活	(77)
三、真实的自我	(84)
四、人际关系	(95)
五、简化生活	(104)
六、为钱所困	(114)
七、满足欲望	(140)
八、摆脱压力	(156)
第三部分 工作与生活	(181)
一、选择工作与生活	(181)
二、在工作与生活间选择	(187)
三、做好工作	(197)

第四部分 享受人生	(206)
一、休闲时光	(206)
二、人在旅途	(216)
三、身体保健	(223)
四、饮食秘诀	(250)
五、教子有方	(262)
第五部分 别给自己过不去	(279)
一、改变态度	(279)
二、给自己一个新的标准	(282)
三、学会适应	(287)
四、选择人生	(324)
五、让生活保持单纯	(332)

第一部分 生活赠我迷魂药

一、面对复杂我们无所适从

现代文明正在走向尽头，生活中我们每天忍受繁杂和侵扰。于是，人们在生活中形成了这样一种错误的判断标准——他们为自己追求权利、成功和财富，并羡慕别人拥有这些东西；他们往往低估了生活的真正价值，而且忽略了生活的美丽。

由于自己处在一个动荡不安的社会中，渴望立足又心里没底。在这种心理的驱使下，有人加入了某种小的团体，有人甚至信了宗教，还有的像无头苍蝇一样到处乱撞。到底还是心里发虚，对父母的情感依赖早已了断，老师不能一辈子给你指点，同学和朋友各自忙于自己的事情，唯有你的迷茫的心没有归宿。这是现代人最大的困惑。在经历过剧烈的痛苦之后，有的人不得不接受一个现实：必须使自己从情感依赖走向情感独立。有的人还是不死心，继续为情感寻求依赖的归宿，比如像那些信了宗教的人以及加入那些小团体的人大抵都是如此。从某种意义上来说，现代人尤其是现代青年人仍然处于一种惴惴不安的状态中，继续着他们漫漫的情感依赖过程，有许多人甚至终其一生。

习惯难以改变

角色的扮演成为人们必须去做的事情，甚至难以选择，而最终成为一种可怕的习惯蔓延至全部生命。他们发现做一个真实的人并不容易。

人们常常举办各种大型宴会、酒会，因为众星捧月的感觉总是让人满意的。但是，其结果是使你有无数的熟人，却没有一个朋友。

一位著名心理学家曾给“人类”下了一个定义：人是一种习惯的动物。

2 习惯控制着我们的生活。你习惯每天早上七点起床，然后是刮脸——用一样的剃须刀，一样品牌的剃须泡沫，早餐的食谱基本是固定的——橙汁，燕麦粥，浏览固定的一份当天的报纸，然后吃一些由一堆彩色药片组成的蔬菜素；准时开车上班，不会注意沿途新开的商店和重新体整的草坪，想的是今天的工作时间表，从不迟到；工作更是一些例行公事和惯例的做法，包括与下属吃饭，与客户吃饭，与公司的经理共进午餐等等；回家后的事情也是固定的，电视频道是锁定的；甚至与妻子的性生活的习惯和姿势也是多年不变的；周末固定的是陪妻子在临街的餐馆吃早餐，每隔一周看一场电影或是听一场音乐会；运动是固定在周日早上，与固定的人们在固定的地方打网球或高尔夫，两小时，从不会超时……

去掉所有的习惯当然是不可能的，有些也是不科学的。习惯可以为你提供做事的一条捷径，通常一些习惯可以节省时间和繁琐的思考。但另一方面，习惯却也固定了我们的思考模式，限制了智慧的潜力和发展的空间，使你的生活成为

机械化的程序，一成不变，结果是复杂了你的生活和你的心情。你有了固定的轨道和角度可能只对自己的观念感到愉快，无法接受别人的或者新的观念，排斥异类。不知不觉中，你已经习惯让别人遵循你的方式，符合你的速度。

习惯固定了我们的感觉模式。通常我们会对重复的或者普通的情况作出固定的判断和反应，成为一种“习惯性情绪。”习惯性情绪越多，个性也就越萎缩，从而逐渐失去创新的想法和动力。值得注意的是，这种习惯性情绪可能在不知不觉中表露，它可以下意识地使我们无法听取别人的意见，并且阻碍自己的潜力发挥。使我们成为受习惯支配的机器。

无法抛弃的东西

我们生活中有太多需要抛弃的东西，诸如陈规陋习，阿谀奉承、虚情假意以及一些繁琐的规矩、惯例、习俗。但是，我们周围的人绝大多数的人却从未想过要对现有的生活怎么样，甚至要抛开些什么。

想一想，你有没有下面的这些情况：

●我们不拒绝别人的请求，也因此花去自己很多时间；

●好像有很多人离不开自己的照顾，有时我感到精疲力尽；

●对工作百分之一百二十的投入，以公司为家，即使是在路上，我也常常想到自己的工作；

●每周参加的应酬性质的晚餐超过三次；

●时常有危机感，对工作、对生活缺乏一种安全感；

●没有自己独处的时间；

●有很长时间没有开怀大笑；

.....

一项研究表明，人们的精力有 60% 以上用于抗拒压力、完成责任和遵守规矩上，大量的无建设性的、机械的步骤占据了我們太多的时间和精力。简化生活已经成为必要的事情。

估计一般成年人每天仅仅笑十几次。这真的不算多。因为一个孩童每天要笑 150 次之多，他从早到晚，从每一件事情中寻找欢乐。而成年人则发现不了这诸多的可笑之事，这也许就是为什么他们总处于压力之下，拜访医生，寻求答案的原因。

“成年人已经淡忘了如何去笑”，在医院里使用微笑治疗的创新者林恩·赫斯特说，“我们总是不断地说一些事情，比如说‘举止要与年龄相符；已经长大成人了；工作时不要笑——这是违反职业准则的’等等，这样就把幽默感排斥于彼此之外。”

赫斯特监督着 Integris Health——俄克拉河马城的一家医院的通过幽默康复的医学研究所，在那里，病人在就餐时都可以收到一个书面笑话，而医生和员工也被鼓励与病人交流幽默故事。“欢笑就是良药”，赫斯特说，“用欢笑作为疗程的一部分可以使人们感觉良好，有时还能让他们更快康复。”

赫斯特说，许多病人在康复之后仍然回到医学研究院，仅仅是为了再次感受欢乐。

不愿离开的安全岛

我们花了太多的时间和生命去追求一种安全感。但是我们渐渐发现，以今天世界的情况来看，那种安全感根本就不存在。而与此同时，在这种追求当中，我们渐渐背上了沉重

的包袱。

婴儿喜欢衔着奶瓶，尤其是睡觉的时候，这是为了寻求一种安全感。但是当这个孩子上学之后仍然衔着奶瓶，那种安全感就会被嘲笑所取代。安全岛可以带来安全感，可一旦过时或落后，就会起到适得其反的作用，成为我们生活中无形的阻力。这些安全岛常常成为我们生活中的固定的模式，以致于我们不知不觉中抓住它们而没有反应。

史迪夫太太已经三次发现丈夫有外遇，最近又开始酗酒，还常常对她又打又骂。但她依然想的是如何忍受这种生活。她只有32岁，而看上去，已有40岁的样子。好朋友问她有什么打算时，她竟然认为除了维持现状，她毫无办法。结婚八年以来，她早已习惯了依靠丈夫的生活，丈夫是她的“安全岛”，即使是出现了问题，她也不会离开，她别无选择。

5

安全岛可能是一个人、一种状态、一个地方，或者是一件事情和一项工作，它会成为人们的一种非理性的需要。如果需要安全、被照顾，就不能离开这座安全岛，否则便无所适从。

汤姆森说：“我的职业给了我经济上的安全，以及社会地位、豪华住宅和孩子的教育经费。为了继续保持这样的地位，我已经放弃了许多原有的个性、原则，习惯有选择地发表个人的意见和看法。这种现有的安全感让我只有这样了。”

弗兰科先生把自己辛苦经营的集团公司留给了唯一的心爱的儿子，为了给儿子一个安全的生活，但他的儿子对经营包装机械设备根本没有兴趣，这份巨额遗产真正成为了一种负担和不幸。

吉斯的母亲自认为是一个合格的母亲，因此要把女儿培养成最好的。即使吉斯的学校离家只有几条街区，但母亲坚

持每天亲自开车送她上学；吉斯的朋友必须由母亲审查同意后有选择的交往；吉斯堕入情网，然而母亲并不同意，且出面阻挡，要她们尽快分手，条件是吉斯可以作一次欧洲豪华旅行。事情很明显，吉斯和母亲的这种依赖关系其实是为了母亲的需要，而不是吉斯本人的愿望。虽然母亲不断提醒吉斯，她付出了多年的心血，就是为了让她的能够出人头地。但这种方式给吉斯带来的却是罪恶感。

信息疲乏症

电话、传真、电子邮件便捷现代人信息的传递，已经成为许多工作不可或缺的帮手。不过，如果一项工作每天都面对源源不断的电子信息，就很可能产生“信息疲乏并发症。”

6

德国一家研究机构最近对每天工作都要接受大量电子邮件的人进行了问卷调查，一年以上的受访者表示每天花在处理电子邮件上的时间相当可观。过滤清除不需要的电子邮件是相当费时的的工作。

调查的报告指出，许多企业界的经理人和信息业的工作者也抱怨，每天必须接听的电话和处理电子邮件造成精神上莫大的压力。“信息疲乏并发症”甚至会造成长期失眠，严重影响健康。

欧洲一些大公司为了减轻公司各部门电子邮件收件人的负担，特别雇佣专人清理电子信箱。

二、不可名状的压力

人们现在已经认识到，心灵的灾难就是社会秩序的灾

难，人们的精神一旦枯萎，那么人类所制造的一切也将随之枯萎。

——希奥多·罗萨克

20 世纪，强烈的精神饥渴，传统的和谐被打破，周围是文明的缺憾。新的东西没有建立，人们上下求索，但仍无法摆脱那种即将来临的终结感。生命中矛盾重重，那些来自心灵的压力让人难以摆脱。人们在重新认识“心灵”。那些对于生活本质的关注是人们久违的，而成为一种心灵的复苏以及对真实生活的追求和向往。

人们有一种失落感，因为生活正在变得面目全非。心理学家称这是一种嗜睡的病态心理。每一个人都渴望成功，幻想走捷径达到理想的巅峰，结果被自己的小聪明碰得头破血流。人类曾经培养出了大批学识渊博的科学家，但我们同时也培养了不少学识渊博的罪犯，心理变态的偏执狂、战争狂、杀人狂。如今在这社会急剧变革的年代里，我们需要大批自治自立的人来给人类营造美好家园，我们并非一味强调奉献，我们同样鼓励索取，当然索取是建立在奉献的基础之上。如果你意识到这是一种普遍的迹象，或者说在一定程度上失去了严肃感，失去渴望、热情和对事物的兴趣，那么你就应该提高警惕。你一定要意识到：如果你这样肤浅地生活下去，你的心灵将经受着难以忍受的折磨。

忙忙碌碌

在离伦敦市中心有 80 哩的地方开车进城，人们经常看见过路的行人笔直僵硬地往前走，比以往步伐要快许多，而且动作十分机械化。这是由乡间开车到市郊，然后由市郊进