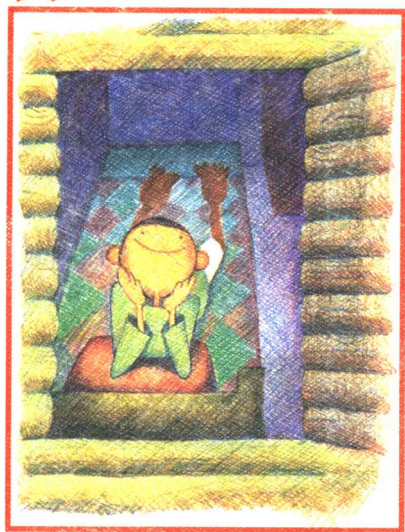


好心情·从放下开始

Hao Xin Qing

A

周传林 / 著



人生最大的敬佩是拿得起
生命最大的安慰是放得下

中国商业出版社

好心情 · 从放下开始

周传林 / 著
中国商业出版社

图书在版编目(CIP)数据

好心情?从放下开始/周传林 著. -北京:中国商业出版社,2003.9

ISBN 7-5044-4801-X

I. 好… II. 周… III. 人生哲学-通俗读物
IV. B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 019672 号

责任编辑 刘树林

*

中国商业出版社出版发行

(100053 北京广安门内报国寺1号)

新华书店总店北京发行所经销

北京明十三陵印刷厂

*

850×1168 毫米 32 开 9.75 印张 180 千字

2003 年 9 月第 1 版 2003 年 9 月第 1 次印刷

定 价:22.00 元

* * * *

(如有印装质量问题可更换)

前言

你对我说,已是暗夜。我说:星星不是明亮的么?难道是你看不见星星,还是我觉察不到夜的黑?

其实是我总在寻找相信世界明亮的理由,就算是刹那的微火,我也要告诉自己——世界是明亮的。

只要我仍这样想,我就相信世界真的是明亮的——无论星星背后是多么黑的夜色,也无论路途多么艰难。如果我不能相信,我的生命也就到了尽头。

生命之初,我们担负了双亲多少期望,多少关怀与爱?有那么多不能辜负的、期待我们快乐的高贵灵魂,为了这些,也不能随意把自己放在痛苦、烦闷和绝望里。

这个世上有 99% 的好人和 1% 的坏人,每一个平凡人身上总有 99% 的好心和 1% 的坏心。我们常常去在乎那 1% 的坏

人坏心，处处提防别人，处处敌视别人，把不被那 1% 陷害作为第一目标。

然而为了 1% 的黑暗，牺牲掉世上 99% 的美好，我不愿意。就算世界上是 99% 的黑暗，我也不愿意牺牲那 1% 的美好。

有时候，因为惰性，因为懦弱，甚至因为流行，就那样放纵自己，沉溺在黑压压的负面情绪里。

有时候，以为自己控制不了自己，以为这个世界就这样了，不能给我快乐，不能给我希望，甚至连个快乐和希望的理由都不愿意让我们找到。

有时候，沉浸在那个伤口里。死死的捂住，让它在心里面反复结痂，溃烂，结痂，溃烂……

拒绝任何人的窥视，也拒绝阳光的射入。不敢也不愿揭开伤口来上药。

有时候习惯了或者私下里愿意躲在那个角落里，不去争取，不去面对，不去放弃。

消极永远比积极来得容易些，正如放纵通常也比反思后再行动来得简单一些一样。

有时候就任由自己那样失去理智的执著，不负责任的强求。

许许多多的“有时候”，无法回避。但是快乐、幸福是我们的终身追求！每次对自己无能为力的时候，快乐潜伏着，沉寂着，但却像火种一样躲在一个角落，只等聚集了足够的能量，

再度熊熊燃烧！

失望、疑惑、黯然固然避免不了，只是不能让这种情绪持续太久，沉溺太深。

等明白了每一次全力投入都是让生命更加丰富的养料，每一次理性的妥协都是成长的坐标，快乐的睿智慢慢也就充满了我们人生旅途的每一步。

生命之中或许有许多的挥之不去，只是我们终将坦然：不该留下的随风而去，该留下的伴我们一生。这渐渐地成就了人生的经验，学会丢一些，不再被重负给压垮。

目 录

前 言

一、想说的是——/1

失望、疑惑、黯然固然避免不了,只是不能让这种情绪持续太久,沉溺太深。

1.生命是一种奇迹	(3)
2.你究竟爱谁?	(5)
3.用愉快代替烦恼	(9)
4.生活往往不是数学而是植物学	(13)
5.真的是在忧虑吗?	(17)
6.有时候只是无聊	(21)
7.辜负的是时间	(27)
8.时间铸就生活的质量	(29)
9.挥别“心囚”的那片云	(33)
10.远离痛苦的理由	(40)
11.心中无事一床宽	(43)

二、“最好”的东西/45

想一想,为了追求一份最好的东西,我们放弃了多少好东西?本来可以获得很多,但为着顶峰的一刹那,而丧失了沿途的风景。

1.其实我们不需要很完美的	(47)
2.学会妥协是一种进步	(49)
3.做自己能够控制的事情	(51)
4.活出自己的最佳状态	(54)
5.选择你想做的去做	(56)
6.先处理令你忧虑的小事	(60)
7.你愿意交换吗?	(63)
8.过程之美	(66)
9.一无所有的时候最自由	(69)
10.妨碍我们快乐的竟在他的口舌之间	(74)
11.为明天放弃今天?	(86)
12.加法和减法	(90)
13.从一个环境转向另一个环境	(93)
14.以有限得无限	(101)

三、习惯的力量/115

那些真的,永恒的美好,就在你心里,就在你看见的每一个地方,根本不用费心就能找到,你仅需实践于自己的生活中。

1.像我们的心脏一样	(117)
2.奖赏自己一个懒腰	(122)
3.欣赏日出日落	(127)
4.唱首钟爱的歌	(129)
5.只在晨昏两刻	(132)
6.心想事成	(134)
7.做自己	(139)

四、心灵的防火墙/141

为自己培养一些好习惯,可以在遇到坏心情的时候及早走出来,这就是心灵的防火墙。

- 1.对抗那些容忍坏心情的借口 (143)
- 2.独处 (146)
- 3.转移痛点 (149)
- 4.绕道而走 (152)
- 5.试试时间偏差 (155)
- 6.不要为打翻了的牛奶而哭泣 (157)
- 7.留点时间给自己 (160)
- 8.离开现状的妙计只在闭上眼睛 (169)
- 9.一切都会过去 (172)
- 10.从不同的角度比较,会产生不同的效果 (174)
- 11.想得愈开,活得愈好 (178)
- 12.学会遗忘 (181)
- 13.现在就是一切 (191)
- 14.给自己一个机会面对 (195)
- 15.摘下面具,活出自我 (202)
- 16.抓住重点,学会放弃 (205)
- 17.告诉自己快乐无价 (209)
- 18.我还年轻,我输得起 (218)

五、内心的镜子/221

在生活中,最致命的创伤来自我们自己的心灵深处。如果你背对着整个世界,整个世界也会背对着你。

- 1.不能选择生活,却可以选择态度 (223)

2.走出“可是”	(228)
3.别让沮丧抓住你	(233)
4.不做自己的敌人	(240)
5.及时修补自己的性格	(255)
6.靠轻松抹掉伤害	(259)
7.学会接受“失去”	(261)
8.放松心情的六个途径	(265)
9.做个自由人	(268)

六、放下是快乐/273

生活在快乐里,并不是难以实现的梦想,更不是天方夜谭。只要你去放下,体会人生的真谛,让生活过得快乐其实很容易。

1.把不愉快的事情写在纸上	(275)
2.向别人倾诉自身的情感	(279)
3.放下架子	(282)
4.人道的生活	(285)
5.心情润滑剂	(292)
6.把烦恼写在沙滩上	(296)
7.重新寻回赤子之心	(299)
8.假如	(302)
9.放弃 VS 放下	(304)

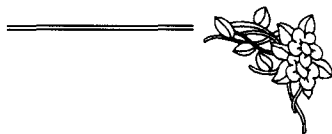


一、想说的是……



失望、疑惑、黯然固然
避免不了，只是不能让这种
情绪持续太久，沉溺太深。





1

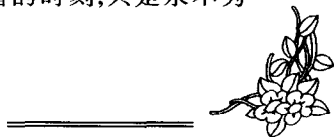
生命是一种奇迹

我们负着责任自己呵护自己，自己保护自己。但常常为了种种的原因而投入到不知深浅的生活“长河”中去，一不小心就碰上暗流。被风雨打磨一下是好事，只是不能过多地耽搁，被泥潭深陷。这样，浪费的是生命的长度，是青春，是激情和梦想的能力。

哲理诗人赫塞说过：“生命并不是一种计算，它不是一种数学的总合，而是一种奇迹。”

人生最大的痛苦源自追求完美。一时的失望是多彩人生路上斑斓的瞬间。

要知道，真正的光明并非没有黑暗的时刻，只是永不为黑暗所淹没罢了。





我们的生活也是一样,忍着疼痛奔跑,带着泪光微笑,才是真实的生命。

能做到这一点,还有什么可烦恼的呢?

生命有时也是负着希望的灯火,只有永远焕发着光芒,才能让默默守望着你的、爱你的人们感觉到暖意。

因为中年丧子,有对夫妻曾悲痛欲绝,终日以泪洗面。有一天,一位心理学教授登门拜访。

“你们对孩子的感情至深,令我感动。容我再问:孩子来人间走一趟,受到你们的爱和温暖,现在他必须回到另一个世界,既不能活着为人,也不能放心到另一个世界,这样对他好吗?”“大概不好。”他们停止了哀泣,以严肃的心情面对教授。

“好!你们的孩子一定很孝顺,是不是?”

“是的。”他们说了许多孩子乖巧、孝顺和品学兼优的事。

“你们这么难过,哀伤不止,孩子若知会不会心痛而难过呢?”这时,这对夫妇有了面对现实的表情,于是,教授又问:“你们愿不愿意做一些努力,采取行动,改变自己的生活,让日子过得好些,也让孩子心安呢?”他们终于道出肯定的答案:“愿意有一些改变。”这是他们能脱离哀伤的重要的第一步。从这一步开始,他们打理爱子的房间,该送人的送人,该收藏的收藏;他们与孩子又作了一次告别,这样他们才心安,然后计划新的生活方式。他们看清了无常,看清了无常背面的真爱:既是互爱的,也是彼此自爱的。这个家庭逐渐走出阴霾,迎向阳光。





2

你究竟爱谁？

看文章之前

你可以先想想……

你心中的最爱是谁呢？

看完文章之后

你再仔细想想……

你心中最爱的又到底是谁？

佛陀曾遇到这样的事：有一天国王来到佛陀跟前听法，并开始练习内观。而通常在家中只要有一个人开始学，慢慢地，法就会影响到家中其他的人。因为国王是一家之主，一国之长，他的影响力自然很大，家中所有的人都在练习这种法，而皇后玛丽，也成为一位很好的修行者。他俩常在皇宫





里同一禅房内观。

有一天内观一小时之后，国王问皇后：“若有人问你，你最爱的人是谁？你会怎样回答？”她说：“我内观的时候，同样的问题也浮现出来，我发现其实除了自己，我谁也不爱。”国王笑着说：“好极了！我也有同样的问题，同样的答案。”于是他俩相携去见佛陀禀告他这件事，佛陀说：“说得好！说得好！”这是走出痛苦的第一步。当一个人开始发现这个问题症结所在，就可以走出问题，解决问题，否则一辈子都活在想像中。

“我爱我儿，我爱我妻，我爱我夫，我爱这，我爱那。”其实你谁也不爱，你只爱你自己：爱自己的欲望、希望与梦想，我爱这个人是因为我期待他能实现我的理想，一旦他的行为与态度与我所要的背道而驰，所有的爱就消失不见，所以我不是爱别人，而是爱自己，只要能认清这一点，就很容易除去私念，就能够走出以自我为中心的习性，所以这是内观者第一个重要的体会。

我们常在许多时候感叹世间没有完美的爱人与情人，却忽略了自己要的到底是人还是神明；常常希冀着完美浪漫的恋情，却忽略了浪漫和现实难以相容的部分；我们常常爱上了感觉，爱上了默契，爱上了浪漫，却不一定是爱这个人。孰不知你爱他是因为他是你的选择。

没有人生来是完美无缺的。如果你真的爱上一个完美无缺的人，那么在往后相处的日子里你们还有什么成长的





空间呢？让他有些缺点可以让你学会包容，让他有些不足让你可以为他弥补，这样的爱情才有交集，这样的生命才有牵引。那么你还要去希冀一个完美的恋情吗？其实你爱上的只是一个完美的标准罢了。

学着去爱一个肉体和心灵的结合体吧！爱你的选择和他的不完美。你爱的是一个对象，却不是一个偶像。让爱将彼此的缺憾填补起来，让爱将彼此的生命富足圆满。

比如单身，有时不一定是贵族。单身也许会比较自由，但单身也有一个同义词，叫做寂寞。因为人不是什么时候都喜欢一个人独处的：有时好东西需要跟人分享，有时难过需要人安慰。单身贵族产生的原因，是因经济上的独立、人格上的独立以及感情上的独立。独立是什么？独立是需要而不依赖。一个独立的人需要异性，而不依赖异性。

佛语有两个字：缘投。缘投这两个字不是英俊，也不是漂亮，而是缘分的缘，投合的投。也就是这个人长得很投合人家的缘分，所以大家都喜欢他。因此怎样去修养自己的个性，投合人家的缘分，其实比维护自己外表来得重要。一个人缺乏自信心时，就会畏畏缩缩，藏头藏尾，显得没有那么美。自信心所显示出的大方、自然的美确实是很重要的。

做情人之前，她应该先是朋友。她成为你的朋友之后，出现在你的生活中，才有可能认识你、了解你、知道你的长处而对你产生好感，进一步发展感情，变成情人、对象。

世界上的颜色并非只有白色和黑色，黑和白之间还有





很多漫长的灰色地带。只要多相处，便能发现对方的优点，产生好感，这才是发展感情的自然过程。“一见钟情”以及“从一而终”的感情是不切实际的，我们需要的不是这种不切实际而虚幻的感情。

有人形容跟异性交往，就好像在海边捡石头，大家都会捡喜欢的那一颗。一旦捡到一颗你最喜欢的石头，便把它带回家去，好好对待它，因为那是你惟一的石头。而且要记住，从此后不要再到海边去（永远相信，我已经找到最大、最美、最适合我的那一颗）。

跟异性交往最重要的不是他有多好，而是他对你有多好。一个人如果条件很好，有一百分，可是这一百分之中，他只给你三四十分，或一二十分；相反的，另一个人也许只有七八十分，可是他却是全心全意地对待你，那你应该选择哪一个？

其实，每个人的条件都是一样的。不管你有多好，都还有人比你更好。你虽然做不到一个“最好的人”，可是你却得到一个“对对方最好的人”。每一个男孩子都可以说：“虽然我不是世界上最好的男人，但我是世界上对你最好的男人。”反过来女孩子也是一样，这是每个人都做得到的。

