



在 内心 坍塌之前 ——找到 心灵 的出口

孙郡锴 / 编著

心里之所以拥挤，是因为
心里装的事太多。

每一种情感都是真实存在的，它们在我们的心里各行其道，但偶尔也会偏离自己的轨道，扰乱我们的心。

快乐和烦恼都不是一下子就那么多的，都是逐渐累积的。我们却不懂得清扫心里的垃圾，心里的空间变得越来越小，时间长了，就容易堵塞。

中国华侨出版社

在
内心
坍塌之前
找到
心灵
的出口

孙郡锴 / 编著



中國華僑出版社

图书在版编目(CIP)数据

在内心坍塌之前,找到心灵的出口 / 孙郡锴编著. —北京:中国华侨出版社, 2015.10

ISBN 978-7-5113-5609-3

I. ①在… II. ①孙… 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(2015)第185558号

● 在内心坍塌之前,找到心灵的出口

编 著/孙郡锴

责任编辑/文 喆

封面设计/天之赋工作室

经 销/新华书店

开 本/710毫米×1000毫米 1/16 印张18 字数223千字

印 刷/北京溢漾印刷有限公司

版 次/2015年10月第1版 2015年10月第1次印刷

书 号/ISBN 978-7-5113-5609-3

定 价/32.80元

中国华侨出版社 北京朝阳区静安里26号通成达厦3层 邮编100028

法律顾问:陈鹰律师事务所

编辑部:(010) 64443056 64443979

发行部:(010) 64443051 传真:64439708

网 址:www.oveaschin.com

e-mail:oveaschin@sina.com

自我存在感缺失，情绪低落、自卑、忧郁、浮躁、冷漠……各种负面情绪让人越来越觉得“心累”，累积在心内就成了“心毒”，影响生活、影响工作、影响人际交往……影响人生的方方面面，包括人体的健康，令我们陷入诸事不顺的恶性循环中。

诚然，现代社会与以往的任何时期都大有不同，所以现代人有现代人的心理，有现代人看待事物的独特视角。然而，不管这世界怎样变化，心灵还是应该遵循正确的轨迹健康生长的。而我们最大的问题就在于，在五光十色的嘈杂世界中，我们已经无法分辨心灵发出的声音，进而无法觉察该与不该，无法分辨善恶美丑。

糟糕的心灵注定了糟糕的人生。就算你一表人才、相貌堂堂，就算你天生丽质、婀娜多姿，但是，如果没有一颗健康善良的心灵，你照样是一个病人，而且病得不轻。

所以，我们必须自救！对于自己的心灵，我们要足够客观地去了解，我们应该让自己站在一旁，像局外人一样来评估自己，分析心灵的优点和缺点。然后有针对性地将心灵中积存的毒素逐



渐清除，从而为自己营造一个平和的心态，让自己平和、平静、真诚善良。

在这种心态里，应该没有过多的浮躁、也没有过多的忧郁，没有过多的偏执、也没有过多的谨慎，没有过多的兴奋、也没有过多的悲观，没有过多的狂妄、也没有过多的自卑……一切都应该恰到好处。就像太极图一样，浑然一体。一旦拥有了这样的心态，我们心灵的巨大潜能就会被释放出来，我们就能静时如止水，动时如奔洪，既能应对人生的一切艰难险阻，也能承受人生的一切苦辣酸甜，不悲不怖，宠辱不惊。

本书在用丰富的人生经验来提醒你，在用朴实厚重的道理来开导你，劝告你一定要成为一个拥有健康心灵的人。因为心灵才是唯一属于你自己的，当然，你可以把它变成天堂，也可以把它变成地狱。

请学会和我们的的心灵对话，了解自己的心，清走那些不该存放的，装着那些该保留的。让情感各得其位，在自己的路线上行驶，让我们的心也如顺畅的交通环境一样，不再拥挤。别让我们的心太拥挤了，适时地卸掉心里的包袱，让我们的心有更大的空间来盛装快乐和美好。

1. 轻飘飘的世界，轻飘飘的我

危险指数：★★

无论什么原因，把自己交给外部世界，交给别人，就是被动的人生。结果一定是：当外部世界摇摆、动荡时，我们也会被动地跟着摇摆、动荡。

迷失在别人的世界里 / 002

为了别人，改变了最初的自己 / 006

戴着面具的脸 / 010

我把自己丢在了爱情里 / 014

过不去的“心理哺乳期” / 016

浑浑噩噩橡皮人 / 019



2. 虚荣的巨影

危险指数：★★

有些人的虚荣心，比为了保全生命所必需的分量更多，对于这种人，虚荣心所起的作用何等恶劣！这些人竭力使别人不愉快，想借此引起别人的钦佩，他们设法要出人头地，结果反而更不如人。

虚荣是个美丽的泡沫 / 024

是什么让生活始终不能如意 / 026

面对物质追求量力而为 / 030

学会正确对待“攀比” / 032

不要企望不可能的尽善尽美 / 035

你没有那么多观众 / 038

逃避和掩盖缺点它就不存在了吗 / 043

何必打肿脸充胖子 / 046

一知半解的做作 / 049

他有他的好，你有你的妙 / 050

3. 忌妒的茶毒

危险指数：★★★

忌妒的产生，在明白无误地告诉一个人：别人比你强，你的处境已经很危险，你如果再不做出努力的话，你会失去很多东西，甚至会失去你的生命。

见不得别人比我好 / 054

积极的“忌妒” / 057

伤敌一万，自损八千 / 061

被忌妒掩盖的真相 / 064

我和前女友，到底谁更好 / 066

女人何苦总是为难女人 / 070

学会欣赏，这是人生重要的一课 / 073

4. 逆流的鱼，是天生的命运

危险指数：★★★

命运有它的神秘的权杖，它可使用它的权杖，打击我们的精神生活。如果你的精神世界只种下了一棵软弱的芦苇，就让它枯萎吧。



“受害者”的牢笼 / 078

永不休止的抱怨 / 081

不是命不同，而是心不同 / 083

命运的反转 / 086

人生真正的厄运是绝望 / 088

危难里不是只有危机 / 091

折只船，渡自己到对岸 / 093

5. 越爱越孤独

危险指数：★★★

真正的爱情之路并不平坦。爱情只有当它自由自在时，才会叶茂花繁。认为爱情是某种义务的思想，只能置爱情于死地。

你爱错了人，责任在你 / 098

向你的旧伤问好 / 101

爱不是单一的狙击 / 103

无法呼吸的爱 / 107

常相疑如何长相知 / 110

拴在腰带上的丈夫 / 112

戴着锁链的妻子 / 114

被任性撕裂的爱情 / 117



6. 受到惊吓的小孩

危险指数：★★★

许多天才因缺乏勇气而在这世界消失。每天，默默无闻的人们被送入坟墓，他们由于胆怯，从未尝试着努力。对什么都胆怯的人，永远没有笑容。

恐惧，源于你对这个世界的未知 / 122

黑暗就是我的地狱 / 125

不能自己人前颤抖 / 128

亿万财富拱手相让 / 132

从恐慌的躲藏中走出来 / 134

逃下去不如迎上去 / 138

你敢不敢试一试不可能的事 / 142

7. 低垂的头，弯曲的躯

危险指数：★★★★

自卑往往伴随着怠惰，往往是为了替自己在有限目的的恶俗气氛中苟活下去在作辩解。这样一种“谦逊”是一文不值的。



你的生命不该如此卑微 / 146

把自己囚禁在孤独城堡中 / 149

别人看你挺好，你把自己当草 / 151

天生的缺陷，不是堕落的借口 / 154

不要看低自己 / 157

你最该欣赏的就是你自己 / 160

8. 屈服的羔羊

危险指数：★★★★

卑怯的人，即使有万丈怒火，除弱草之外又能烧掉什么呢？屈服是心灵的贫困，使生命脆弱到难以掌握。谁不能主宰自己，他就永远是一个奴隶。

丧失主权的生命 / 164

听话者的悲哀 / 165

一味迁就是对自我的不尊重 / 170

欲罢不能的好人情结 / 173

依赖，让女人丢失了幸福 / 176

不要在家暴面前成为绝望主妇 / 179

错把纵容当宽容 / 183

在屈辱的骚扰中委曲求全 / 187

9. 超出理智的情绪

危险指数★★★★

人类的美不仅仅体现在外表，还体现在我们的修养上。如果你始终无法克制自己的坏脾气，它很有可能在你人生最关键的时候给你带来毁灭性的影响。

坏脾气总是把生活弄得一团糟 / 192

冲动是魔鬼，谁碰谁后悔 / 194

一个配件引发的血案 / 199

电脑前的狂怒人群 / 201

情绪“中暑”的开车族 / 203

说一不二的一家之主 / 206

让自己平静平静 / 209

负面情绪要克制，但不要一味压抑 / 212

10. 我们囚禁了自己

危险指数：★★★★★

一个人承受不了那么多，在生命余下的日子里，有梦就去寻，有爱就去追，不要将自己封锁在心灵的窗棂内，最后让你与世界的距离彻底吞噬你的笑容。



人世间最孤独的人 / 216

没有交流和沟通的心灵只能是一片死寂 / 220

世界不会抛弃任何人 / 222

其实根本没人要害你 / 225

你一直很好，是你自己没有意识到 / 228

用内心迎接这个世界，否则生活会坍塌 / 230

11. 焦虑、忧郁、偏执，我的世界就要崩塌

危险指数：★★★★★

焦虑、忧郁、偏执越来越多负面情绪在心中不断累积，影响生活、影响工作、影响人际交往影响人生的方方面面，令我们陷入诸事不顺的恶性循环中。我们的精神世界就要崩塌！

我为房愁 / 234

求求你，赐给我一个爱人吧 / 236

工作，工作，你到底在哪里 / 239

我的世界剑拔弩张 / 241

创伤后的心理变异 / 244

越是成功越痛苦 / 247

躺在玫瑰花中死去 / 250



12. 我心寒凉

危险指数：★★★★★

一个人所处的最荒谬的——也是悲剧性的——处境就是：当他最需要良知的时候，良知却最软弱。它因为各种原因始终不肯出现。

毒药就在你心中 / 254

“我”被“他”控制啦 / 256

你的世界好冷，好冷 / 259

自私的惩罚 / 263

与人分享，便有双倍的幸福 / 267

爱如冬日暖阳 / 269

在孩子心里种下爱的种子 / 272

1

轻飘飘的世界，轻飘飘的我

危险指数：★★

无论什么原因，把自己交给外部世界，交给别人，就是被动的人生。结果一定是：当外部世界摇摆、动荡时，我们也会被动地跟着摇摆、动荡。



迷失在别人的世界里

“我好像没有什么特别的兴趣，也没什么特长，怎么办？”

“我大学的专业是老师帮选的，工作是父母给找的，现在的岗位是公司领导给安排的，一路走来还算顺利，可总觉得缺点什么，缺什么呢？我也不知道。”

“我从小是个乖乖女，家境优越，父母对我没什么过高的期望，希望我有份稳定的工作，有个幸福的家庭就好了，所以大学毕业后我选择了考公务员，进了工商局。小姐妹都挺羡慕我的生活的，可我不知道为什么越来越不想去上班，我感到压抑、烦闷。我是不是该换份工作？可除了帮领导写材料，我似乎什么都不会，我该怎么办？”

生活中，这样的人比比皆是，他们总带着迷茫而焦急的眼神对周围人讲述自己的故事，自己的困惑，自己的无助。他们都有一个共同点：迷失在别人的世界里。他们走在别人为自己铺设的道路上，只顾欣赏路边的风景，而忽略了内在自我探索 and 体验，忘记了为什么出发，以及要到哪里去，最终迷失了自

己的人生方向，找不到存在感。归根结底，是自我探索的功课没有做好。

有类似问题的人，无论家境如何，往往都有一个共同点：有一对非常疼爱自己的父母。他们总想把最好的留给孩子，小到美食，大到财产，而吃苦受累的事情自己扛。他们说得最多的一句话就是：你只管好好读书，其他的不用你操心，我们会替你安排好的。于是，该他操的心就这样被父母给夺走了，几个人生的重大决策就这么被决定了。殊不知，“心”得自己操，心只有在操的过程中才能变得强大、变得成熟。这样的人进入成年期后，往往会碰到诸多的问题，比如，人际关系障碍、情绪成熟度低、职业倦怠、职业价值感缺失，等等。驰骋职场的人都知道，人在职场很多时候靠的不是智商，而是情商，或者叫“心力”。一个内心强大的人，才有能力把控自己的人生，才有能力活出自己的精彩。

在网络上看到某人写的一个小故事：

高考那年，我考上了北大一个自己不喜欢的专业。读了一个月，了解到学校没有什么转专业的机会之后，我决定退学。退学手续复杂，需要到学校各科室盖章。然后在每一个科室，我听到了同样的声音：“这里是北大！你傻了吗？”只有最后一个科室的老师对我说：“别读了，回去吧。”

第二年，我考上复旦大学，辗转转到自己喜欢的工商管理系。我想，离开北大是我此生最正确的决定。我想说的是：当你