

松开手， 世界就在你手中

武庆新
编著

SONGKAI SHOU
SHIJIE JIUZAI
NI SHOUZHONG

只有懂得放开，
才能在有限的生命里活得充实、饱满、旺盛。
没有果敢的松手，
就没有辉煌的选择。



中国商业出版社

松开手， 世界就在你手中



SONGKAI SHOU
SHIJIE JIUZAI
NI SHOUZHONG

中国商业出版社

图书在版编目(CIP)数据

松开手,世界就在你手中 / 武庆新编著. —北京:
中国商业出版社, 2015.7

ISBN 978-7-5044-9029-2

I. ①松… II. ①武… 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(2015)第 140797 号

责任编辑:朱丽丽

中国商业出版社出版发行

010-63180647 www.c-cbook.com

(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

北京建泰印刷有限公司印制

★

787×1092 毫米 16 开 17 印张 200 千字
2015 年 8 月第 1 版 2015 年 8 月第 1 次印刷

定价:32.00 元

★★★★★

(如有印装质量问题可更换)

前言

在人生奋斗的道路上，我们都想要很多，多一点财富，多一点成功，快一点过上自己想要的生活。可是，在现实生活中，往往是这样的，越是抓得紧、越是浮躁，越是要求速度和结果，事情就越是做不好。

其实，松开手，一切都在你手中。不必急躁，不必为了明天而苦恼今日，否则，今天也会被浪费掉，明天依旧急躁。实际上，只要松开手，只要心慢下来，我们的行动才能快起来。因为，思想是行动的向导，只要我们怀有一颗平静的、沉稳的、淡定的、充实的、坚定的心，一步一个脚印，一点一点地前行，那么成功才会不期而至，才会出现在某个不经意的瞬间。因此，很多时候，我们虽然渴望很多，渴望成功，但是成功并不是最重要的，最重要的是我们要拥有一颗淡然而睿智的心，一颗做好了迎接成功的心。

《松开手，世界就在你手中》就是一本帮助人们整理心理，推动成功的书，“允许自己松开手，放下负担，才能更好地上路”。认真地过好每一天，认真地对待自己、善待自己，学会成功地掌控自己的内心，才能够在成功降临的时候，以最好的姿态做好准备，更加顺利自如地实现自己的目标，完成自己的期望。相反，如果在成长成功的过程中，缺乏一种良好的心理状态，那么任何的行为举动再怎么想也都是徒劳的。

人们常说：“什么样的生活态度决定什么样的人生。”确实如此，尤其是在城市中学习和工作的人们，学习接纳生活中的一切，慢慢地放松身心，去除急躁，去除急功近利之心，优先锤炼自己的内心，拥有一颗强大的内心才是最重要的。因为，只有这样，你才能更加高效，更加快速地迈出自己的步伐，实现自己的目标。

“千里之行，始于足下。”要做好、做成一件事，就不能忽视内心的声音。现在，就让我们翻开此书，整理好心情再出发。

目 录

第一章 接纳缺憾——完美只存在于想象中

世上没有最好，只有更好	003
人生总会有大大小小的遗憾	005
人生注定与缺憾相伴	008
有缺陷的地方更易迸发勃勃生机	011
学会在不完美中寻找美	013
坚守自己独特的美	016
不完美正是自己的独特之处	018
宽容过错，保持内心的平静	022
与其百般思量不如随性而为	025

第二章 笑对逆境——曲折的生命更精彩

挫折和困难是成功的前提	031
-------------------	-----

曲折只是生命中的小插曲	033
没有经历磨炼的人生是残缺的	035
路是自己走出来的	037
抱怨对解决问题没有任何帮助	040
困难的背后必有巨大的幸福	043
想成功至少要有一颗成功的心	045
成功需要不懈的努力奋斗	048
与苦难并存的往往是希望	050
精彩其实就存在于平凡中	052

第三章 淡然处世——学会控制自己的情绪

风度从来不与生气为伍	057
与其生气不如争气	060
人需要通过争气来证明自己	062
心有欲则气生	066
火气过大会把理智烧光	068
不要为琐碎之事大动肝火	071
冲动是魔鬼	074
笑对暴风骤雨，心灵永远是一片晴空	077
被情绪所控就会变得愚蠢	079

第四章 随遇而安——冷眼看尽世间繁华

以平常心面对人生得失	085
随缘自适，烦恼即去	088
得而不喜，失而不忧	091
没有杂草的心灵才会纯净而美丽	095
给心灵留足宁静的空间	097
平静地面对生活中的人和事	100
干扰幸福的是那颗不安的心	102
快乐与悲伤均由心而生	105

第五章 甩掉包袱——放下远比苦苦追求轻松自在

一个人快乐与否并不在于他拥有多少	111
生活的真谛在于取舍	115
舍，看似给予实则获得	118
甩掉自卑才能释放自我	122
清空心灵，生活中到处是安乐	125
放得下才能拿得起	129
放弃并不意味着失败	132
无力做到的就放下	134

第六章 知足常乐——顺其自然人生更自在

快乐在于心的感受	141
快乐远比财富更重要	145
刻意追求反而更惆怅	149
知足，就是不强求	151
不知足，就会心累	153
知足者贫穷亦乐	156
可以比，但绝不能攀比	160
快乐来源于不比较、不计较	162

第七章 释然忘怀——错过了就不要再留恋

人生没有回头路	169
不是每一朵花都能如期开放	172
因为错过，才有今天的美好	174
幸福的彼岸或许就在脚下	177
当下拥有的才是最幸福的	181

第八章 宽心海涵——人生没有过不去的坎儿

平心静气心自宽	187
---------------	-----

看开些，人生就圆满了	191
人生重要的不是拥有什么	194
人不是活给别人看的	197
生活需要做减法	200
乐观面对一切	202
心胸狭窄会失掉所有	205

第九章 灵活变通——改变不了世界就改变自己

改变命运从改变自己开始	211
既然无法改变就坦然接受	213
换一种眼光，世界也许会更美	218
遇到弯路就要转弯	220
此路不通就另找一条	222
找准位置才有可能成功	224
摒弃多余的才不会迷失方向	227

第十章 淡泊名利——富贵于我如浮云

欲望是永远填不满的壑	233
欲望过多就成了贪欲	236
回归自己，心不再向外追逐	239
欲望无边，人心有度	242
丢掉役心之物，别让心灵太累	246

| 松开手，世界就在你手中

人生烦恼由内心欲望所生	249
贪婪是一朵艳丽的罂粟	252
忌妒是自己给自己套上的枷锁	256
不为不可为，不求不可求	260

第一章

接纳缺憾——完美只存在于想象中

完美就像冬天晶莹剔透的落雪，刚开始温暖就会融化，亦如春天娇艳芬芳的花朵，走过一季就会凋零枯萎。完美只是一处景致，稍稍疏忽就会残缺，看过就好，不必记在心间，否则就会成为生命中的不负之重。

世上没有最好，只有更好

不要追求完美，世界上没有绝对完美的艺术品，更没有绝对完美的人，过于追求完美，常常会束缚自己。

有一个男人，很大年纪了还没有找到满意的人生伴侣。于是他来到一家婚姻介绍所寻求帮助。进了大门后，便看见两扇小门，一扇写着“漂亮”，另一扇写着“不太漂亮”，男人很自然地推开了“漂亮”的门，迎面又是两扇门，一扇写着“优雅”，另一扇写着“俗气”。男人毫不犹豫地推开了“优雅”的门……就这样一路走下去，男人推开很多扇门，当他来到最后一扇门时，门上写着一行字：对不起，先生，您所需要的伴侣过于完美了，您去天上走一遭吧。

虽然这只是一个笑话，但说明了一个道理：世界上没有十全十美的人，也没有十全十美的事，过分追求完美只会抱憾而归。很多人是天生的梦想家，当梦想碰到现实的时候，总会感到失望和沮丧。

不要追求完美，世界上没有绝对完美的艺术品，更没有绝对完美的人，过于追求完美，常常会束缚自己。常把梦幻带到现实中的人，经常会感到失望和沮丧，不要说完美是尽善尽美，其实完美并非真的完美，即使上帝也做不到完美，如果这一切真的完美，世上怎会有那么多不公平？古语云：水至清则无鱼，人至察则无徒。我们总是希望自己把任何一件事情都做得完美无

瑕，害怕犯错，一旦犯了错，就责怪自己，精神与肉体上都会承受极大的折磨。其实，何必这样呢？心宽些，换一种心态，或许就是另一片天地。

一个人的伟大，在于他尝试着去做一个伟人。如果我们要求自己永不犯错，就没有尝试做伟人的机会。这种荒谬的要求，将使我们自己陷于孤立与虚无之中。人类真正的伟大，在于犯了过错之后能超越这种过错。我们都可能犯错，但我们都有能力去超越过错。具备超越过错的能力，就是在肉体上、心智上、精神上成功的开始。

生活中的过错、谬误、不幸和缺失使我们有机会去做自己的事情，有机会去发觉自己真正的价值，有机会去了解真正的自我。一位名人说：“圣人不求永不犯错；他们相信人类最大的美德，在于知过能改。”

其实，世界上并不存在失败。所谓失败，只不过是别人对我们应该如何做某件事的看法。所以，一旦我们相信没有必要事事都按别人的意图去做，我们也就不会失败了。

然而，有时我们根据自己的标准也未能完成某项具体工作。在这种情况下，关键是不要将这件事与自我价值等同起来。我们在某一具体事情中的失败并不等于我们作为一个人失败了，我们只不过是某一具体时刻未能成功地进行某一具体尝试而已。

希望取得成功的原因来自文化传统中的4个字——“尽力做好”，这是渴望取得成功的心理根源所在。“尽力做好”这种误区心理会使我们既不能尝试新的活动，也不能欣赏目前的活动。

12岁应该是个叛逆的年龄，但是对于12岁的蓝心来说却不是这样的，在她的生活里就3件事，学习、吃饭、睡觉。她想的就是一次要比一次进步、一次要比一次成功。她是个标准的全优生，自踏进校门以来就一直如此。她每天花大量的时间拼命读书、做作业，很少和同学们在一起玩，也很少交流。对于她来说真的就是为了学习而学习。就这样，3年过后，蓝心升入高中，高中的学习要比初中繁重很多，蓝心依旧过着像学习机器一样的生活，忽略

了全面发展。

蓝心考大学时，听从了父母的意见，选择了心理学专业，其实父母让她读这个专业是有原因的，因为他们发现自己的女儿在与人的交往中有点麻木，他们希望她能在大学的学习生活中改变一下自己。在学习中，蓝心意识到自己的问题，她用学习课程的顽强精神学习新的思维方法。

蓝心升入大二以后，父母发现了她的变化，蓝心和他们开始有说不完的话题，这在以前是很少有的。蓝心甚至还报了舞蹈班，在学校的活动中得了奖。

事事追求完美，拼命做好，这会使我们陷入瘫痪，不要让尽善尽美主义妨碍我们参加愉快的活动，可以试着将“尽力做好”改成“尽力去做”。

其实，在做任何一件事情时，只要我们抱着“没有最好，只有更好”的态度用心去做，在原来的基础上有所进步，就值得我们满足和高兴。对于那些缺憾，我们只需把它们当作教训，引以为戒，并以此来激发下一步的行动，完全不必过于把它们放在心上。生活中，真正给我们教益的是那些曾有的失败、曾经的不完美。要想轻松地生活，就不要苛求生活。完美是一种理想境界，我们可以接近完美，但不可能达到完美。把心放宽，卸下“完美”的负担，我们会生活得更轻松。

人生总会有大大小小的遗憾

人生在世，总会有大大小小的遗憾，这个世界本就不完美，我们要坦然地面对这些遗憾，懂得知足，就会释然。

有这样一对性格不合的夫妇，丈夫8次提出离婚要求，而妻子就是不同意。在法院判决中，前7次女方总是胜诉，就这样一直拖了29年。29年过去了，妻子的青春年华在拖延不决中消失了，乌黑的头发已成白发，红润的脸颊变黄了，刻上了一道道岁月的痕迹，身体也被折磨得满身病痛。

由于妻子的坚持，婚姻仍然存在，然而爱情早已荡然无存，她失去了幸福的家庭，失去了自己的青春，失去了健康的身体，也失去了再婚的机会，孩子也没有得到真正的家庭温暖。

最后一次，法院判离了。离婚后不到两年，这位不幸的妇女就因病情加重而离开了人世。

很多时候我们以为自己失去了很多，所以很伤悲，其实不用这么悲伤，当我们错过了这个，实际上已经得到了那个，比如一份感情，我们痛惜曾经那么深爱的人分开，其实如果要分开，那么就一定有它分开的理由或者不合适的理由，大可不必那样伤怀，不合适的时候大家彼此放手实际上也是一种理智，当我们失去这份不合适的感情的时候，以后才可能得到真正属于自己的感情，失去的同时也是为下一次的得到打下基础。我们又何必悲哀呢？当真正失去的时候，不要沉浸在自己设置的伤感氛围中无法自拔，其实很多的痛苦都是自找的，要想着当自己错过花的时候就能收获雨，因为上一次的失败才会使都以后成功，人要背着自己的行囊不断前行，而不是停下脚步来不断地吮吸自己的伤疤。

每一份感情都很美，每一程相伴也都令人迷醉。不能拥有的遗憾让我们更感缱绻；夜半无眠的思念让我们更觉留恋。感情是一份没有答案的问卷，苦苦地追寻并不能让生活更圆满。也许一点遗憾、一丝伤感，会让这份答卷更隽永，也更久远。爱情不是永久保证书，但我们可以保证洒脱与幸福。

小洁失恋了之后，变化很大，以前那个活泼可爱的她不见了，笑容也从她的脸上消失了。

看见她这个样子，所有的朋友都很着急，于是，经常找她出来一起玩儿，