

激发潜在正面能量，迅速摆脱负面情绪

不纠结

唤醒心中的正能量

BUJIUJIE
HUANXINGXINZHONGDEZHENGNEGLIANG

王可飞◎著

激活潜在能量，治愈纠结之痛
清除心灵各类魔障，点亮生命绚烂之光
每当你纠结的时候
本书总能给你的人生带来喜悦和转变的力量

探寻真实的内心，体悟生命的成长
别再纠结
在浮躁的时代我们提振心灵的动力
幸福的一切要素，源于自我的内心

 中国国防出版社

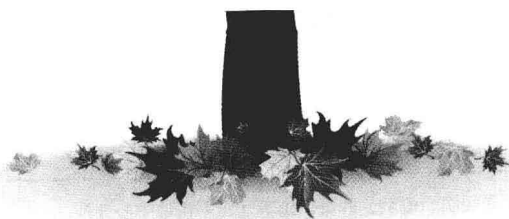


不纠结

唤醒心中的正能量

BUJIUJIE
HUANXINGXINZHONGDEZHENGNEGLIANG

王可飞◎著



 中国纺织出版社

内 容 提 要

当面对生存的压力和生活的烦恼时，我们常常会被内心的纠结、躁动、恐惧和焦虑所裹挟，开始抱怨生活不给力，内心很纠结，幸福感越来越渺茫……因此，本书将围绕情绪改变、性格培养、思维意识、心理健康、人际协调、内心向善、提升心灵能量等诸多方面，将心理课、人生哲学、经典智慧案例巧妙地糅合在一起，帮助读者摆脱心灵世界的烦恼与困扰，找到真实的自己，成就快乐、美满的人生。

图书在版编目(CIP)数据

不纠结：唤醒心中的正能量 / 王可飞著. --北京：中国纺织出版社，2013.7
ISBN 978-7-5064-9578-3

I. ①不… II. ①王… 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017296号

责任编辑：徐丽丽 责任印制：储志伟

中国纺织出版社出版发行

地址：北京朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码：100124

邮购电话：010-64168110 传真：010-64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京睿特印刷厂印刷 各地新华书店经销

2013年7月第1版第1次印刷

开本：710×1000 1/16 印张：17

字数：196千字 定价：29.80元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社图书营销中心调换

宁静的心灵是快乐生活的起点

我们为什么会纠结？

因为人的一生会有各种需求和欲望、道德和爱心、恐惧和坚持等的纠缠，这些看似稀松平常的问题或情感，却深深地影响着每个人的生活和心情。

当下的社会既充满了充沛的活力，又时时给人一种无形的重压感。人们不仅被不安、烦恼、恐惧和焦虑的情绪所裹挟，更为艰难的，未知的情绪所左右，时常会有一种无力感。现代人的幸福和快乐渐渐被生活的重负和心理的压力所取代。每个人或多或少都有一些心理问题，不要不承认，大家其实都一样，我也不例外。

别人有房子，你有没有？别人开宝马，你有没有？别人的房子比你的大，职位比你的高；别人的收入是你的三倍；物价上涨，手头拮据；你的同事用的是 iPhone5，你用的是 5 年前的摩托罗拉……

生活如此不给力，能不纠结吗？

可以不纠结！

因为，生活的目的是为了成长，成长为你力所能及的样子！

我们为什么不快乐？

面对诸多现实问题找不到合理的解决办法，让抑郁的心理占据了理智的上风，以至于内心纠结，找不到快乐的理由。

你的幸福是不是越来越少？

其实，真正的快乐源于对生活的态度，而非生活加诸于你的一切。

浮躁攀比心理的存在迫使大多数人使尽浑身解数去拼、去搏，以求获得更加丰裕的物质享受或更高一级的职位、官位。如果在此过程中，你博得了头彩，那恭喜你，你可以尽情享用了。但如果想得到的东西永远也得不到，这就关乎心情快乐，人生幸福、美满的问题了。如果想要破解这个人生深奥的命题，很大程度上取决于一个人是否拥有一颗宁静的内心。

弥尔顿在《失乐园》中有一句话：“意识本身可以把地狱造就成天堂，也能把天堂折腾成地狱。”不快乐的人，往往是没有节制沮丧、悲观的负能量，让其任意蔓延所致。

我们需要什么样的能量？

自然万物，有雄有雌，有阴有阳，能量亦是如此，有正有负。负能量是宇宙万物中潜藏的一种暗能量，它平日里不以“真面目”示人，但在暗地里却操控着你的内心和情绪，它往往对我们的生活和内心具有极大的破坏性，如不及时清理，定会给心灵带来难以预计的灾难。

美满的人生，需要正能量。进取、乐观、真诚、仁慈、友善、宽容、和谐等都是正能量，正能量越强大，遇事更容易解决，纠结等负能量将无处遁形，内心也就愈加强大。因此，它可以给你的生活找到希望的出口，找到光明的未来。

如何让心灵宁静，使生活快乐？

美国前总统罗斯福说：“幸福不只在于有多少钱，而是在于有成就的喜悦和创造的兴奋。”物质的富有不一定会带来内心的怡然和生活的快乐。

生活中难免会困苦和忧惧并驾齐驱，这会使人出现纠结的心理感受，但我们必须勇敢地去面对，让自己内心坚强，学会生存的智慧，正因为如此，我们才要不断积累人生的正能量，以应对万变的世事。

当你在生活中遇到困难、痛苦、彷徨时；当你遇到不如意的事，心情低落、沮丧时；当你在生活中遇到挑战、抉择时……这种种的问题，都是人们必须面对却无法回避的问题。如果能将本书中提到的修炼心灵的能量和智慧与生活中所遇到的问题灵活地运用，定会使那些根植于人们心灵的痛苦或烦恼得到缓解，并能给自己未来健康、乐观的生活提供积极的帮助。

本书能给你带来什么？

当你打开此书时，未必是自己所期待的，但当你看完本书时却会获得心灵的提升和转变。你因此会获得更多的喜乐，更大的自在，减少内心的纠结和困扰。它不是教你改进什么，而是帮助你找到真实的自己。

本书力求从理论和现实两个维度阐释人们生活中遇到的种种问题，

并使读者在读后能够获得更多解答困惑的方法和体验，但这件事相当不易。尽管如此，我仍旧努力站在一个全新的视角，阐述我的观点，这种做法已使我在日夜忙碌后，感到莫大的欣慰和坦然。

作为平凡的人，我深知自己的智慧无力推动人们心理更深层次的变化，更无力影响社会的进步。因此，在此过程中吸收了前人的研究成果、借鉴了前人的智慧，希冀能够以此充实自己的内心，激发内心潜藏的正能量，改善读者的精神世界，为读者带来美妙的心灵体验。

为了能够让人们在现代社会中摆脱心灵世界的烦恼与困扰，将人性中的弱点逐一克服，本书试图从情绪改变、性格培养、思维意识、心理健康、人际协调、内心向善、提升心灵能量等诸多方面入手，将心理课、人生哲学、经典智慧案例巧妙地糅合在一起，帮助你摆脱生活的烦恼，减轻生活的重压，超脱心灵，成就快乐、美满的人生。

现在，打开这本书，开始一场非同寻常的心灵之旅……

王可飞

2012.12.10

第一章 心坚：提振内心，消除人生负能量的魔力

- 002 你在为什么而焦虑？
- 004 换种方式，让心情美好
- 006 困顿面前先安顿好自己的心
- 008 由内而外活出真实的自己
- 010 乐观是换一种思维的活法
- 012 寻找生活新的希望
- 014 自立自强，生活就是为了成长
- 016 在改造世界之前先改造自己
- 018 抓住机会，让自己学会成长
- 020 激情投入，聆听生命的声音
- 023 与其艳羡完美的人生，不如安排好自己的生活
- 026 能输得起，才能赢得到
- 028 跳出钱眼儿，跳出人生的困局
- 030 淡定中坚定成长脚步

第二章 心宽：正向能量，激发内心的光明面

- 034 放宽心怀，何来纠结？
- 037 与其抱怨，不如积极改变

- 040 有一种快乐叫微笑着生活
- 043 手握宽心牌，人生无处不幸福
- 046 离开他，生活照样精彩
- 050 少点计较，心灵就会多些自由
- 053 宽心包容，才有宽阔完美的人生
- 056 用豁达将你的心灵撑大
- 060 赞美，让听者顺耳，说者顺心
- 063 想开点，事情原本可能更糟糕
- 067 对别人的指责，一笑而过
- 071 宽恕别人，就是解脱自我

第三章 心仁：雕琢灵魂，你是快乐生活的艺术家

- 076 用至善的力量拥抱你的不舒服
- 079 一句悦耳的话能抚慰一颗受伤的心
- 081 和自己赛跑，不要和别人比较
- 083 赞美要源于发自内心的真诚
- 085 将责骂当作一首赞美诗
- 087 设身处地为人，将心比心待人
- 090 别太计较，有人脉才有人气
- 093 以成全他人的快乐为快乐
- 096 有爱人之心，处处都是善缘
- 099 多付出关爱，不吝啬自己的善心
- 101 为他人点灯，也照亮自己
- 103 宽畅内心，理解别人的苦衷

第四章 心和：开启内心的暖能量，消受沉静之美

- 108 俯下身去，在和气中行事
- 111 以德报怨，纠纷越化越小
- 114 巧打圆场，让人缘越来越好
- 116 原谅别人就是解脱自己
- 118 不吝赞美，悦人也能悦己
- 121 内心不纠结，领悟博爱的真谛
- 124 享受当下你能感知的美好
- 127 掌握火候，让人际恰到好处
- 129 太过势利会让你丧失人脉
- 131 冷静处事中，自有一份人性成熟美
- 133 不做情绪的顺风草
- 136 退让，给争执一个出口

第五章 心静：平衡情绪，关照心灵的秘钥

- 140 懂得放手，给爱一个自由的空间
- 143 挣脱锁链，自在享受生活的快乐
- 146 对自己的情绪负责
- 149 张弛有度，做一个充满正能量的人
- 152 活得富贵不如活得轻松快乐
- 155 减去多余的物质，心安才能自得
- 158 看花开花落，淡然面对生活
- 160 释放自我，轻松自在地前行

- 162** 静观自己的内心，消除杂念
- 165 静心自省，消除内心的浮躁
- 168** 不要活在他人的口舌里
- 171 恬淡之处，才是生活真正的玄妙所在
- 174** 开启追寻幸福的静心之旅

第六章 心境：放开心，生命有无限可能

- 178** 与消极的情绪绝交
- 182 放低自己，人与人之间就平了
- 186** 拥抱希望，才能看见幸福的曙光
- 189 因为怕失去，才让人生太累赘
- 193** 放开心，知足心安就是福报
- 196 一念之转，幸福可及
- 199** 持平常心才得清净心
- 203 看淡得失，方能悠然自得
- 206** 别让心太累，活出真实的自己
- 210 坦然面对生活中的一切
- 213** 好心境是自己创造的安慰

第七章 心禅：一念转境，尘缘三千化尽

- 218** 简单生活，苦日子也能过成甜
- 221 不受迷惑，坚持就在放手的一刹那
- 223** 修一颗不为身体境遇所动的心

- 226 清除心上的毒素，释放心灵
- 229** 心安身安，忙碌便是欢喜
- 232 不拘于外物，便是轻松
- 234** 除却贪念，清净心里生欢喜
- 236 摆脱依赖，为自己的悲喜埋单
- 239** 给自己一个放下的机会
- 242 随缘是悟，保持一颗禅心
- 245** 走出心中的牢笼，自在解脱
- 248 用发展的眼光看待生命
- 251** 不过一念间：随时保有大自在

后记：做出你灵动的人生选择

第一章 心坚：提振内心，消除人生负能量的魔力

我们生活的世界并不完全是一个安宁和平静的世界，任何人的一生也不可能事事如意，生活的每个角落都遗落着或明或暗的恐惧、焦虑、困顿与彷徨。生活在这样一个复杂多变，物质丰富而精神贫瘠的年代，每个人必定要为生存而付出代价，这其中就包括心灵的压力，虽然这是一种正常的情感体验，但是为了积极、阳光地成长，我们更应积聚正能量，控制那些负能量对人生的销蚀。

你在为什么而焦虑？

即使在每个晴朗的日子，如果心中充满大量的疼痛、痛苦、难熬的事，你的内心也是阴郁、悲观、颓废，甚至歇斯底里的，这一切需要适当地宣泄，需要学会放松心情，用积极、阳光般的心态驱散心中的乌云。学会做自己情绪的主人，让内心的焦虑和沮丧烟消云散，让快乐的笑靥如花般绽放。

焦虑，是一种非常折磨人内心的情绪状态。通常会让你觉得心情烦躁、坐立不安、忧心忡忡，有时还会伴有胸闷、头疼、心慌气短、冒冷汗、口干等等身体不适症状。现实生活中，有不少人在不同程度上有焦虑情绪。

我们可以看看周围的人，经常会有人发出这样的感慨：“我曾经多么渴望能来北京，能在北京工作、生活，这是一个非常令我向往的地方，这里不但有众多的名胜古迹，还有很多让我成功的机会和美好的前景，可是现在感觉到的全是压力，没有丝毫的兴奋感。”

有些人曾经可能有不错的收入和闲适的生活，但是为了追求更好的生活，或更大的事业，从农村或是二三线城市走向大都市，可是随之而来的是面对高房价、高强度工作的考验，还要每天像打仗似的挤公交、挤地铁，甚至眼瞅着孩子出生了，连个户口都没法办理，孩子以后上学怎么办？将来考学怎么办？……

生活中，这样每日奔波劳累、前景预期却并不乐观的普通人不可胜数。有人在对高房价、高物价惶恐不安，有人在为一份称心的工作劳碌奔波，有人在为退休后的待遇愁眉苦脸，有人在为结婚生子抓耳挠腮，有人在抱怨钱包干瘪、压力山大，有人在痛斥看病难上加贵，有人忧虑种菜没销路、化肥不断涨，有人在纠结高考榜上无名、脚下的路是通往何方？甚至有人在担心路上会不会堵车、有没有停车位、吃工作餐的时候能不能抢到位子……

大多数人都有担忧或忧虑的事情，但焦虑的程度不同，造成的结果却是天壤之别的。多数人因为某事会一时焦虑，这倒无所谓，没多久就会自己内心消化掉了。值得警惕的是那种钻牛角尖似的行为，对某事耿耿于怀，将自己长期陷入深重的焦虑之中，痛苦地挣扎着，却没有勇气摆脱。由此可见，焦虑绝大多数人都会有，但程度不一样造成的心理伤害和事实结果也不一样，关键是，我们应该怎么办？

换种方式，让心情美好

快乐的生活来自你的决定。快乐与不快乐不是外界强加于你的，而是你对生活作出的一种选择，是你的一种心态。

当困扰的事让你寝食难安的时候，当困难接踵而至的时候，当无数的问题堆积在一起的时候，你不纠结才怪呢！但是，纠结一时还行，时间一长就会对身心造成伤害，因此，我们还是得想个法子，让心情好起来，不能在困难面前自己先倒下去，不然你留着问题让谁来解决？

下面告诉你几种解决焦虑，改变心情的好方法：

首先，要放宽心怀，心才能安稳。

要想在竞争激烈的社会中拔得头筹，就必然会遇到各种磨炼，在此过程中有人成功了，有人失败了。成功肯定值得高兴了，但是失败也没必要沮丧，与其这样何必要竞争，竞争就是一种规则，有输有赢，输赢都是人生，都是你追求人生的一个过程，用平常心视之，让自己的主观思想不断适应客观世界的变化、发展，不要企图将客观事物纳入自己主观思维的轨道，这样非但行不通，而且会造成自己内心消极情绪的产生。

放宽心，让那些本来就烦心的事随风飘逝吧，相信生命中总有一些东西比我们眼下觉得纠结在意的更加重要、更加美丽，也更加吸引人，

只要你放宽心，你会得到它们的。

其次，正视问题，用自我疏导让心灵通畅。

你生活在一个什么样的环境中，首先你要认识这个环境，其次是接受可以接受的，改变能够改变的，实在没办法的那就只好放弃了。试着寻找焦虑背后的心理原因，比如自己是否太过追求完美、太看重事物的结果、太注重他人评价等。接受现实，调整目标，调低期望值，根据问题产生的原因，有目的地进行自我疏导。很多人内心的纠结都来自不愿意正视问题，不愿意面对现实压力，才会产生心理的冲突，如婚姻矛盾、工作压力、生活困境、人际冲突等，我们只有学会正视并及时解决它们，才会给生活和心灵带来新的转机；一味地逃避，只会使问题更为复杂和麻烦。

最后，无论外界怎么变，你都要快乐地生活。

成功的喜悦是自然的，但不要骄傲；走出困境需要勇气，需要不急不躁的耐心，也需要一定的恒心。世事的变化有时候是出人意料的，尽管如此，我们还是要用实际、有效的方法去守护好自己的心灵，寻找更多使生活愉快的途径，只有当我们快乐的来源越多，我们就越少惧怕失落，越少焦虑，就不用再为大大小小的事而纠结了。

生活是多变的，也是多彩的，只要我们愿意，每时每刻我们都能享受到生活的快乐。