



生活的不纠结

石岩
编著

有人失败之后，一蹶不振；有人深陷痛苦，不能自拔；

有人取得成绩之后，不思上进……

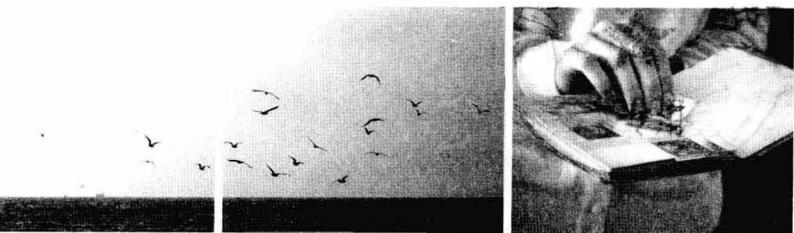
放下过去，让生命少一些负担，多一份轻松；

放下过去，不为往事纠结，这样的人生才快乐。



不纠结 的生活

石岩
/ 编著



金城出版社
GOLD WALL PRESS

图书在版编目(CIP)数据

不纠结的生活 / 石岩编著. — 北京 : 金城出版社,
2012. 1

ISBN 978-7-5155-0359-2

I. ①不… II. ①石… 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(2011)第 278326 号

Copyright © 2012 GOLD WALL PRESS, CHINA

本作品一切中文权利归**金城出版社**所有, 未经合法许可, 严禁任何方式使用。

不纠结的生活

- 作 者 石 岩
责任编辑 雷燕青
开 本 787 毫米×1092 毫米 1/16
印 张 18
字 数 180 千字
版 次 2012 年 3 月第 1 版 2012 年 3 月第 1 次印刷
印 刷 北京金瀑印刷有限责任公司
书 号 ISBN 978-7-5155-0359-2
定 价 32.00 元
-

出版发行 **金城出版社** 北京市朝阳区和平街 11 区 37 号楼邮编:100013

发行部 (010)84254364

编辑部 (010)84250838

总编室 (010)64228516

网 址 <http://www.jccb.com.cn>

电子邮箱 jinchengchuban@163.com

法律顾问 陈鹰律师事务所(010)64970501

前 言 Foreword

当下,很多人为物价上涨,纠结;加班不加薪,纠结;找不到满意的工作,纠结;没有升迁,纠结……人们常说,“人生在世,不如意十有八九。”言下之意,不快乐是人生常有的事。生活中很多错误、失败甚至是灾难,这些往往让人很纠结,它们犹如一个个魔鬼,致使人失去正常的心智,从而给我们的人生带来烦恼。的确,有些人遇到事情常常想不开、放不下,将挫折、痛苦、哀伤、恐惧、忧虑藏在心里、压在心头。有的更是一味痴迷偏执,越陷越深,不能自拔,钻进了精神的死胡同。

人们执著于生活中的不顺,常常会心神不宁,常常会犹豫不决,常常会忐忑不安,常常会烦躁不堪,常常会诚惶诚恐,常常会莫名空虚……面对诸多的顾虑,面对两难甚至多难困境,人们在理性与感性、欲望与克制、道德坚守与缺失、梦想与现实之间挣扎与困惑。因此,纠结成为一种具有普遍性的社会心理标签。

人们会抱怨生活让自己太纠结,却不知是想得太多,做得太少;常常迷惑于诸多选择而左右为难,却不曾思忖自己真正需要的是什么;痛恨不断在徘徊中受阻,却不愿突破自我。有些时候,遇到烦恼,我们纠结;遇到挫折,我们纠结;遇到不满,我们纠结;遇到迷茫,我们纠结,是由于人们执著于生活中难以避免的磕磕碰碰。你的生活中是否每天都充斥着大量的“纠结”?你的幸福感是否越来越少?怎样生活才能更“给力”?

不纠结的生活,需要我们保持一份淡定。有泰山崩于前而面不

改色的镇定程度，遇事沉稳中又积极果断，老练里却又重视有佳，胜不骄，败不馁。我们每个人都需要这种心态，在生活中才会处之泰然，宠辱不惊，不会太过兴奋而忘乎所以，也不会太过悲伤而痛不欲生。

不纠结的生活，追根溯源就是在生活中学会放下，有时即便明白了烦恼的根源所在却不能或不肯放下，如此身心必定背负沉重的包袱，而为了这些包袱，就必须付出异常的心血和精力，于是原本可以轻松前行的脚步开始变得蹒跚，生活也在重压之下变得越来越辛苦，越来越累。懂得放下，你就会过不纠结的生活。

不纠结的生活，是一种快乐的生活状态。对于有些事情，如果我们总是耿耿于怀，那么我们的生活必然因此而充满了苦涩。一个人，只有对生活的种种遭遇看得开，只有能够看得开想得开，生活才会有更多的开心。

为了给当下人“治愈”“纠结”之痛，本书用生动且富哲理的故事，向我们展示是什么塑造了纠结的生活，是什么让世界失去绚烂和活力，旨在告诉人们，怎样能够学会宽容、放下、勇敢、真诚，以积极的态度去赢得真正的快乐和成功。

目 录

Contents

第一章 阳光:不让心灵打结

有时候,不是外物让我们纠结,而是内心没有得到安宁。人们常说“心清静,人安宁”。我们应该学会扫去心灵的浮尘,让心灵保持清洁宁静。清静的心灵可以清除尘世的纷扰,过滤人性的杂质,避免许多鲁莽、无聊、荒谬的事情发生。这样,你的生活就会远离纠结情绪。

- 给心情透透视,是什么让你纠结 / 2
- 阳光的生活,是让心灵去飞 / 5
- 当你微笑时,整个世界都充满快乐 / 7
- 看开、想开,心开了,你就不纠结 / 11
- 嫉妒来了,纠结来了,痛苦也来了 / 15
- 清静的心,最不容易纠结 / 18
- 打开心灵的窗户,让阳光照进来 / 21
- 不让“坏情绪”左右“好心情” / 24
- 多一物多一“纠”,少一物少一“结” / 28

第二章 宽容:计较是纠结的开始

在一些人的眼里,总觉得别人这也不是,那也不妥,他们似乎总为别

人的过错或缺憾烦恼——他们喜欢斤斤计较，所以常活在纠结中。殊不知，宽容别人，就是宽容自己，给别人多一点宽容，就是给自己多一点快乐空间。

把心放宽，恕人之过，这样生活不纠结 / 32

宽容是人生快乐的源头 / 35

不纠结的秘诀：不计较 / 39

学会不在意，人生就是另一种境界 / 43

变对抗为忍让，生活就会多一分快乐 / 47

心宽一寸，人生将快乐三分 / 50

多一些宽心，少一些纠结 / 54

少一分愤怒，多一分快乐 / 58

宽心源自一颗宽容体谅的心 / 62

不会包容的人只有活在纠结中 / 66

不松手，不将就，你就会纠结 / 70

第三章 淡定：抱怨会将纠结 N 次方

很多人因为纠结而抱怨，看似平常的抱怨，却是一个严重的恶性循环：发出的抱怨越多，所得到的抱怨和负面能量也会越积越多，你就越纠结……正如格雷厄姆·沃拉斯说的那样：“绵羊每咩咩地叫一次，它就会失掉一口干草。你抱怨越多，消极的思想出现的次数也会越多。”所以，抱怨会将纠结放大 N 次方。

抱怨吞噬掉你所有的快乐 / 74

以怨养怨，是将痛苦 N 次方 / 77

抱怨让生活结上结 / 81

常怀抱怨之心，你就不快乐 / 84

不要复制抱怨 / 86

快乐从停止抱怨起程 / 89

抱怨的实质是对自己不信任 / 91

抱怨者习惯为失败找借口 / 92

第四章 懂爱:明白真爱的意义

有些人为情所困,在情爱的纠结中痛苦。他们之所以为爱纠结,是因为不懂得如何去爱。其实,慈、悲、喜、舍是真爱的方向和标准,一个人只有明白真爱是什么,才懂得为爱付出,才懂得如何去爱。当你能安于这些元素,你就是活在宇宙中最美丽、最和平、最喜悦的不纠结世界。

爱没有空间,才会为爱纠结 / 96

有爱,才可以快乐 / 98

小别让婚姻不留结 / 102

不为聚散纠结;在快乐中解脱 / 105

两情相悦,胜过房子、车子和票子 / 109

两个人的快乐,从谅解开始 / 113

懂得分担风雨,才能分享爱情 / 116

不为真爱纠结,你才可以爱 / 118

爱,就是按对方所需要的付出 / 121

爱,要学会分担 / 124

爱别人,才有人爱自己 / 127

相爱是快乐之源 / 130

第五章 享受:幸福就在此时此刻

很多人在失去的时候才知道珍惜,从而一生都在寻找的痛苦中度

过。人生就像一张有去无回的单程车票，没有彩排，每一场都是现场直播。把握好每次演出便是对人生最好的珍惜。把握今天，你才会过上不纠结的生活！

纠结什么？快乐就在此时此刻 / 134

快乐就像毛毛雨，只要伸手就会接住 / 137

痛苦、快乐就像两条路 / 142

跟着感觉走，你就能不纠结 / 145

情绪是个多面体，转一下就有快乐 / 149

别往痛苦处想，向快乐处看 / 152

感受生活中的平淡之美 / 156

随遇而安，随处可乐 / 158

生活简约是福，平淡才是真快乐 / 160

幸福趁现在，何必去预支明天的烦恼 / 164

第六章 忘记：不让痛苦绑架自己

有人失败之后，一蹶不振；有人深陷痛苦，不能自拔；有人取得成绩之后，不思上进……放下过去，让生命少一些负担，多一份轻松；放下过去，不为往事纠结，这样的人生才快乐。人生在世，有些事情不必在意，有些事情必须清空。只有懂得忘记，你的心灵才能腾出空间，盛装真正属于你的快乐。

曲终人散，不为过去的爱苦苦纠结 / 170

挥一挥衣袖，忘记是不纠结的开始 / 172

忘记过去，快乐就会等着你 / 175

不纠结就是放弃、放下和放空 / 179

忘记痛苦，让快乐伴你左右 / 183

- 放得下,快乐才来得了 / 186
拿得起、忘得掉,你就会不纠结 / 189
学会将痛苦“格式化” / 192
不纠结要忘记“失去” / 196
让往事随风而去 / 199
-

第七章 接受:别和自己过不去

你的生活中是不是也有不完美的地方呢?你一直在为它而纠结吗?人们对生活的一味理想化、一味追求完美,导致自己内心的苛刻与紧张。因为完美只是相对的,没有绝对的完美。所以,完美主义者会以不是缺憾的缺憾而伤感,在趋于完美的人生中盲目地追求完美,因此,活得就不会快乐。

- 正视不完美,你就不纠结 / 204
不让别人的麻烦变成你的烦恼 / 207
越攀比,越有气;越比较,越纠结 / 210
做最真实的自己,你才会不纠结 / 214
无论怎么纠结,房价也不会掉下来 / 217
争什么?退一步就会进入不纠结的生活 / 220
会舍去才会活得潇洒 / 223
你不绑架烦恼,烦恼也不会绑架你 / 226
不为不能左右的事情纠结 / 229
承受不起失意,如何承受得起成功 / 233
坦然接受无法改变的现实 / 235
-

第八章 调节：让身心松松绑

“人生正自无闲暇，忙里偷闲得几回？”宋朝诗人黄庭坚给我们开出了一味治疗纠结的良方。忙里偷闲既符合张弛之道，也符合自然规律。人本身也是属于自然的一部分，所以懂得快乐生活之道的人都懂得调整自己，懂得在调整中寻找生活中的情趣。

从今天起享受不纠结的快乐 / 240

忙碌起来，别被忧郁“活埋” / 243

有一只柠檬，就用它做一杯柠檬水 / 247

留出生存空间，让快乐进来 / 251

懂得分享，才会更快乐 / 254

分享，让快乐加倍 / 257

换一种想法，每天都是好心情 / 261

给自己一份希望 / 265

给心灵加一个“过滤器” / 268

学会给自己放假 / 272

第一章

阳光：不让心灵打结

有时候，不是外物让我们纠结，而是内心没有得到安宁。人们常说“心清静，人安宁”。我们应该学会扫去心灵的浮尘，让心灵保持清洁宁静。清净的心灵可以清除尘世的纷扰，过滤人性的杂质，避免许多鲁莽、无聊、荒谬的事情发生。这样，你的生活就会远离纠结情绪。

给心情透透视,是什么让你纠结

有人为口袋里没有“银子”而纠结;有人为在社会上没有“位子”而纠结;还有人为没房子和车子而纠结……其实,人生的快乐与痛苦和财富、地位和物质无关。那么,究竟是什么让你纠结呢?让我们找到纠结的根源,规避烦恼,活得开心一点。

很多人总是不高兴的时候多,开心的时候少。钱不够花的时候,觉得有钱后就会快乐,可是,当钱多了的时候,烦恼也并没有少;当困难挡在我们面前的时候,觉得生活要是没有了困难,那是最幸福的事。可是,当自己的面前是一马平川的大道时,新的烦恼又来了……内心的纠结似乎紧贴着我们的生活,那么,究竟是什么影响了我们的心情呢?

有一个富翁虽然家财万贯,但总是快乐的时候少,不快乐的时候多。他想,自己富甲天下,一定能给自己买到快乐。为此他背着许多金银,到远处寻求快乐。

一天,他走在一条山道上,背上的金银压得他劳累不堪,痛苦万分。这时,他遇到一个樵夫,于是富翁就上前问:“我是个富翁,虽然有钱,可为什么总是痛苦多快乐少?你看,道路又窄,身上背的东西又多,今天就很不开心啊!”

樵夫放下柴担,舒心地揩着汗水说:“快乐很难得到吗?放下就是快乐呀!”

富翁听了,觉得自己背上的金银实在是太重了,于是就将金银放了下来。当富翁直起腰时,发现路边的美景尽收眼底,一下子觉得自己轻松多了,心里舒坦极了。

富翁顿悟：是因为老怕别人抢，总怕被人陷害，所以整日忧心忡忡，纠结不已。

于是，他将珠宝、钱财接济穷人，专做善事，慈悲为怀，这样不仅滋润了他的心灵，更让快乐充满了他的生活。

可见，纠结是因为不知道放下。

放不下，就是自己和自己过不去，往往使人纠结。所以，当你为生活的种种烦恼感到困惑、受到压力时，请深深吸一口清新的空气，放下你心中的所思所想，没有负担，海阔天空，你将会变得轻松愉快。

一天，有一个美丽的少妇投河自尽，被路人救起。

路人问：“你年纪轻轻，为什么要寻短见？”

“我结婚才三年，丈夫在外面找了小三，就遗弃了我，接着孩子又在车祸中死了。您说我活着还有什么盼头？”

路人听了，对少妇说：“三年前，你是怎样过日子的？”

少妇说：“那时我虽然一无所有，但人无牵无挂呀……”

“那时你有丈夫和孩子吗？”路人问。

“没有。”少妇回答。

“那你有什么可伤心的呢？只不过是回到三年前去。现在你又自由自在无忧无虑了。你还是回去吧……”路人说。

少妇一下子明白过来：“是呀，现在不就是三年前的自己吗？”

于是，少妇便安心地走了。从此，她再也没有不开心。

可见，纠结是因为不会换一种想法。

毋庸置疑，生活中很多错误、失败甚至是灾难，往往让人烦躁不堪，犹如一个个魔鬼，致使人失去正常的心智，从而给我们的人生带来烦恼。那么，

有没有转换心境、快乐自己的配方呢？告诉你，有，那就是换个念头，你就会改变心情。有位哲人曾说：“人生的很多烦恼，是随着我们思维方式的不同而产生的。”所以，尝试换种想法，你的人生就会少去很多烦恼。

天使大发慈悲，想用自己的神通给遇见自己的人带来快乐。

这天，他遇见一个牧童。牧童的样子非常不开心，他向天使诉说：“我的牛丢了，父母会责骂我的。”于是天使给牧童找到了牛。最后，牧童高高兴兴地牵着牛走了。

又有一天，他遇见一个女子。女子非常沮丧，她向天使诉说：“我的钱都被人偷光了，没有回家的路费。”于是天使送给她路费。最后，女子开开心心地回家了。

这天，他遇见一个作家。天使问他：“你不快乐吗？我能帮你吗？”作家对天使说：“我不快乐，你能够给我吗？”天使回答说：“可以！你要什么我也可以给你。”

可是，天使犯了难，因为作家年轻、帅气、有才华而且富有，他的妻子非常年轻貌美，作家什么也不缺。

但天使想了想，说：“我明白了。”于是，天使拿走作家的才华，毁去作家的容貌，夺去作家的财产，杀死了作家的妻子，天使做完这些事后，就一声不响地离去了。

10天后，天使再回到作家的身边，天使看见作家衣衫褴褛地躺在地上挣扎，已经饿得奄奄一息了。于是，天使把作家的一切还给了他。

半个月后，天使又去看作家，问作家：“现在，你快乐了吗？”

这时，作家正搂着妻子，笑着回答：“我很快乐，很快乐，谢谢天使。”

可见,纠结是因为忽略了所拥有的。

人往往会认为,明天就会得到快乐,可是,当自己任何时候环顾四周,总会觉得快乐依旧没有来。其实,快乐就在当下,就在你手中的每一天,甚至每一刻。很多时候,我们身处快乐之中却意识不到,还满怀期待地到处寻找。直到某一天,才惊讶地发现,原本拥有的快乐就在自己的眼前,只是自己从来没有珍惜过罢了。

不懂得放下,不懂得珍惜当下,不知道转变看法……这些都是纠结的根源。当我们不开心时,不要归罪于贫穷,也不要归罪于卑微,更不要归罪于生活的种种遭遇,心态和行为方式才是我们不快乐的根源。要想获得快乐,要不断修正自己的心态和行为,这样,不论你是贫穷还是富有,都没有什么能让你纠结。

阳光的生活,是让心灵去飞

人的心在感悟人生时有两种形式:一种是向现实的物质世界看,尽可能地为自己博得更多的物质享受;另一种是向内心看,尽可能地感知自己内心的需要、聆听自己内心世界的声音。而我们之所以纠结,是因为我们的眼睛关注外在世界太多,关注心灵世界却太少!

有一个富甲天下的商人,过着锦衣玉食、无忧无虑的日子,他可谓是拥有了一切该拥有的,但他仍然不快乐。他很希望自己能获得快乐,于是发出告示,扬言谁能帮他找到快乐,就赏给这个人黄金万两。一天,来了一个神医,他告诉商人:“必须让人在全国找到一个最快乐的人,然后穿上这个人的鞋子,您就可以获得快乐了。”于是商人就派家丁们分头去找,后来终于找到了一个快乐无

比的人,但是家丁们向商人汇报说:“无法得到那个特别快乐的鞋子”商人说:“为什么呢?”家丁们说:“那个特别快乐的人是个没有脚的人,所以他根本就没有鞋子。”

这个故事正是诠释了这样一个道理:真正的快乐和生活境遇的好坏没有直接的关系,而是来自于心灵深处,只有心灵快乐起来,生活才会没有太多的纠结。

不纠结的生活是由心态决定的。财主有衣有食、有书读,农民可能很羡慕,觉得财主衣来伸手、饭来张口的生活才是幸福的。可财主不这么想,他觉得如果能将全世界的财富独揽于怀中他才幸福。反过来说,一个农民坐在没有屋顶的房子里吃着粗茶淡饭,财主可能觉得他挺可怜,可农民不这么认为,他觉得能在自己的家里,吃上自己贤惠的妻子做的饭,这不也是一种幸福吗?正是因为他们彼此不同的境遇和生活造就了他们不同的心态。

心理学家研究发现,纠结的根源,不是金钱,不是名利,也不是权贵,而这些浮世繁华结合而生的“贪”与“欲”才是纠结的元凶;而不纠结的快乐生活是由宽容、健康、感恩、希望、豁达等心灵力量组成。

我们每天奔走于熙熙攘攘的人群,穿梭于喧嚣繁乱的尘世,强打着精神去应付那无穷无尽的工作琐事、情感烦恼,我们的心渐渐变得麻木了。我们往往无暇顾及心灵的草场,时间久了它也会一片荒芜,杂草丛生。

拥有宁静的心灵世界是美好生活必不可少的要素,我们每个人内心深处都需要一处避风港湾。当我们在人生路上感觉疲惫的时候,不妨暂时将生活的琐事和工作的压力抛于脑后,静静聆听心灵的声音,与自己交谈。

如果一个人的生活、工作总是安排得太满,没有留出足够的给心灵做瑜伽的时间,很容易陷入迷茫和烦躁中。有时就像掉入一个泥潭,怎么也拔不