



最受欢迎的华语心灵随感  
适合都市人的心灵疗愈指南

张柏然  
著

你若不伤，

岁月无

恙

五种心态找回快乐的自己

让你认清痛苦的本质，  
助你调整不快乐的情绪，  
重新找回内心的安宁。

从现在开始不较真、不纠结、不拧巴，  
愿自己开心；  
从今往后不悲伤、不畏惧、不放弃，  
给别人快乐。



中国华侨出版社

张柏然  
著

你若不伤，

岁月无

恙

五种心态找回快乐的自己



中国华侨出版社

**图书在版编目(CIP)数据**

你若不伤,岁月无恙:五种心态找回快乐的自己 /张柏然著.—北京:  
中国华侨出版社, 2013.6

ISBN 978-7-5113-3752-8

I. ①你… II. ①张… 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(2013)第140177号

---

**你若不伤,岁月无恙:五种心态找回快乐的自己**

著 者 / 张柏然

责任编辑 / 文 喆

责任校对 / 孙 丽

经 销 / 新华书店

开 本 / 787毫米×1092毫米 1/16 印张/17 字数/250千字

印 刷 / 北京建泰印刷有限公司

版 次 / 2013年8月第1版 2013年8月第1次印刷

书 号 / ISBN 978-7-5113-3752-8

定 价 / 29.80元

---

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里26号通成达大厦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:(010)64439708

网址:www.oveaschin.com

E-mail:oveaschin@sina.com



## 前言

---

你快乐吗？

你幸福吗？

也许，不同的声音有着不同的答案。

现如今，在激烈的竞争下，繁重的工作和忙碌的生活使人们背上了沉重的负担，有人觉得生活太累，缺少安全感和幸福感；而有的人却幸福感十足，过得很潇洒，生活质量也很高。这是为什么？

身处躁动不安的年代，我们要怎样活着才能快乐安然？我们要怎样追求才能幸福美满？生活中从不缺乏快乐，只是缺少找寻快乐的心态；正如，生活中并不缺少美，而是缺少发现美的眼睛。面对工作和生活的压力，应该寻找合适的方式进行自我放松，放下压力，放松心灵，激发自身潜在的正能量，以积极、乐观、平和的心态迎接压力和挑战。这样的自己，还会不快乐吗？

境随心转，心境决定处境。放不下，看不透，想不开，忘不了，舍不下，你又怎会快乐？其实，快乐不是因为拥有

很多，而是因为计较太少。如果我们都能够“放下、看破、想开、忘怀、舍下”，那么我们前行的方向就会一路鸟语花香，天高云淡，我们的灵魂之旅就会惬意安然。然而，世人多看不破，看不破就放不下，放不下就忘不了，忘不了就舍不掉，结果便无法追寻心的方向，以至于人生处处是陷阱，步步是困境，时时是阴霾，处处是伤害。

人生一世，困难在所难免，阴霾终会散去，历经风雨沧桑，饱经世间百味，而后放下那些放不下的，看透那些看不透的，想开那些想不开的，忘掉那些忘不掉的，舍得那些舍不得的，我们的内心才能平静和谐，才能坦荡无私，才会快乐如初。

一念放下，万般自在。放下能得解脱，放下更是一种生活的智慧。当你看透人世间一切是非之事，一切就都是美好的。于是，困境变成了生机，黑暗出现了光明。

生命是一条很长很长的路，要想往前走，就不要留恋过去，学会淡忘，留下的就是生命里最美好的时光。

快乐是一种状态，快乐是一种心境，快乐无处不在。本书以“快乐”为主题，以“自我疗愈”为出发点，通过“放下”、“看透”、“想开”、“忘记”、“舍得”五种自我疗愈的方法，引爆内心强大的正能量，收获正能量的自己，从而迎来幸福快乐的人生。



## 目录



### 第一种疗愈 放下：

放不下处处有怨言，放得下时时是春天

“放下屠刀，立地成佛。”屠刀是什么，就是人的欲望，贪、嗔、痴，放得下这些念头就能成就正果，放不下只能走向迷途。

#### 第1章 放下计较： 心若不计较，善与爱便完好

2

1. 淡然，放下计较的心思 ……002
2. 不要为微不足道的小事忧虑 ……005
3. 放下心灵的负担，就不累了 ……008
4. 体谅他人，放下计较 ……011

#### 第2章 放下贪念： 少一份欲望，多一份平淡

14

1. 鱼与熊掌，总有一个要放下 ……014
2. 净心，控制自己的欲望 ……017
3. 守住欲望的底线 ……020
4. 莫被欲望蒙蔽了眼睛 ……023
5. 要坚信，幸福与金钱无关 ……027

第3章 放下离情：  
当爱已远走，还彼此自由

30

- 1.当爱覆水难收，请放手 ……030
- 2.爱过后，依然风清月明 ……033
- 3.美丽的错误不可再继续 ……036
- 4.不要盲目主导你的爱情 ……039

第4章 放下重负：  
卸下包袱，为心灵插上翅膀

43

- 1.放下包袱，生命不必如此沉重 ……043
- 2.别让完美害了你 ……046
- 3.不要因为错过而后悔 ……049
- 4.把心放开，远离伤害 ……052
- 5.放下才是洒脱 ……055



**第二种疗愈 看透：  
看不透处处是困境，看得透处处是生机**

当一个人彻底看透了生活的本质时，现实中一切美好的东西就都在他眼前呈现了。于是，困境变生机，黑暗中出现了光明。

第5章 看透是非：  
冰释前嫌，是非恩怨淡如烟

60

- 1.以宽容之心，度他人之过 ……060
- 2.不要重复你的错误 ……063
- 3.对待爱情，有时需要糊涂点 ……066
- 4.置身事外，远离是非 ……069

第6章 看透残缺：  
追求不苛求，完美一百分

71

- 1.世界并不完美，人生当有不足 ……071
- 2.缺陷是一种恩赐 ……074
- 3.善待生命中的遗憾 ……077

第7章 看透成败：  
成败自清醒，一笑风云过

80

1. 自省，让心灵更澄澈 ……080
2. 不放弃，就能走出失败的泥潭 ……083
3. 重拾自信，激发正能量 ……087
4. 拥有自救的力量 ……090

第8章 看透输赢：  
输赢皆非终结，涅槃方能重生

92

1. 失败，不是终结 ……092
2. 让心灵忘记昨日的光环 ……095
3. 退一步，海也会阔 ……098



**第三种疗愈 想开：**  
**想不开处处是苦海，想得开处处是天堂**

世上本无事，庸人自扰之。世界如此之大，给我们烦恼的地方却很小，因此要学会自我化解。如此想开了，人生便是一个生意盎然的春天。

第9章 想开不委屈：  
坚定信念，风凄苦雨又奈何

102

1. 想开，活自己 ……102
2. 走自己的路，让人们去说吧 ……105
3. 心如止水，不要以怨报怨 ……109
4. 面对诋毁和诽谤，要沉着应对 ……112

第10章 想开不生气：  
把心放宽，把事看淡

116

1. 宽恕别人=善待自己 ……116
2. 豁达一些，生活会更美好 ……119
3. 不要为小事生气 ……122
4. 宽容之心，让你忘却苦痛 ……125



第11章 想开不孤独：  
与寂寞为舞，托起心中的太阳

129

- 1.静听花开，你不孤独 ……129
- 2.在孤独中阅读 ……132
- 3.在寂寞中做自己 ……137
- 4.品味孤独，享受生活 ……141

第12章 想开不浮躁：  
宁静是福，心静才能不浮躁

145

- 1.让浮躁的心静下来 ……145
- 2.远离浮躁，寻找方向 ……148
- 3.有一种智慧叫冷静 ……151
- 4.不抱怨，不浮躁 ……153



**第四种疗愈 淡忘：**

**忘不了处处是阴霾，忘得了处处是晴天**

百花丛中过，片叶不沾身。穿越百花丛，只要单纯去享受这一过程就好，不要无事生非摘取些许花朵，更不要流连忘返迷失在百花之中。

第13章 淡忘过往：  
刹那芳华，遗忘在似水流年

158

- 1.让错误和烦恼随风而去 ……158
- 2.忘掉自己的过往 ……161
- 3.学会遗忘，才会坚强 ……164
- 4.放下过去，才能重新开始 ……167

第14章 淡忘不幸：  
忘记不幸，就是幸福的

170

- 1.挫折和失败，是人生的常态 ……170
- 2.抛弃不幸，向前看 ……175
- 3.战胜生活中的不幸 ……178
- 4.面对不如意，一笑而过 ……181

第15章 淡忘仇恨：  
点点恩怨随风散，相逢一笑泯恩仇

184

- 1.学会宽容，抛弃你的“仇恨袋” …184
- 2.仇恨他人=伤害自己 …186
- 3.解开仇恨的结，为自己松绑 …189
- 4.用爱心化解怨恨 …192

第16章 淡忘伤害：  
含笑静待，那一缕夕阳

195

- 1.以德报怨，以直服人 …195
- 2.淡忘旧恶，冰释前嫌 …199
- 3.记住该记住的，忘记该忘记的 …201
- 4.用慈悲之心抚慰伤痛 …205



**第五种疗愈 舍得：**  
**舍不得时时都纠结，舍不得时时都舒畅**

有舍有得，不舍不得，大舍大得，小舍小得。舍得不是舍与得之间的日常计较，而是出于一种人生智慧和情怀。

第17章 舍得改变：  
不拘于形，不役于心

210

- 1.改变之道，从舍得开始 …210
- 2.谁舍得改变，谁就能创造奇迹 …213
- 3.不能改变世界，就改变自己 …216
- 4.舍得变通，才能靠近成功 …219

第18章 舍得面子：  
心素如简，抛下虚荣的面具

222

- 1.舍得面子，走向成功 …222
- 2.谦和敬人者，人亦敬之 …225
- 3.舍不得“面子”，就会失掉“里子” …228
- 4.舍弃面子，静静聆听 …231

5.身居高位，也不能被面子束缚 ……234

**第19章 舍得吃亏：  
吃亏也是福，后福是得道**

237

1.乐于吃亏，是一种积极的交往方式 ……237

2.有理也要让三分，干戈才能化玉帛 ……240

3.有一种前进叫善于后退 ……242

4.舍得吃亏的人，才能拥有更多 ……245

**第20章 舍得付出：  
有舍有得，学会舍得才能获得**

248

1.舍不得付出，就不会得到 ……248

2.要舍得为爱付出 ……251

3.越舍不得，就越失去 ……253

4.取得之前，要先付出 ……256



## 第①种疗愈

**放下：**

**放不下处处有怨言，放得下时时是春天**

“放下屠刀，立地成佛。”屠刀是什么，就是人的欲望，贪、嗔、痴，放得下这些念头就能成就正果，放不下只能走向迷途。



## 第①章

### 放下计较：心若不计较，善与爱便完好

计较得太多，就成了一种羁绊，看淡一切，一切便如过眼云烟，你若不计较，就会暮然明白，所有的瑕疵和不快都如此美丽。凡事看淡一些，不牵挂，不计较，泰然处之，我们就能如此心安。

#### 1. 淡然，放下计较的心思

一件事情，如果想通了就是天堂，想不通就是地狱。

我们每天都生活在得与失里，然而天道无私，有一得必有一失，如果太计较得到，只能失去得更多。

有一首歌这样唱道：“不管得与失，值得去庆祝，因为心中易满足。”一个人要想获得知足自在，就要放下得失心，万事不要斤斤计较。不斤斤计较的人拥有豁达的胸怀，即使在他们离去之后，也能让人们深深地怀念。不斤斤计较是种明智，这样的人看似吃一点亏，受一点累，但其实能收获更多。

这年冬天，杰克从刚刚过世的亲戚那里继承了一个大牧场。有一天，他养

的一头牛，为了偷吃玉米而冲破附近一户农家的篱笆，最后被农夫杀死。依当地牧场的共同约定，农夫至少应该通知杰克并说明原因，但是农夫没这样做。

杰克知道这件事后，非常生气，于是带着佣人一起去找农夫理论。可事情不巧，那天正值寒流来袭，他们只走到一半，人与马车全都挂满了冰霜，两人也几乎要冻僵了。好不容易抵达农夫的木屋，农夫却不在家，农夫的妻子热情地邀请他们进屋等待。杰克进屋取暖时，看见妇人十分消瘦憔悴，而且桌椅后还躲着五个瘦得像猴的孩子。

不久，农夫回来了，妻子告诉他：“他们可是顶着狂风严寒而来的。”

杰克本想开口与农夫理论，忽然又打住了，只是伸出了手。农夫完全不知道他的来意，便开心地与他握手、拥抱，并热情邀请他们共进晚餐。

这时，农夫满脸歉意地说：“不好意思，委屈你们吃这些豆子，原本有牛肉可以吃的，但是忽然刮起了风，还没准备好。”

孩子们听见有牛肉可吃，高兴得眼睛都发亮了。吃饭时，佣人一直等着杰克开口谈正事，以便处理杀牛的事，但是，杰克看起来似乎忘记了，只见他与这家人开心地有说有笑。饭后，天气仍然相当差，农夫一定要两个人住下，等转天再回去，于是杰克与佣人在那里过了一晚。

第二天早上，他们吃了一顿丰盛的早餐后，就告辞回去了。

在寒流中走了这么一趟，杰克对此行的目的却闭口不提，在回家的路上，佣人忍不住问他：“我以为，你准备去为那头牛讨个公道呢！”

杰克微笑着说：“是啊，我本来是抱着这个念头的，但是，后来我又盘算了一下，决定不再追究了。你知道吗？我并没有白白失去一头牛啊！因为，我得到了一点人情味。毕竟，牛在任何时候都可以获得，然而人情味，却并不是很容易得到。”

大多数的人都在追求物质上的满足，为了小事斤斤计较，然而当物质需要

得到满足之后，并没有得到内心真正的充实。人与物之间是无从比较的，真正的无价必定表现于无形。故事中的杰克，尽管失去了一头牛，却换得农夫一家人的笑容和幸福以及难得遇见的人情味，这段经历，更让他懂得生命中哪些才是无价的。

我们身边有一些这样的人，在与人交往中，总爱吹毛求疵，过分注重一些毫无价值的小事。不仅常常使得别人难堪，也使得自己往往处于精神萎靡、心情恶劣、疲惫不堪的状态。这是一种浮躁的表现，这种不良的心理使得他们只顾眼下，不管将来；只计较细小事情，心中无大事也无大量；只图自己一吐为快，从不考虑别人的感受。

莉娜是一名职业校对员，曾为出版社校对过不少著名书刊著作。莉娜对工作认真负责，一丝不苟，因此在出版编辑界也小有名气。

校队的工作做久了，在生活中，莉娜也经常会有不自觉地检查单词拼写和标点符号是否准确。听别人讲话时，她也会想着他的发音是否正确，停顿是否得当。

一天，莉娜去教堂做礼拜，听牧师朗读一篇赞美诗。突然，她听到牧师读错了一个单词，顿时浑身不自在起来，一个校对员的声音在心里不停嘟囔：“他错了！牧师竟然读错了！”莉娜再也不能专心听讲牧师布道，正当她为这个小小的错误纠结之时，一只苍蝇从莉娜的眼前慢慢飞过。

莉娜耳边突然响起了一个声音：“不要因为一个飞虫，而忽视了眼前美丽的风景。”对呀，我怎么能因为一个小小的错误而忽视整篇赞美诗？

以计较的眼光看世界，世界很小，只会盯着别人或者自己那么一点点的错误，而忽视了整首“赞美诗”。而真正的聪明的人会主动放下计较。

一般来说，持有计较心理的人，必将自己的精神世界局限于一个极小的范

围,逐渐会变得自私冷漠、吝啬、苛刻,特别是在日常生活中,就连一些小小的疾病、挫折,财物上一点小小的损失,别人对自己说话一点小小的不尊重,都很容易对他们的心理活动产生极其深远的影响,甚至沉溺其中无法自拔。因此,这种不良心理的危害是很大的,应该努力加以克服。

一位百岁老人说过这样一句话:“一件事情,如果想通了就是天堂,想不通就是地狱,既然活着,就一定要活好。”有些事会不会招惹麻烦,有时完全取决于我们的心态。不要把一些鸡毛蒜皮的小事放在心上,别太过于看重名利得失;不要总是那么猜疑敏感、任意夸大事实;也不要动辄就为了一点小事而着急上火,大动干戈,只有心里放得下了这些,才会拥有一个幸福美满的人生。

## 2. 不要为微不足道的小事忧虑

莫让细微的琐事吞没了自身的幸福。

《汉书》中有句话说,“水至清则无鱼,人至察则无徒”,意思是说,河水太清澈了,鱼儿就没有办法生存下去;做人如果太苛刻了,就没有人愿意跟他打交道。这就是在告诉我们,做人不能太斤斤计较,太计较了就会对任何事都看不惯,连一个朋友都容不下,最终会把自己与社会隔绝开。

有度量,能容人,你就会得到人们的欢迎;相反,“明察秋毫”,一点小事都要争个是非曲直的人,人家肯定会躲你远远的,最后你只能关起门来“称孤道寡”,成为人人避之唯恐不及的异己之徒。



一个智者在云游的途中，看到有两个人好像在为了一件事而争得面红耳赤，智者便走上前询问他们在争论什么。

原来，他们的争论是为了一道算术题。高个儿的说三八二十三，矮个儿的说三八等于二十四，两人各持己见争论不休，以至于几乎动起手来。

旁边一个人看到实在看不下去了，就叫两人请智者做裁判，如果谁的答案正确，那么另外一方就要将自己今天的猎物给胜利者。两人觉得很有道理，就上前请教智者。

智者看了看高个子，又看了看矮个子，然后叫认为三八等于二十四的矮个子把猎物给那个讲三八等于二十三的高个猎人。

高个子拿着猎物走了。这种裁判，矮个子当然不能答应。他气愤地说：“三八二十四，这是连小孩子都知道的真理，你是智者却认为三八等于二十三，看样子你也是徒有虚名啊！”

智者笑道：“你说得没错，三八等于二十四是小孩子都懂的真理，你坚持真理就行了，干吗非要与一个根本不值得认真对待的人计较呢？”

矮个儿猎人似有所醒，智者拍拍他的肩膀，说道：“那个人虽然得到了你的猎物，但他却得到了一生的糊涂；你失去了猎物，但得到了深刻的教训！”

矮个儿猎人听了智者的话点了点头。

翻开历史，观察古今中外那些成就大事的人，不难发现他们都是具有一种优秀的品质，就是能容人所不能容，忍人所不能忍，善于求大同存小异，团结大多数人。他们有宽阔的胸怀，豁达而不拘小节，大处着眼，而不会目光短浅，只注意是非琐事。

其实每个人都想做到最好，但每个人都不可能把现实中的事情做得如想象中那样完美。生活本来就是烦琐的，如果我们样样都要较真，那么就要被烦恼