

远离心灵陷阱 • 战胜负面情绪 • 迎接美好人生

# 负能量

## 断舍离

你一生要避开的心灵陷阱



全球2000万人都在使用的负能量转化法则

激发并释放正能量，是安身立命和成就事业的力量源泉

当正能量占据心理主导地位时，这个人就是健康的、积极的、乐观的、阳光的、向上的。

当负能量占据心理主导地位时，这个人就是病态的、消极的、悲观的、阴暗的、没落的。

针对破坏力超强的各种负面能量，  
本书开出各种**心灵处方**，  
从此为你带来快乐、成功与幸福圆满。

中国华侨出版社

# 负能量

## 断舍离

你一生要避开的心灵陷阱



江静流◎著

AWAY OFF  
THE  
NEGATIVE ENERGY

中国华侨出版社

**图书在版编目(CIP)数据**

负能量断舍离:你一生要避免的心灵陷阱 / 江静流著. —北京:  
中国华侨出版社, 2013.6

ISBN 978-7-5113-3771-9

I. ①负… II. ①江… III. ①情绪-自我控制-通俗读物

IV. ①B842.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第143796 号

**负能量断舍离:你一生要避免的心灵陷阱**

---

著 者 / 江静流

责任编辑 / 严晓慧

责任校对 / 王京燕

经 销 / 新华书店

开 本 / 870 毫米×1280 毫米 1/32 印张/8 字数/270 千字

印 刷 / 北京建泰印刷有限公司

版 次 / 2013 年 9 月第 1 版 2013 年 9 月第 1 次印刷

书 号 / ISBN 978-7-5113-3771-9

定 价 / 28.00 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

繁忙生活中，我们每一天都会产生大量的负面情绪：因忙碌而生的焦躁、因交际而来的倦怠、因挫折而起的抱怨，还有因过去而生的空虚、因未来而生的迷茫……当我们的的心灵逐渐被种种负面因子占满，欢乐会被苦闷驱逐，热情会被消极溶解，我们的人生渐渐由一次愉快的旅行变为负重马拉松，这个时候，你需要了解如何“断、舍、离”。

“断、舍、离”是都市生活的一种最新观念，倡导一个人在日常生活中，断绝不需要的东西，脱离对物品的执着；舍弃多余的废物，对拥有的物品进行筛选，整理出更多空间接受新事物；离开不属于自己的人生环境，离开对自己不利的因素，寻找适合自己发展的环境和优点。

当你察觉自己疲惫不堪，想要改变现状，你同样要对自己的心灵进行一次大扫除，与影响人生和生活的负面能量断、舍、离。

人生有太多的不适合、不需要、不愉快，这些“太多”影响着我们的生活和情绪，要学会断、舍、离，不要让它们塞满我们心灵的空间，不要去接

触不同道的人，离开伤了你感情的人，忘记伤心的事……

果断地断、舍、离，虽会有一时的戚戚然，却会让我们的精神更加充实且专注。

本书是一本现代都市生活的心灵导航手册，精心选择的哲理故事加上涵义隽永的语言，让你在阅读之余掌握如何切断那些让你陷入迷茫的消极情绪；抛离阻碍你发展的负面思维模式；舍弃占据心灵的沉重负担。读罢此书，当你安然地合上书页，很多困扰你多日的难题与阴霾也将随之悄然离去，你会重新感受到生命悠然自得的真意，找回久违的活力与笑脸。



## 1 和负面心态断、舍、离

别让完美主义害了你 / 2

任何事都不要做过头 / 5

一根筋的人会走进死胡同 / 8

移山不行就搬家，转弯是一种智慧 / 12

你曾犯过同样的错误 / 16

正视生命中的不完美 / 19

患得患失的人，总是得不偿失 / 22

不要用他人的标准评价自己 / 25

痛苦不会永远存在，再苦也要笑一笑 / 29

好的心态决定好的生活 / 32

## 2 和负面情绪断、舍、离

没有人愿意欣赏你抑郁的脸 / 36

愤怒的时候，你更需要冷静 / 39

人比人气死人，忌妒让幸福生活失衡 / 43

武装自己，你的名字不是脆弱 / 46

真正的勇者都是忍者 / 50

一叶障目，习惯抱怨的人看不到幸福 / 53

大动肝火的人，不是吃亏就是理亏 / 57

积极一点，没有人会一直倒霉 / 60

### 3 和负面个性断、舍、离

- 不抢小风头，只出大风头 / 66
- 成功者乐于接受别人的批评 / 69
- 有修养的人会对他人心怀尊重 / 73
- 低调的人尝甜头，骄傲的人摔跟头 / 76
- 自以为是的人惹人厌烦 / 79
- 理智地对待他人的吹捧 / 83
- 不必和所有人亲密无间 / 86
- 改善人际关系第一步：为他人着想 / 89

### 4 和负面思维断、舍、离

- 在对手身上，我们能学到更多的东西 / 94
- 选择朋友就是选择人生 / 97
- 放下身段，才能提高身价 / 101
- 不要给自己消极的心理暗示 / 104
- 苛求环境不如改变自己 / 108
- 每一件小事都值得你努力 / 112

### 5 和负面感情断、舍、离

- 爱情是双人舞，不要一个人跳 / 118
- 月不常圆花易落，缘分不可强求 / 121
- 覆水难收，分手就不要回头 / 125
- 你若安好，便是晴天，有一种爱叫做放手 / 128

不适合你的人，再美丽也是个错 / 131

人生有四季，你错过的只是一个春天 / 134

## 6 和负面记忆断、舍、离

将过去留在过去，用遗忘换取平静 / 140

在泥泞的道路上才能留下脚印 / 143

别让心灵被一根稻草压垮 / 146

昨日的伤口不应影响今日的生活 / 150

别人的错误，你不应该负责 / 154

敢于放弃是一种勇气，善于放弃是一种智慧 / 157

## 7 和负面欲望断、舍、离

万物为我所用，非我所有 / 162

别让面子左右你的生活 / 165

同时追两只兔子的人，两手空空 / 168

欲望太多，生活会不堪重负 / 171

给欲望一个底线，该刹车的时候要刹车 / 175

人生短暂，知足的人才能快乐 / 178

## 8 和负面追求断、舍、离

别让对名利的渴望摧毁你的生活 / 184

做金钱的主人，而不是物欲的奴隶 / 187

贪多嚼不烂，拥有有时不是一种享受 / 190

真正的幸福与金钱、地位无关 / 194

别感染浮躁的时代病 / 196

放弃小利才能成就大事 / 199

## 9 和负面理想断、舍、离

没有人能拥有全世界的好运 / 206

找准位置，在适合的舞台做主角 / 209

成功之前，每个人都要忍受寂寞 / 213

低头在先，出头在后 / 216

有自知之明的人难能可贵 / 219

没有做不好的事，只有不够坚持的人 / 221

## 10 和负面习惯断、舍、离

不要蹲在树桩旁等待兔子 / 226

安于现状并不是知足常乐 / 230

今天的借口，预示明天的失败 / 233

缺乏创意，只能沦为平庸 / 236

懒散的人看不到机遇 / 239

迷信他人，不如坚持自我 / 242

# 1

## 和负面心态断、舍、离

每当我们静下心来思考自己的生活，会发现我们离快乐很远，离迷茫很近。迷茫就像乌云一样遮蔽心灵，让我们不能接触阳光，心底始终有一片又一片的阴霾。

切断迷惑，抛离游移，舍弃患得患失或者追求完美的心态，用微笑面对生活，未来才能渐渐清晰。

## 别让完美主义害了你

俗话说，皇帝的女儿不愁嫁，成绩优秀的何秀秀就抱定了这样的念头。

大三一过，何秀秀和其他人一样，忙着找实习单位。她被老师推荐到市电视台工作，可惜的是，市电视台编制已满，何秀秀实习期的成绩虽然优秀，也只能做一个临时工。不过何秀秀并不着急，她相信自己姣好的外貌、伶俐的口舌、优异的成绩，一定可以在其他地方找到好工作。

比起苦苦寻找工作的其他同学，何秀秀的就业机会实在让人眼红，首先是一家广播电台给她打电话，何秀秀想自己怎么说也要进入比市电视台更高级别的地方，所以一口回绝。此外还有外企、高校、广告公司都对何秀秀十分满意，何秀秀考虑再三，认为自己还能遇到更好的机会。过了几个月，同学们都找到了工作，只有何秀秀还在等待她心目中的“好机会”。

直到毕业将近，何秀秀才开始着急，她给以前通知她上班的单位打电话，对方回答：“已经找到了合适的人选。”何秀秀这才发现，好工

作都已经被人抢走了！

毕业找工作的时候，条件优秀的何秀秀认为自己是“皇帝的女儿”，她相信自己有资本挑工作，而不是被工作挑，总想一步到位找一个最好的工作。等到她发现身边所有同学都有了工作，那些曾经希望录用她的公司找到了其他合适的员工，她才不得不接受一个悲哀的现实：皇帝的女儿，也有可能嫁不出去。

人们把何秀秀这样不断追求完美的人称为“完美主义者”，不得不承认，完美主义者很优秀，因为他们从不放松努力，从不姑息自己的错误，这让他们在某些方面显得比旁人更加优异。但当他们的完美主义一旦超出某个界限，就会成为对自己的吹毛求疵，就像一个美女照着镜子说她的鼻子不够挺，脸庞不够尖，眉毛不够长……在旁人看来很美丽的事物，在他们眼中全是毛病，他们对自己的要求有时像是激励，有时更像自虐。

对待人生，完美主义者同样努力而固执。他们把人生当做奥林匹克运动会，随时都要追求“更高更快更强”，他们的努力目标就是为了让自已更完美。对现状，他们永不满足；对机会，他们挑三拣四。他们以苛刻的标准对待自己，经常感到力不从心，又不肯放弃“高标准严要求”，他们的人生像一场无止境的马拉松，不能懈怠、不能休息，随时都在冲刺。他们总是认为自己没有达到要求，比其他人更累，却比其他人更没有成就感。

一次，一个娱乐记者要去采访一位明星，这位明星已届中年，平日

严肃沉默，最不爱和媒体打交道，媒体对他也没有太多报道。记者想借着这次采访，挖一些内幕消息。

记者趁着明星在化妆间休息的空当儿想要提问题，那位明星显然正在忙碌。记者发现，明星的戏服被咖啡染了色，助手正在紧急处理——要知道这是一部古装戏，戏服只有这一套，而这套戏服很不幸是浅浅的颜色。让记者吃惊的是，助手竟然像长辈一样教训明星说：“跟你说了多少次，吃东西喝东西的时候不要毛手毛脚！”然后歉意地看着记者说：“不好意思，他就是这个样子，演戏认真，其余时候都糊里糊涂。”

记者突然觉得眼前这个沉默寡言的明星不像传闻中那么不可接近，相反，他有极其普通也极其可爱的一面。

记者热衷于从明星身上挖掘新闻，特别是对那些看似完美的明星，记者总想知道一点内幕。故事里的记者也抱着这样的态度去接触一位大明星，他惊奇地发现这位少言寡语的明星并没有看上去那么“大牌”。这位明星笨手笨脚地喝着咖啡，把咖啡弄到戏服上，并且被自己的助手训斥。一个高大完美的明星不见了，取而代之的是一个迷糊的、可爱的中年男人。记者对这个明星突然产生了好感和喜爱。

人们对事物的最高评价是“十全十美”，但十全十美的东西并不可爱，甚至难以亲近。十全十美的艺术品总放在玻璃橱子里，不能碰，不能摸。十全十美的人尽管体贴周到，却总让人觉得假。那些看似完美的人出现一点小失误，有一点点毛病，反倒让人更愿意接受。有缺点的东西让人感觉亲切，毕竟谁都不完美。

一个淡水珍珠商培养了一颗饱满美丽的珍珠，可惜这珍珠有一小块黑点，珍珠商陷入两难：把黑点磨掉，珍珠就不圆润；要保持珍珠完美的外形，就要容忍那个黑点。事情不能两全，有一方面的完美，就有另一方面的不完美。如果过分追求，就会导致珍珠的损伤。

完美主义者对自身的要求也是如此，一味要求自己全面发展，就造成了没有专长；一味要求自己有完美的性格，就造就了毫无个性；一味追求最好的东西，就会让自己疲惫不堪。完美固然是件好事，但有缺点至少是一种自然的真实。世界上没有那么多完美，也不要追求那么多“最”，放松自己，别让完美主义害了你。

## 任何事都不要做过头

春天到了，一个农夫犁地后把种子种到地里，经过农夫精心照顾，种子很快发芽，看到绿油油的禾苗，农夫十分开心，每天继续浇水施肥，希望能有一个好收成。

又过了一段时间，农夫开始着急：“禾苗为什么长得这么慢？什么时候才能长得更高一点？”有天晚上，太阳就要落山，心急的农夫灵机一动，想出一条妙计。他将每棵禾苗向上拔了几厘米，他相信这样一

来，禾苗就能长得更好，收获就能来得更快。

接下来的事我们都知道，第二天，农夫发现田地里的禾苗死光了，这就是成语“揠苗助长”的由来。

农夫将禾苗从土里拔出，但经过一个晚上，这些违反作物生长规律的禾苗全都死掉了，农夫白白忙活，还蒙受了损失。这个故事告诉我们心急吃不了热豆腐，做什么事都要按规矩来。如果操之过急效果不会好，有时候还会适得其反。

成语字典里有很多关于性急的成语：一步登天、一蹴而就、一气呵成……人们做什么事都希望快一点，特别是在当今社会，做事更加讲求效率，每个人都想用最少的时间办最多的事，人们恨不得把 24 小时变为 48 小时，忙得天昏地暗还觉得时间不够。做同一件事的时候，那些对自己要求高的人也喜欢最大限度压榨自己，提高速度，这样的人又有一个名称——工作狂。工作狂们就像动车奔驰在轨道上，人们只看到它在眼前一闪，匆匆忙忙地向着目标疾驰，根本不知道自己到过什么地方。这样的人生太过急迫，以致失去了乐趣。

任何事都遵循着一定的规律，做什么事都要懂得适可而止，太急或太慢，都会扰乱生命的步调。就像订下了一个合理完善的计划，你每天按时完成它，将它执行到底，自然会得到理想的结果，但如果随意更改，今天多一个步骤，认为自己深谋远虑；明天多一天休息，认为自己在休养生息，完全打乱了最初的想法，最后，你所得到的结果也许和想要的大相径庭。也许你认为自己做了更多的事，事实证明，增多的不一

定是好的，也有可能是累赘。

就像“画蛇添足”这个成语故事，画师以最快的速度画完一条蛇就可以拿到奖品，他却希望自己的画更完美，就给蛇添了四只脚。最后，谁也不承认这个画家画的动物是一条蛇。有时候做事太过要求完美，增加不必要的步骤，结果就是多此一举，没有人愿意买账。

在希腊德尔斐神庙有两条著名的铭言，一条是人尽皆知的“认识你自己”，还有一条是“任何事都不要做过头”。这两条铭言告诉人们如何学得聪明。一件事做得恰到好处，自己不费更多的力气，别人也满意，如果管得太多，自己操劳不说，别人还嫌你多事。生活中有多少人勤勤恳恳地给自己规定超额任务，却只得到“画蛇添足”的评价？

与人的相处也是如此，太亲近难免有摩擦，太疏远又称不上知己，唯有不远不近，保持适当距离，让距离保持美。对自己的要求更是如此，太高的要求让自己疲惫，太低的要求让自己平庸，只有结合实际，定下最佳目标，才能达到身心平衡。至于这个“度”由什么衡量，有待我们在实践中观察摸索，但有一个底线我们要能够把握：不要让自己太累，也不要让别人厌烦。

## 一根筋的人会走进死胡同

唐朝武则天时期，为了维护统治，武则天起用了一批酷吏，以周兴、来俊臣为首的这些人专门抓捕反对女皇的大臣和百姓。朝廷官员一旦被他们抓到，就会遭到严刑拷打。没有人能经受住那些酷刑，只能承认酷吏们早就编造好的“罪行”。靠着滥用刑法，酷吏们杀死了一批又一批无辜官员。这一天，他们把名臣狄仁杰抓进监牢。

狄仁杰是唐朝有名的元老重臣，也是一位有智慧有谋略的老人。在武则天一朝，他面对酷吏奸臣，耿直不阿，得到武则天的敬重，尊称他为“国老”。能在那个时代得到极高的地位，不仅因为他的正直能干，还因为他有睿智的头脑。被抓进监狱后，狄仁杰清楚这些酷吏平日的行径，为了求生，他从一开始就认罪，酷吏们说什么，他承认什么，口供放到面前，他忙不迭地按手印。酷吏们都说：“看狄仁杰平日在朝堂威风凛凛，没想到是个软骨头，还没打就全招了。”于是放松了对狄仁杰的看管。

等到酷吏们放松了警惕，狄仁杰咬破手指写了一封血书，让来探监的儿子交给女皇。武则天看了后，明白了狄仁杰的冤屈，命人将他释