

学会安慰自己

陈如松 著

安

慰

中国经济出版社

学会安慰自己

陈如松 著

中国经济出版社

(京)新登字 079 号

责任编辑 卫南平(电话:68319282)

封面设计 白长江

图书在版编目(CIP)数据

学会安慰自己/陈如松著

北京:中国经济出版社,1996.12

ISBN 7-5017-3777-0

I. 学… II. 陈… III. 成功心理学—普及读物

N. B848.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(96)第 22225 号

学会安慰自己

陈如松 著

中国经济出版社出版发行

(北京市西城区百万庄北街3号)

(邮政编码:100037)

各地新华书店经销

有色曙光印刷厂印刷

787×1092 1/32 7.375 印张 130 千字

1996 年 12 月第一版第一次印刷

ISBN 7-5017-3777-0/Z·543

定价:10.00 元

前 言

朋友，你可曾有过远离至爱、独倚花季的日子，可曾有过壮志豪情在现实墙壁上被撞得粉碎的失落，可曾有过刻骨铭心的期待，可曾有过为一切难以意料的凄风苦雨而黯然神伤的时刻？

有时候，面对许多默默的眼睛，面对许多没有预约的挫伤，你可曾以为自己无可救药，可曾以为整个世界正在倾斜……

是的，都曾有过失落的痛楚，都曾有过追不回的时光；但我们不该把悔恨的旧梦重拾，不该让伤心的泪水再滴。沉浸往事，只能倾斜心灵的天平。寻觅过去，只能拾回尘封的梦幻。

失去皎洁的圆月，我们尚有满天闪烁的繁星。当你还在温柔的梦乡中流连忘返，黎明已悄然来到身边。生活赠与我们许许多多、实实在在的丰富意蕴，我们岂能被人生的风风雨雨、云遮雾绕迷蒙住双眼？

各具忧伤的日子都会过去；哪怕再不宁静，哪怕拥有的再简洁，哪怕再何其重复，又有何妨？生活本来就是欢乐与悲伤、成功与失败、给予与获得的聚合体，我们又何必寻寻觅觅那份感伤的情怀？何必为得

不到的、为失去的而耿耿于怀呢？

相信吧，命运终会公正的，一切都决非偶然！只要你留心，就会发现，那每一个细微的日子里，都有它所能给我们的无限爱意。

一个人是一个宇宙，每一颗心都无法用另一颗心来取代。内心的苦衷，只有自己能真正体味；痛苦的心、凄楚的心、苦涩的心、惆怅的心，只有自己才能给以真正地抚慰填平。

开导自己吧！不要让凡尘的执著冲乱了你平静的心；安慰自己吧！不要让心灵的天平随情感的尘风任意摆动。面对岁月之河，尘世之风，人生只有在向彼岸进取的征途中，才能焕发出迷人的光彩。

陈如松

1996年5月1日记于
佳木斯师专学报编辑部

邮编：154007

目 录

看透人生.....	(1)
人生本是一种无奈.....	(1)
生死有命，何须多问.....	(3)
人就这么一辈子.....	(7)
听从命运安排.....	(9)
凡事想开点	(12)
何必患得患失	(12)
怎能“万事如意”	(15)
得不到的，应潇洒地放弃	(17)
跑掉的，或许并不是大鱼	(19)
吃到的葡萄，很可能最甜	(21)
活得简单，才能活得自由	(23)
难得糊涂	(25)
人生不必太严肃	(25)
何不幽上一跃	(28)
走出苦闷的世界	(30)
快乐就在身边	(31)
拥有一种喜悦	(34)
有所爱，有所好	(34)
何必追赶时代	(36)
储存美好的细节	(38)
独有的天地	(41)

就在此刻生活	(44)
战胜不利的环境	(44)
吃得苦中苦，方为人上人	(46)
何必向社会宣战	(48)
面对现实，随遇而安	(50)
总会有一席之地的	(51)
压不垮的心灵	(54)
承受压力，平和情绪	(54)
事情本没那么严重	(57)
怎样解除不安情绪	(59)
保持心灵的宁静	(63)
别忘了享受悠闲	(65)
寻找心灵的避风港	(67)
体验自我	(69)
享受忧愁	(69)
安详的境界	(70)
甘于寂寞，珍惜寂寞	(72)
孤独的你，充实的你	(74)
让自己感动自己	(76)
与痛苦对话	(78)
总要受点委屈	(78)
男儿到了伤心处	(80)
寻找宣泄途径	(81)
失望就象感冒一样	(83)
谁都有自卑的时候	(86)
悠悠畅想曲	(88)

多一份畅快	(90)
告别过去，走出遗憾	(90)
无需太多的惆怅	(91)
不必过分自责	(93)
扮演一个快乐的角色	(95)
走自己的路	(98)
对自己说“我能行”	(98)
让人们去说吧	(100)
天生我才必有用	(102)
人到中年有所学	(105)
不存在“为时已晚”	(107)
胜败乃兵家常事	(111)
谋事在人，成事在天	(111)
失败只是一次经验	(113)
毕竟我们胜利过	(114)
尽力而为就是了	(116)
胜利者的品质	(118)
但求无愧我心	(120)
在“夹缝中”求生存	(120)
怎能不信任别人	(124)
神经不要过敏	(127)
说声“对不起”	(129)
就试这么一天	(131)
惹不起，躲得起	(133)
世上没有完人	(135)
没什么可害羞的	(135)

“内向”也是一种力量	(139)
人人都说说	(141)
处世能力：何不测一下	(145)
弯月也是一种美	(148)
相信自己的魅力	(148)
补偿平淡的容貌	(150)
爱我所爱，管别人怎么看	(152)
星星知我心	(155)
未必非她莫属	(155)
何必自我折磨	(158)
写好失恋情书	(160)
名人失恋观	(163)
从失恋中长大	(165)
失恋的人——幸运的人	(169)
真情总有相逢时	(173)
无怨无悔地感谢	(173)
爱恋不承认失败	(176)
把爱深埋心底	(178)
不要让伤口再次裂开	(180)
难唱的曲，难忘的歌	(183)
婚姻不追求平等	(183)
做女人没什么不好	(185)
为了新生，为了永恒	(187)
母亲的自慰	(188)
何必为孩子伤和气	(189)
孩子自有他的一片蓝天	(191)

千里共婵娟·····	(193)
芸芸众生，阳光普照·····	(197)
换个角度看生活·····	(197)
摆脱不必要的牵挂·····	(199)
毕竟还是邻居·····	(201)
当你寄人篱下的时候·····	(204)
比上不足，比下有余·····	(206)
平淡多好·····	(208)
享尽凡尘之乐·····	(210)
老夫喜唱黄昏颂·····	(213)
生命从四十岁开始·····	(213)
怡然自得话“四忘”·····	(216)
他人生气我不气·····	(218)
何须惆怅近黄昏·····	(220)
永葆儿时心境·····	(222)
心理永远不老·····	(224)

看透人生

人生本是一种无奈

人生的艺术，只在于进退适时、取舍得当。因为生活本身即是一种悖论：一方面，它让你依恋生活的馈赠；另一方面，又注定了你对这些礼物的最终弃绝。正如先师们所言：“人生一世，紧握双拳而来，平摊两手而去。”

人生是如此的神奇！这神灵的土地，分分寸寸都浸润于美之中，我们当然要紧紧地抓住它。这，我们是知道的。然而这一点，又常常只是在回首往昔的时候才为人觉察。可是一旦觉察，那样美好的时光已是一去不复返了。

凋谢了的美，逝去了的爱，铭记在我们的心中。尤为人痛苦的是，回想起当那种美正闪烁其华之际，我们却熟视无睹；当那种爱正娓娓倾诉之时，我们却不曾回报以琼琚。生活的馈赠是珍贵的，只是我们对此留心甚少。

由此可知，人生真谛的要旨之一是：告诫我们不要只是忙忙碌碌，以至错失生活的可叹、可敬之处。虔诚地恭候每一个黎明吧，拥抱每一个小时，抓住宝贵的每一分钟！

执著地对待生活，紧紧地把握生活，但又不能抓得过死，松不开手。人生这枚硬币，其反面正是悖论的另一要旨：我们必须接受“失去”，学会怎样松开手。

这种教诲确是不易领受的。尤其当我们正年轻的时候，满

以为这个世界将会听从我们的使唤，满以为我们用全身心的投入所追求的事业一定会成功。而生活的现实仍是按部就班地走到我们的面前。于是，这第二条真理虽是缓慢的，但也是确凿无疑地显现出来。

我们在经受“失去”中逐渐成长，经过人生的每一个阶段。我们只是在失去娘胎的保护才来到这个世界上，开始独立的生活；而后又要进一系列的学校学习，离开父母和充满童年回忆的家庭；结了婚，有了孩子，等孩子长大了，又只能看着他们远走高飞。我们要面临双亲的谢世和配偶的亡故；面对自己精力逐渐的衰退；最后，我们必须面对不可避免的自身死亡。我们过去的一切生活，生活中的一切梦，都将化为乌有！

但是，我们为何要臣服于生活的这种自相矛盾的要求呢？明明知道不能将美永保持久，可我们为何还要去造就美好的事物？我们知道自己所爱的人早已不可及，可为何还要使自己的心充满爱恋？

要解开这个悖论，必须寻求一种更为宽广的视野，透过通往永恒的窗口来审度我们的一生。一旦如此，我们即可醒悟：尽管生命有限，而我们在世界上的“作为”，却为之织就了永恒的图景。

人生决不仅仅是一种作为生物的存活，它是一些莫测的变幻，也是一股不息的奔流。我们的父母通过我们而生存下来，我们也通过自己的孩子而生存下去。我们建造的东西将会留存久远，我们自身也将通过它们得以久远的生存。我们所造就的美，并不会随我们的湮没而泯灭。我们的双手会枯萎，我们的肉体会消亡，然而我们所创造的真、善、美，将

与时俱在，永存而不朽。

不要枉费了你的生命，要少追求物质，多追求理想。因为只有理想才赋予人生以意义，只有理想才使生活具有永恒的价值。

既要抓得紧，又要放得开。当你领悟了这个自相矛盾的悖论，那么，你也就举足可登智慧殿堂之门了。

生死有命，何需多问

我们不知道自己是怎样降生到这世界来的，正如我们不知道为什么有那么多各式各样的动物和植物，而它们又各有各的天分，各有各的传统，各自依序生长繁殖，不会乱套。

宗教家说，宇宙万物是上帝创造的。道家说，万物是大自然赋予生命而形成的。不管有多少种哲学、多少种生命理论，有一点是可以相信的，即生命是由自然界营养的，生命的死亡是物化而不是消失。因为我们死后，躯体腐烂，却化为其他养份去滋育花木生长，或变为某种能源。花木植物又可以喂养其他动物，延续为其他生命。所以道家神话中说，人死后会变为花木或蝴蝶是不无道理的。

至少，如果我们承认道家的说法，我们不会觉得生命虚无或生死无凭，就不必惊恐万状地问：“我们自何处来？到何处去？”我们可以把视野扩大，不仅想到这一个地球的出现是因为这里有个太阳系和整个的宇宙；生命在地球上出现是因为这里有适量的空气、阳光、水。如果别的星球也有适于生存的条件，那里也可能有生命。我们的生命与静默的宇宙是

一体，宇宙是大生命，我们则是这位大生命的精灵。

人们一向和大环境分立的想法是不对的，我们可以设法使自己这生命活得更辉煌些，但不必希望个体的永生。因为如果个体不死，大自然的活动就停顿阻塞了。例如，一些动物吃植物，植物死了，而那些动物的生命在延续。动物死了，化作肥料，营养了植物，使植物开花结实。这地球的大生命就是这样川流不息地进行下来的。

有这样一则希腊神话：阿波罗爱上了西比尔，并且告诉她，不管多少年，只要她手里有尘土，她就能活下去。随着时光流逝，西比尔日渐憔悴，终成空躯，却依然求死不得。孩子们问吊在瓶中的西比尔：“你要什么？”她回答说：“我要死。”

死，并非是上帝对我们的惩罚，倒是命运女神钟爱人类的标志。正如我们需要睡眠一样，我们需要死亡。正是死亡的黑暗背景衬托出生命的光彩。试想，如果生命是无限的，我们还会觉得她的可贵吗？如果生命象空气、沙粒一样取之不尽用之不竭，她岂不是会象空气、沙粒一样无甚价值可言了吗？如果生命是无限的，那我们今天为什么要辛劳呢？一切都等到明天再说吧！假如这样等下去，我们能做成什么事呢？直到最后，我们一个个都成了瓶中的西比尔，那时也许才觉出死的可贵，生的可怕。

那么，你或许要问，既然死不足惧，我们又何必维护生命而不去自杀，以提早加入生命的循环呢？

这你却又错了。你错在低估了生命的价值，忽略了生命的意义。

我们虽不知道生命的来处和去处，但我们知道，能够拥有一个“人”的生命，能活动、能思想、能体味、能观察这

世界，知道有一个“我”的存在，这是难得的机会。我们有躯壳，能活动，我们有灵魂，能思想、有感情，这是上天给我们的极其难得的机会。有了这个机会，我们才可以看、可以听、可以享乐、可以求知、可以试图解释我们所来的宇宙大生命。我们与大自然不是分立，而是一体，我们是大自然的精灵，被当选为大自然的“耳目”。这岂不是极难“当选”的一件事吗？有了这个机会不好好利用，那真是辜负了“上天好生之德”了。

“上天”给我们生命，使我们能生活，目的似乎是为了要使这世界活跃、美丽、丰富、繁荣。它把生命分别赋予活泼的小动物、雄伟的大动物、聪明爱绕舌的人类，也分别赋予美丽多姿的花朵、潇洒不凡的树木……于是这世界才有天上飞的、地上跑的、水里游的，才有了花花树树点缀的四季、秀美的江山。我们幸而“当选”为人，当然要好好地为大自然做点事情，也就是尽心尽力做一个认真生活的人。

天赋我们的本性是什么，我们就尽心尽力去做什么，不但要做，而且要做好，要做得正是上天所希望我们做的。所谓上天要我们做的，其实也就是我们做来使自己感到心安快乐的。何者使自己心安快乐，何者不然，这分界，正是来自人的天性。

这包括严肃的方面。如：好好地做人，勤恳地做事，专心地用功研究学问，努力创造事业，使这世界有秩序、有进步。也包括轻松方面的。如：快快乐乐地生活，有机会就游山玩水，观赏大自然，用音乐诗歌来歌颂它，用绘画、摄影来描绘它，用房屋的兴建、亭园的装修、花木的种植、道路的开筑来点缀美化改善它，借跳舞、运动、人与人的种种联

谊、及其他人文方面的活动来感谢它所赐与的生命之力。

无论属于严肃或属于轻松，都是天赋我们的本性。每一个人都顺应天赋去发挥，去织造那丰富华美、生动活跃的世界。

有了这一信念，对生命就可以肯定；对生命肯定，就可以积极乐观地利用这几十年，替大自然增加一份活跃。然后心安理得地归于尘土，再去参加宇宙的大生命之流，化为其他生命。

因此，我们的生活态度应是对生命肯定而感谢的，认真的，快乐的，尽量利用时间做自己天性所要做的事。把个人与自然视为一体，博大、豁达、高瞻远瞩而不斤斤计较。不必有“如此辛苦，所为何来？”的问号；因为生命的动机就是要我们如此向前奔赴，热烈认真，使宇宙丰富生动。

当我们年老力衰或不再想热衷事业时，大可退隐田园，过闲逸生活，这是对人生的另一番肯定。它是真正脚踏实地，返本归真。生命本是来于自然，晚岁回到自然；生命原是单纯的事，晚岁回到单纯；生命原是彼此一体、相亲相爱的事，晚岁挥别荣利，归于平淡。大家都已“历遍人间，诸知物外”，奔劳竞逐只是人生的一面，安闲与淳朴是人生的另一面。这两面，都是来于自然所赋予我们的天性。

我们热烈地生活过了，尽情地在世上奔跑、建设、欣赏、思考、发挥过了。生命力没有一毫浪费，然后我们可以心安理得地去腐朽，化为物、化为尘、化为火、化为能、化为花、化为树……都无不可，随自然去安排、去演变。只要这宇宙持续，我们就在以各种不同的形式活着。用这种态度对待人生，不是很畅快的事吗？

人就这么一辈子

人们时常会听到亲朋好友、同事邻居中，谁昨天晚上患脑溢血去了天国；谁早上还好好的，下午却患心肌梗塞溘然离世之类的信息……于是社会生活中发生了许多催人泪下、惨不忍睹的悲剧：老母亲哭着扑向停尸房，拼命要再看一眼儿子的遗容；年轻的妻子拖儿拽女，跪在太平间门口呼天喊地怪死去的丈夫太狠心；白发苍苍的孤独老人，每晚都在看老伴的遗照，说等着我，我陪你来了……

人们都十分珍惜自己的生命，但生命有时却很脆弱。在每个人前面，都会有永远无法预料的生命一触即溃的时刻：意外事故、车祸、急病等等。其实我们有意无意之中，都会想过生命的那一头是什么。尽管在我们的意绪中那一头是那样的安静、冷清、空洞、虚无，但我们情愿忍受生活的艰辛、磨难、坎坷、不幸，也希望生命的那一头永远同自己遥遥无期。这就是求生的本能。

也许人们见多了死神突然光顾的不可思议，听多了做人有啥意思说去就去了之类悲观失望的论调，便萌生了一种活着的时候想吃吃一点儿，想穿穿一点，不要委屈了自己，死后啥都不知道了的意念来。其实，这本身就是对死亡的一种畏惧，一种消极的人生态度。

我们不知道是否有来世，无法相信今生做牛做马来世荣华富贵、今生横行霸道来世被人欺压、今生积善行德来世进入天堂之类的飘浮箴言。我们所能知道的只是，人死后骨灰