

心理·健康·多活二十年·心理解脱枕边书

其实，有时候不是自己缺乏美丽，而是我们内心不够自信；不是生活黯然失色，而是我们的胸襟不够开阔；不是人生孤独寂寞，而是我们还不知如何取舍。抛下烦恼，给心灵洗个澡，让心中充满阳光，也许我们就能得到真正的心理解脱，做一个轻松快乐的人。

看得开是福

5000年来智者直取幸福的秘诀

要警觉，金钱并不能真正消除你的恐惧。要警惕，金钱是关于未来的，我们不能用耗尽现在去换取未来。

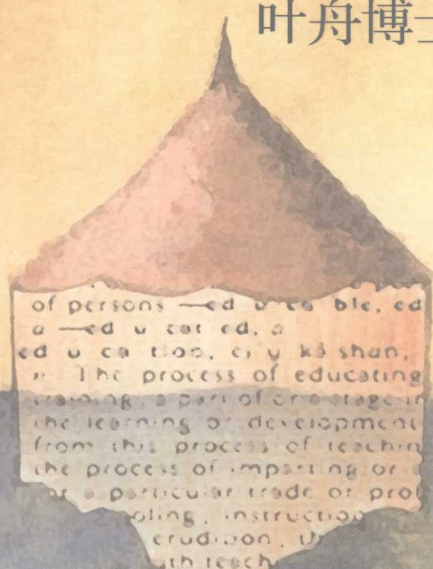
要警惕，用钱来满足空虚和用眼睛来观照空虚是有本质区别的。

要警惕，金钱它只是仆人。

要警惕，我们不要让金钱成为一种显耀。要警惕，金钱并不是真正的富有。

KandeKaishiFu

叶舟博士◎编著



把自己给装在套子里的并不是别人，而是我们自己，
是自己给自己套上了心灵的枷锁，走进了自造的囚笼。

中国工人出版社

心理一健康 · 多活二十年 · 心理解脱枕边书

其实，有时候不是自己缺乏美丽，而是我们内心不够自信；不是生活黯然失色，而是我们的胸襟不够开阔；不是人生孤独寂寞，而是我们还不知如何取舍。抛下烦恼，给心灵洗个澡，让心中充满阳光，也许我们就能得到真正的心理解脱，做一个轻松快乐的人。

看得开是福

5000年来智者直取幸福的秘诀

KandeKaishiFu

叶舟博士◎著



图书在版编目(CIP)数据

看得开是福 / 叶舟编著. —北京:中国工人出版社,2008.9
ISBN 978-7-5008-4209-5

I. 看… II. 叶… III. 心理保健-通俗读物
IV. R161.1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 148400 号

出版发行:中国工人出版社

地 址:北京鼓楼外大街 45 号

邮 编:100011

电 话:(010)62350006(总编室) 82075964(编辑室)

发行热线:(010)62005450 62005042(传真)

网 址:<http://www.wp-china.com>

经 销:新华书店

印 刷:北京建泰印刷有限公司印刷

版 次:2009 年 1 月第 1 版 2009 年 1 月第 1 次印刷

开 本:700 毫米×1000 毫米 1/16

字 数:150 千

印 张:14

定 价:25.00 元

版权所有 侵权必究

印装错误可随时退换

序 别再自己折腾自己

人的成长、成熟是一个逐步摆脱外在依靠的过程,是一个自我断奶的过程。如摆脱父母,摆脱老师,摆脱家人,摆脱朋友,摆脱困境,等等,最后达到自由、自在、自足、圆满、自娱、自乐、自爱、自强、自尊、自主,一切都不再依靠外物而乐而喜而悲,一切都不与别人发生关系,一个人就是一个独立的世界,就是一个自由的王国。

现实却恰恰相反,我们却无时无刻不在作茧自缚,无时无刻不在把自己套牢。

忙碌时被时间套牢,闲暇时被无聊套牢,贫穷时被金钱套牢,有钱时被欲望套牢,当官时被地位套牢,经商时被利益套牢,上班时被领导套牢,回家时被老婆套牢……其实,把自己装在套子里的并不是别人,而是我们自己,是自己给自己套上了心灵的枷锁,走进了自造的囚笼。

人在很多时候,都会作茧自缚,人心很容易被种种烦恼和物欲所捆绑。这都是自己把自己关进去的。正所谓苦由心生,烦恼都是自找的。自找的烦恼有如下几种:

一是被苦难套牢。

当被苦难套牢时,要保持乐观豁达的积极态度,再苦也要笑一笑。因为,我们知道痛苦是通往天堂的梯子,挫折是成功的入场券,风雨之后才能见彩虹。我们要懂得因为有灾患,所以欢乐才那么令人喜悦;因为有饥饿,所以佳肴才那么香甜的辩证哲学。

二是被情绪套牢。

当被情绪套牢时,千万不要为小事发火,因为情绪化害死人。一定要疏导好自己的怨气,别做情绪的奴隶。做到凡事都要看开点,毕竟没有什么不可以饶恕的。狭隘只能是自我折磨,我们要用海纳百川的容忍消除内心的不安。这样才能从悲剧中找到喜剧,才能拥有一颗快乐的心。



三是被欲望套牢。

当被欲望套牢时,我们选择欲望向左,快乐向右。贪婪之心不可有,知足者才能常乐。欲望不多,才能过得轻松愉快,才能活得闲适悠然。为欲望减负,让生活放飞,就要学会选择懂得放弃,选择正确放弃错误,选择舒畅放弃焦虑,选择现实放弃妄想,活在当下,不为明天的盘子发愁。这才是最简朴最快乐的生活。

四是被自卑套牢。

当被自卑套牢时,我们一定要充满信心,走出自卑的荒漠,不做被自己打败的人。只有自信才能充分挖掘自己的潜能,实现生命的价值,充分享受人生的甘美;只有自信才能扼住命运的喉咙,把挫折和失败当做美丽的音符谱写出人生的激情之歌。

五是被抱怨套牢。

当被抱怨套牢时,我们要知道一切抱怨都是徒劳的,过去的事情就让它永远过去。不要为打翻的牛奶哭泣,别做无谓的埋怨和惋惜,更不要去生气,因为生气是一种毒药。只有以德报怨才能天地宽。有时面对抱怨,我们不妨换个角度去思考,也许转个弯儿,就会发现快乐就在眼前。

六是被琐事套牢。

当被琐事套牢时,我们千万不要为琐事斤斤计较。常常为琐事而烦恼的人,他的生活也像琐事一样杂乱无章。为琐事烦恼往往会把事情搞得更复杂,就会带来更多烦恼,所以简单才是最好,简单就是快乐。

.....

要在这纷呈繁杂、千姿百态的生活中寻找心灵的那份静谧与超脱,拥有一份快乐和惬意的心情,就要及时调整好自己的心态。只有做到心态平衡,才能安定自己内心的世界,才能得到真正的解脱,才能实现自己的人生梦想。

人生处处被套牢,要想打开牢门的心锁,就要找到放飞心情的密码和钥匙,找到属于自己的那份恬静和愉悦。

作家彭怀仁曾读过这样一段文字:在非洲的一个小镇,有一块快乐墓地。那里的墓碑上都刻着劝人快乐的碑文——



人生在世,不在于你干了什么,也不在于你是否成功或失败,千万别为一种目的折磨自己,那样会把自己弄得很不快乐。不要老是感觉自己缺什么,只要快乐,你就什么都不缺。自寻烦恼是人生最大的自我冤枉,你何必要冤枉自己呢?

行善吧!真诚地去帮助别人,这样你就会得到快乐,你会感到来自内心的一种亲切感,你就生活在快乐之中,你的人生因此而美丽。

这些碑文,可谓别出心裁,让人大开眼界。一般而言,多数墓碑大多刻上亡者的功绩、官位,极少有让人快乐的醒世良言。

任何一个人的人生总结,都是他人生之书的提要,让人们间接地吸取他的人生营养,使其脚步走得更稳当,过得更快乐。

时下,对生活体会不到幸福的人并非鲜见。其实,幸福真的很简单。一日我与一老友谈起幸福的话题,老友说:“医院里没有咱家病人,监狱里没有咱家犯人,日子就过得舒心幸福。”这位老友的幸福感就这么简单。

其实,有时候不是自己缺乏美丽,而是我们内心不够自信;不是生活黯然失色,而是我们的胸襟不够开阔;不是人生孤独寂寞,而是我们还不知如何取舍。抛下烦恼,给心灵洗个澡,让心中充满阳光,也许我们就能得到真正的心理解脱,做一个轻松快乐的人。

本书引用了国内、国外五十多位作家、学者的观点和资料(有些资料没有找到作家名字,未一一署名),没有他们的珍贵的资料和成果,是不可能由本书出版的,也是不可能给读者带来更多更好的心理健康福音的,在此,请允许我献上真诚的感谢!

目 录

第 一 章 苦由心生

1. 心是快乐的根 / 2
2. 去掉肩上的仇恨袋 / 5
3. 不作无谓的埋怨和惋惜 / 7
4. 走出心中自造的牢房 / 9
5. 战胜心中的恐惧 / 11
6. 有一种毒药叫生气 / 13

第 二 章 再苦也要笑一笑

1. 痛苦是通往天堂的梯子 / 17
2. 挫折是成功的入场券 / 18
3. 羞辱是人生的一门必修课 / 21
4. 不经历风雨怎能见彩虹 / 22
5. 再苦也要笑一笑 / 24
6. 苦难里面有黄金 / 26

第 三 章 烦恼都是自找的

1. 烦恼都是自找的 / 30
2. 不要过分地追求完美 / 32
3. 不要被贪欲长久笼罩 / 33
4. 抛下烦恼去收获快乐 / 34

第 四 章 别为小事去计较

1. 不要为琐事烦恼 / 39
2. 不值得为小事斤斤计较 / 40
3. 别为打翻的牛奶哭泣 / 42



4. 不争无谓小事 / 44

5. 不为小事发火 / 46

第五章 不做情绪的奴隶

1. 我的情绪我控制 / 49

2. 疏导好自己的情绪 / 51

3. 用希望消除内心的不安 / 53

4. 强忍泪水等于自杀 / 54

5. 消除敌对情绪 / 56

6. 别被喜悦的情绪捧杀了 / 58

第六章 凡事都应看得开

1. 宽容是最大的智慧 / 62

2. 海纳百川，宽容为大 / 64

3. 狭隘的恶果随处可见 / 65

4. 能容人处且容人 / 67

第七章 别跟自己过不去

1. 不要给自己设限 / 71

2. 学会原谅自己 / 72

3. 不为难自己 / 74

4. 别为迎合别人而改变自己 / 76

5. 不要作无谓的比较 / 77

6. 做自己的主人 / 80

第八章 换个想法会更好

1. 有一种快速叫绕弯 / 84

2. 换个角度，大不相同 / 85

3. 站在他人的角度看问题 / 87

4. 换位思考是快乐的诀窍 / 89

第九章 给心灵洗个澡

1. 欲望向左，快乐向右 / 93



2. 嫉妒是心灵的毒瘤 / 95
3. 贪婪之心不可有 / 97
4. 自私只能使自己的路更窄 / 99
5. 自卑是封住快乐的锁 / 101

第十章 放下就是快乐

1. 放弃是人生的大智慧 / 104
2. 舍弃也是一种美丽 / 106
3. 丢下包袱，别为外物所累 / 107
4. 忘掉不该记住的事情 / 109
5. 放不下才会有烦恼 / 111

第十一章 活在当下就是禅

1. 活在当下，莫瞻前顾后 / 114
2. 脚踏实地才能实现梦想 / 116
3. 随遇而安，自得其乐 / 118
4. 别为明天的盘子发愁 / 120
5. 有些事强求不得 / 122

第十二章 做自己的心理医生

1. 把“我不可能”埋葬 / 125
2. 学会给自己减轻压力 / 126
3. 都是懦弱惹的祸 / 129
4. 学会如何与自己相处 / 130
5. 打开“心窗”给心灵透透气 / 132
6. 学会寻找心灵寄托 / 133

第十三章 每天快乐一点点

1. 每天给自己一个希望 / 136
2. 选择自己的幸福 / 137
3. 乐观豁达，笑对生活 / 139
4. 放大你的快乐 / 141

5. 把快乐当成一种习惯 / 143

第十四章 学会正面思维

1. 凡事要往好处想 / 147
2. 用理智思维拯救快乐 / 148
3. 智慧就是一种转化能力 / 150
4. 好思路决定好出路 / 151
5. 从悲剧中找到喜剧 / 153

第十五章 放松的艺术

1. 可不可以不加班 / 159
2. 放松你的心情 / 161
3. 牵着蜗牛去散步 / 162
4. 别错过窗外的风景 / 164
5. 让心灵静谧一会儿 / 166

第十六章 简单生活不是梦

1. 别把生活搞得太复杂 / 169
2. 摒弃生活中多余的东西 / 170
3. 简简单单生活 / 172
4. 简单平凡就是快乐 / 174

第十七章 有一种境界叫弯曲

1. 人生的三境界 / 177
2. 退一步海阔天空 / 178
3. 以方做事，以圆做人 / 180
4. 难得糊涂，智者的法门 / 183
5. 忍让也是一种境界 / 185
6. 学习水的智慧 / 187

第十八章 阳光心态

1. 心态决定命运 / 191



2. 淡泊明志，快乐一生 / 192
3. 以出世的心态做人 / 193
4. 以德报怨天地宽 / 194
5. 走出心灵沼泽地 / 196
6. 忘掉过去、心态归零 / 197

第十九章 像白云一样自由自在

1. 让自由成为人生的序幕 / 201
2. 放飞自己的心情 / 202
3. 给心灵放个假 / 204
4. 不要被财富奴役 / 205

结 束 语 头脑别被金钱打扰得太多



目 录



第一章

KUYOUXINSHENG

苦由心生

人生一世，能够快乐开心一生，是每个人心中的一个梦。然而，现实生活中苦难总是多于快乐，逆境总是多于顺境。

面对苦难，我们是选择坦然应对，保持心灵的那份平静与毅然，还是被不安与烦躁的情绪所笼罩，一切都源于我们自己的内心，快乐和痛苦都是自找的。生活中，要想摆脱痛苦选择快乐，其实也很简单，只要我们不作无谓的抱怨与惋惜，不自己恐吓自己，不斤斤计较乱生气就可以了。

苦由心生，境由心造，面对同一问题或事物，要学会选择，懂得放弃，这样，我们的生活才会充满阳光。

1. 心是快乐的根

英国人狄斯累利说:境遇不造人,是人造境遇。生活只有在平淡无奇的人看来才是空虚而平淡无奇的。

一个人的处境是苦是乐,主观因素起了重要作用。有人安于某种生活,有人不能。不能的只好努力另找出路。但你无法断言哪里才是成功的,也无法肯定当自己到达了某一点之后,会不会快乐。有些人永远不会感到满足,他的快乐是建立在不断地追求与争取的过程之中,因此他的目标不断地向远处推移。这种人的快乐可能少,但成就可能大。

苦乐全凭自己判断,这和客观环境并不一定有直接关系。正如一个不爱珠宝的女人,即使置身在极其重视虚荣的环境,也无伤她的自尊;拥有万卷书的穷书生,并不想和百万富翁交换钻石或股票;满足于田园生活的人也并不艳羡任何学者的荣誉头衔,或高官厚禄。

你的爱好就是你的方向,你的兴趣就是你的资本,你的性情就是你的命运。各人有各人理想的乐园,有自己所乐于安享的花花世界。

成功的人生往往存在于一颗快乐的心中。在物质贫乏的时代,人们也许辛苦,但他们会说:“我很充实,我感觉快乐且满足。”然而今天商业经济的浪潮滚滚涌来,这种乐观的情绪不再如以往那样可以轻易掌握。你的智商可能很高,那么你的情商是否也一样高呢?

对于平凡的人来说,试着培养一种平和乐观的成功心态尤为重要。

终南山麓,水沛草美。听说在这一带盛产一种快乐藤,凡是得到这种藤的人,一定会喜形于色,笑逐颜开,不知道烦恼为何物。曾经有一个人,为了得到不尽的快乐,不惜跋千山涉万水,去找这种藤。他历尽千辛万苦,终于来到了终南山麓,在险峻的山崖上,他找到了快乐藤。可是他却并没有得到预想中的快乐,内心反而感到一种空虚和失落。

有一天晚上,他在山下的一位老人屋中借宿,面对皎洁的月光,他发出一声长长的叹息。老人闻声而至:“年轻人,什么让你这样叹息呀?”于是,他说出了心中的疑问:“为什么已经得到快乐藤的自己,却没有得到快乐呢?”

老人一听乐了,说:“其实,快乐藤并非终南山才有,而是人人心中都有。





只要你有快乐的根,无论走到天涯海角,都能得到快乐。”老人的话让这个年轻人觉得耳目一新,就又问:“什么是快乐的根呢?”

老人说:“心就是快乐的根。”

人生一世,能够快快乐乐开开心心一生,相信这是每个人心中的一个梦。

雨果曾经说过:“比海洋更广阔的是天空,比天空更广阔的是心灵。”人心浩瀚,可以容纳许多东西,但如果我们的心灵总被自私、贪婪、卑鄙、懒惰所笼罩,那么不论我们是富甲天下还是位极至尊,也不能求得快乐。但如果我们的心灵能不断得到坚韧、顽强、刻苦、质朴之泉的灌溉,那么不论我们是一贫如洗或是位卑如蚁,都可以求得快乐。

在人生的道路上,逆境总是多于顺境,苦难总是多于快乐。也许20个逆境能换来一次顺境,也许20次苦难能带来一次快乐。走过曲折,走过坎坷,不知不觉中发现自己其实已经变得强壮和勇猛,所以逆境是勇敢者的天堂。

生活中的一大要务,就是保持心灵宁静与和谐,你的生活才能得到安宁,理想的人生才有依据。千万别让那些胡思乱想的莠苗长满你的心田。杜绝一切烦恼的根源,逃脱出为自己制造的樊笼,过朴实而有规律的生活,你就可以避免人生的许多失望。培养正当的生活兴趣,多多接触这个世界的美丽事物,才能建立美好的家园。

天上有只鸟在飞。一位锄田的人叹气道:它真苦,四处飞翔为觅一口食。另一位依窗惜春的少女也正好在看这只鸟,她叹气说:它真幸福,有一双美丽的翅膀。

面对同一种境况,不同的人有不同的心情、理解。满怀激情,你就会有一种振奋的感觉;失意悲观,你就会有一种痛苦或失落的感叹。当一个人的人生理想不能实现,或者见解、行为不为世人所理解时,就会迷惘、失意。现实生活中的种种情绪,都会使人对境况产生相同的或近似的联想、类比。

人人都有这样的生活体验:鲜花不可能在忧伤的眼睛里产生诗意,简朴的生活能给知足者带来快乐。这就是境由心造。但太简单的道理,往往被人忽略。

余秋雨在一次演讲中说:



我曾担任六年院长,做过学校的行政工作。每评教授职称,有限的两个名额会使大家明争暗斗,互相攻讦;结果某位老师尽管评上职称,从此却再无法与教研室的人融洽相处。下课后只能去传达室,与一位跟他年龄相仿的老人聊天。这位老人没文化,但大家都记得他,每天早上来学校第一个看到的是他,下班回家最后一个走的也是他。传达室有个锅炉,无论教授讲师,甚至被打倒的老师,只要到他那里,他都会一样微笑着请他们坐,请他们喝水。他的这种看似平常的行为,很可能免除了那个年代委屈老师的苦难感。可是那些争职称的人呢?他们真正成功了吗?但这位六十多岁的老人,却真正得到了大家的喜爱。

送大家一个微笑、一杯茶水、一个问候,获得的也只是简单的生活温饱,但老人没有忘记境由心造的简单道理。他没有文化,但他对有文化的人有他的简单理解:我都知足啦,你们当然更应该知足!他把他的微笑和问候带给大家,没有想到这种快乐居然是具有教授资格的人非常珍惜的快乐。所以余秋雨说,在他成为院长后就对所有这位老人式的人物和老师表示了感谢。他们这种关爱一切人的没有任何偏见的心,给了我们活下去的一种动力,一股暖流。

木桶原理阐述的是这样一个理论:一个周边高低不等的木桶,它的盛水量并不取决于最长的那块木板,而是取决于最短的那块木板。人的智力因素是最长的那块木板,而人的心理素质则可能是最短的那块木板。

能守好最短的那块木板,最长的那块木板才有意义。

总之,心,乃是你活动的天地,你可以把地狱变成天堂,也可以把天堂变成地狱!

心理解脱:

心门一打开,好事(快乐)自然来。所谓“开心”,也是叫我们们把“心”打开。

2. 去掉肩上的仇恨袋

仇恨就像扛在肩上的袋子,生气的石头装得越多,就越感到沉重,最终也必将把你压倒。

仇恨让人变得愤懑、自卑、丑陋、狭隘、思维停滞。放下仇恨才能心安理得、心胸坦荡,才能重获快乐的心境,才能重新拥有积极活跃的思维,才能集精力的于应关注并想集中的事情之上。

剔除心中的仇恨,是宽恕别人,也是放过自己。心中放下了仇恨,也就没有了害怕、恐惧、无助、痛苦、悲观这些负面情绪的困扰;心中放下了仇恨,人才能变得平和、安详、轻松、自在、舒适、温暖、恬静、积极向上、充满阳光;放下了仇恨,人才能从内心深处散发出一种恬淡、从容、自信。放弃仇恨,还自己一片明媚的蓝天。

在人际交往的过程中,难免会受到或多或少的伤害。如果别人并不是有意的,或者别人已经知错,你仍然以牙还牙,那么等于在自己的伤口上又撒了一把盐,只能徒增自己的痛苦。不如放下怨恨,宽恕你的仇人。

现实中,每个人都难以心平气和地面对自己的仇人,甚至会做出一些冲动的举动。当你对他心怀仇恨的时候,就等于给了他制胜的力量;给了他机会来控制我们的睡眠、胃口、血压、健康,直至心情。憎恨伤不了对方一根毫毛,却把自己的日子弄得像生活在地狱中一般。莎士比亚说过:“仇恨的烈焰会烧伤自己。”

曾经有人将憎恨的行为比喻为——“将一条毒蛇拥抱在胸前”。恶意的感觉终将化脓溃烂,而且会让你生病。为了保持一个健康的心灵和体魄,为了实现你的成功和抱负,学会原谅你的仇人吧!

从前,有一个动不动就怨恨别人的年轻人,觉得生活很沉重,活着没有意思,经人指点就去见了高僧觉慧大师,以寻求解脱之法。觉慧大师给他一个簋子背在肩上,指着一条沙砾路说:“你每走一步就捡一块石头放进去,看看有什么感觉。”

年轻人照高僧说的去做了。高僧便到路的另一头等他。过了一会儿,那人走到了头,高僧问:“有什么感觉。”年轻人说:“觉得越来越沉重。”高僧





说：“这也就是你为什么感觉生活越来越沉重的道理。每个人来到这个世界，都背着一个空袋子。有的人每走一步都要从这世界上捡一样东西放进去，所以才有了越走越累的感觉。如果你想过得轻松些，你就要学会舍弃一些不必要的负担。而怨恨是你最大的负担，你如果想要快乐，那么必须学会忘记怨恨，抛弃怨恨的石头。”

有句俗话说：“不能生气的人是傻瓜，而不去生气的人是智者。”德国哲学家叔本华在《悲观论》中把生命比喻为痛苦的旅程，可是在绝望的深渊中他仍说：“假如有可能的话，任何人都不应有怨恨的心理。”所以，当你因为别人的侮辱而气得发疯的时候，一定要冷静下来，学着去宽恕对方，也许你会有意外的收获。

一个人如果能够忘记仇恨，那么他已经具备了一种博大的胸怀，它能包容人世间的喜怒哀乐；忘记怨恨其实也是做人的一种崇高境界，它能使人生跃上更高的台阶。

如果放不下仇恨的石头，人就不会快乐，只会淹没在对过去的懊悔、痛苦和对未来的恐惧、忧虑与烦恼之中。人的大脑与神经会因不负重荷而错乱，心也会被人生必经的一切坎坷咬噬着，永远没有喘息的机会。如果不能放下仇恨的石头，人们可能会因为人与人之间的小摩擦而终生失去朋友和伴侣。

我们也许不能像圣人般去爱我们的仇人，可是为了我们自己的健康和快乐，我们至少要原谅他们，忘记他们，这样做实在是聪明的事。

当别人伤害了你的同时，你反过来仇恨他，实际上是又加大了对自己的惩罚。有位哲人曾经说：“怀着爱心吃青菜要比带着愤怒吃海鲜强得多。”如果我们的对手知道因对他的仇恨而消耗我们的精力，使我们精疲力竭、社会关系老化，搞得我们心脏发病、未老先衰，难道他不会拍手称快吗？

当我们面对仇恨的时候应该用什么样的心态？仇恨就像心中的一把利剑，很多的时候我们做不到坦然地面对复仇，总是恨不得用这利剑手刃当初伤害我们的人。可是报了仇就会让自己快乐起来了吗？用了太长的时间去仇恨，哪是那一刀可以解决得了的呢？在仇恨的岁月里，最痛苦的不是你憎恨的那个人，恰恰是你本身。在有限的生命里拿出多少时间来仇恨？又分