



- To
- relieve
- the pressure



纵然全世界都给你压力，  
你仍旧可以将其化成积极的动力——

只要你学会定期“倒空”手里的杯子！

# 空杯心态

## 做自己的减压教练

罗金 著

全球千万年轻人自我完善的心理建设课

**8000** 多名“鸭梨山大”者已经由此方法自愈

# 空杯心态

做自己的减压教练

罗金著



T O R E L I E V E T H E P R E S S U R E

中国财富出版社

图书在版编目(CIP)数据

空杯心态:做自己的减压教练 / 罗金著.—北京:中国财富出版社,  
2016.7

ISBN 978-7-5047-6104-0

I. ①空… II. ①罗… III. ①压抑(心理学)-通俗读物  
IV. ①B842.6-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第071230号

策划编辑 张彩霞      责任编辑 白昕 杨曦  
责任印制 方朋远      责任校对 梁凡 张营营      责任发行 张红燕

---

出版发行 中国财富出版社

社 址 北京市丰台区南四环西路188号5区20楼 邮政编码 100070

电 话 010-52227568(发行部)      010-52227588转307(总编室)

010-68589540(读者服务部)      010-52227588转305(质检部)

网 址 <http://www.cfpress.com.cn>

经 销 新华书店

印 刷 北京柯蓝博泰印务有限公司

书 号 ISBN 978-7-5047-6104-0/B·0491

开 本 710mm×1000mm 1/16      版 次 2016年7月第1版

印 张 16.5      印 次 2016年7月第1次印刷

字 数 222千字      定 价 38.00元

---

版权所有·侵权必究·印装差错·负责调换

## Preface

# 前言

古时候,有一个佛学造诣很深的人,听说某个寺庙里有位德高望重的老禅师,便前去拜访。

老禅师十分恭敬地接待了他,并为他沏茶,但他自恃佛学造诣深厚,态度非常傲慢。在倒水时,明明杯子已经满了,老禅师还不停地倒。他不解地问:“大师,为什么杯子已经满了,还要往里倒?”老禅师说:“是啊,既然已满了,干吗还要倒呢?”禅师的意思是,既然你已经很有学问了,为什么还要到我这里来求教?

这就是“空杯心态”的故事哲理,它最直接的含义就是一个装满水的杯子很难接纳新东西,只有将心里的“杯子”倒空,将自己所重视、在乎的东西以及曾经辉煌的去从心态上彻底了结清空,才会有外在的放手,才能拥有更大的成功。

从这个意义上说,“空杯心态”就是对过去荣耀、挫折的一种舍弃,也是对自己的一种否定。否定自己需要很大的勇气,但唯有如此,才能找到自己的不足,找到应该努力的方向。

如今,“空杯心态”已被赋予心理学的概念,它告诉我们一个道理:做事之前要先有好心态。

有些人一心想要有所改变,事到临头却总是无法自控,甚至连自己的生活也被别人控制。而成功大多是自我控制的结果。情绪可以决定你的命运,做好情绪管控关乎你一生的成就。

## 空杯心态

做自己的减压教练

英国诗人威廉·费德说：“舒畅的心情是自己给予的，不要天真地去奢望别人的赏赐；舒畅的心情是自己创造的，不要可怜地乞求别人的施舍。”

人的一生就像一趟旅行，路途中总会遇到坎坷泥泞，但也有数不尽的美景。如果一个人的心情始终是昏暗的，那么生活必定会变得悲观消极；相反，如果给心情涂上一些颜色，让它变得绚丽起来，生活也会因此变得积极美好。想保持舒畅的心情、拥有积极健康的生活很容易，这取决于你自己的选择。

所以，我们要学会主动“空杯”，定期倒空诸如抑郁、焦虑、浮躁、仇恨、嫉妒等种种不良情绪，给心灵定期“洗澡”，释放压力，让疲惫的心灵充满激情与活力。

本书总结了世界知名的企业家、政治领袖、艺术家等成功人士的成功经验，并综合众多佛学名家种种有益于我们生活的思想智慧，提供给读者最成功的情绪管理方法和最幸福的心态模式。

书中道理通俗易懂，语言美妙生动，读来让人耳聪目明。每章还设计了随机的小练习让你减压，这些小练习均简单易行，效果显著，可谓职场减压书籍的首选。通过本书，你可以从痛苦、挫折、烦躁、失败、困顿的生活中解脱出来，走向成功，收获幸福！

# Contents

## 目 录

### 第一章 倒空过去之杯：学会放下，你就强大 1

要体会佛法真理，追随圣贤者行迹，必须先学会放下。如果我们不将过去的凡夫心赶快放下，又如何能学圣贤行迹呢？

——南怀瑾

- 1.如何向上？唯有放下 1
- 2.放得下是一种至高的境界 4
- 3.别让自责堵死出路 6
- 4.一失足未必成千古恨 8
- 5.欣赏过去，从过去中学习 10
- 6.莫设心囚，遗忘过去的痛苦 12
- 7.没有过不去的事，只有放不下的心 14
- 8.得之我幸，失之我命 16
- 减压练习 小技巧赶走压力 18

### 第二章 倒空恐惧之杯：不畏挑战，不惧将来 21

我们唯一恐惧的，是恐惧本身。

——罗斯福

- 1.心里的恐惧，永远比真正的危险大 21
- 2.敲门就进去，试试又何妨 24
- 3.每个人，每一天都面临着冒险 26
- 4.失败，是走上更高地位的开始 28

## 空杯心态

### 做自己的减压教练

- 5.切断一切退路,就一定能找到出路 30
- 6.最糟也不过是从头再来 32
- 7.受苦的人没有悲观的权利 34
- 8.人生自古谁无死 37
- 减压练习 不良情绪的自我调节 39

### 第三章 倒空焦虑之杯:别老往坏处想,你会如愿 41

“现在是最倒霉的时候!”当你说出这句话时,其实还不是最糟糕的时候。

——卡耐基

- 1.低潮只不过是一时的错觉 41
- 2.明天的落叶,怎能在今天扫干净 44
- 3.法律不会去管那些小事情 46
- 4.不断调整自己的人生航向 48
- 5.不是所有的事情都要立刻解决 51
- 6.拥有豁达的心境 53
- 7.体会慎独,适当的孤独能缓解焦虑 55
- 8.培养自我反省的习惯 57
- 减压练习 缓和脸部的紧张 59

### 第四章 倒空浮躁之杯:走得快,不一定能走到底 61

意粗、性躁,一事无成。心平、气和,千祥骈集。

——弘一法师

- 1.急于求成,只会适得其反 61
- 2.修炼定力,抵御形形色色的诱惑 63
- 3.没有可以随意糊弄的“小”事 66
- 4.冲动的时候不要做任何决定 68

5.专注是成功者必备的素质	70
6.别忘记你最初的目的	72
7.能坚持,就不要放弃	75
8.勤奋比聪明更重要	77
●减压练习 排出肌肉里的“情绪毒素”	79
<b>第五章 倒空执着之杯:错误的坚持就是浪费生命</b>	<b>81</b>
心中有事世间小,心中无事一床宽。	
	——梦窗禅师
1.打不成柴,还可以摘苹果	81
2.有些事情必须“半途而废”	84
3.有时执着只是一种固执	86
4.为自己活,而不是活给别人看	87
5.世上本无事,庸人自扰之	89
6.见好就收,顺其自然	91
●减压练习 清除大脑的垃圾	94
<b>第六章 倒空嗔怒之杯:别拿别人的错误惩罚自己</b>	<b>96</b>
心平气和四字,非有涵养者不能做,功夫只在定火。	
	——弘一法师
1.不让嗔怒之火烧伤自己	96
2.把“镜子”转向自己	98
3.修炼“定火功夫”	100
4.将压抑“说”出体外	102
5.谣言止于智者	105
6.能吃亏者必有福报	108
●减压练习 驾车时这样舒缓压力	110



## 空杯心态

做自己的减压教练

### 第七章 倒空欲念之杯：功名利禄，皆为过眼云烟 113

欲望越小，人生就越幸福。

——托尔斯泰

- 1.永不知足的人，无法感受幸福 113
- 2.剪去欲望的枝干 117
- 3.为人处世，贵在适可而止 119
- 4.不要让攀比毁掉你的幸福 121
- 5.君子爱财，取之有道 123
- 6.不清净的财富根本不值得羡慕 126
- 7.名利荣誉都不是你的东西 129
- 8.和诱惑保持足够的安全距离 133
- 减压练习 清晨的冥想和感恩 135

### 第八章 倒空狭隘之杯：气度决定人生的高度 138

我们若能宽待身边的每一个人，那么处处都会变得和睦融洽，我们所生活的世界也会因此成为人间净土。

——星云大师

- 1.原谅那些曾伤害过我们的人 138
- 2.不要浪费时间去报复 142
- 3.对不喜欢你的人也要尊重 145
- 4.宽容是高贵的人格魅力 147
- 5.收起好胜心，让你赢我却没有输 149
- 6.学会适应对方，而不是改变对方 151
- 7.心若虚空，便能包容万有 153
- 8.扫除心灵上的灰尘 155
- 减压练习 做个深呼吸 158

## 第九章 倒空抱怨之杯:自叹命苦,不如采取行动 161

你可以继续自叹命苦,也可以采取新的行动,做点有益的事。如果你不肯割舍杂乱,你就得不到清幽和专注。

——奥义法师

- |                   |     |
|-------------------|-----|
| 1.人见人厌的抱怨者        | 161 |
| 2.女性为什么爱抱怨        | 163 |
| 3.找出抱怨的源头         | 165 |
| 4.你需要的是水,就不要去比较杯子 | 169 |
| 5.接受生命不公的事实       | 171 |
| 6.让不悦之情就此打住       | 175 |
| 7.怨言越多,越容易退步      | 178 |
| ●减压练习 咀嚼减压        | 180 |

## 第十章 倒空自满之杯:永远保持初学者的好奇 182

也许所有的孩子都有好奇心,但这种对事物的好奇是否能保持到成年甚至老年,很难说。

——美国学者 希克森特·米哈伊

- |                 |     |
|-----------------|-----|
| 1.把自己看“轻”一点     | 182 |
| 2.怀才不遇者并不一定真的怀才 | 184 |
| 3.骄傲是阻碍进步的大敌    | 187 |
| 4.好奇心需要被保护      | 189 |
| 5.只要有心,人生处处皆是学问 | 192 |
| 6.找个时间学做孩子      | 194 |
| 7.为爱好留一片天地      | 197 |
| 8.借别人的智慧,找自己的秘方 | 199 |
| ●减压练习 芳香疗法      | 201 |

## 空杯心态

做自己的减压教练

### 第十一章 倒空忧愁之杯：你要快乐就快乐 206

我们虽然不能赶走室内的黑暗，但我们只需把光明放进去，黑暗自然就会逃走！打破我们的消极心态也是如此，只需点亮心灯，一切都会慢慢好起来。

——德山禅师

1. 如果需要就哭出来 206
  2. 借助想象转移注意力 208
  3. 想好事，好事才会降临 210
  4. 点亮心灯，黑暗自然就会逃走 213
  5. 将职场看作一个快乐的天堂 216
  6. 学会自己娱乐自己 219
  7. 微笑是人生最好的名片 221
  8. 只要活着，我们就是幸福的 223
- 减压练习 音乐精神减压 225

### 第十二章 倒空完美之杯：每个人都是被上帝咬了一口的苹果 228

完美只是一座心中的宝塔，你可以在内心向往它、塑造它、赞美它，但你切不可把它当作一种现实存在，否则只会使你陷入无法自拔的矛盾之中。

——泰戈尔

1. 不要为不完美而感到羞耻 228
  2. 苛求完美会崩断人生的琴弦 232
  3. 人生如此短暂，何必吹毛求疵 235
  4. 如果爱，就别苛求完美 237
  5. 缺陷可能会成为你的优势 240
  6. 爱上不完美的自己 242
  7. 看开了，人生也就圆满了 246
- 减压练习 做一些能减压的运动 249

## 第一章

# 倒空过去之杯： 学会放下，你就强大

要体会佛法真理，追随圣贤者行迹，必须先学会放下。如果我们不将过去的凡夫心赶快放下，又如何能学圣贤行迹呢？

——南怀瑾

## 1.如何向上？唯有放下

佛语中讲到，修炼的人在修行中如果不能放下七情六欲，就无法修炼到博大精深的境界。只有懂得放下，才能体会到佛家箴言。

释迦牟尼佛还在人世时，有一位叫黑指的婆罗门来到他的面前。这个婆罗门运用自己的神通，两只手各拿了一个大花瓶，前来献佛。

佛陀大声地对婆罗门说：“放下！”婆罗门听从指教，将左手拿的

## 空杯心态

### 做自己的减压教练

那个花瓶放在了地上。

佛陀又说：“放下！”婆罗门又听从指教，将右手拿的花瓶也放到了地上。

之后，佛陀还是向他说道：“放下！”

这个婆罗门无奈地回答道：“我已经两手空空，没有什么可以再放下了，为何你还要我放下？”

佛陀说道：“我的本意并不是让你放下手中的花瓶，而是让你放下六根、六尘和六识。只有当你将这些都放下时，才能从生死轮回中解脱出来。”

你将手中所持有的东西放下了，但你心间的七情六欲、欲望挣扎，是否放下了呢？只有放下这些，才算是真正做到了佛家箴言中所讲的“放下”。

大学开学的第一天，教授给同学们上了一堂别开生面的课。

他站在讲台上，平举着双手。同学们为教授的这一举动感到好奇，这时，教授说道：“同学们，你们看我的手里有什么东西吗？”

“没有。”同学们一起回答。

教授又问：“我手上现在承受着多大的重量呢？”

“0克。”同学们异口同声地回答道。

教授顿了顿又问：“如果我的手一直保持着这样的姿势，10分钟后会发生什么事情呢？”

“什么事情都不会发生。”同学们回答。

“如果我的手这样托一个小时，会发生什么事情呢？”

“你的手臂会疼。”有一个学生回答。

“你说得对，”教授点了点头，“如果一直这样托一整天呢？”

“你的手臂会变得麻木，肌肉会严重拉伤和麻痹，最后肯定得去医院。”有同学在底下说道。

“是的，也许这样一整天后，我真的就得去医院了。但是，在这期间，我手上的重量变了吗？”教授问道。

“没有。”同学们一起回答。

“那么，在我的手臂开始疼痛之前，我应该做些什么呢？”教授问道。

同学们有些疑惑不解，这时，有个同学说：“把手放下呀！”

“说得很对！”教授一边将双手放下，一边说，“在生活中，我们可能会遇到各种各样的问题，就像我刚才平举双手那样，时间长了，就会双臂麻木，肌肉拉伤，因此，我们要学习放下。生活中，之所以有很多人不开心、不快乐，就是因为他们没有学会放下。其实，人生就是一个学习放下的过程，放下对权力的执着，我们才能收获宁静和淡泊；放下对金钱的贪恋，我们才能收获安心和快乐；放下对他人的怨恨，我们才不会生活在痛苦中……只有学会放下，我们的心灵才能充满阳光和温暖，生活才会快乐。”

停顿了一会儿，教授又接着说：“同学们，今天是你大学生活的第一课，我希望你们能记住我今天所说的话，人生就是一个不断学习放下的过程，当你们遇到烦恼时，要学会放下，只有这样，你的生活才能充满阳光。”

如何向上？唯有放下。只要学会放下，即使生活总是风起云涌，不得平静，我们的内心也依然能波澜不惊。

## 2.放得下是一种至高的境界

法国哲学家、思想家蒙田说过一句话：“今天的放弃，正是为了明天的得到”。是的，放弃并不意味着永远地失去，它只是为了以后铺路。只有放下，才能得到更多。执着是强者的姿态，放弃是智者的潇洒。很多时候，执着往往会带来伤害，而放弃却可以绽放另一种美丽！

“拿得起，放得下”是生活的真谛，“拿得起”是一种选择，“放得下”则是一种更高境界的选择，很多人终其一生都无法参悟其中的道理。事实也证明，成功总是青睐那些懂得适时放弃的人。

有一天，老和尚带小和尚下山，在经过一条大河时，他们碰到了一位姑娘因河水湍急而不敢过河。小和尚见状，低下头合掌念“南无阿弥陀佛”，而老和尚则背着姑娘趟过了河，然后放下姑娘，继续赶路。

小和尚满脸疑惑，一路嘀咕着，走了许久，他终于忍不住问：“师父，您犯戒了，我们不是不能近女色吗？”老和尚听了叹道：“我都已经放下了，你怎么还没‘放下’呢！”

现实中有很多人像小和尚一样，既拿不起，也放不下，或者是不懂得该如何拿起、如何放下。“拿得起”要求我们有足够的实力，在机遇到来时能够成功应对；“放得下”则要求我们在面临困难时，不气馁堕落，甘于一时的平庸，能屈能伸，彰显豪迈，就像老和尚一样。

生命就是一个不断拿起和放下的过程，拿起也许仅仅需要一些蛮力或一股激情，但放下却往往伴随着很多不甘、不舍、无助和无奈。其实，每个人心里都知道自己真正应该拿起什么、放下什么，可偏偏

很多人在拿起和放下之间犹豫不决、战战兢兢、如履薄冰，最终既没有拿起该拿的，也没有放下该放的。

拿得起是一种令人敬佩的勇气，而放得下则是一种难能可贵的超脱；拿得起是博大精深的智慧，放得下是意味深远的哲学；拿得起是一种挑战，放得下是一种安慰。

为什么有些人活得轻松自如，有些人前进的脚步却越来越沉重？因为前者懂得放下，他知道什么才是自己最需要的；而后者得到一样东西便死死抓住，绝不罢手，随着时间的积累，肩上的包袱越来越多，脚步自然也越来越沉重。只有学会放弃，才能轻装上阵，摆脱无畏的纠缠。更重要的是，放弃可以让人变得胸襟开阔，从而赢得众人的尊重和信任。

一场战争过后，街上硝烟弥漫。此时军队已经撤走。一位商人和一位农夫来到了街上，希望能够找到一些值钱的东西。经过一番寻找，他们惊喜地发现了一大堆还没有被烧焦的羊毛，于是，两个人各自分了一半背在背上。

在回去的途中，他们又发现了一些布匹。农夫想了想，就将自己身上背的羊毛通通扔掉，选了一些扛得动的上好布匹。可商人却十分贪婪，他不仅舍不得丢下自己的羊毛，还将农夫丢下的羊毛和剩余的布匹统统捡了起来。毫无疑问，这些东西压得商人气喘吁吁，而农夫则十分轻松。

一段路途过后，他们又看到了一些银质的餐具。农夫又将身上的布匹都扔掉，捡了一些较好的银具背上。此时的商人早已累得直不起腰来，他也很想再拿一些银器，可又舍不得已经到手的布匹和羊毛，只好作罢。此时，天空突然下起了大雨，商人身上的羊毛和布匹被雨淋湿后，变得更加沉重，令商人不堪重负，最后摔倒在泥泞当中。而农夫则满心欢喜地回到了家，将银器变卖后，过上了富足的生活。



一路走来，我们需要面对的诱惑实在是太多了，如果样样都想要，日子必定会过得十分狼狈。人生背负的行囊过多，便违背了生命最初的意义。只有在该放下是时候果断放下，才能轻松快乐地过一生。

人生并非只有一种风景，当你失意的时候，或许别处的风景更吸引人。固然，坚守之前的道路并无过错，但你总要试着为自己开辟更多的道路。放下从前，才能开始现在。

### 3.别让自责堵死出路

很多人在犯错之后不能原谅自己，甚至憎恨自己，进而影响到现在乃至未来做事的心情。如果憎恨过于强烈，就无法洗心革面，无法看到希望的曙光。不如反过来想一想，错误既然已经犯下了，再惩罚自己又有什么用呢？而且，你已经为此付出了沉重的代价，为什么还要搭上现在和未来呢？

两年前，杨刚被分到项目部，由当时的技术能手何师傅带领。何师傅平日不苟言笑，而杨刚头脑机灵，性格开朗，虽然性格截然相反，但师徒俩相处得十分融洽。何师傅性格、脾气、业务技能在分公司都是有口皆碑的。慢慢地，杨刚发现，师傅这个人哪都好，就是有点太过淡泊名利了，就凭他的技术和能力，到哪工作都能成为顶梁柱，可他却非要把自己置身于工作环境艰苦、与家人聚少离多的分公司。

半年过去，看着昔日一同进来的同事都得到了重用，自己却仍然