

励志界黑马读物

再掀正能量风潮，用内心指挥选择，  
用选择决定行动，用行动决定结果！

# 不焦虑 的活法

心灵自愈术摆脱焦虑，  
拥有轻松自由的人生。

生命的最大杀手是忧愁和焦虑。痛苦源于不充实，  
生活充实就不会胡思乱想。

——星云大师

罗金 / 编著

台海出版社

# 不焦慮 的活法

■ 罗 金 / 编著



台海出版社

图书在版编目(CIP)数据

不焦虑的活法 / 罗金编著. —北京:台海出版社,  
2016.3

ISBN 978-7-5168-0912-9

I. ①不… II. ①罗… III. ①焦虑-自我控制-通俗  
读物 IV. ①B842.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2016)第 052136号

---

不焦虑的活法

---

编 著:罗 金

责任编辑:王 萍

装帧设计:天下书装

版式设计:通联图文

责任校对:周 蕴

责任印制:蔡 旭

---

出版发行:台海出版社

地 址:北京市朝阳区劲松南路1号, 邮政编码:100021

电 话:010-64041652(发行,邮购)

传 真:010-84045799(总编室)

网 址:www.taimeng.org.cn/thcbs/default.htm

E-mail:thcbs@126.com

---

经 销:全国各地新华书店

印 刷:北京柯蓝博泰印务有限公司

本书如有破损、缺页、装订错误,请与本社联系调换

---

开 本:710mm×1000 mm 1/16

字 数:205千字 印 张:15

版 次:2016年5月第1版 印 次:2016年5月第1次印刷

书 号:ISBN 978-7-5168-0912-9

---

定 价:36.00元

版权所有 翻印必究





## — 1 —

这个时代给我们制造的落差显然有些大。

我们不得不面对这样的现实：资源在聚集，差距在急剧地拉大，上升通道有限；个人再努力，有时也改变不了自己的命运；外面的花花世界，看上去选择很多，却让我们容易选择恐惧，甚至无从选择……

因为我们不甘，因为我们不服，因为我们不能够从容面对自己生活中的一切，所以开始变得焦虑。

焦虑使我们在生活之中的各种欲望都无法得到满足，又没有发泄的途径，从而在内心之中产生一些负面情绪。

众所周知，当一个人陷入焦虑之中，就可能导致自身情绪失控，从而导致各种不良的后果。焦虑之所以能够导致各种不良后果，是因为当人们产生焦虑之后就会衍生出各种更加恶劣的情绪，比如，由焦虑而产生的自卑情绪，由焦虑而产生的抑郁情绪以及由焦虑而产生的绝望自杀的情绪……

## — 2 —

焦虑是我们在这个时代的宿命。但是我们真的就无法改变了么？不，正是由于焦虑情绪可能导致的可怕后果，我们一定要找到抑止焦虑的办法，让自己在生活和工作中轻松自在起来。

我们首先得找到自我，认清价值才能张扬个性、独立思考；其次，个体认识有差距，所以个体与个体之间、个体与社会甚至国家或民族之间不一定完

全协调,所以必须具有法治意识并尊重秩序;再次,个性在秩序规范下,我们还需要思考历史、眼观世界,这就是所谓常识——事实上,尊严也是常识的核心价值……进而,懂得社会常识、尊严之后,便是追求自我实现——一个人的幸福花朵经历自我完善的全过程之后终将绽放——此时,世界因你而不同。

我们还必须学会淡定,淡定的心态能够帮助我们坦然地面对眼前的一切,让我们清楚地认识到自己到底需要的是什么,不会再为一些无谓的事情变得焦虑不安。拥有一颗淡定的平常心,从容地去面对生活中的一切。

当一个人真正平静下来,淡定地面对自己将要经历的一切,他会发现世界变得如此简单,他不会再为一点小事而大发雷霆,也不会因为一点挫折而懊悔不已。用一颗平常心,淡定地看待世间的一切,看花开花落、云卷云舒,一切都是那么和谐、自然。

我们需要在这个浮躁时代里,不盲从,听从自己内心的声音。要有自己的价值观、人生观,适合别人的未必适合自己,别人的蜜糖有可能是自己的毒药。做自己,别做别人眼里的自己。

.....

现实社会纷扰、庞杂、多元、多变、浮躁、碎片化。人们追求成功、追求财富、追求地位,希望得到尊重,但更需追求内心的安定。所以,我们需要心的锤炼,用内心指挥选择,用选择决定行动,用行动决定结果。

### — 3 —

本书让你享受到生命的喜悦和宁静,这是大部分的书籍不会教给你的。

这世界上,聪明的人很多,智慧的人很少。聪明的格局很小,所以叫小聪明;智慧的格局很大,所以叫大智慧。聪明的人往往执著于成功,也往往获得了所谓的成功,却总是在成功里迷失,最终还是在命运的迷雾里无所适从,焦虑万分。而一个真正智慧的人,不执著于成功,也不畏惧失败,在成败之外随心而动,拨开命运的迷雾,明白最终的去处。

本书没有任何结论,只是一种启迪,一种指引,指引你彻底地自我解放,从一切的成见里解放出来。你会惊奇地发现,本书确实没有教你如何理财、如何治病、如何在工作里有好的发展,但是,如果你践行其中的理念,哪怕只是最肤浅层面的理念,甚至你完全不能理解其中的含义,只是为它的文字所吸引,你都能够获得一种不为外界干扰的平静的力量。当这种力量充满你的日常生活,你不会害怕失败,不会害怕生病,不会担心失业,不会恐惧死亡,不会在成功里迷失,不会在得到里无聊……

如果你不再焦虑,不再害怕,不再担心,不再恐惧,如果你任何时候都保持清醒的觉知,任何时候都具有穿透的洞察力,那么,不论你在做什么,你都会用心投入,不论什么结果,你都会满心欢喜。



## 第一章 自己有水平,就不焦虑生活的不公平

---

- 1.世界上永远没有你要的“公平” 1
- 2.找准自己的人生定位 5
- 3.不要刻意模仿别人,你就是最棒的 8
- 4.自己拿主意,不要被别人所左右 11
- 5.不必追求每个人的满意 14
- 6.选择自己喜欢的,而非别人喜欢的 18
- 7.面对质疑,自己的路要自己走 21
- 测试:你是否处于焦虑状态? 25

## 第二章 别急躁,谁都甭想从卧室一步爬到天堂

---

- 1.急于求成,只会适得其反 27
- 2.勤奋比聪明更重要 29
- 3.不磨刀,等于没有刀 32
- 4.酒肉朋友不过是路人甲 35
- 5.发自内心地热爱你的工作 37
- 6.志存高远,而不是好高骛远 39
- 7.有做小事的精神,才有做大事的气魄 43
- 测试:你经常受情绪的影响吗? 47

### 第三章 善待欲望,莫让焦虑耗尽最美的年华

---

- 1.定期修剪欲望 53
  - 2.你在羡慕别人,别人也在羡慕你 56
  - 3.不要让攀比毁掉你的幸福 59
  - 4.见利思害,守得住清廉 62
  - 5.君子爱财,取之有道 65
  - 6.不能背负的东西,就学会笑忘 67
  - 7.节俭做储备,遇事才不慌 70
- 测试:你的嫉妒心有多强? 73

### 第四章 人生只有三万天,何必凡事都较真儿

---

- 1.别和自己过不去 76
  - 2.有些地方“马虎”一点 79
  - 3.不要给心中那些计较的魔鬼机会 82
  - 4.争论是世界上最大的空耗 84
  - 5.乐于亏己,退一步进百步 86
  - 6.才高者更要自敛 89
  - 7.“好马”也要吃回头草 92
- 测试:你是个多疑的人吗? 95

### 第五章 有一种境界叫放下,有一种心态叫舍得

---

- 1.放不下,就什么也得不到 97
- 2.山不过来,“我”就过去 100
- 3.舍得小利,才能赢得未来 103
- 4.先退一步,再往前跳 105
- 5.剥弃世俗外衣,舍弃功名利禄 106



- |                 |     |
|-----------------|-----|
| 6.命运不会注定,好运可以选择 | 108 |
| 7.把手里的每张牌都打好    | 111 |
| 测试:你的虚荣心有多强?    | 114 |

## 第六章 量力而行,别让不好意思害了你

---

- |                   |     |
|-------------------|-----|
| 1.敢于拒绝,学会说“不”     | 117 |
| 2.不重视面子会活得更好      | 120 |
| 3.“匹夫之勇”要不得       | 123 |
| 4.保持清醒,小心被“捧杀”    | 126 |
| 5.在低起点上胜出,才是成功的捷径 | 130 |
| 6.掩饰错误不如承认错误      | 133 |
| 测试:你是个知足常乐的人吗?    | 138 |

## 第七章 我们都不完美,凭什么要焦虑

---

- |                     |     |
|---------------------|-----|
| 1.完美本是毒             | 144 |
| 2.勇敢承认自己的不完美        | 147 |
| 3.做一个适度的“妥协主义”者     | 150 |
| 4.立足不完美,寻找可以开启的梦想之门 | 152 |
| 5.有一只柠檬,就用它做一杯柠檬水   | 154 |
| 6.没有了太阳,还有星星        | 158 |
| 7.爱人没有最好,只有最合适      | 162 |
| 测试:你是个脾气暴躁的人吗?      | 164 |

## 第八章 人生自古谁无死,莫将身病为心病

---

- |           |     |
|-----------|-----|
| 1.正视死亡的阴影 | 166 |
| 2.养生贵在养心  | 169 |

3.生命短促,莫为小事烦心	171
4.对自己的人生负责	173
5.珍惜时间,不辜负这一遭生命	176
6.远离不良生活习惯	178
7.活着,就是幸福的	181
测试:你对年老时的生活有何担忧?	183

### 第九章 诸般不美好,均可温柔相待

1.批评是伸向你的一根跳杆	184
2.挑剔的人,促使你不断完善自己	187
3.陷害你的人,唤醒你冷静明智的头脑	189
4.欺骗你的人,也给了你一次深刻的教育	192
5.失败的爱情,是一个成长的机会	194
6.人生最大的礼物是宽恕	197
7.以德报怨,感谢折磨你的人	199
测试:你能走出人生的低潮吗?	202

### 第十章 闲看庭前花开花落,漫随天外云卷云舒

1.始终保持一颗平常心	204
2.以出世的心做入世的事	206
3.万事随缘,顺其自然	210
4.心若静,处处皆风景	212
5.快乐不在于环境,在于心境	214
6.放下世俗烦恼,不让自己的心灵蒙尘	217
7.接纳自己,善待自己	220
测试:你常被紧张情绪困扰吗?	225

## 第一章



### 自己有水平， 就不焦虑生活的不公平

---

#### 1. 世界上永远没有你要的“公平”

接受生命不公的事实有一个好处，就是让我们不要再为自己抱屈，反而鼓励我们竭尽所能去努力。我们终于晓得，让一切变得完美，并不是“生命的责任”，而是我们的挑战。接纳这个事实也让我们不要替他人难过，因为它提醒我们，每个人都有自己的遭遇，也都有自己的特殊力量与挑战。

我们常常会看到这样一些现象：没有能力的人身居高位，有能力的人怀才不遇；少做或者不做事的人，拿的工资要比做事的人还要高；同样的一件事情，你做好了，老板不但不表扬，还要对你鸡蛋里挑骨头，而另外一个人把事情做砸了，却得到老板的夸赞和鼓励……诸如此类的事

情,我们看了就生气,会理直气壮地说:“这简直太不公平了!”

公平,这是一个很让我们受伤的词语,因为我们每个人都会觉得自己在受着不公平的待遇。事实上,这个世界上没有百分百的公平,你越想寻求百分百的公平,你就会越觉得别人对你不公平。

美国心理学家亚当斯提出一个“公平理论”,认为职工的工作动机不仅受自己所得的绝对报酬的影响,而且还受相对报酬的影响。人们会自觉或不自觉地把自已付出的劳动与所得报酬同他人相比较,如果觉得不合理,就会产生不公平感,导致心理失衡。

对于职场上种种不公平的现象,不管你喜不喜欢,都是必须接受的现实,而且最好主动地去适应这种现实。追求公平是人类的一种理想,但正因为它是一种理想而不是现实,所以作为职场新人,你除了适应别无选择。不管你在学校成绩多么优秀,才华多么横溢,当你离开学校进入职场之后,你与其他的人并没有什么两样,只是一个普通的新人而已。

小黄和小李同一天进公司,被安排在同一个部门。

刚开始的时候,小黄和小李没有什么两样。一周上五天班,早上九点上班,下午六点下班,上下班打卡,迟到早退要扣工资,有事不来要向人力部门请假。

一个月后,小黄发现小李变了,最大的变化就是经常不来上班,小黄以为小李有什么事情而不来上班,也没觉得什么。但很偶然的一次,小黄在公司上QQ联系一笔业务的时候发现小李也在线。小黄出于好奇就问小李:“你今天怎么不来上班呢?有事吗?不来上班要扣工资的。”小李只是说自己有事并没多说什么。出于好意,小黄问小李要不要替他请假,小李直截了当地告诉他不用,他不来上班从来就没有请过假。

等到发工资的那一天,小黄留意了一下,发现财务给小李的工资和他的一模一样,也就是说,这一个月小李迟到早退不来上班没有扣一分钱。

小黄开始纳闷了，他想，难道是公司的制度有所变化？于是，他也学小李，一周只来几天，其他的日子干别的事情去了。到了月底发工资的时候，小黄大吃一惊，自己的工资被扣掉了一半！理由是，他有一半的天数没来上班。

小黄很生气，他觉得太不公平了，气呼呼地找财务理论。财务叫他去找老板，她没有权力，只是按规定办事。

这时候，和小黄关系不错的一个老员工偷偷地告诉他：“你别去找老板了，你还知道吗？小李是他的外甥！”

小黄听了这话，吓出一身冷汗，幸好还没去找老板，否则后果不堪设想！从此以后，小黄再也不苛求所谓的公平了。

实际上，绝对的公平并不存在，不仅是职场，其他领域里也是一样，这个世界不是根据公平的原则而创造的。譬如，老鹰吃蛇，蛇又吃鼠，鼠又吃粮食……只要看看大自然就可以明白，这些受到威胁的弱者永远是不公平的，强者生存，弱者灭亡，优胜劣汰，没有绝对公平可言。一味地追求绝对的公平，只会导致心理严重失衡，使自己变得浮躁不安。

与上文中的小黄有同样遭遇的还有小夏。小夏费了很大的周折才进了一家大型国有企业。有一天，小夏他们楼层的锅炉热水器坏了，喝开水要到楼上去打。这样，每天提热水壶上楼打开水自然成了小夏分内的事，因为小夏是刚来的，又是一个年轻人，所以大家都觉得这是理所当然的事。这天上午，小夏到外面办事去了，中午回到办公室渴得不行，想喝点儿水，于是他揭开热水壶盖，一看，里面空空如也。小夏很生气，大声说从明天起轮流打开水，不能让他一个人承包，但没人响应。

于是，第二天早晨上班后他也不打开水了。结果可想而知，当天中午他就被领导叫到办公室训斥了一顿，说他太懒惰，连这点儿小事也不愿意做。

应该说,这事对小夏的确不公平,但在现代职场上,永远也不会有绝对的公平出现。道理很简单,无论社会进步到什么程度,企业管理如何扁平化,企业内部永远是个金字塔结构。既然是个金字塔,就必然会有上下之分,就必然会有不平等的现象存在。企业作为最大利润谋求者,与追求“公平”相比,它更喜欢“效率”。在一个公司内部,如果没有适当的等级制度和淘汰制度,它就会因为自己的“仁义”而失去竞争力,就会在竞争中遭到淘汰。因此,在现实生活之中,永远不会出现你想象中的那种“公平”。

反而,不争辩,放弃无谓的辩解,有时却能带给你意想不到的结果。

下面这个故事便是个很好的例子。

“您好,”王某对老总说,“昨天我交给您的文件签了吗?”老总转了转眼睛想了想,然后翻箱倒柜地在办公室里折腾了一番,最后他耸了耸肩,摊开两手无奈地说:“对不起,我从未见过你的文件。”如果是刚从学校毕业,王某会议正辞严地说:“我看着您的秘书将文件摆在桌子上,您可能将它丢进废纸篓了!”可现在他才不会这样说呢。既然老总能睁眼说瞎话,那又何必与他计较呢?因为结果是他只要签字就行。

于是王某平静地说:“那好吧,我回去找找那份文件。”于是,王某下楼回到自己办公室,把电脑中的文件重新调出再次打印,当王某再把文件放到老总面前时,他连看都没看就签了字,其实他比王某还清楚文件原稿的去向。

说到实际,谁是谁非也并不重要,即便是你对了而上司错了,要学会开动脑筋为上司寻找一个下台的台阶,无论如何,解决冲突的前提是合作!如果你动不动就对公司的制度提出质疑,或者动不动就和老板理论,到头来往往是搬起石头砸自己的脚。

首先我们要摆正心态，不必事事苛求百分百的公平，对生活中的小事看开一点儿，不要斤斤计较，对已经过去的事情不要耿耿于怀，把精力和时间放在创造新的价值上。这样，就单个事情来说不一定公平，但从整体上来说就公平了。另外，我们还可以设法通过自己的奋发努力来求得公平。如果你觉得不公平就放弃努力，那你就错了。

最后，我们还可以改变衡量公平的标准。公平是相对而言的，衡量公平的标准也不是一成不变的，当你换个角度来看问题时，你会发觉自己得到的比失去的要多。不公平是一种进行比较后的主观感觉，因而只要我们改变一下比较的标准，也能够在心理上消除不公平感。

## 2. 找准自己的人生定位

在古希腊帕尔索山上的一块石碑上，刻着这样一句箴言：“你要认识你自己。”卢梭曾经这样评论此碑铭：“比伦理学家们的一切巨著都更为重要，更为深奥。”显然，认识自己是至关重要的。

有这样一个故事。

一个小孩跟爸爸一起去邻居家做客，邻居很喜欢这个小家伙，就拿出糖罐说：“来，抓一把。”小孩看着糖罐，手却一动不动，邻居催促了他好几次，小孩就是不伸手。最后，邻居只好亲自动手，抓了一大把糖果塞到小孩的衣袋里。

拜访邻居之后，爸爸在回家的路上问儿子：“平时你最喜欢吃糖果了，今天怎么不自己动手拿呢？”

小孩回答说：“我的手小，抓一把肯定抓得少。他的手则大得多，还是

让他抓好一些。”

很显然,这是一个非常聪明的孩子,他清楚自己的短处并巧妙地避开,从而为自己争取到了更大的好处。

每个人都有自己的长处和短处,只要清楚地认识自己,就能扬长避短,取得事半功倍的效果。

老子说:“知人者智,自知者明。”可见,认识自己是多么重要。只有认清自己,才能找到发展方向,步入正确的人生轨道。

日本保险业泰斗原一平在他27岁时,进入日本明治保险公司从事推销工作。那时的他,穷得连午饭都吃不起,而且晚上只能露宿公园。

有一天,他向一位老和尚推销保险,等他详细介绍完之后,老和尚平静地说:“你所说的话,丝毫引不起我投保的兴趣。”

老和尚注视原一平良久,接着又说:“人与人之间,像我们这样相对而坐的时候,一定要具备一种强烈吸引对方的魅力,如果你做不到这一点,将来也就没什么前途。”

原一平哑口无言,冷汗直流。

老和尚又说:“年轻人,先努力改造自己吧!”

“改造自己?”原一平问道。

“是的,要改造自己首先要认识自己,你知道自己是一个什么样的人吗?”老和尚又说,“你要替别人考虑投保之前,必须先考虑自己,认识自己。”

原一平不太理解,疑惑地问道:“先考虑自己?认识自己?”

“是的,赤裸裸地注视自己,毫无保留地彻底反省,然后才能认识自己。”老和尚意味深长地回答道。

从此,原一平开始努力认识自己,改善自己,终于成为一代推销大师。



认识自己，找准自己的人生定位，这决定了一个人事业的成败。

成功人生从正确认识自己开始，如果过高估计自己，会脱离现实，守着幻想度日，怨天尤人，怀才不遇，小事不去做，大事做不来，最终一事无成；如果过低估计自己，会产生强烈的自卑感，导致自暴自弃，结果，明明能做好的事，也会因胆怯而不敢去试，最后抱憾终生。

现实生活中，很多人只看到自己消极的一面，大部分的自我评估都包括太多的缺点、错误与无能。能够认识自己的缺点这固然是好事，但这不是消极的理由，成功者会在找到自身缺点之后努力改进，他们会全面地认识自己，决不轻视自己。他们在意识到自身缺点的同时，也会找到自己的闪光点。成功者的聪明之处在于，他们会尽力避免暴露个人缺点，而将优点发挥到极致，之后，再慢慢改掉自己的坏习惯。

综上所述，认识自己是多么重要。倘若能正确认识自己，成功时看得起别人，失败时看得起自己，那么，你一定能在激烈的竞争中保持优势，谋得发展。

(1)从现实和历史的状况中认识自己。你最近及过去的事业、工作等各方面的基本情况如何，要从多角度分析，尽可能准确、客观。

(2)从个人和大家的评价中认识自己。选择有一定代表性的个人，如你最要好的朋友，最亲密的同事等等，一般来说，他们比别人更了解你。大家的看法，可以是你任职公司的看法，也可以是某个组织的看法。

(3)从工作和学习中认识自己。了解你工作的各种情况，比如，是否热爱你的工作，业绩如何？学习的情况，你对学习怎么看，是否感兴趣，对业务学习、政治学习、专业学习持什么态度，效果如何？

(4)从事业和生活中认识自己。你的事业心怎么样，从事的是什么事，你对自己从事的事业是满怀激情还是勉强应付，你现在有何成就？你的家庭生活怎么样，是否幸福，原因何在？

(5)从自己的强项和弱项中认识自己。在工作、学习或者爱好中，你的强项是什么，成就如何，别人怎么看？你的弱项是什么，有什么具体改