



放飞自我 ● ●

别跟影子跳舞

解开生活中的60个心结



不要只让影子陪伴你，
因为在充满阴云的天空里，
就连影子也会从你身边消失。

中国档案出版社

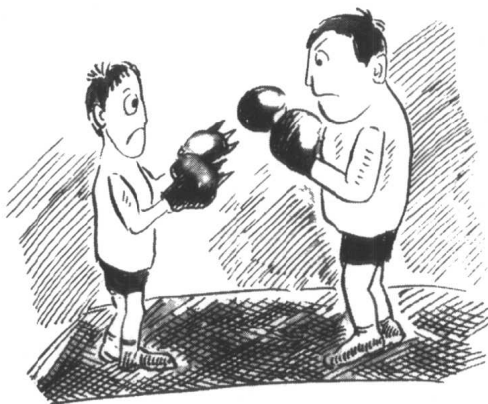
八骏 著

放飞自我··

别跟影子跳舞

解开生活中的 60 个心结

八骏 著



中国档案出版社

责任编辑:于红霞

封面设计:驼 峰

内文插图:驼 峰

图书在版编目(CIP)数据

放飞自我/八骏著.-北京:中国档案出版社,2003.7

ISBN 7-80166-332-2

I.放… II.八… III.心理学-通俗读物 IV.B84-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 060014 号

FANGFEIZIWO

出版/中国档案出版社(北京市西城区丰盛胡同 21 号)

发行/新华书店北京发行所

印刷/北京市昌平百善印刷厂

规格/880×1230 1/32 印张:21.25 字数:400 千字

印次/2003 年 8 月第 1 版 2003 年 8 月第 1 次印刷

定价/59.40 元

陪伴你的,不只是影子(代序)

记得在上大学的时候，老师曾经说过，现代人最突出的一个感觉就是：烦。

记得一个摄影爱好者，他想知道人们的表情是什么样的，于是拿着一个相机，随意在各处抓拍，结果他惊异地发现，大部分人面无表情或者深锁眉头，但是没有一个人是微笑的。

记得大学同学在一起聊天，总是感到生活的艰辛，于是经常自嘲又无奈地说：“这就是生活。”

难道这真的就是我们的生活？

其实仔细想想，我们的生活确实有很多的艰辛。生活的节奏越来越快，人们的压力也越来越大，有的来自于生活，有的来自于工作，有的来自于家庭，但更多的是来自于我们的心理……

但是，不管怎样，我们都应该明白，人来到这个

加眼影丁眼眼

世界上，就是一种恩赐，不管我们会遇到多么严重的境遇，我们都应该让我们的生活变得更加精彩。

所以我们应该知道，与我们相伴的不光只有自己的影子，在你的身边还有朋友、家人、爱人……还有你的一颗能够让自己快乐起来的心灵。

就连千年前的李白都说“举杯邀明月，对影成三人。”

更何况是如今的你我呢？

生活并不一帆风顺

Don't Dance with Shadow

解开生活中的 60 个心结

1

- 01 佛寺与坟地 · 3
- 02 失 败 · 6
- 03 男人的悲哀 · 10
- 04 哭与不哭之间 · 13
- 05 低 头 · 16
- 06 不要等待 · 18
- 07 睁一眼闭一眼 · 21
- 08 智者的选择 · 24
- 09 逆境中的微笑 · 27
- 10 学会面对死亡 · 30

善良的脸

- 11 小 人 · 35
- 12 有人骂你? · 39
- 13 别跟人生气 · 42
- 14 吹毛求疵 · 46
- 15 战胜坏脾气 · 49
- 16 给别人留条路 · 52
- 17 不要争辩 · 56
- 18 面 子 · 59
- 19 友谊的力量 · 62
- 20 相逢一笑泯恩仇 · 65

生活琐事会不会让你心烦?

- 21 遗 忘 · 71
- 22 没有完美 · 74
- 23 心 烦 · 77
- 24 你有压力吗? · 80
- 25 撒娇男人 · 83
- 26 偏 激 · 86
- 27 摆脱困扰 · 89
- 28 不要自寻烦恼 · 93
- 29 平 衡 · 96

30 蟑螂的坚强 · 99

哭笑不得的尴尬

31 金 钱 · 105

32 借 钱 · 108

33 美女说 · 111

34 “非典”时代 · 115

35 谁都会感觉不好 · 119

36 谁都有“背”字的时候 · 122

37 何必耿耿于怀 · 126

Don't Dance with Shadow

解开生活中的 60 个心结

3

38 自以为是 · 129

39 人无完人 · 133

40 走自己的路 · 137

为什么你就不如别人？

41 不当大哥很多年 · 143

42 投 资 · 146 .

43 小钱也是钱 · 149

44 锋芒毕露 · 153

45 不知为不知 · 157

46 接受批评 · 161

47 不需要夸奖 · 164

48 何必抱怨? · 166

49 自 嘲 · 170

50 快乐很简单 · 173

阳光比你想象中的灿烂

51 心灵之窗 · 179

52 别和坏心情交朋友 · 182

53 给自己希望 · 185

54 我可以创造价值 · 188

55 车钥匙的故事 · 191

56 尊重生命 · 195

57 幸福指数 · 198

58 微 笑 · 202

59 一颗平常心 · 205

60 幸福的诠释 · 208

后 记 · 211



生活并不一帆风顺

SHENGHUOBINGBUYIFANFENGSHUN

佛寺与坟地 01

我最近听到了这样一个故事，在日本有位叫河原茂雄的先生，他曾是个警察，因为经常和犯人打交道，情绪常常不稳定，为了使自己放松一些，他只要一有空儿就到佛寺去，只是他专挑观光客不大会去的地方，例如，上贺茂的大德寺、光悦寺，以及三尾的西明寺、高山寺、山科的随心院等，他说，一看到广

Don't Dance with Shadow

解开生活中的 601 个心结

别跟影子跳舞

3

隆寺中弥勒佛像在无言的世界里永远微笑的模样，心里的杂念就会顿时全消而在内心深处感到安详。

想想一个人如果能在寒风中造访幽僻处的佛寺，的确对人的心态平和大有好处，在那里，我们会乍然发现其中的美，进入佛寺庭院，看到佛寺在蓝天衬托下，展现出的庄严、肃穆，历经这么多年后的今天，依旧闪耀着金黄色光芒，至于听到木鱼声声，更使人妄念全消，佛家所讲的无欲无求正是洗净人类迷惑心性的最佳良方。

另外我还有个与众不同的调节自我心态的方法，那就是参观浏览各处的坟墓，每次去扫墓，我都会和

放飞自我

丛书

4



当你心情不好时，不妨到佛寺或坟地里走走，我的意思不是要你求神拜佛，而是说佛寺这样的清静场所，是让人们恢复平静心情、解开心结的地方。

家人在陵园坟场里转一转，读读刻在墓碑上的名字或者他们的生平，你会发现，不管是多么了不起的人，一旦去世之后，都葬在这一抔黄土之下，想到这里，你又何必太执著于世间某些无谓的事呢！

于是，我心里一感到烦闷，就到各处的陵园去走走，我曾在八宝山、福田公墓里看到不少著名人士的坟墓，当我一个个仔细阅读那些著名人士或无名者的墓碑时，原本郁闷的情绪便一扫而空。

当你心情不好时，不妨到佛寺或坟地里走走，我的意思不是要你求神拜佛，而是说佛寺这样的清静场所，是让人们恢复平静心情、解开心结的地方。

Don't Dance with Shadow

解开生活中的 60 个心结



02 失败

放飞自我

丛书

6

我长这么大，“成功”没有几次来光临我，不过“失败”对于我倒是很熟悉。失败是不以人的意志为转移的生活内容之一。世上的事情往往这样：成果未成，先尝苦果；壮志未酬，先遭失败。可以说，一个人的生活目标越高，越是好强上进，就越容易经常性地感受到失败。

当然，失败有大有小，比如学习上的困难，工作中的不顺，同事间的磨擦，恋爱时的波折等，这些都只能算是不如意的小事，但积累起来却会消磨人的锐气。有些失败，如高考落榜，招工无名，情场失意，事业不成，幻想破灭，家庭变故等，则往往会对一个人的生活发生重大影响，甚至摧毁一个人的某一精神支柱，使之爆发“人生危险”。

其实，失败并不是一件特别可怕的事情，真正让人感到悲哀的是自己被自己打败。人们都在说“失败是成功之母”，无论如何，失败绝不应该把你的心情弄糟。

失败能激发一个人产生强大的创造力，会锻炼一个人的心理承受能力，也能让人们以更坚定的信心来面对未来。英国卓越的科学家威廉·汤姆逊用这样一



其实，失败并不是一件特别可怕的事情，真正让人感到悲哀的是自己被自己打败。人们都在说“失败是成功之母”，无论如何，失败绝不应该把你的心情弄糟。

句话概括了他的一生：“有两个字最能代表我五十年内在科学进步上的奋斗，就是‘失败’二字。”可见，没有失败也就没有那么多的奇迹。

但是光说这些也没用，失败毕竟会给我们的心态造成不好的影响，首先失败会造成心理上的伤痕，多次失败后，自信的人也会慢慢失去自信心，出现焦虑忧郁的心境，情绪常常有压抑感，会对工作对生活失去热心，采取冷漠态度。

其次是造成行为上的偏差，比如有的人自己安慰自己，就像狐狸吃不到葡萄而说葡萄是酸的一样，给自己找个可以理解的失败的理由，以便心安理得，鲁迅笔下的阿Q就深得此法。如此调节法还算得体，不过有的人却把这种失败带来的不良心态以错误的方式迁怒于外界与他人。

面对失败的这些消极性，有人常慨叹：“生活真难呵！”而那些真正懂得生活的人，他会给自己提出这样的任务：平和地面对失败，把自己锻炼得更加成熟和坚强。

生活要求人们有更强的生活勇气和平和的心态，来面对失败。一位哲人曾说过：“迎头搏击才能前进，勇气减轻了命运的打击。”

生活要求人们对失败有更强的容忍态度。

生活要求人们变通进取，在失败时寻找新的补偿，产生更强大的创造力。成功的生活经验告诉人们，如爱情受到挫折就到事业上补取；身体有缺陷就到创造中补取。试想，生活中可供翱翔的天空是那么