

刘建华
主编

告别太累， 学会接纳 不完美的自己



今天幸福不代表明天美好 今天失意不代表明天失败

人一定要经得起生活的考验

努力做事 从容做人 宠辱不惊

告别太累， 学会接纳不完美的自己

刘建华◎编著



中国出版集团



现代出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

告别太累, 学会接纳不完美的自己 / 刘建华主编

—北京: 现代出版社, 2019.1

ISBN 978-7-5143-6053-0

I . ①告… II . ①刘… III . ①人生哲学—通俗读物
IV . ① B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 184449 号

告别太累, 学会接纳不完美的自己

作 者 刘建华
责任编辑 杨学庆
出版发行 现代出版社
通讯地址 北京市安定门外安华里 504 号
邮政编码 100011
电 话 010-64267325 64245264 (传真)
网 址 www.1980xd.com
电子邮箱 xiandai@vip.sina.com
印 刷 三河市燕春印务有限公司
开 本 880mm × 1230mm 1/32
印 张 7
版 次 2019 年 1 月第 1 版 2019 年 1 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978-7-5143-6053-0
定 价 39.80 元

版权所有, 翻印必究; 未经许可, 不得转载

Chapter 1 打开心灵之窗	001
世上没有完美的人	002
打开心胸，翱翔于人生的天空	006
君子坦荡荡	010
嫉妒是一种心理障碍	015
海纳百川，有容乃大	020
往宽处去，方得生活大自在	024
自私，让我们步入生命的死谷	030
让阳光照射进来	036
别让仇恨窒息快乐	040
Chapter 2 别让人以为你还没长大	045
别拿别人的错误惩罚自己	046
别让你的脾气战胜你	049
非宁静无以致远	053

控制情绪是成熟的重要标志	056
做情绪的主人	061
突破思考的盲点	066
你的态度你做主	069
把过去和未来都交给时间	074
Chapter 3 命由天定，事在人为	079
警惕焦虑的到来	080
赢得时间上的自由度	084
保持一个宽松的心境	087
放松自己的心灵之弦	092
过普通人的生活	096
擦拭心灵，来一场心态的革命	099
没有比笑更美妙的事	105
生命里的“沙漏哲学”	108
Chapter 4 让心态成就你一生	111
保持平常心，营造好环境	112
过去的事就像木屑一样	116
若想杜绝抱怨，就要学会接受	121
离开忧虑和沮丧的黑森林	125

人，要做湖泊，不要做杯子	129
面对不幸，坦然生活	133
别被厄运的深渊所淹没	137
乐视囊中所有	141

Chapter 5 面朝大海，春暖花开 145

缺陷造就人生美	146
不要去怀念	150
摆脱你的负罪感	153
对自己，自珍但不自恋	158
把你的心从竿上摔过去	161
别对自己说不可能	165
让你的心灵充满阳光	168
只要你自信，谁也无法让你自卑	174
别跌进“恶念”的思维漩涡	179

Chapter 6 意志是一个人的精神力量 183

有勇气做真正的自己	184
虚荣的比较是痛苦的源泉	188
不使孤独左右自己	191
怯懦来源于深深的不自信	196

倔强会苦了自己，伤了别人	199
前半生不犹豫，后半生不后悔	202
苛求完美无异于追求痛苦	207
你的害怕和恐惧往往是无中生有	211
从苦中得来的乐才是真乐	216

1

Chapter 1

打开心灵之窗

世上没有完美的人

真正的智者，要知道在何处，能做何事，该做何事。你想过普通的生活，就会遇到普通的挫折。你想过上最好的生活，就一定会遇上最强的伤害。这世界很公平，你想要最好，就一定会给你最痛。

一位大师想选择衣钵传人，便吩咐两个徒弟外出捡拾一片最完美的树叶。不久，大徒弟回来了，递给师傅一片不是很漂亮的树叶，说：“这片树叶虽不完美，却是我看到的最完整的。”二徒弟在外面转了半天，最终空手而归，对师傅说：“我见到了很多树叶，但怎么也挑不出完美的。”最后大师把衣钵传给了大徒弟。世上没有完美的人，只有完整的人。一个完整的人，必然有优点，也必然有缺点。既然如此，就得学会接纳自己的长处，也接纳自己的短处；接纳他人的优点，也接纳他人的缺点。在接纳与欣赏的过程中，我们会得到最大的释放与自由，以更宽阔的心胸，包容身边的每一个人。所以说，人应该将别人的优点放在放大镜下面，学会欣赏它、赞美它；

将自己的缺点放在放大镜下面，努力修正它、完善它。

在信仰中空的时代，“拯救信仰”成为知识分子最热衷的工作。实际上，任何时代知识分子都没有淡化做此项工作。这种布道的情，是不少作家或文艺工作者的动力。然而，这又注定是一件希望渺茫的工作，因为这其中存在着一个巨大的悖论，在于少部分人认为“应该这样”“这样做才是对的”，但谁又能证明这种“对”才是真的呢？

对中国人来说，“够了”的观念并不陌生，在我们的传统文化里，自古就有“知足常乐”或“过犹不及”的说法。无论儒家还是道家，都强调凡事应当有一个合适的限度，超过这个限度，事情将不是变得更好，而是变得更糟。所以人不能够放纵自己的贪欲，所谓“知足不辱，知止不怠”，知道满足的人，永远是快乐的。实际上，这种观念在西方也不是什么新鲜事物。两千多年前苏格拉底就曾经对着雅典市场上琳琅满目的商品惊叹：“这里有多少我用不着的东西啊！”

漫漫人生路，波折和坎坷在所难免，跌倒过，失败过，不该影响我们对未来成功的希冀和坚定。对于已经成为过去式的经历，我们除了叹息或悔恨外，则无力去改变。而对于未来，谁敢肯定它就一定会比你的过去更糟，它就一定是你失败经历的延续？

西方谚语说得好：“不要为打翻的牛奶哭泣。”是的，牛

奶被打翻了，漏光了，怎么办？是看着被打翻的牛奶哭泣，还是去做点别的？记住，牛奶被打翻已成事实，不可能被重新装回瓶中，我们唯一能做的，就是找出教训，然后忘掉这些不愉快。这就如同人生：人生之不如意，十之八九。无法改变的事，忘掉它；有可能去补救的，抓住最后的机会。后悔、埋怨、消沉不但不于事无补，反而会阻碍新的前进步伐。

一个女职员早上去上班，却毫无道理地被老板炒了鱿鱼。中午，她坐在单位附近的喷泉旁边的一条长椅上黯然神伤，她感到生活失去了颜色，变得暗淡无光。这时，她发现不远处一个小男孩站在她的身后咯咯地笑，就好奇地问小男孩：“你笑什么呢？”“这条长椅的椅背是早晨刚刚漆过的，我想看看你站起来时背后是什么样子。”小男孩说话时一脸得意。

女职员一怔，猛地想到：昔日那些刻薄的同事现在不正像这小家伙一样躲在我的身后想窥探我的失败和落魄吗？我决不能让他们看笑话，决不能丢掉我的志气和尊严！女职员想了想，指着前面对那个小男孩说：“你看那里，那里有很多人在放风筝呢。”等小男孩发觉到自己受骗而恼怒地转过脸时，女职员已经把外套脱了拿在手里，她身上穿的鹅黄色毛线衣让她看起来青春漂亮。小男孩甩甩手，嘟着嘴，失望地走了。

生活中的失意随处可见，真的就如那些油漆未干的椅背在

不经意间让你苦恼不已。但是如果已经坐上了，也别沮丧，以一种“猝然临之而不惊，无故加之而不怒”的心态面对，脱掉你脆弱的外套，你会发现，新的生活才刚刚开始！

告别昨天，不是放弃和逃避。

告别昨天，是对生命的珍惜和重新诠释。

过去的一切只能代表过去，未来对于每个人来说都是一张白纸，如何书写还得看我们自己。人生就是如此，在痛苦的时候也要潇洒地整理好衣襟，抬头向前。

有一个人非常幸运地获得了一颗硕大而美丽的珍珠，然而他并不感到满足，因为在那颗珍珠上有一个小小的斑点。他想若是能够将这个小小的斑点剔除，那么它肯定会成为世界上最珍贵的宝物。于是，他就狠心削去珍珠的表层，可是斑点还在，他又削去第二层，原以为这下可以把斑点去掉，殊不知它仍然存在。他不断地削掉了一层又一层，直到最后，那个斑点没有了，而珍珠也不复存在了。那个人心痛不已，他无比懊悔地对家人说：若当时我不去计较那个斑点，现在我的手里还会攥着一颗美丽的珍珠啊！

其实，这个世上根本就不存在完美，这正如一位名人所说的，既然太阳上也有黑点，人世间的事情就不可能没有缺陷。

打开心胸，翱翔于人生的天空

从古至今，没有一个心胸狭隘者能成就大事。宽容是每个人应遵循的守则。

狭隘是一种心胸狭窄、气量狭小的心理和人格缺陷。狭隘者常常表现为吝啬小气、斤斤计较、吃亏不得、会想方设法弥补“损失”；不能容忍他人的批评，不能受一点委屈和无意的伤害，否则便耿耿于怀、伺机报复；人际交往面窄，追求少数朋友间的“哥们儿义气”，只同与自己类似或不超过自己的人交往，容不下那些与自己意见不合或比自己强的人。

狭隘是自私的产物，要想不狭隘自私，首先我们要认识到狭隘自私最终受害的是自己。狭隘让我们不能正确分析事物，从而远离真理；自私让我们心胸不宽阔，整日为是非自我，穷通得失而自寻烦恼。同时自私也会让我们身边的人远离我们。

世界上最宽阔的是海洋，比海洋更宽阔的是天空，比天空更宽阔的是人的胸怀。诚然，人的胸怀本该是最宽阔的，而现实中常有人心胸狭隘。狭隘作为一种感情体验，是对生命的不

完善的震怒，是对生活产生不满的消极反抗。

狭隘心态的产生带有深厚的个性化色彩，受个人的生理、心理素质的控制和影响，同时还受到个人文化教育程度、思想意识水平、道德修养高低以及个人的人生经历、生活经验的制约。心胸狭隘的人常常不自量力、妄自尊大。他们对自己或别人在某方面存在着很高的期望值，一旦这种期望得不到满足，就对他人充满抱怨、嫉恨。这种心态极大限制了个人的发展，给人生的道路上设置了重重障碍。

狭隘的人心胸、气量、见识等局限在一个小范围里，不宽广、不宏大。

古语有云：“以小人之心度君子之腹。”虽然胸襟狭小之人未必是小人，但他们也常常爱疑神疑鬼、无中生有、草木皆兵。

一个人夜里做梦，梦到一位头戴白帽、脚穿白鞋、腰佩黑剑的壮士向他大声叱责，并向他的脸上吐口水……于是从梦中惊醒过来。

次日，他闷闷不乐地对朋友说：“我自小到大从未受过别人的侮辱，但昨夜梦里却被人辱骂并吐了口水，我心有不甘，一定要找出这个人来，否则我将一死了之。”

于是，他每天一早起来，便站在人潮往来熙攘的十字路口，寻找梦中的敌人。一个月过去了，他仍然找不到这个人。愤恨之下，他悬梁自尽了。

啼笑皆非之际，你是否想到，幸亏他记忆不错，要寻找的是梦中的骑士一样的人，找不到便自尽；倘若他真将街上的某个人认为是梦中的骑士，那岂不是要与别人拼命，不仅城门失火，而且还要殃及池鱼。

其实，人们常常会假想一些敌人，然后在内心累积许多仇恨，使自己产生许多“毒素”，结果把自己活活“毒死”。

心胸狭窄之人往往对于芝麻绿豆般的小事耿耿于怀、锱铢必较。虽然他不一定让别人吃亏，但他一定不吃别人的亏。所以，一个人如果心胸狭窄，他很难把别人对自己的不满抛在脑后，他会时时掂量，寻找机会，加倍奉还给别人。

明朝宰相李善长，他在帮助朱元璋打天下时立下赫赫功劳，地位极尊，但为人苛刻，外表宽和，内心狭隘，性格执拗，爱记恨人。

开国之后，李善长曾任丞相，权倾朝野，其亲信中书省都事李彬犯有贪污罪，当时任御史中丞的刘基调查此事，李善长多次从中说情阻挠，最后，刘基还是奏报了朱元璋，将李彬杀死。李善长怀恨在心，暗设计谋，令人诬告刘基，亲自弹劾刘基擅权。结果，刘基回家避祸。参议李饮冰、杨希圣对他有冒犯之处，李善长就罗织罪名割了杨的鼻子和李的胸乳，导致二人一死一伤。

李善长培植私人集团，导致朝纲混乱，引起忠臣直士的

反对。最后，终因胡惟庸谋反一案受到株连，被迫自尽，全家70余人也全部被赐死。

李善长身居宰相之位，却无宰相的度量。有权势而无度量，终会成为祸端。

生活中，心胸狭窄之人成就小事也许是可能的，但要想干一番宏图伟业，却无异于痴人说梦、异想天开。所以，只有打开心胸，你才能自由翱翔于人生的天空。

君子坦荡荡

猜疑是一种躲在阴暗的角落里、见不得阳光的灰色心态。这种心态乱人心智，使你陷入迷惘，混淆视听，疑神疑鬼，是非不明，敌我不分，从而做出错误的判断，破坏人与人之间的正常关系，影响同事、亲友之间的团结，妨碍家庭和睦和事业有成，乃至破坏社会的和谐稳定。

猜疑似一条无形的绳索，会捆绑人们的思路，使其远离朋友。如果猜疑心过重的话，那么就会因一些可能根本没有或不会发生的事而忧愁烦恼、郁郁寡欢；有的人因猜疑心导致狭隘心理，不能更好地与周围的人交流，其结果可能是无法结交到朋友，变得孤独寂寞。

《三国演义》中有这样一个故事：曹操刺杀董卓败露后，被陈宫所救。

陈宫与曹操一起逃至吕伯奢家。曹吕两家是世交，吕伯奢一见曹操到来，本想杀一头猪款待他，可是曹操因听到磨刀之声，大起疑心，以为要杀自己，于是不问青红皂白，拔剑误