

成杰◎著

正能量的活法

走出心灵牢笼，不做心念的囚徒



Lifestyle with
positive energy

现代都市人的舒心指南

淡雅清新，如浮躁时光里的一股清泉，洗去心灵浮尘，感知生命之美。

浮躁世界里的安心之道

当你忍受了很久以后，你是宁愿继续下去，还是要自由？造成我们痛苦的，并非问题本身，而是我们对问题的看法。

中国华侨出版社



013069436

正能量^①的活法

Lifestyle with
positive energy

走出心灵牢笼,不做心念的囚徒

成杰◎著



B848.4
775



北航

C1676969

中国华侨出版社

B848.4
775

图书在版编目(CIP)数据

正能量的活法：走出心灵牢笼，不做心念的囚徒 / 成杰著. — 北京：中国华侨出版社，2013. 8

ISBN 978-7-5113-3898-3

I. ①正… II. ①成… III. ①成功心理—通俗读物 IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第190357号

• 正能量的活法：走出心灵牢笼，不做心念的囚徒

著 者 / 成 杰

责任编辑 / 若 溪

责任校对 / 李向荣

经 销 / 新华书店

开 本 / 787毫米×1092毫米 1/16 印张 / 14.5 字数 / 250千

印 刷 / 北京毅峰迅捷印刷有限公司

版 次 / 2013年10月第1版 2013年10月第1次印刷

书 号 / ISBN 978-7-5113-3898-3

定 价 / 32.00元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里26号通成达大厦3层 邮 编：100028

法律顾问：陈鹰律师事务所

编辑部：(010) 64443056 传真：(010) 64439708

发行部：(010) 64443051

网 址：www.oveaschin.com

E-mail：oveaschin@sina.com

序言



五光十色的城市里，行色匆匆的人群中，有忙碌奔波的人，有辛苦赚钱的人，有痛并快乐着的人，还有只知烦恼却不知忘忧的人。

如果你在做一件事之前，或是做了一件事之后，总在考虑别人怎么想、怎么说、怎么看待你，害怕听到否定的声音，有时为了迎合别人的赞同、认可，而违背自己的意愿，那么很糟糕，你就是“他人思维”的奴隶。

如果你总是感觉自己很渺小，做任何事都没有信心，经常抱怨生不逢时、天不遂人愿，认为周围的人都在跟你作对，把所有的客观障碍都归结到别人身上，认定自己天生没有成功的命，那么很可惜，你就是“悲观主义”的奴隶。

如果你总是在为逝去的岁月和错过的机会忧伤、后悔，总觉得很多事就应在特定的阶段去做，错过了就没有机会了，如果你心里认定，创业就是年轻人的事，人过四十天过午，走过了青春的岁月，容颜老去了，就无法再谈爱情了，那么很遗憾，你就是“为时太晚”的奴隶。

如果你总在循规蹈矩地生活，不习惯走出自己的生活范围，不喜欢尝试带有风险的活动，不愿意做别人没有做过的事，一旦改变了某些生活方式就会惴惴不安，遇到困难和挫折就茫然无措、悲观沮丧，经不起一点雨打风吹。那么很不妙，你就是“安全感”的奴隶。

如果你因为一朝被蛇咬，就十年怕井绳，遭遇一次失败就否定自己的才能，就不愿意重新踏上新的征程；如果你的眼睛里容不下一点错误，不管是别人犯下的还是自己造成的，你都懊恼不已；如果你为了避免失败，你就拒绝去

做一切事，避免发生尴尬和遗憾。那么很悲哀，你就是“害怕错误”的奴隶。

此外，你还可能是“完美主义”的奴隶，“恐惧”的奴隶，“贪婪”的奴隶，等等。

我们时常抱怨生活压力大，过得不开心，活得不自由，体会不到幸福，不明白生活到底是怎么了，那么，不妨思考一下：你究竟为谁活着？你做的一切是否遵循了内心的意愿吗？你顺利做完了多少最想做的事？你还有多少心愿在被无休止地搁浅？

如果你回答不上来这些问题，如果你感到茫然无措，那么请静下心来读读这本书吧！

本书将用最朴实的文字，最关爱的声音，告诉你生活的真谛，告诉你如何重新找回心灵的自由。

切记：一个人把握自己的内心世界，胜过把握这个世界！

最后，衷心祝愿每一位读者在未来的生活路上能够随心所欲地生活。

成杰

80后演说少帅

巨海集团董事长

中国十佳培训师

世界华人演说家俱乐部主席



目录

第一部 如何掌握自己的时间和生活

- | | |
|--------------|-----|
| 01. 你为谁而活 | 002 |
| 02. 其实，别人都很忙 | 005 |
| 03. 比较，是一种错误 | 008 |
| 04. 你想要的是什么 | 011 |
| 05. 这辈子你是谁 | 014 |
| 06. 少有人走的那条路 | 017 |
| 07. 人生需要坚定 | 020 |
| 08. “影子”的故事 | 023 |
| 09. 活着，要安然自若 | 026 |

第二部 你以为你以为的就是你以为的吗

- | | |
|----------------|-----|
| 01. 命运，主宰着谁 | 030 |
| 02. 换一种安慰法吧 | 033 |
| 03. 那些不可获得的追求 | 036 |
| 04. 摆脱心里的阴影 | 039 |
| 05. “谁的谁”不代表什么 | 042 |
| 06. 其实成功并没有那么难 | 045 |
| 07. 是命运，还是别的 | 047 |

08. 遇见“强悍”的自己	050
09. 蜕变之美	053

第三部 一念之转：如何正确面对错误

01. 没有不犯错的人生	058
02. 何必斤斤计较	061
03. 别人眼中的“你的错误”	064
04. 承认，又能如何	067
05. “淡忘”是个好东西	069
06. 压在心里的包袱	072
07. 选择原谅以后	075
08. 说说“EX”那些事	078

第四部 不要把后悔带到生命的终点

01. 后悔，从哪儿来	082
02. 与其后悔、抱怨，不如努力改变	084
03. 选择，从来没有绝对的好与坏	087
04. 和谁结婚不后悔	090
05. 找一找后悔的价值	093
06. 唯一的挽回方式	096
07. 让人生少点遗憾	099

第五部 直面内心的软弱：揭穿只因要改变

01. 逃不出的“心牢”	102
02. 生命的“养料”	105

03. 你的人生靠谁买单	108
04. 藏在心底的那座“深坑”	110
05. 是谁让你越来越难受	113
06. 禁锢心灵的枷锁	116
07. 想掩盖些什么	119
08. 不美丽的“红脸庞”	122

第六部 何必纠结？无法改变世界时改变自己

01. 何必如此抗拒批评	126
02. 不满意是人生的常态	129
03. 还要误解下去吗	132
04. 你不是最倒霉的	134
05. 当心“完美圈套”	137
06. 有一种苦叫想得太多	140
07. 云淡风轻的洒脱	143
08. 幸福不是给人看的	145

第七部 世界并不完美，你要有强大的内心

01. 就算时光能倒回	148
02. “我想我想”何时休	150
03. 笑对不公平的生活	153
04. 输赢不是人生主题	156
05. 那点儿“羡慕嫉妒恨”	159
06. 幸福不存在“比较级”	162
07. “大眼”看人生	165
08. 知足才能“永衡”	168

第八部 放下烦恼，遇见最自在的自己

- | | |
|----------------|-----|
| 01. 得与失，重要吗 | 172 |
| 02. 爱就好了，不去占有 | 175 |
| 03. 细微处，何须在意 | 178 |
| 04. 放下，身轻心安 | 181 |
| 05. 人生得意失意间 | 184 |
| 06. 一次舍与得的考验 | 187 |
| 07. 换一种方式来证明自己 | 190 |
| 08. 逃不开，还是放不下 | 193 |

第九部 让生活回归简单

- | | |
|----------------|-----|
| 01. 我是如此不安 | 196 |
| 02. 平静——你能多久 | 199 |
| 03. 摆脱焦虑的笼罩 | 202 |
| 04. 浮躁时代，谁浮躁了谁 | 205 |
| 05. 出去“走走”是个办法 | 208 |
| 06. 是苛求吞没了心安 | 211 |
| 07. 谈爱，忘了安全感 | 214 |
| 08. 好日子不拒绝简单 | 217 |

后记 220

第一部 如何掌握自己的时间和生活



当你不知为何忙碌，变成一只迷途的羔羊；当你因为畏惧他人的目光，牺牲自己真实的想法；当你为了外界的种种，不敢坚守自己内心的信念……或许，你真的需要停下来想一想：是什么操控了你的心？谁是你人生这幕戏的导演？谁又是你这部自传的主角？

想挣脱心灵的藩篱，第一步就是要掌控好自己。你的人生是你生命的剧本，不是你父母的续集，更不是你子女的前传，也不是你朋友的番外，你就是你，这就是“你”的人生！追求你的生活，寻找你的唯一。



01. 你为谁而活

你为谁而活？

此问题一出，便可见“人生百态”。

有人笑而不语，心中早有定数。借用亦舒的话来说：“何必向那些‘不值得证明的人’证明什么，生活得更好，乃是为你自己。”

有人嗤之以鼻，不屑回答。他们的生活只有一个目标，那就是只为自己而活。罗曼·罗兰说过：“一旦自私的幸福成为人生唯一的目标，人生就变得茫然、没有目标。”

还有更多的人，听闻此话，而后感慨万千。他们明知道生活本该是自己的，可偏偏掌控不了生活之舵；明明追求闲适安逸的生活，却给自己找了无比辛苦的工作；明明渴望充实自己，却不断怀疑自己所做事情的意义，在“不情愿”的牵引中痛苦挣扎。

对于“笑而不语”的人，人们大多也会笑而不语，心生敬畏。知道生命的意义所在，有做人做事的底线，向值得的人证明自己，和不值得的人挥手告别，乃是智慧。

对于“嗤之以鼻”的人，多数人也会嗤之以鼻，只为自己活的人注定是渺小的，过于自私的人也活不出精彩，因为缺少思想的高度和广度；对于“感慨万千”的人，我们也有必要反思一下——为什么他们不能为自己而活？谁在左右他们的人生？

日本京碧寺的山门前有一块匾额，上面写着4个大字：第一义谛。这是200年前洪川大师留下的手迹。这看似简单的4个字，却让洪川大师反反复复写了85遍。

洪川大师向来追求完美，做事严谨认真，弟子们深受其影响，其中有一个弟子可谓是有过之而无不及。据说，当天洪川大师写这4个字的时候，那位弟子恰巧在旁边磨墨观看。大师每写一遍，这位弟子都摇摇头，总觉得不够完美，不是这个撇写得短了，就是那个捺写得长了，大师只得反反复复地改。

一晃，半天的工夫过去了。洪川大师耐着性子一连写了84遍，却都没有得到弟子的认可。后来，弟子去了厕所，洪川大师总算松了一口气——终于不用再被那双挑剔的眼睛盯着了。于是，在心无所羁的心境下，大师自由地挥就了第85遍“第一义谛”。

弟子回来后，看到师父的字迹，不禁赞叹：“师傅，这幅字简直是精品啊！”

一个人如果不能跟随自己的意愿走，使自己的心被别人牵引走，活在别人的世界里，就会使心情无法平静，潜能得不到发挥。往往别人无意间的一句话、一个眼神、一个动作，就会让我们难以释怀，心中久久不能平静。更有甚者，别人对自己稍有一些不满的言辞，心里就结了疙瘩，怎么也平复不了，必须得找个机会证实自己不是别人所想的那样，才能舒服一点。与其说是压力“绑架”了我们的生活，不如说是错误的思维禁锢了我们的灵魂。

人之所以成为“心奴”，是因为人们在这个大环境中给自己制定了一套标准、一个设限，生活的好坏常常由他人评判。人人都在鉴定别人的成功，给别人贴标签，唯独不能静下心来过自己的生活。似乎最好的、最幸福的、最值得肯定的生活法则是：大家期望你过的生活、你走的路，恰好是你自己喜欢的，如此最好。只是人生的岔路口那么多，谁能保证从始至终一切如愿？谁能保证别人喜欢的就是自己喜欢的？面对分歧，该如何抉择？

告别“心奴”的生活，实则是告别错误的思维。过属于自己的自由人生，在坚持大原则的同时，要想不被任何人和任何思想束缚，就必须重新正视自己的人生，改变以往错误的生活方式、思考方式，最终解开精神的枷锁。

从现在开始，学习为自己而活。当心底的声音与外界的声音相抵触时，请

02. 其实，别人都很忙

我们先来做几个生活场景的假设。

第一个假设：你在车水马龙、熙熙攘攘的路上一不留神摔了一跤；

第二个假设：参加朋友的聚会时被提及陈年糗事，恰好心仪的人也在场；

第三个假设：某天早上犯懒，蓬头垢面地走出家门，不料遇见多年未见的故人。

如果这一切都是真的，你会作出怎样的反应？相信一定会有不少人对此尴尬不已，甚至数天以后回想起来还觉得脸上发烫，心里一再嘀咕：

——在众目睽睽下摔了一个大跟头，太丢人了！看到自己摔跟头的人，一定拿这个当茶余饭后的“消遣”了，下回再走在那条路上，会不会被人认出来？

——被心仪的人知道了自己的“糗事”，精心营造的完美形象全没了，在他（她）面前我简直就像一个滑稽的“小丑”，以后该怎么和他相处啊？

——与故人就这么碰上了，多年前彼此还较着劲，看谁日后过得更好，可今天自己蓬头垢面的样子，唉，不用说了，他一定认为我混得不怎么样！

这些对他人想法和行为的想象，有多少是真实的、客观存在的呢？借用一本有趣的书名来说，“你以为你以为的就是你以为的吗？”

其实，你不是演员，也没那么多观众。在川流不息的人群里，谁会记得某年某月某日的某条街上，曾经有一个不相识的你在此摔了一跤？别人讲你“糗事”的时候，或许那个“心仪之人”正走神呢，直到大家哄然大笑他才回过神



来，根本什么都没听见！不期而遇的故人，每天不知道有多少重要的事要做，哪有时间去想什么时候和你有过什么约定，更没工夫回想你的形象，说不定你那天穿的什么衣服他都不记得呢！

我们感到生活很累、心很累的时候，往往是因为想了太多无谓的东西，在意太多不值得在意的东西。时时为别人的看法担心、害怕、烦恼、焦躁，其实真的没有必要，你不是别人的生活重心，没人会花费所有的精力一直关注着你。相反很多时候我们刻意地把事情想得太糟糕了，于是一直关注着，有意无意地做了许多事，露出了马脚，才导致事情往更坏的方向发展。

我的朋友小A一直以来都是个心思细腻的人，活得过于“小心翼翼”，可谓敏感至极。曾经与她非常要好的一位朋友，如今人在天涯。以前，他们总在MSN上诉说衷肠，分享彼此的喜悦哀伤，不知道从什么时候开始，彼此之间好像断了联系。

有几次，她看到对方在线，可对方都没有理会自己；自己主动打招呼，对方的回答也少了些许热情，这让她痛苦不已。她说对方一定是觉得她烦了，之前她总是和对方讲自己心里的烦心事以及过往的生活给她带来的伤害，她想对方一定是懒得听她唠叨，懒得给她安慰了。

事实上，小A的那位朋友当时正在准备一个重要的考试，整个人压力很大，根本无暇顾及其他的事，而小A的顾虑，完全是她的“一相情愿”。

小A相当不相信“对方很忙”这个事实，她认定一定是自己哪儿出了问题，惹对方不悦，于是一再试探性地追问对方缘由，还有意无意地指责对方这样做给自己带来的情感伤害。最后，弄得那位朋友着实有点烦了，他无奈地告诉小A：“为了考试的事我已经焦头烂额了，我只不过想自己静一静，真的想不通，你为什么非要把自己牵扯进来？你所说的有些事，我从来就没想过！”就这样，一对原本没什么隔阂的朋友，真的有了隔阂。

幸好，这件事之后，小A总算想明白了一点，很多时候自己的苦闷，并不是因为别人做了什么，而是太高估别人对自己的关注了。

走出自己设置的心灵圈套，小A才发现曾经的自己竟然如此可笑——朋友没有和自己联系，想象着朋友对自己不满，刻意疏远自己，可实际上朋友真的很忙，他只是无暇顾及；老板突然留自己加班，想象着老板一定是觉得自己工作业绩不好，是有意“惩治”自己，可实际上老板很忙，他只是需要多一个帮手；同事这两天没有叫自己一起吃饭，想象着他是因为奖金的事对自己有意见，可实际上同事很忙，他的母亲昨天进了医院。

其实，这个世界上很少有和你一样在意自己，每个人都有自己的“生活重心”，或许这个“重心”是年迈的父母、是美丽的妻子或者老公、或者是可爱的孩子……我们的耿耿于怀，很多时候都是多余的。

别把自己在他人心中的地位看得太重，茫茫人海，每个人都把自己看轻一点，让心灵得到些许的宁静，这才是轻松之道。



03. 比较，是一种错误

法国哲学家柏格森说：“虚荣心很难说是一种恶行，然而一切恶行都围绕虚荣心而生，都不过是满足虚荣心的手段。”

我认识的一个人——罗格过得实在太“辛苦”了，所有与其亲近的人都这样认为，唯独他自己浑然不知。

照理说，罗格的日子过得其实不算太坏。他是一家公司的销售经理，每月收入不低，家庭和睦，家人健康，可惜他心底隐藏的一些东西，总是促使他做一些“违心”的事。

罗格原本打算在当地买个70平米的房子，首付30万元，剩下的钱可以按揭，月供3500元，依照他和太太的收入来计算，他们的生活质量不会受太大影响，而且70平米的面积足够一家三口居住。可就在一次朋友聚会上，罗格却改变了主意。

喝酒聊天中，他听闻周围的几个朋友相继都买了房，地段不错，房子宽敞。其中一位友人，经济状况还不及罗格和他太太。罗格顿时觉得自己也该买个大房子，毕竟置业也是一辈子的事，别人收入不如自己却敢背着比自己还重的担子，自己为什么不能？罗格又联想到，如果朋友们到他家里做客，挤在那狭小的客厅里，着实有点“憋屈”。就这样，罗格最终决定买一个90平米的房子，月供从3500元变成了5000元。