



● 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

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

# Contents

## 目 录

<b>第一章 倒空过去之杯:学会放下,你就强大</b>	<b>1</b>
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
<b>第二章 倒空恐惧之杯:不畏挑战,不惧将来</b>	<b>21</b>
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，让你赢我也没有输 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



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

在原地踏步，杨刚心里难免有些失落。虽然师傅一再劝解，可他却无法说服自己。一天，喝完酒后，冲动之下，杨刚冲进大雨当中，向路边跑去。就在此时，一辆满载沙石的拉土车从雨雾中飞驰而来，因雨大，视线不好，眼看就要撞上杨刚了，尾随而来的何师傅从后面使劲将杨刚一推，自己却来不及闪躲，被拉土车撞上，倒在了血泊之中。看到眼前这一幕，杨刚惊呆了。

医生下了病危通知书后，杨刚再也控制不住自己的感情，抱头痛哭起来。这时，分公司的总经理默默地走到窗前，拿出手机颤抖地拨了一个号码：“喂，何总，小何，小何他出事了，请您马上到医院来一趟。”直到此时，杨刚才知道：师傅是董事长的独生子，两年前进入分公司，从最底层做起。“我都做了些什么？”杨刚自责地敲打自己的脑袋。

3天后，杨刚送走了师傅，然而，他却无法回到原来的状态。他认为自己的冲动葬送了师傅的性命，他该拿什么去偿还这一切？杨刚活在自责当中，每天除了拼命工作，就是把自己关在屋里，一遍又一遍地回忆出事前的情景，如果无法睡觉，就起来一个人喝闷酒。一个原本精神抖擞的年轻人，渐渐变得憔悴不堪。一次，因为走神，他差点在工地上出事。

得知这一切后，董事长亲自找到他，给他做思想工作。在大家的努力下，杨刚找到了人生目标，那就是沿着师傅的脚印走下去，完成师傅的遗愿，成为分公司不可缺少的技术能手。

常常听一些人痛苦地说：“我永远无法原谅自己。”可是，不原谅又能如何？一味自责只会把自己推入一个永不见底的深渊，从此再也看不到希望和光明。世上没有“后悔药”，谁也不能改变过去，对自己的责怪只会加深痛苦。



在成长的道路上，谁都难免会有过失，这是成长的代价。面对过失，无论你再悔恨与自责，都不能改变现实，一味地逃避，也不能让事情有转机。唯有坚强起来，寻找解决问题的途径，才是首要的任务。只有放下你的自责与悔恨，你才会有勇气与毅力寻找到出路。

## 4.一失足未必成千古恨

“一失足成千古恨”，这句古训是在教育人们要把握好自己的人生方向，千万不要走上错路，最后让自己后悔。人的一生会遇到各种各样的情况，当人们在一些事情上急于求成而又脱离实际时，就会造成一些过失，带来严重的后果，但并非一失足就成千古恨。

当初越王勾践不听大臣范蠡劝谏，坚持要发兵攻打吴国，结果在夫椒一战中大败，自己也被押往吴国为吴王养马三年。勾践为当初的鲁莽冲动付出了惨痛的代价，卧薪尝胆，立志不忘亡国之恨。回到越国之后，他励精图治，事必躬亲，一有空闲就和农民一起到农田里扶犁耕作，他的妻子也亲手纺线织布。在这段时间里，他们生活简朴，不吃有肉的饭菜，不穿华丽的衣服，待人平和，礼贤下士，厚待宾客。在勾践的努力下，越国国力迅速增强，君臣上下一心，最终打败了吴国，一雪前耻。

没有谁能一帆风顺，也没有人注定一生失足，生活对每个人都是公平的。只要你敢于正视失足，它就可以使你学到并深刻体会到许多