

给心情放个假

如果你累了，不妨给心情放个假

石地 著



生命并不是一条直线，
而应是像棵树一样，我们之中大部分人必须
移植后方能开花
挣脱了心灵的枷锁，打破了心中的瓶颈，
才能追求一份淡泊宁静

在这个纷繁复杂的世界，如果你累了，不妨给心情放个假

输赢得失就如过往云烟，转眼即逝
打开心窗，放飞孤独，把自己融入人流之中



中国出版集团公司
China Publishing Group Corp.



中版集团数字传媒有限公司
China Publishing Group Digital Media Co., Ltd.

给心情放个假

石地 著

内容提要：

生命并不是一条直线，而应是像棵树一样，我们之中大部分人必须移植后方能开花。挣脱了心灵的枷锁，打破了心中的瓶颈，才能追求一份淡泊宁静；解开了心中的疙瘩，就能释放内心的压抑，输赢得失就如过往云烟，转眼即逝，要追求心灵的自由就得打开心窗，放飞孤独，把自己融入人流之中。在这个纷繁复杂的世界，如果你累了，不妨给心情放个假。

ISBN 978-7-89900-377-0

出版时间：2015 年 12 月

总 策 划：祁兰柱

责任编辑：阮琳越

封面设计：刘艳红

出版发行：中版集团数字传媒有限公司

地 址：北京市东城区朝阳门内甲 55 号中国出版集团公司大楼一层北侧

邮 编：100010

Website: www.dajianet.com

E-mail : kf@mail.wpcsh.com

电 话：010-58110486

传 真：010-58110456

版 次：2015 年 12 月 第 1 版

字 数：63000

定 价：2 元

ISBN 978-7-89900-377-0



目录

第一章 挣脱心灵的枷锁

打破心中的瓶颈
清扫心灵的垃圾
从自弃中走出来
给心情放个假
快乐是如此简单
学会缓解压力
笑看输赢得失
追求淡泊恬静
乐观地面对人生
一笑解千愁
打开心窗
不要勉强自己
走出孤独时光

第二章 操纵好情绪的“转换器”

建造一间恬静的房子
活的是心情
快乐是心的天堂
从容才能尽快到达彼岸
坦然面对不幸
乐观地面对失败
平衡你的心态
感到满足就好
工作着就是美丽的
用信心支撑行动
放弃自我的偏见
接受真实的自己
塑造一个最好的“我”
用沉默化解难堪
莫为小事动怒
爱自己才会爱别人
正确地看待美貌
对健康要有信心

第三章 逆境能磨练意志

苦难是把双刃剑
学会从失去中获取
勇敢地面对压力
互助心态的六大作用
背向太阳只能看到自己的阴影
福祸不以一时论断
莫把忧虑藏心中
伤害心态是成功绊脚石

第一章 挣脱心灵的枷锁

挣脱了心灵的枷锁，打破了心中的瓶颈，才能追求一份淡泊宁静；解开了心中的疙瘩，就能释放内心的压抑，输赢得失就如过往云烟，转眼即逝，要追求心灵的自由就得打开心窗，放飞孤独，把自己融入人流之中。

生命并不是一条直线，而应是像棵树一样，我们之中大部分人必须移植后方能开花。

一个小孩在看完马戏团精彩的表演后，随着父亲到帐篷外拿干草喂养表演完的动物。

小孩注意到一旁的大象群，问父亲：“爸，大象那么有力气，为什么它们的脚上只系着一条小小的铁链，难道它无法挣开那条铁链逃脱吗？”

父亲笑了笑，耐心为孩子解释：“没错，大象是挣不开那条细细的铁链。在大象还小的时候，驯兽师就是用同样的铁链来系住小象，那时候的小象，力气还不够大，小象起初也想挣开铁链的束缚，可是试过几次之后，知道自己的力气不足以挣开铁链，也就放弃’了挣脱的念头，等小象长成大象后，它就甘心受那条铁链的限制，而不再想逃脱了。”

正当父亲解说之际，马戏团里失火了，大火随着草料、帐篷等物，燃烧得十分迅速，蔓延到了动物的休息区。

动物们受火势所逼，十分焦躁不安，而大象更是频频跺脚，仍是挣不开脚上的铁链。

炙热的火势终于逼近大象，只见一只大象已被火烧着，灼痛之余，猛然一抬脚，竟轻易将脚上铁链挣断，迅速奔逃至安全的地带。其他的大象，有一两只见同伴挣断铁链逃脱，立刻也模仿它的动作，用力挣断铁链。但其他的大象却不肯去尝试，只顾不断地焦急转圈跺脚，竟而遭大火席卷，无一幸存。

在大象成长的过程中，人类聪明地利用一条铁链限制了它，虽然那样的铁链根本系不住有力的大象。

在我们成长的环境中，是否也有许多肉眼看不见的链条在系住我们？而我们也就自然将这些铁条当成习惯，视为理所当然。

就这样，我们独特的创意被自己抹煞，认为自己无法成功致富；告诉自己，难以成为配偶心目中理想的另一半，无法成为孩子心目中理想的父母、父母心目中理想的孩子。然后，开始向环境低头，甚至于开始认命、怨天尤人。

这一切都是我们心中那条系住自我的铁链在作祟罢了。或许，你必须耐心静候生命中来一场大火，逼得你非得选择挣断链条或甘心遭大火席卷。或许，你将幸运地选对了前者，在挣脱困境之后，语重心长地告诫后人，说道人必须经苦难磨练方能得以成长。

除了这些人生习以为常的方式之外，你还有一种不同的选择。你可以当机立断，运用我们内在的能力，当下立即挣开消极习惯的捆绑，改变自己所处的环境，投入另一个崭新的积极领域中，使自己的潜能得以发挥。

你愿意静待生命中的大火，甚至甘心遭它所席卷，而低头认命？抑或立即在心境上挣开环境的束缚，获得追求成功的自由？从这两者之间作出选择并不困难，困难的是我们没有勇气去打破已有的格局。精神上的枷锁有以下几种：

一、“别人会怎样想”的枷锁

面对失败，“别人将会有何看法呢？”这的确是一种最普遍而且最具自我毁灭性的心理状态。这种“别人”式的想法是一种强而有力的枷锁。它会伤害你的创造力和人格，把你原有的能力破坏殆尽，使你停滞不前。为摆脱这种“别人”式的枷锁，你不妨想一想，“别人”并不是“先知先觉”，他们往往是“事后诸葛亮”。你应该记住：走自己的路，让别人去说吧！

二、“注定会失败”的枷锁

这是另一种非常普遍的心理。一旦失败，便将自己初始的动’机统统的扼杀。他们不断

重复着说：“早知如此，何必当初”！他们因此把自己看得渺小，无法真正透彻地看清自己。要知道，世上绝没有后悔药。为了摆脱“注定会失败”的枷锁，你需要改变思想，换“脑筋”，思想本身会左右事情的发展。你不妨跟自己闲谈，保持积极的态度。切莫在不经意中将自己的创新意识抛弃，它是你最珍贵的东西。想着“我将要成功”而不是会失败；“我是一个胜利者”而非“一位失败者”；寻找助你成功的方法。你会发现你能左右自己的心灵，同样能左右自己的行动。

三、“已为时太晚”的枷锁

许多失败者相信自己太晚了，已无法挽回，无法再创业了，因此对未来完全妥协，尽量逆来顺受地熬日子。这种“已为时太晚”的枷锁，包括各式各样的人物：一个 30 岁的青年做生意亏了本就认为无法东山再起；一个 40 岁的寡妇就自认为太老无法再婚；一位 10 年前没有扩大投资的厂长要想重新开始投资就认为时过境迁。为了戒除这种“为时太晚”的枷锁，你可以多观察那群在社会生活中的活跃人物，而不去理会“年龄的限制”，并下定决心，不断奋斗，所谓“春蚕到死丝方尽，蜡炬成灰泪始干”，成功与年龄无关，重新开始永远为时不晚。

四、“过去错误”的枷锁

许多人都害怕再次尝试，因为他们曾经失败过，而且受创很深，正所谓“一回被蛇咬，十年怕井绳”。但是，对每一位有志之士来说，他都必须对过去所犯的错误的保持正确的哲学观，从而使他得以再求突破，再创佳绩。如果你能将自己的失败看成是很有价值的教育投资的话，那就一点也无损失了。因此，你完全不必把“过去的错误”看得太重。其实那根本不能算作失败，只能算是受教育，它能教会你许多事情，使你更加成熟。

不管是哪一种，当你失败了再站起来，或许精神焕发，或许精神一般，但这些枷锁都会加重你的负担，使你步履艰难甚至压得你喘不过气来，只有把它们卸下来，才能一身轻松地去奋斗，向着你的目标甩开步子、勇往直前。

许多人都害怕追随自己的激情，追求自己最向往的事情，因为那意味着要冒险，甚至要面对失败。但是全身心地追求你自己的激情本身就是成功。从不做任何尝试就是最大失败。所以我们有自己的天地，有自己的激情，有自己的自己。

有时办公室里滴答作响的钟声，就是自己年复一年一直在脑海中无法宁息的恼人呼喊。

无论它是什么，最后全都归结为罗宾·艾伦生活中的有一天所发生的变化，那天她决定按时下了班后，搭上计程车，去做她一生中最想做的事情——跳舞。

“我对自己发誓要不顾一切地坐上那辆车飞驰而去，重新开始舞蹈课程。坐在车里，我有很深的负罪感，因为我没有像往常那样加班，而是按时下班。但是第二次去跳舞就容易多了，以后就越来越容易了。”

在温哥华，罗宾是一位非常成功的经济学家，她在加拿大温哥华的一家主要金融机构担任很高的职位。她有两个孩子和一个温暖的家庭。但她总感觉自己好像失去了什么，生活并不是很完美。当她 16 岁时，她第一次上舞蹈课，她就满怀激情地想要成为一名舞蹈家，虽然她不时地学习舞蹈，做一些半专业化的表演，但她始终没有显示出在舞蹈方面要想成功所必备的才能。而在商务方面她却显得轻车熟路。她获得了经济学硕士学位，建立了成功的事业。

“我父母曾教导我说，要做就要做你能做得好的，如果你不能把某件事做得很好，就不要做。虽然我对跳舞有热情，但我没有成为伟大舞蹈家的天赋。我常常在心里进行着无法形容的爱与恨的斗争，无法决定是否要继续跳下去。”

考虑到父母的教导，同时也是顺应了自我感觉是社会对她的需要，罗宾压制住自己的激情，全身心地投入到家庭和工作中去。可是她从没有放弃在一个完整的舞剧中创作和表演的梦想，尽管她总是说服自己是因为没有时间、能力、创造力和资金来使这件事成功。

有次，她无意中从卫生间的镜子里看到了令她吃惊的一幕，自己仅有 32 岁，但是看上去却像个老妇人，也许再也不能在舞台上跳舞了，心中回想着不能实现自己梦想的一生。就在那时，她下了决心去练习舞蹈，搞一次表演，即使人们笑话她，即使她一个人在只有空荡座椅的剧场上跳舞，她也要将这个梦想变成现实。就在那天，她跳上了一辆计程车，怀着不可动摇的决心返回到舞蹈课程的学习中。

激情和承诺总能使好的事情发生。罗宾下定决心后没几天，一个朋友给她看了一篇有关安德韦·梅伊斯的报道。安德韦·梅伊斯是一个来自洛杉矶的舞蹈动作设计师和表演家，他将在白岩石附近开班教课。罗宾犹豫了一下，但还是鼓起勇气给他打了电话。“简直像魔术一般，我们见了面，而且一拍即合，接下来的事情就是我们共同努力实现我的梦想。”

在他们的业余时间，罗宾和安德韦共同编写了剧本《不要打破玻璃》，一个关于一位妇女在舞台上和生活中步步妥协的音乐喜剧。他们编排了每个舞蹈段落，自担主角，并安排了许多演员和舞蹈家扮演其他的角色，罗宾认为安德韦就是自己最需要的老师和伙伴，“他知道怎样增强我的力量，通过高超的摄影技术，变换光线和拍摄角度使我看起来更好，他知道作为一名舞蹈者我能做什么，我不能做什么。”

罗宾发现她不必为了追求自己的梦想而放弃生活的其他方面。“我一直以为，如果我做一些需要付出很大努力的事情，就很难顾及其他事情了，比如孩子或工作。但事实并非如此。其他工作的参与，反而使我的工作效率更高了，在工作中取得了更大的成绩。我在工作中表现出了更大的信心和自我意识，和孩子们在一起也更有乐趣和更加自然。孩子们和我一起参加到演出中，卖票，调度灯光，他们也非常喜欢做这些事。我们作为一家人所共同度过的时光也更美好，确实更加美妙了。”

罗宾与安德韦会面的七个月后，《不要打破玻璃》在温哥华的首映便取得了成功。人们的反应非常好，罗宾和安德韦决定延长演出，将此剧在白岩石上映。“人们都能和此故事联系起来。许多人的愿望都从未实现。许多人都想有那么一个机会来发现他们自身拥有的巨大财富——这个舞剧使人们思索他们是谁，他们还可以成为怎样的人。”

在办公室和在舞台上，罗宾继续着自己的两个职业。她现在已经是英国哥伦比亚保险公司——加拿大最大的机构的总裁和总经理。作为她自己公司的总裁，她是一位深受欢迎的企业顾问和发言人；同时，罗宾仍然找出时间制作、编写、演出了四部舞剧，大量观众观看了演出，并且好评如潮。罗宾·艾伦使她的生活更加完整，因为她善于倾听自己心灵的呼声。

打破心中的瓶颈

打破心中的瓶颈，就可以排除一切障碍。

举重项目之一的挺举，有一种“500 磅(约 227 公斤)瓶颈”的说法，也就是说，以人体的体力极限而言，500 磅是很难超越的瓶颈。499 磅的纪录保持者巴雷里，比赛时所用的杠铃，由于工作人员的失误，实际上超过了 500 磅。这个消息发布之后，世界上有六位举重好手在一瞬间就举起了一直未能突破的 500 磅杠铃。

有一位撑竿跳的选手，一直苦练都无法越过某一个高度。他失望地对教练说：“我实在是跳不过去。”

教练问：“你心里在想什么？”

他说：“我一冲到起跳线时，看到那个高度，就觉得我跳不过去。”

教练告诉他：“你一定可以跳过去。把你的心从竿上摔过去，你的身子也一定会跟着过去。”

他撑起竿又跳了一次，果然跃过。

心，可以超越困难，可以突破阻挠；心，可以粉碎障碍；心，终必会达成你的期望。

所谓瓶颈，其实只是心理作用。你有生活瓶颈吗？

一个人的生活罗盘经常失灵，日复一日，有多少好人在迷宫般的、无法预测也乏人指引的茫茫职场中失去了方向。他们不断触礁，可是别人却技高一筹地继续航行，安然度过每天的挑战，平安抵达成功的彼岸。为了维持正确的航线，为了不被沿路上意想不到的障碍和陷阱困住或吞噬，你需要一个可靠的内部导引系统，一个有用的罗盘，为你在职场困境中指引出一条通往成功的康庄大道。可悲的是，太多人从未抵达终点，因为他们借助失灵的罗盘来航行。这坏掉的罗盘可能是扭曲的是非感，或蒙蔽的价值观，或自私自利的意图，或是未能设定目标，或是无法分辨轻重缓急，简直不胜枚举。聪明人利用罗盘，可以获致恒久的成功；有智能的卓越人士，选择可靠的路线，坚定地向前行进，可以度过周围的危险，安抵终点。

小梅很小的时候就发现自己对科学的热爱，念书时，每到自然课她就如鱼得水。后来她继续升学，直到大学化学系毕业。她的第一份工作也和实验工作有关，这是让她最有归属感，也最能伸展抱负的领域。小梅不仅完成了所有老板交付的工作，还自动加倍做事，她一大早就去上班，留到很晚还不下班，就连周末都跑到实验室加班。

在这个职位做了几年以后，小梅变得不安起来，因为这个职务的挑战性，并未随着她知识的成长而拓展。由于无法找到适合她的挑战，小梅决定回到校园继续深造。在研究所攻读的小梅，学到了一种新的技术，这门新兴的科学令她十分着迷，她写的硕士论文便是以此为题。她发表的论文让她声名大噪，一毕业就接到好几家公司所提供的十分吸引人的工作机会。她接受了一家公司的邀约，因为他们让她有机会应用所学，继续进行商业性的研究。小梅很满意这个职位，表现优异且绩效卓著，她的工作为雇主带来高经济效益的技术突破。为了奖励她卓越的成就，高层决定将小梅升为实验部门的主管，这是一个收入丰厚、位高权重，但也肩负重责大任的职位。

小梅在新的角色中负责管理其他研究人员的工作，这是她第一次担负管理工作，包括准备工作日志、指导绩效评估、处理监督事宜、企划等。她花在实验室的时间减少了，留在办公室处理公文、打电话、与人互动的机会却增多了，另外还有冗长的会议，小梅最厌恶的就是开会。她开始怀念起过去的日子，觉得那时她是多么的生气勃勃又充满了挑战，金钱和名望已不足以弥补这个遗憾。

每天都有许多困惑不安的人，鱼贯进出心理治疗师的诊疗室，因为他们根本拒绝接受人生的定律，你不可以吃着碗里，还望着盘子，鱼与熊掌是无法兼得的，这是千古不变的至理名言，小梅既想要她所热爱的有趣且富挑战的工作，又想要升官发财，加薪、名望、权势，

但她不可能全都兼得。

我们太庸人自扰，因为我们拒绝面对一个简单的事实：世事不能尽如人意。我们日复一日作茧自缚、陷入苦恼，因为追求一个愿望，却造成另一个愿望无法达成，还拒绝调整自己接受这个事实。小梅的罗盘就是这样坏掉的，它同时指向两个背道而驰的方向，因此让她感到困惑。小梅需要一个仅仅指向单一方向的罗盘，一个值得让她继续前进的方向。

清扫心灵的垃圾

《王阳明全书》里记载这样一个故事：有一本书叫做王阳明全书，里面有一段记载说：有一个名叫杨茂的人，他是个聋哑的人，阳明先生不懂得手语，只好跟他用笔谈，阳明先生首先问：“你的耳朵能听到是非吗？”答：“不能，因为我是个聋子。”问：“你的嘴巴能够讲是非吗？”答：“不能，因为我是个哑巴。”又问：“那你的心知道是非吗？”但见杨茂高兴的不得了，指天划地回答：“能、能、能”。于是阳明先生就对他说：“你的耳朵不能听是非，省了多少闲是非；口不能说是非，又省了多少闲是非；你心知道是非就够了。”倒有许多人，耳能听是非，口能说是非，眼能见是非，心还未必知道是非呢！

我们有很多的是非，都是听来的，人家第一句话，就叫你暴跳如雷，第二句话就叫你泪流成河，那人家岂不成了导演，而我们就当了演员。还有很多的是非，都是说出来的，所谓“病从口入，祸从口出”。那怕两片薄薄的嘴唇，都会把人间搞得乌烟瘴气，鸡犬不宁。可见很多的是非都是听来的，都是说出来的。

你痛苦就是因为你太执著，看不开、也放不下，自然把自己给绑死了，而不得解脱，若能看开了放下了就不至于如此。

如何创造幸福人生呢？所以用创造而不用追求，因为创造主权在我，要，就可以得到；而追求，往外追、往外求、万一追不到，求不得，烦恼还是要来的。

所以用创造，而不想用追求。快乐幸福才是真的，学问大、名位高、财富多，也是为了快乐。假如钱很多很多而不快乐，那个钱宁可不要。假使你拥有了一切，而丧失了自己，那是非常痛苦的，这叫本末倒置，舍本逐末，效果不彰。所以快乐、幸福非常重要。

快乐是要自己快乐，让别人来分享你的快乐，每天早上垃圾车来把垃圾全部带走，有形垃圾容易处理，无形的垃圾最难处理；什么是真正的垃圾呢？怨、恨、恼、怒、烦，这才是真正的垃圾，假若今天你把这些垃圾，请垃圾车全部带走，你今天就没有垃圾了。也就是说，只要你每天清扫心灵的垃圾，你就能得到幸福和快乐。时光飞逝，但我们不能让自己的心境变老。当年惊世骇俗的麦当娜转眼已经40岁，进入了生命的成熟期。请看她的惊人之论。她表示说虽然生理年龄40岁了，但是她却认为自己必需减五岁，实际上是35岁才对！

她的理由有四个：当年与西恩潘的婚姻，可说是有一整年是浪费掉的，因此必须减去一岁。她与女喜剧演员珊德拉·班哈特为争女儿而翻脸，因此两年的友情算是空白，又要减两岁。接下来是她曾经演出过大烂片《赤裸惊情》，所以这一年也不能算。最后是演出《狄克崔西》时与华伦比提的恋爱谣传，那一年等于是浪费她的生命，因此必须要减掉那一年。

如此推算下来，果然她又多了五岁！真的可以理直气壮地再年轻一次了！

想想看，你是否也有些岁月是浪费掉，需要重过的？花了五年时间爱错了一个男人？减掉五岁吧！因为失恋而消沉了一年？减掉一岁！花了两年时间做了一个不喜欢的工作，减掉两岁！这样算下来，你是不是又年轻了几岁？时间对你再也不是压力了！你是不是又可以重新开始尝试崭新的生活？你是不是又有勇气另起炉灶了？其实时间是供我们垂钓的溪流，在这条溪流中，我们想要抓住星星、月亮或鱼群、水草，完全掌握在我们的手中。汨汨的河水流逝了，年轻的心境却永远不会磨损。

法国思想家蒙田说：“我宁愿有一个短促的老年，也不愿在我尚未进入老年期就老了。”

好好掌握自己的生命，运用减岁哲学将使你的心情永远不会衰老，永远有机会重新开始，永远敢另起炉灶！

从自弃中走出来

有一位学者曾经指出，自暴自弃是成功的头号天敌。其实孟子早就说：“自暴者不可与有言也，自弃者不可与有为也。言非礼义，谓之自暴也；吾身不能居仁由义，谓之自弃也。”

下面是几种心态不好的类型，请自查一下，你千万不要学他们。

一、为财务问题而自暴自弃者

财务危机是 20 世纪、21 世纪想成功的人的头号杀手。这个世界的权力和自由，似乎仍属于那些财务管理良好的人。这类型的人的普遍特征为“以债养债”、“生产力永远赶不上借债及欠债能力”、“偏差的金钱观”、“不知道钱怎么花光的”、“逃避债务”、“人际关系紧张、甚至破裂”、“身心灵状况普遍欠佳”。

二、为感情问题而自暴自弃者

多愁善感，钻牛角尖，爱之欲其生，恶之欲其死是这类人的普遍特征。

现代人的感情观普遍受到媒介的影响：文学作品、平面媒体、电影、电视，加上耳濡目染亲朋好友的故事，一般人对感情的评价和衡量，本来就很难找到平衡点。而这类人通常又视感情为生命的惟一或全部，一旦发生严重的感情事件，便一发不可收拾，心情跌至谷底，生活中的一切也跟着到谷底、深渊，无法自拔。

三、为学业、工作及学习能力问题而自暴自弃者

为学业问题(考试、升学)而自暴自弃，几乎是现代社会特有的现象；为工作问题(找不到工作、常常换工作)而自暴自弃，则是资讯爆炸竞争力时代来临的衍生性问题。两者均涉及“学习态度与能力”的问题，这类型的人，长期累积的负面自我评估、自我定罪、自我设限充满自卑，也欠缺关爱鼓励，是其共同特征。

四、为健康问题而自暴自弃者

为身体痼疾而痛不欲生者亦为 20 世纪的常见现象。探访病患者及其家属，你会发现“生死大事”确实颇折磨人，垂死者经常经历的主要情绪包括孤独、焦虑、恐惧、否认、急怒、挫折、疏离、沮丧等，病人看待死亡的态度，与生理病痛所引发的多种痛苦，求生与求死，也深刻地影响病人家属的情感起伏。毕竟，自暴自弃并非最好的死亡方式；如何死得其所，是生者亦是将逝者的挑战。

五、为家庭问题而自暴自弃者

在现代人的核心价值中，一直将家庭问题看得和财务问题一样重要，也确信 21 世纪在家庭问题上会有更剧烈的变动。但事实上愈来愈多的家庭(不论是传统的大家庭与现代新组成的小家庭)将在无法适应“相处之道”及“家庭伦理”上付出极大的代价，也会有愈来愈多人不愿去面对复杂的家庭问题，如婚姻暴力、伦理破碎(含乱伦)等而显得自暴自弃、不知所措。

六、为信仰问题而自暴自弃者

宗教信仰中的诸多重大根本问题：如爱、轮回、永生、地狱、天堂、生死的价值等，到了二十一世纪，一定会有更多找不到“出路”的信仰者，在内心中挣扎困顿的同时，会以各种不同的“形式”，表现出他们的气馁之处，这几个世纪以来“集体自杀”的模式，其实便是为了信仰中终极的核心价值或基本教义找不到出路，而以肉体的自戕来代表灵魂解脱的法门，终究是自暴自弃，不仅于灵魂无益，更让神秘的信仰问题浮上台面接受公评。

七、为人格问题而自暴自弃者

人格，代表一个人性情的品质。许多人基于童年成长挫折或不愉快的经验，及性格中诸多解不开的烦恼，在追寻自我或自我实现的过程中，不断地质疑自己的人格是否出了问题，也不断地对自己“输入”“负面的讯息”，如：我不配、我笨、我做不到、我不能、我记性不好、我就是扫帚星等。强烈自我控告加上自我定罪的结果——自我否定、自暴自弃。

笔者不想在这儿大言不惭地告诉你：你有资格自暴自弃吗？因为我没资格告诉你，虽然我也曾自暴自弃，也走出来了。笔者只想告诉你，或请你转达那些想自我放弃的亲人、朋友，我真的亲眼目睹许多因家庭、信仰、财务、感情、人格、身体、工作等问题，一度沮丧到想自我放弃的人，如何从自暴自弃中走出来。海伦·凯勒，一个耳朵不能听、眼睛不能看、嘴巴不能说的女子，却成就了非凡的教育事业，在全世界有太多先天或后天失去双手、双脚的人士，却成为激励人心的演说家或成为一代典范的政治家（像美国前总统罗斯福）。

他们是如何培养出克服障碍、脱离自我放弃的能力？

仔细观察就会发现他们第一个共同点是：“终于”接受“失去一些什么”的事实，并且，往前走。他们从前也会“怨天尤人”，但如今，“不再”花一分一秒的时间在责怪别人，埋怨上帝、父母或自我控告上，所以他们第二个共同点就是让自己身上仅存的优点变成优势，并且发挥得淋漓尽致。有些人为了修正缺点、改变坏习惯，不知花了多少精力、时间、金钱，仍徒劳无功；有些人明知自己有先天的缺陷和后天的缺点，却宁愿在优点上全力以赴，直至优点变成优势，并且帮助最多的人。海伦·凯勒以触觉听音，也聆听别人喉结中的音乐，真令人拍案叫绝，赞叹造物主的奇妙。

第三个共同点，也是最重要的特点，他们在“改变”以后，都极虔诚地热爱生命、了解生命的本质，换言之，是生命的光热和上帝的恩典帮助他们走出自暴自弃的阴影，克服障碍，跨越世俗的成功。

给心情放个假

没见过一个发条永远上得十足的表会走得长久；没见过一个马力经常加到极限的车会用得长久；没见过一个绷得过紧的琴弦不易断；也没见过一个心情日夜紧张的人不易病。所以善用表的人永不把发条上得过足；善驾车的人永不把车开得过快；善操琴的人永不把琴弦绷得过紧；善养生的人永不使心情日夜紧张。

第二次大战时，邱吉尔新到北非蒙哥马利行辕去闲谈时，蒙说：“我不喝酒，不抽烟，到晚上十点钟准睡觉，所以我现在还是百分之百的健康。”邱却说：“我刚巧跟你相反，既抽烟，又喝酒，而且从不准时睡觉，但我现在却百分之二百的健康。”很多人都引为怪事，以邱吉尔这样一位身负两次大战重任，工作繁忙紧张的政治家，生活这样没有规律，何以寿登大耄，而且还百分之二百的健康呢？

其实只要稍加留意就可知道，他健康的关键，全在有恒的锻炼，轻松的心情。其既抽烟，又喝酒，且不准时睡觉则不足为训。你没见他在战事最紧张的周末还去游泳吗？没见他在选举战白热化的时候还去垂钓吗？没见他刚一下台就去画画吗？没见他那微皱起的嘴唇上，斜插着一支雪茄的轻松心情吗？

使心情轻松的第一要道是“知止”。“知止”于是而心定，定而后能静，静而后能安，静而且安，心情还有什么不轻松的呢？

使心情轻松的第二要道是“谋定后动”。做任何事情，要先有个周密的安排，安排既定，然后按部就班地去做，能应付自如，不会既忙且乱了。在这瞬息万变的社会里，当然免不了也会出现偶发事件，此时更要沉住气，详细地安排。事事都要谋定而后动，就一定像谢安那样在淝水之战最紧张时还能闲情逸致地下棋了。

使心情轻松的第三要道是不做不胜任的事。《史记》的《酷吏列传》里有“胜任愉快”一辞，合理至切。假如你身兼八职，顾此失彼；或用非所长、心余力绌，心情又怎能轻松呢？

使心情轻松的第四要道是“拿得起，放得下”。对任何事都不可一天24小时地念念不忘，寝于斯，食于斯。否则，不仅于身有害，且于事无补。

使心情轻松的第五要道是在轻松心情下工作。工作尽可紧张，但心情须轻松。在你肩负重担的时候，千万记住要哼几句轻松的歌曲。在你写文章写累了的时候，不妨高歌一曲。要知道心情越紧张，工作越做不好。

一个口吃的人，在他悠闲自在地唱歌时，绝不会口吃；一个上台演讲就脸红的人，在他与爱人谈心时一定会娓娓动听。要想身体好，工作好，就一定要在轻松的心情下工作。

使心情轻松的第六要道是多留出一些富余的时间。好多使我们心情紧张的事，都因为时间短促，怕耽误事。若每一件事都多打出些时间来，就会不慌不忙，从容不迫了。最好的办法就是永把自用表拨快一个相当的时间。时时刻刻用表面上的时间警惕自己，如此则既不误事，又可轻松。

很多医学家都告诉我们在轻松的心情下吃东西容易消化；在紧张的心情下吃东西容易得胃病。一个心情经常轻松的人沾枕头就睡着。一个心情经常紧张的人容易失眠。一个永远从容不迫的人准能长寿。一个紧锁眉头经常紧张的人定会早亡。给心情放个假，你便会时时感到快乐，无忧无虑。

快乐是如此简单

真正的快乐，不是用金钱和权势换来的，有钱有权的富贵们，不一定人人都快乐，个个都会领略生活的乐趣。

现代人越来越重视对金钱、权势的追求和对物质的占有，殊不知金钱和权力固然可以换取许多享受的东西，可不一定能获取真正的快乐。

钱越多的人，内心的恐惧感越深重，他们怕偷，怕抢，怕被绑票。权势越大的人，危机感越强烈，他们不知何时丢了乌纱帽，不知何时遭人陷害，时时小心，处处提防，惶惶然终日寝食难安。恐惧的压力，造成心理变态失衡。

过去有个大富翁，家有良田万顷，身边妻妾成群，可日子过得并不开心。而挨着他家高墙的外面，住着一户穷铁匠，夫妻俩整天有说有笑，日子过得很开心。

一天，富翁小老婆听见隔壁夫妻俩唱歌，便对富翁说：“我们虽然有万贯家产，还不如穷铁匠开心！”富翁想了想笑着说：“我能叫他们明天唱不出声来！”于是拿了家里所有的金条，从墙头上扔过去。打铁的夫妻俩第二天打扫院子时发现不明不白的金条，心里又高兴又紧张，为了这两根金条，他们连铁匠炉子上的活也丢下不干了。男的说：“咱们用金条置些好田地。”女的说，“不行！金条让人发现，会怀疑我们是偷来的。”男的说：“你先把金条藏在炕洞里。”女的摇头说：“藏在炕洞里会叫贼娃子偷去。”他俩商量来，讨论去，谁也想不出好办法。从此，夫妻俩吃饭不香，觉也睡不安稳，当然再也听不到他俩的欢笑和歌声了。富翁对他小老婆说：“你看，他们不再说笑，不再唱歌了吧！”而富翁却因家里再也没有金条，不用防备盗贼，心里变得轻松起来，他们夫妻倒能每天都有好心情唱歌了。看，开心就是如此简单。

铁匠夫妻俩之所以失去了往日的开心，是因为得了不明不白的两根金条，为了这不义之财，他们既怕被人发现怀疑，又怕被人偷去，有了金条不知如何处置，所以终日寝食难安。

现实生活中也是如此，有些大款虽然守着一堆花花绿绿的票子，守着一幢豪华的洋房，守着一位貌合神离的天仙，未必就能咀嚼到人生的真趣味。

开心不开心同样也不能用手中的“权”来衡量。有了权，未必就能天天开心。我们时常看见有些弄权者，为了保住自己的“乌纱帽”，处处阿谀奉迎，事事言听计从，失去了做人的尊严，哪里还有什么真正的开心？

有的人利用手中的权，拿公款大吃大喝，游山玩水，上歌厅舞厅“泡妞”，虽然获得了一时的感官刺激，找到了一时的开心，但却给自己带来了诉不完的懊悔。他们就像歌德笔下的浮士德，拿自己的灵魂去换取一段开心快乐的时光，结果变成了傻瓜，他们最后失去的不仅仅是快乐和开心。

俄国诗人涅克拉索夫的长诗《在俄罗斯，谁能幸福和快乐》，诗人找遍俄国，最终找到快乐人物竟是枕锄瞌睡的农夫。是的，这位农夫有强壮的身体，能吃能喝能睡，从他打瞌睡的眉目里和他打呼噜的声音中，无不飞扬和流露出由衷的开心。这位农夫为什么能开心？不外乎两个原因，一是知足常乐，二是劳动能给人带来快乐和开心。

法国杰出作家罗曼·罗兰说得好，“一个人快乐与否，决不依据获得了或是丧失了什么，而只能在于自身感觉怎样。”

有的人大富大贵，别人看他很幸福，可他自己身在福中不知福，心里老觉得不痛快；有的人，别人看他离幸福很远，他自己却时时与快乐邂逅。

有对下岗的年轻夫妇，在早市上摆个小摊，靠微薄的收入维持全家五口人的生活。这夫妻俩过去爱跳舞，现在没钱进舞厅，就在自家屋子里打开收录机转悠起来。男的喜欢喂鸟，女的喜欢养花。下岗后，鸟笼里依旧传出悦耳动听的鸟鸣声；阳台上的花儿依旧鲜艳夺目。他俩下了岗，收入减少了许多，还乐个不停，邻居们都用惊异的目光看着他俩。

是的，我们虽然无法改变我们的境况，但我们可以改变自己的心态。没了工作不要紧，但不能没有快乐，如果连快乐都失去了，那活着还有什么意义。因为快乐是人的天性的追求，开心是生命中最顽强、最执著的律动。

给予是快乐的源泉。所谓“给予”，它包含付出金钱、时间、兴趣或忠言，或者任何由你能给予他人，且对他们有利的东西。你自己付出了，但实际上这些付出能帮助你发现自己。这项原则听起来很奇怪，但却是真的。付出最多的人，获得的也最多。

寻求人生乐趣的法则是：知道你在生活中会遇到困难、悲伤和恶劣的情形，但深信自己可以克服它们。这种快乐是无价的，这便是我们先提到的人生的快乐。

有时，一个又一个的打击可能会“打掉了你的生机和活力”。这句话很现实，你可能已如行尸走肉，不断的打击使你感到几乎已穷途末路，你已无法再站起来奋斗，只能爬行，而不敢勇敢地站起来，以智慧和力量去解决困难。对于这样的懦夫来说，人生当然没有什么乐趣。失败总是让人不愉快。只有能应付人生中大大小小难题的人，才能得到大量的人生乐趣。安妮·谢尔太太便是采用积极心态，通过积极思维摆脱忧伤的一个很好的例证。

谢尔先生是当地一家著名宾馆的经理。几个月后，谢尔先生突然去世，而谢尔太太继续留在那家旅馆，在一位新来的经理手下以女主人的身份工作。不久，人们就发现她已摆脱了悲伤情绪。显然，她内心的平静源于一种深深的力量。

朋友们都说，“你回去工作，使自己有事干是正确的决定。”谢尔太太的回答包含着如何处理悲伤的不寻常的哲学：“事实上，我的心情能够变好，并不是因为我回去工作。工作并非治疗剂，它只是麻醉剂。它只会使我对悲伤麻木，却不能治疗我的心病，是信仰让我完全康复的。”她的看法真是精辟，工作只能使人对悲伤感到麻木，却无法起任何治疗作用，惟有信仰能使人康复。当我们遭受巨大的心灵创伤的折磨时，我们当然不会真正感到快乐。

学会缓解压力

不要总是希望自己去完成比自己所能完成的要多得多的工作，因为一天下来，你就会因完成的工作比计划的要少而感到沮丧不安。你现在应该努力地改善这种情况，依靠自己的能力来完成工作量。因而使自己不会因为完成了比计划中要少的工作而对自己失望。

你在公司的大集体当中，要处理好各方面的关系：你和领导之间的关系；你和同事之间的关系；你和下属之间的关系。关系复杂，处理这些问题非常耗费你的时间和精力，处理不好，还会遭到来自各方面的非议和指责。如果你跟领导的关系走得很近，员工会说你是在溜须拍马，以图顺着高竿往上爬；你如果关心了一位女同事，马上有人会在你背后指手划脚，说你别有企图。总之，指责和非议会排山倒海般向你压来。

其实，受到了别人指责和非议也不一定就是坏事。因为它能及时地提醒你，同时让你感受到来自周围环境的强大压力，使你做工作时，考虑得更为周全、妥贴，甚至是给你一种向前的动力。

假如你是领导，同样有更大的压力等着你——这可是一个全新的角色。诚然，你要处理好与下属的关系，要了解向一个新上司报告的艺术，要对你的部门甚至整个公司作一番评估——这一切，都会给你带来压力。当然，这压力中也有来自指责和非议的一面。这时候，了解一些处理压力的方法对你肯定会有很大的帮助。

缓解压力其实就是一个适应环境的过程。如果环境对一个人的要求高于他所能达到的，那么压力就会增大；如果环境对人没有什么要求，也不具有什么挑战性，更谈不上激动人心的话，那么人们对这一切总会无动于衷，自然谈不上会有什么压力了；如果环境对人要求太多了，那么为了应付一切，人们就会出现诸如失眠、心跳加快、胃疼或头疼之类的症状，不同人在遭遇到压力时会有不同的生理反应。

太大的压力会让你感到应接不暇，于是事情就一件件地积压、无法完成，然后你就会感到不安、焦虑，或者担惊受怕。而压力过小的话，又会让你觉得手头上的时间太多了，因而会觉得枯燥乏味、疲惫或失望，认为生活一点也没有意思。

压力大不一定是坏事，比如说吧，当你在一大群听众面前讲演的时候，你会感到压力，你心跳加快，呼吸急促，还感到胃部痉挛；但同时，你也对这种兴奋感到乐在其中，而且对你讲演这回事还很渴望，因为由此带来的压力给了你动力。在考试的时候，适度的紧张增加了肾上腺的分泌，这也许会使应试者受益匪浅；但是如果过分紧张，造成了肾上腺素分泌过多，那么产生的效果就会恰好相反——精神无法集中。

有时大量的压力都来源于那些没有达到的期望，包括你自己的和别人的。在工作中一般遇到的情况是，你对领导的要求没有达到，但是有时候，如果你给你自己设立了不切实际的高标准，情况也许还要糟糕。我们也会因为家庭事务而感到处在压力之下，我们因担心生病的孩子而不安，为我们另一半工作焦虑，或者因和朋友吵架而深感自责。

压力也来自于你对那些也许永远也不会出现的问题的担心，比如说，有人会在乘飞机之前紧张之极，害怕飞机会坠毁。对待因担心这些也许永不会出现的事而产生的压力，最要紧的就是分析一下这些问题，看它们会在什么样的情况下出现，你碰上这种事的概率是多少？有避免之法吗？如果你认为的事发生概率几乎等于零的话，那就没有什么好担心的。

缓解压力的一种特别有效的方法是在你面前摆一把椅子，想象对方就坐在椅子上（一张对方的照片可以帮助你完成这种想象）。大声说出长期以来你的想法和感受。在对方不在场的情况下讲出你的愤怒可以释放被压抑的能量，使你思维变得清楚。对别人叫喊或泄愤通常不仅不能澄清问题，反而会恶化你们之间不友好的感情。而此种训练方法却能锻炼你发怒时的口才，例如一个女人可以对未婚夫说：我不知道我们之间发生了什么事，开始时你对我那么好，我以为我对你意义重大。但爱情不等于考验。我是你的朋友，你的情人，也可能会成

为你的妻子，但是你的爱附有这么多的锁链，我对此气愤已极。什么？我们不能结婚，就因为我不愿意照看你姐姐的孩子？你怎么气量这么小？你怎么敢仅仅基于这一点来评价我？小吴你无法买到爱情，我也拒绝被强迫去收买你的爱情。你把我想成了什么人？你怎么会这么蠢？别傻了！别再这么办了！说完的时候，你一定会气喘吁吁。你笑了，因为你会觉得你已经能够在愤怒时张嘴说话了。而你心中的毒素已经得到了排除。

笑看输赢得失

有个可以快乐起来的方法，那就是改变我们思考的重心试着去想美好的东西。不是抱怨你的薪水，而是感激你拥有一份工作；不是期望你能去夏威夷度假，而是想到你家附近亦有乐趣。

一个能够笑看输赢得失的人，他们深信自然和自己的潜能足以实现任何梦想，认为一个成功者周围就必须倒下千万个失败者是不成功的，真正有效的成功者只在自己的成功中追求卓越，而不把成功建立在别人的失败上。

如何培养富足之心，笑看输赢得失呢？

一、赞美孤独

富足之心是宁静的。个性并不害怕孤独，反而赞美它。孤独是个性最美好的一部分，原本就不存在能不能忍受的问题。

笑看输赢的人总是能够给自己留出时间，享受独处的欢乐，整理往事、展望前程，想像出类拔萃的美好生活。内心贫乏的人，生性急躁，喜欢喧嚣和热闹，一刻也离不开从他人眼中找寻自己赖以生存的保障，独处将倍感寂寞，但自身环境却又窄得令人窒息。笑看输赢的人，独自承受个性滋润、修身养性。他享受宁静和孤寂，在反省中看见自身的不足。他把自己准备得很充分，再投入步调紧凑的生活里去。

二、帮助他人而不求回报

笑看输赢的人愿意任意地帮助他人，不求名不求利不求回报。他知道内心里献出东西，依旧会从内心里产生出来。他就像自己的一家能源工厂，生产力很高，永远能提供满足。

三、不自怨自艾

笑看输赢者对损失看得很淡。他相信相对于整体而言，损失的不过是小小的局部。他们不会不能释怀，不会老是对自己怨艾和指责，知道谁都有犯错的时候，他们勇于承认错误，并宽恕自己和他人，他只是采取行动来挽回损失。满心喜悦地做着自己能力范围内的事。

四、放弃“多多益善”的想法

只要你拥有“多多益善”的想法，认为物质生活“越多越好”，你就永远不会满足。

每当我们得到什么，或达到了某一目标，我们大部分人就会立即再继续到下一件事。这压制了我们对生活和我们许多幸福的欣赏。

学会满足并不是说你不能、不会或不该想得到比你的财产更多的东西，只是说你的幸福不要依赖于它。你可通过更着眼于现在，而不是太注重你想得到的东西来学会安享现有的一切。

你可以建起一种新的欣赏你已享有的幸福的思维，以新的眼光看待你的生活，就像是第一次看到它。当你建起这一新的意识，你将会发现，当新的财产或成就进入你的生活，你的欣赏程度将被提高。而生活将会变得更加快乐。