

挣脱

ON LOST

内心多一些感恩，束缚在自己身上的心灵枷锁便能慢慢松脱。
内心多一些淡定，便能摆脱内心的焦躁与不安；内心多一些包容，人们的心灵便能重新得到放飞。

史上最强劲的心灵计划

释 颖◎编著

心态是人们的真正的主人，要么你去驾驭生命，

要么是生命驾驭你。当人们的心灵饱受禁锢的时候，想要实现心灵的越狱，

就要积极改变自己的心态，如此便能重塑一个全新的自我。

因为再重的枷锁也锁不住自由的心灵。

中国华侨出版社

拆股

——一个中国企业的破产案例

王明华 著

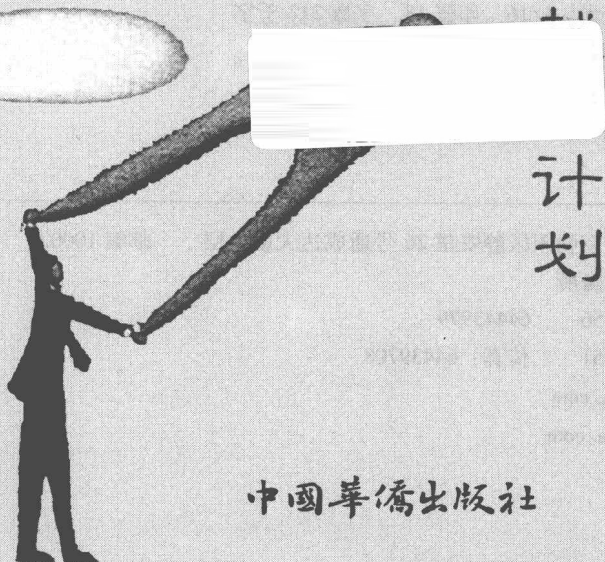
挣脱

SHENGTUO

史上最强劲的心灵计划

释 颖◎编著

心态是人们真正的主人，要么你去**驾驭**生命，要么是**生命**驾驭你。当人们的心灵饱受禁锢的时候，想要实现心灵的越狱，就要积极**改变**自己的心态，如此便能重塑一个全新的自我，因为再重的枷锁也铐不住自由的**心灵**。



中国华侨出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

挣脱：史上最强劲的心灵越狱计划/释颢编著. —北京：中国华侨出版社，2012. 1

ISBN 978 - 7 - 5113 - 2088 - 9

I. I. ①挣… II. ①释… III. ①心理保健 - 通俗读物

IV. ①R161. 1 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 267007 号

● 挣脱：史上最强劲的心灵越狱计划

编 著/释 颢

责任编辑/梁 谋

封面设计/中侨智杰

经 销/新华书店

开 本/710 × 1000 毫米 1/16 印张 18 字数 212 千字

印 刷/北京溢漾印刷有限公司

版 次/2012 年 3 月第 1 版 2012 年 3 月第 1 次印刷

书 号/ISBN 978 - 7 - 5113 - 2088 - 9

定 价/32.00 元

中国华侨出版社 北京朝阳区静安里 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 64443979

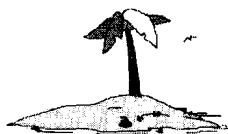
发行部：(010) 64443051 传真：64439708

网 址：www.oveaschin.com

e-mail: oveaschin@sina.com

Preface

前言



“单位裁员，我又失业了，心里十分郁闷。”

“只是由于一件小事，我们就分手了，内心觉得十分痛苦。”

“在办公室里没有人理我，有的人还对我冷嘲热讽，简直令我气愤至极。”

“因为一个发展战略的失误，公司陷入了困境，我感觉非常失败。”

.....

在现实世界中，很多人可能也会经历与以上相似的挫折、困难或者令自己不开心的事情。

当沉重的压力向人们侵袭的时候，当不良的情绪徘徊在人们身边的时候，当膨胀的欲望在人们心底滋长的时候，原本淡定、宁静的心灵就开始变得无处安歇，在饱受束缚中变得躁动不安。

在外在的压力以及内在的欲望相互交织侵袭之下，人们失去了健康的身体、温馨的家庭生活、和谐的人际关系以及积极的工作态度，带给自己的只是自卑、恐惧、抱怨、孤独、嫉妒、愤怒、焦虑等心灵毒药，它们侵害着我们的身心，助长了邪恶的欲望，让人们



彻底沦为了生活的奴隶，使心灵严重的扭曲。在心灵的煎熬中，人们在各自的人生旅途中不仅输掉了自己的事业，更迷失了自我。

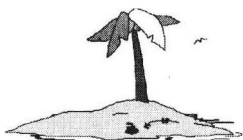
有位心理学家曾经说过：“心态是人们真正的主人，要么你去驾驭生命，要么是生命驾驭你，而你的心态将决定谁是坐骑，谁是骑师。”因此，当人们的心灵饱受禁锢的时候，想要实现心灵的越狱，就要积极改变自己的心态，如此便能重塑全新的自我。因为再重的枷锁也锁不住自由的心灵。

内心多一些感恩，多一些感谢，束缚在自己身上的心灵枷锁便能慢慢松脱；内心多一些淡定，多一些昂扬向上的心态，便能摆脱内心的焦躁与不安；内心多一些包容，多一些宽和，人们的心灵便能重新得到放飞。

修炼自己脆弱的心灵，建立起强大的心灵气场，人们就会从苦役般的职场中解脱出来，也可以在社交中练就一身左右逢源的本领，更能够让自己的生活变得更加和谐、更加幸福。

总之，人的一生是在跌宕起伏中度过的，有趣味，也有无奈；有平川，也有险阻；有高潮，也有低谷；有成功，也有失落。无论如何，当自己的身心受困、难以摆脱心灵的枷锁时，不妨试着让自己静下心来，治愈受伤的心灵，如此你或许就会发现你的心灵已经成功“越狱”了。

Contents 目 录



上篇：炼狱篇

——再重的枷锁也锁不住一颗自由的心

第一章 沉重的压力让心灵无处安歇 / 2

压力无时不在，无处不在 / 2

压力是健康生活的魔鬼终结者 / 6

重压让上班族精疲力尽 / 9

重压使家庭失去和谐 / 12

因为压力，人际关系不再协调 / 16

压力让人们沦为金钱的奴隶 / 19

压力让年轻人在婚姻上苦恼不堪 / 22

重压让人的心灵发生扭曲 / 25

重压之下的人们需要心灵的支撑 / 29

要对自己的心灵负责 / 32



第二章 不良的情绪令身心饱受禁锢 / 36

别在恐惧中裹足不前 / 36

自卑使你束手束脚 / 39

抱怨只能让自己失去更多的机会 / 42

孤独使得你身心愈加紧闭 / 45

嫉妒只能让我们更加绝望 / 48

愤怒使得头脑不再清醒 / 51

焦虑让我们烦躁不安 / 54

第三章 膨胀的欲望使心灵躁动不安 / 58

权力与物质助长着邪恶的欲望 / 58

在攀比的荣耀下，人人戴上了虚荣的面具 / 61

越想完美，心灵越是备受煎熬 / 65

谦虚做人，低头做事 / 69

在他人的目光中丧失自己的本性 / 73

赢得了成功，却弄丢了单纯 / 76

不要为细微小事斤斤计较到天明 / 80

远离外界的诱惑 / 84

抛弃心灵中的浮躁 / 89

中篇：行动篇

——平静的心灵可以产生强大的气场

第一章 拒绝做职场的苦役 / 94

在工作中学会调整情绪 / 94

远离老板恐惧症 / 98

你也可以“管理”自己的上司 / 101

化解升职带来的困扰 / 104

不要搬弄是非，要谨言慎行 / 108

不要让职业倦怠毁了自己的前途 / 111

与上司共同成长 / 114

好人缘就是职场的助推剂 / 115

不满要适当地表露出来 / 118

不要成为现代社会的拿破仑 / 121

第二章 你也可以成为社交达人 / 125

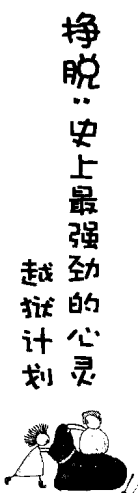
生活离不开朋友 / 125

倾诉让心灵不再沉重 / 129



目录

Contents



- 帮助他人就能获得快乐 / 133
- 玫瑰赠人，手留余香 / 137
- 幽默能够化解社交困局 / 140
- 学会倾听他人讲话 / 142
- 重视每一个细节 / 145
- 距离才能产生美 / 149
- 宽容可以化解一切矛盾 / 153
- 关爱能够缩短心灵之间的距离 / 156

第三章 生活的和谐是主动争取过来的 / 160

- 幸福家庭是用爱构建出来的 / 160
- 夫妻吵架的艺术 / 163
- 家庭琐事中也有快乐 / 167
- 及时欣赏生命中的美 / 170
- 发现生活中的美 / 172
- 拒绝攀比心理 / 175
- 鼓励比埋怨更有效 / 178
- 不要让唠叨破坏家庭的和谐 / 182
- 幸福其实很简单 / 185

下篇：释怀篇

——摆脱困惑纠缠，享受自在人生

第一章 用感恩卸掉人生的枷锁 / 190

人生需常怀感恩之心 / 190

感恩之心让人们获得关爱 / 194

不要忘了说声“谢谢” / 199

身边的每一个人都值得感谢 / 202

生活因为感恩而更美好 / 206

感恩是一堂人人必修的心灵课 / 209

第二章 用淡定摆脱焦躁与不安 / 213

不要陷入“活得累”的陷阱 / 213

尝试着为自己而活 / 217

压力可以成为一种动力 / 220

做一个真正的自我 / 223

快乐是一种习惯 / 226

在年华的逝去中品味真醇 / 229



目录

Contents



让生活变得更有情趣 / 232

面对苦难要乐观 / 235

淡定让人们享受心灵的宁静 / 239

第三章 用包容放飞心灵 / 243

帮助他人就是帮助自己 / 243

放弃错的就是为了和对的相逢 / 246

放下才能更好地拿起 / 249

努力改变不如尝试着接受 / 252

想内心快乐就要换一种思维 / 256

包容就等于尊重 / 259

包容让心理更加健康 / 263

心境宽和才能充满喜悦 / 266

包容让自己的人生更加宽广 / 268

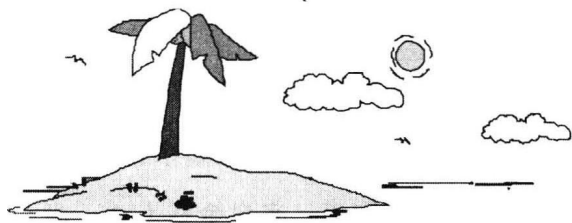
包容是一种动人的情操 / 272

包容会让我们收获无穷 / 275

上篇 炼狱篇

——再重的枷锁也锁不住一颗自由的心

- 第一章 沉重的压力让心灵无处安歇
- 第二章 不良的情绪令身心饱受禁锢
- 第三章 膨胀的欲望使心灵躁动不安





第一章 沉重的压力让心灵无处安歇

当社会竞争越来越激烈之时，人们不可避免会遭遇各种各样的压力。因为沉重的压力，我们在职场上变得精疲力竭；因为压力，我们的家庭生活变得不再和谐；因为压力，我们的人际关系也不再协调；因为压力，我们更失去了幸福和健康的生活。

如若我们无法排解掉这些压力，那么曾经灵动的心灵就会遭受禁锢，甚至于发生严重的扭曲，最终令我们的心灵难以得到安歇。

压力无时不在，无处不在

在社会生活的节奏不断加快的同时，各种压力也逐渐侵入了人们的生活之中，它们不仅影响了人们的身体健康，对于心理也产生了不可估量的负面影响。

实际上，压力是各种矛盾、摩擦和冲突累积的必然产物。在日常生活中，人们时时能感受到来自各方面的压力，比如来自工作，来自责任感，来自复杂的人际关系，来自同事，来自金钱方面，来自知识技能，来自内心追求，来自理想等方面的压力。这些都有可



上篇

炼狱篇

再重的枷锁也锁不住一颗自由的心

能让自己因重压而变得紧张、急躁、烦恼、忧郁、愁闷。

当人们难以忍受重复不断的工作，对创业又心存畏惧，也不敢放弃自己那稳定的收入的时候，当自己与家人的交流出现问题的时候，当夫妇之间的感情出现裂痕的时候，压力就已经在不经意间显露出来，人们因为压力而逐渐失掉了愉悦的心情，取而代之的是消极的情绪。

即使是日常看惯了的事物，比如那些杂乱无章的办公桌，好像永远也做不完的工作，家里还没有打扫的房间，熟悉得不能再熟悉的家人，当人们看到这一切也可能会变得愈加烦躁。

在事情发展顺利的时候，人们同样能感到巨大的压力。亲朋、好友对你很友好，但你却疑虑重重；干净整洁的房间可能也会令你感到非常不自在；日常往来的同事、邻居也可能让自己感受到压力的存在。

压力是无处不在，无时不在的。因为压力，人们的内心不再平静，心境不再平和，事业不再平顺，爱情不再甜蜜，友谊也不再牢固。一旦压力过大，人们的精神世界就会有崩溃的危险。

有匹骆驼搬运东西的能力十分出众，而且干活时任劳任怨，深得主人的喜爱。一日，主人想：我的骆驼既然拥有如此充沛的精力和巨大的体力，我就一定要物尽其用，能一次搬运走的东西尽量不分两次搬运。因此，他计划测试一下自己的骆驼究竟能承载多大的重量。

于是，主人找来一捆稻草放在骆驼的背上，骆驼表现得是气定神闲。然后，主人又加了一捆稻草，骆驼仍然没有什么反应。主人



便不断地加上一捆，再加上一捆……

到后来，主人只剩下一捆稻草了，而此时的骆驼就像是驮了一座小山，依旧还是好好地站在那里。主人不禁十分得意，心想再加一捆稻草，骆驼也肯定会安然无恙，因此就随手把最后一捆稻草也放在了骆驼的背上。没想到就在这一瞬间，这匹高大、强健的骆驼居然一下子就倒下了。

是那最后一捆稻草压垮了强大的骆驼吗？答案是否定的，实际上归根结底还是来自于前面累积的一捆捆稻草。通过这个寓言，我们就能明白无论是人，还是动物，即使拥有再大的能力，也会有一个承载的极限，如若一味地给他/它施加重荷，他/它终究会被压垮。

在人生路上，其实人们都在背负着这样的“稻草”艰难前行，虽然单单一捆“稻草”并未见得沉重，不值得忧虑。但是，当它们累积到一定程度的时候，也会像压垮骆驼一样压垮我们的身体，摧毁我们的内心世界。而这一捆捆的“稻草”就是遍布生活各个角落的压力。

事实上，人就生活在各种压力源中，每个人都要经历不同种类或来自不同方面的压力，没有人能完全逃避压力的袭扰，压力也成为了人们一种必须要面对的生活方式。但是，这并不意味着在压力来临的时候，我们会坐视不理，任其损伤我们的身体、情绪或者精神。

如何应对压力，如何调节压力带给自己的影响，这已经成为了现代的人们必须要面对并加以解决的重要课题。



有的人面对微不足道的压力就会动摇，甚至丧失自己的心理防线；有的人却能较好地处理不断出现的压力，即便是面对极其沉重的压力也能镇定自如，潇洒自由。

其实，事物都是相对而言的。压力虽然会让人失落，但也可能是一种挑战与机遇，它能激发人们积极奋进，从而发挥出自己最好的水平。而且对许多人来说，没有压力，人生便显得索然无味，便失去了意义。

常言说得好：井无压力不出油，人无压力轻飘飘。适度的压力不仅无害，反而还能促成一个人的进步，促成一个人取得事业的成功与辉煌。

科学家用很多铁圈箍住了一个小南瓜，目的是为了观察南瓜长大能承受多大的压力。

开始的时候，人们估计南瓜能够承受的最大压力为 500 磅。但是，在试验的第一个月，他们就发现南瓜承受的压力已经达到了 500 磅。到了第二个月，在 1500 磅的压力下，南瓜仍然在正常地成长。当它承受的压力达到 2000 磅时，人们惊异地发现，南瓜外面的铁圈被撑开了，他们只好给铁圈继续加固。等到整个南瓜承受了超过 5000 磅的压力后，南瓜皮才破裂。

人们在打开破裂的南瓜后，发现它已经无法食用了。这是因为南瓜为了突破包围它的铁圈，其内部充满了坚韧牢固的层层纤维。而为了充分吸收养分，它的根部也在往不同的方向全方位地伸展，长度居然超过了 2.5 米。

一个南瓜本来是极为平常而脆弱的，而在外在的环境改变之后