


XIANG SHOU SHENG MING



和风细雨中感受美丽

旭日东升中感受成长

享受生命让心灵回归自然

享受流动的生命 弹奏幸福的乐章

人生重在深度，而非长度。

从这里开始，迈出心灵回归之路的第一步…… 付娜 编著



外文出版社
FOREIGN LANGUAGES PRESS



XIANG SHOU SHENG MING



付娜 编著

和风细雨中感受美丽 旭日东升中感受成长

享受生命让心灵回归自然

享受流动的生命 弹奏幸福的乐章

人生重在深度，而非长度。

从这里开始，迈出心灵回归之路的第一步……



外文出版社
FOREIGN LANGUAGES PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

享受生命让心灵回归自然 / 付娜编著.

—北京: 外文出版社, 2011

ISBN 978-7-119-06989-0

I. ①享… II. ①付… III. ①人生哲学—通俗读物

IV. ①B821-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第 077489 号

策 划: 郑祥玲

责任编辑: 杨春燕 徐英贤

装帧设计: 天下书装

印刷监制: 冯 浩

享受生命让心灵回归自然

付娜 / 编著

©2011 外文出版社有限责任公司

出版发行: 外文出版社有限责任公司

地 址: 中国北京西城区百万庄大街24号 邮政编码: 100037

网 址: <http://www.flp.com.cn>

电 话: (010) 68320579/68996067 (总编室)

(010) 68995112/52881098 (发行部)

(010) 68327750/68996138 (版权部)

制 版: 北京市通州富达印刷厂

印 制: 北京市通州富达印刷厂

经 销: 新华书店 / 外文书店

开 本: 720mm×1000mm 1/16

印 张: 14.25

字 数: 180千字

装 别: 平

版 次: 2011年6月第1版第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-119-06989-0

定 价: 28.00元

版权所有 侵权必究 如有印装问题本社负责调换 (电话: 010-52881098)

前言

不要给心灵套上枷锁

世间万物都是有灵性的，都有存在于天地间的独特生存准则。如同大道自然，顺之，则昌；逆之，则亡。

有个小孩在草地上发现了一个蛹，他把它带回了家。过了几天，蛹上出现了一道裂缝，里面的蝴蝶挣扎了好几个小时，身体似乎被卡住了，一直出不来。小孩子看着于心不忍，于是他拿起剪刀把蛹壳剪开，帮助蝴蝶蜕蛹而出。可是这只蝴蝶身躯臃肿，翅膀干瘪，根本飞不起来，不久就死去了。

鱼儿，本来应该生活在大海中，自由自在的游荡。然而，当人类把它放到漂亮的鱼缸里时，鱼儿通常活不了多久。

同样，我们人类，原本应该是顺其自然，无忧无虑的生活在蓝天大地中间，而如今，我们经年累月被禁锢在城区闹市，心灵被忙碌、生计、晋升、高薪充斥着，被烦恼、忧愁等一系列的枷锁牢牢捆绑着……我们从不曾体验大自然中原汁原味的甘甜，不曾倾听自己内心的呼喊，不曾给套上枷锁的心灵松松绑。疲惫、空虚、麻木、惶恐、烦躁不安，如附



骨之痕，浸入骨髓。

放飞自己自由的心灵，这才是幸福的源泉！

生命是美丽的，更不乏精彩，无论什么时候，也不要让生命承受不必要的沉重。懂得去欣赏每一次的花开花落，不放过任何一次美丽心灵、陶冶情操的机会。

古罗马哲学家塞涅卡曾经说过：“人生如同故事。重要的并不在于有多长，而是在有多好。”我们活着，不在于我们的寿命有多长，而在于我们生活的有质量，这个有质量并不是说你要有多少财富金钱，你的身份有多么显赫高贵，而是我们活的是否开心，是否在享受生活。

当你可以活着、笑着、哭着、吃着、睡着，真真实实的感受到生命的流动，你的存在就是一种幸福。

从今天开始，让我们一起告别坏心情，敞开你的心扉，放飞你的心灵！让它融入到自然中去，去感受回归自然的安宁，感恩人生，享受生命带给我们的美好！

第一章 告别坏心情 穿越生命的阴影

在人生的旅途中，有时鲜花满地，有时心忧如焚，有时荆棘遍生，有时其乐无疆。我们应该对此进行精心筛选，不能让那些坏心情困扰着我们。我们应该要学做自己情绪的主人，时刻让自己的心态保持阳光。

- ◆ 对焦虑说“不” / 2
- ◆ 清除心灵中的“愤怒因子” / 8
- ◆ 别让“郁闷”成为你的口头禅 / 12
- ◆ 及时清理，别让烦恼过夜 / 16
- ◆ 用微笑把痛苦埋葬 / 19
- ◆ 学会对自己的情绪负责 / 22
- ◆ 测试：你是情绪操纵高手吗 / 25

第二章 跨越障碍 打破心中的瓶颈

是什么让韩信在“前无去路，后有追兵”的形势下，背水一战，名垂千古，终成兵家美谈？是什么让高斯在未及弱冠之龄，面对难题，迎难而上，锲而不舍，却揭开了数学的神秘面纱？是什么让希拉里爵士不畏艰



险，勇登珠穆朗玛峰，踏雪破风，直达峰顶，展现了令人叹服的胆识？在绝对劣势下，韩信以弱击强，力挫敌军，破釜沉舟，背水一战，是勇气支撑着他，是信念让他反败为胜；同样，高斯凭着无知者无畏的精神，成为数学王子；在大雪山面前，希拉里爵士征服了自然，更征服了人们的心，是勇气让她成功。其实，很多时候，给我们造成障碍的并不是我们的能力，而是缺乏持之以恒地跨越障碍的勇气。只要冲破心中的瓶颈，恒心向前，去超越困难、突破阻挠、跨越障碍，必然能让自身的期望得以实现。

- ◆ 完美的未必是最好的 / 28
- ◆ 适时地清理心结 / 32
- ◆ 给自己信心，把自卑治愈 / 36
- ◆ 弱者困于环境，强者利用环境 / 40
- ◆ 换种心态，也许就会“柳暗花明” / 43
- ◆ 做欲望的主人，不做欲望的奴隶 / 47
- ◆ 得意不忘形，失意不失态 / 50
- ◆ 测试：你是一个自卑的人吗？ / 55

第三章 不要抱怨 抱怨会让你失去更多

抱怨不仅改变不了什么，反而会让你失去更多。平庸的人，喜欢抱怨；聪明的人，都不抱怨。卓越的人，把抱怨变成积极的行动。

- ◆ 抱怨能改变什么？ / 58
- ◆ 抱怨的最大受害者是自己 / 61
- ◆ 打开心扉，让抱怨流出去 / 65

- ◆ 牢骚是人生幸福的死敌 / 70
- ◆ 用积极的心态对待得失 / 73
- ◆ 别把工作当成苦役 / 77
- ◆ 测试：你的忧郁指数是多少？ / 80

第四章 剔除冷漠 敞开你的心扉

现实社会，人与人之间的冷漠阻碍了彼此心灵的沟通和思想的交流，微笑已经成了稀缺品。人生之路，何其漫长，希望每个人都能敞开心扉，让别人走进你的心里，同时也学会走进别人的世界，在倾听与被倾听中生活，在释放与被释放中生活，你会发现那样的人生才会多姿多彩。

- ◆ 别让孤独吞噬你的心灵 / 88
- ◆ 打开关闭已久的心灵之窗 / 91
- ◆ 勇敢打破冷漠的心墙 / 93
- ◆ 分享让快乐加倍，让悲伤减半 / 95
- ◆ 学会对别人主动热情 / 98
- ◆ 投我以木瓜，报之以琼琚 / 101
- ◆ 测试：你是否经常感觉很孤立？ / 105

第五章 换个角度 别跟自己较劲

世上的所有事情都具有明暗两面，我们感觉到的究竟是明还是暗，是欢乐还是痛苦？从本质上讲，这不取决于处境，而是主要取决于一个人的

第七章 平常心以待 没有钱也可以幸福

很多人都会认为：有钱就是幸福。如果没有钱，幸福无从谈起。然而金钱真的可以让你的生活变得更加美妙吗？

- ◆ 金钱是万能的吗？ / 162
- ◆ 不要让金钱压住你的心灵 / 165
- ◆ 对金钱的贪得无厌，一定会导致恶欲膨胀 / 168
- ◆ 不盲目和别人攀比 / 172
- ◆ 心灵贫穷才是真正的贫穷 / 176
- ◆ 要拥有一颗不被金钱收买的心 / 179
- ◆ 知足常乐，学会去感受幸福 / 182
- ◆ 测试：你对金钱很看重吗？ / 184

第八章 享受生命 让心灵回归自然

古罗马哲学家塞涅卡说：“人生如同故事。重要的并不在于有多长，而是在于有多好。”我们活在当下，不在于我们的寿命有多长，而在于我们生活得有质量，这个有质并不是说你拥有多少财富金钱，你的身份有多么显赫高贵，而是我们活得是否开心，是否在享受生活，是否在享受生命。

- ◆ 请放慢生活的脚步 / 188
- ◆ 唯一“存在”的是现在，快乐地活在当下 / 193
- ◆ 生活本来就是平淡的，为何一定要让它丰富多彩 / 199
- ◆ 懂得去发现和欣赏生活中的美 / 203



- ◆ 没有什么比享受生命更重要 / 205
- ◆ 活着，就是最大的幸福 / 211
- ◆ 测试：你是一个懂得享受现在的人吗？ / 214



第一章

告别坏心情 穿越生命的阴影

在人生的旅途中，有时鲜花满地，有时心忧如焚，有时荆棘遍生，有时其乐无疆。我们应该对此进行精心筛选，不能让那些坏心情困扰着我们。我们应该学做自己情绪的主人，时刻让自己的心态保持阳光。



对焦虑说“不”



焦虑是由紧张、焦急、忧虑和恐惧等心理感受交织而成的一种复杂的情绪反应。一个人如果心理上长期处于焦虑状态之中，就有可能产生心理和生理上的疾病。因此，我们要警惕焦虑的到来。如果一旦处于这种状态，需要及时调整自己的心态。

撒哈拉大沙漠里有一种沙鼠，每当旱季到来之时，这种沙鼠都要囤积大量草根，远远超过自己食量，日日夜夜拼命工作运草根。

但是，当这种沙鼠被养在笼子里过上“丰衣足食”的生活时，反而很快就会死去。医生发现，这是因为它们没有囤积到足够草根的缘故。这是它们头脑中的一种潜意识决定的，并没有任何实际的威胁存在。确切地说，它们是因为极度的焦虑而死亡，是来自一种自我心理的威胁。

这就很像是我们现在的生活。在现实生活里，常有让我们深感不安的事情，并不是眼下的事情，而是那些所谓的“明天”，那些还没有到来的，或许永远也不会到来的事情。

我们无论如何都不能活得像沙鼠一样。我们不能为明天而焦虑，甚至为明天死去。总结我们的一生，有很多担心都是没有必要的。人世无常，其实谁也说



不准明天的事情。我们为什么要为明天而活得如此不快和劳累呢？多看看沙鼠，也许对我们是一种意外的提醒。

沙鼠缺乏的正是顺其自然、随遇而安的心态，为了没有发生的事焦虑而死。而我们毕竟不是沙鼠。

焦虑是一种复杂的心理，它始于对某种事物的热烈盼望，形成于担心失去这些期待、希望。焦虑不只停留于内心活动，还常外显为行为方式，表现为不能集中精神、坐立不安、失眠或梦中惊醒等。

短时期的焦虑，对身心、生活、工作无甚妨碍；长时间的焦虑，却能使人面容憔悴，体重下降，甚至诱发疾病，给身心健康带来严重影响。

俄国“生理学之父”巴甫洛夫说过：“一切顽固沉重的忧悒和焦虑，足以给各种疾病大开方便之门。”许多医疗实验证明：癫狂症、胃肠疾病、高血压症、冠心病及乳腺癌，甚至死亡，都与人的焦虑情绪有直接关系。

有一位老太太，有一只祖传三代的玉镯，她每天擦了又擦，看了又看，爱不释手。一天，老太太一不小心，玉镯滑落到地上，摔成了几瓣，老太太心痛不已。从此，老太太不但茶饭不思，脾气也变得十分烦躁焦虑，人越来越憔悴。时隔一年，她就离开了人世。最后咽气时，手里还紧紧攥着那只破碎的玉镯。

老太太的死就是与她焦虑的情绪有关。

如今，焦虑已经成为现代人生活中的一部分了。但是许多人在焦虑情绪产生时，却往往不知道自己正处在焦虑的状态。

孩子说：“明天就要考试了，我今晚肯定睡不好！”

妈妈说：“孩子越来越叛逆，我真不知该怎么办才好！”

先生说：“最近工作业绩不好，每到公司都感到战战兢兢！”

婆婆说：“当儿子很晚还没回家时，我就坐立难安！”

“睡不好”、“不知该怎么办好”、“战战兢兢”、“坐立难安”，这都是心中有焦虑的表现。

当一个人心中感到焦虑，意味着他有压力了。

因为焦虑是人处在压力下一种生理及情绪上的不愉快、不舒服的感觉。

换言之，“考试”、“孩子叛逆”、“工作表现欠佳”、“儿子很晚还没回家”等生活事件，就已经变成压力事件了！

所以，我们一定要学会缓解压力，警惕焦虑的到来。

以下是几条劝告：

1. 寻找原因

在你闷闷不乐或者忧心忡忡时，你第一步所要做的是找出原因。

小美是一名广告公司职员。她一向心平气和，可有一阵子却像换了一个人似的，对同事和丈夫都没好脸色，后来她发现扰乱她心境的，是担心自己会在一次最重要的公司人事安排中失去职位。“尽管我已被告知不会受到影响，”她说，“但我心里仍对此隐隐不安。”一旦小美了解到自己真正害怕的是什么，她似乎就觉得轻松了许多。她说：“我将这些内心的焦虑用语言明确表达出来，便发现事情并没有那么糟糕。”

找出症结所在之后，小美便开始集中精力对付它。“我开始充实自己，工作上也更加卖力”。结果，小美不仅消除了内心的焦虑，还由于工作出色而被委以更重要的职务。

2. 尊重规律

加州大学心理学教授罗伯特·塞伊说：“我们许多人都仅仅是将自己的情绪变化归之于外部发生的事，却忽视了它们很可能也与你身体内在的‘生物节奏’有关。我们吃的食物、健康水平及精力状况，甚至一天中的不同时段都能影响我们的情绪。”

塞伊教授的一项研究发现，那些睡得很晚的人更有可能情绪不佳。我们的精力往往在一天之始处于高峰，而在午后则有所下降。“一件坏事并不一定在什么时候都能使你烦心，”塞伊说，“它往往是在你精力最差时影响你。”



塞伊教授还做过一个实验，他在一段时间里对 125 名被试者的情绪和体温变化进行了观察。他发现，当人们的体温在正常范围内处于上升期时，他们的心情要更愉快些，而此时他们的精力也最充沛。根据塞伊教授的结论，人的情绪变化是有周期的。塞伊本人就严格遵循着这一“生物节奏”的规律，他往往很早就开始，“我写作的最佳时间是早上”；而在下午，他一般都用来会客和处理杂事，“因为那时我的精力往往不够集中，更适合与人交谈”。

3. 睡眠充足

最近一项调查表明：成年人每晚的平均睡眠时间不足 7 小时。

匹兹堡大学医学中心的罗拉德·达尔教授的一项研究发现：睡眠不足对我们的情绪影响极大，他说：“对睡眠不足者而言，那些令人烦心的事更能左右他们的情绪。”

那么，一个成年人到底要睡多长时间才足够呢？达尔教授做了一个实验，他在一个月的时间里，让 14 名被试者每晚在黑暗中待 14 个小时，第一晚，他们每人几乎睡了 11 个小时，仿佛是要补回以前没睡够的时间，此后，他们的睡觉时间稳定在每晚 8 小时左右。

在此期间，达尔教授还让被试者一天两次记录他们的心情状态，所有的人都说在他们睡眠充足后心情最舒畅，看待事物的方式也更乐观。

4. 亲近自然

许多专家认为亲近自然有助于人们保持心情愉快开朗。著名歌手弗·拉卡斯特说：“每当我心情沮丧、压抑时，我就去从事园林劳作，在与那些花草林木的接触中，我的不快之感也烟消云散了。”

如果你不能总到户外去活动，那么，即使走到窗前眺望一下远处的青草绿树也对你的心情有所裨益。密歇根大学心理学家斯蒂芬·开普勒做过一个有趣的实验：他分别让两组人员在不同的环境中工作，一组的办公室窗户靠近自然景物，另一组的办公室则位于一个喧闹的停车场。结果他发现，前者比后者对工作的热

情更高，更少出现不良心境，其效率也高得多。

5. 经常运动

另一个有效地驱除不良心境的方式是健身运动。就算你只是散步十分钟，对改善你的坏心境都能收到立竿见影之效。研究人员发现：健身运动能使人们的身体产生一系列的生理变化，其功效与那些能提神醒脑的药物类似。但比药物更胜一筹的是，健身运动对你是有百利而无一害。但是，要做到效果明显，你最好是进行有氧运动——跑步、体操、骑车、游泳和其他有一定强度的运动，运动之后再洗个热水澡则效果更佳。

6. 合理饮食

大脑活动所需要的能量全部来自于我们所吃的食物，因此情绪波动通常也与我们吃的东西有关。《食物与情绪》一书的作者索姆认为，对于那些每天早晨只喝一杯咖啡的人来说，心情不佳是一点也不足为怪的。索姆建议：要确保你心情愉快，你应养成一些好的饮食习惯：定时就餐（早餐尤其不能省），限制咖啡和糖的摄入（它们都可能使你过于激动），每天至少喝6~8杯水（脱水容易使人疲劳）。

最新研究表明：碳水化合物更能使人心境平和、感觉舒畅。马萨诸塞州的营养生化学家詹狄斯·瓦特曼认为：碳水化合物能增加大脑血液中复合胺的含量，而该物质被认为是一种人体自然产生的镇静剂。各种水果、稻米、杂粮都是富含碳水化合物的食物。

善于控制自身情绪的人，能够很好地消除情绪的负效能，最大限度地开发情绪的正效能。这种能力，对任何一个人来说都是必要的。