



Put down the
pain! We will
be more
happy.

放下伤痛，
生命轻舞飞扬。

文成蹊◎编著

Bu Shi Luo

放下伤痛的
快乐生活智慧

不失落



人，之所以快乐，
并非未经伤痛与失落，
而是学会了放下。

伤该如何愈合？痛该如何抑止？爱要如何偿还？
恨要如何遗忘……生命中，因为失去，因为蹉跎，每个人的内心深处都住着一个心碎的自己。

那个“自己”一直与我们同在，束缚着我们灵魂的自由。
让我们在深夜中感到落寞，在人群中感到孤寂，在面对新的开始时感到恐惧……
不要再等待了，现在就开始诚实面对失落，
好好处理累积的伤痛，
真正放下过去的包袱，提升心灵，从痛苦中创造出新的生活。



中国纺织出版社

伤该如何愈合？痛该如何制止？爱要如何偿还？
恨要如何遗忘……生命中，因为失去、因为蹉跎，每个人的内心深处都住着一个心碎的自己。
那个“自己”一直与我们同在，束缚着我们灵魂的自由。
让我们在深夜中感到落寞，在人群中感到孤寂，在面对新的开始时感到恐惧……
不要再等待了，现在就开始诚实面对失落，
好好处理累积的伤痛，
真正放下过去的包袱，提升心灵，从痛苦中创造出新的生活。



不失落

放下伤痛的快乐生活智慧

Bu Shuo Luo

文成蹊◎编著



中国纺织出版社

内 容 提 要

一生中,每个人都不可避免地会遇到:分手、背叛、重要的人离我们而去、失业、生病、穷困等给人带来伤痛与失落的事。遗憾的是,很少有人能够正确地面对这些事。“让我静一静就会好”“时间会治愈伤痛”“忙起来就不难过了”等我们最常使用的方法,其实并不能真正抚平伤痛与失落,只是转移了。这些方法并没有让我们与伤痛的经历做真正的“了结”,于是心里有一个空洞,潜藏着隐伤。本书以心理学为理论基础,详细介绍了正确应对伤痛的方法,帮助读者从身体上、情绪上和精神上,与“失落”告别,于失落、伤痛中重生、成长,进而真正获得快乐的生活,成为快乐的人。

图书在版编目(CIP)数据

不失落:放下伤痛的快乐生活智慧 / 文成蹊编著.

— 北京:中国纺织出版社, 2012.6

ISBN 978-7-5064-8316-2

I. ①不… II. ①文… III. ①快乐—通俗读物 IV.

①B842.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 022733 号

策划编辑:曲小月 王 慧 责任编辑:赵东瑾

特约编辑:李 雪 责任印制:陈 涛

中国纺织出版社出版发行

地址:北京东直门南大街6号 邮政编码:100027

邮购电话:010-64168110 传真:010-64168231

http://www.c-textilep.com

E-mail:faxing@c-textilep.com

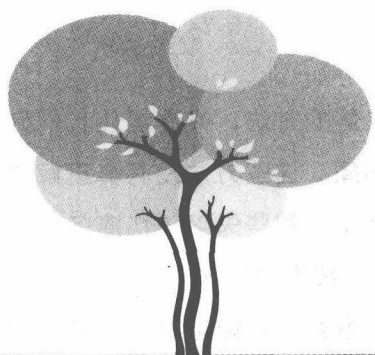
北京华戈印务有限公司印刷 各地新华书店经销

2012年6月第1版第1次印刷

开本:710×1000 1/16 印张:15

字数:134千字 定价:26.80元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社图书营销中心调换



前言

preface

谁真的了解如何面对伤痛

与恋人分手，被背叛，离婚，失业，亲友等对自己至关重要的人逝去，官司纠纷，疾病，心理空巢期，失去对自己身体的掌控（如家庭暴力），投资失败……每个人的一生中似乎都无可避免地会遇到这样或那样的能给人带来伤痛，让人陷入失落的事情。对此，也许有人对我们说着安慰的话——“不要难过了”、“不哭了，乖”；也许不幸地只能用“让我一个人静一静就好”、“时间会治愈一切，过段时间就好了”的话来自我安慰，用“为了××，我要坚强，要振作”的话来自我激励，又或者让自己像个陀螺一样忙得转个不停，以忘记伤痛。

然而，这些方法真的能让我们不失落吗？真的能够让伤痛愈合吗？答案显然是否定的。于夜深人静时，我们内心深处的怅然依然清晰；时过境迁之后，依然不愿提起那个人、那件事，即使现在，甚至以后也不敢再去触碰类似的感情或事情……其实，那段伤痛的经历，那份失落的心情一直都在，我们始终因为它的阻挠而不

幸福、不快乐。

我们一直以来所用的处理伤痛与失落的方法，或许能让我们好过一点，但并不能真正帮助我们走出伤痛。这些方法没有真正解决那段伤痛与失落的心情，只是将之转移了。那些失落与伤痛多年未解，没有真正地“了结”，让我们心里始终有个空洞。

“了结”不是转移，也不是遗忘。事实上，谁也做不到真正的遗忘或转移，因为经历会在我们的身体、思想、精神、情绪、潜意识上烙上痕迹，我们或许能够让身体不再难受，但那些潜意识里的、内心深处的，甚至连自己也没有意识到的伤痛与失落是不可能被“遗忘”或“转移”的。

伤痛与失落或者源于关系的突然中止，或者源于“矛盾”。当关系终止时，我们不是深深记住了它的好，就是牢记了它的坏，这种或者“神化”或者“妖魔化”的错误感知方式，让我们始终笼罩在它的阴影下。我们的内心深处也因为种种“矛盾”而纠结，于是我们背着负担生活着。比如，明明被某人辜负了，应该果断地终结这段关系，但又记得他的好，期盼着他能够知错回头。又比如，投资失败了，几经辛苦终于又薄有积蓄，想要再投资，又害怕失败，因此处处小心谨慎、杯弓蛇影，无论再次投资与否、投资成功与否，都实在称不上幸福快乐。

深伏于内心的这种种伤痛与失落，无法通过别人的帮助或安慰加以解决。要想走出伤痛，我们只能靠自己。那就跟随本书来学习正确“走出伤痛”的方法吧！

首先，尽可能详尽、诚实而客观地回顾那些让我们觉得受伤、感到失落的经历，列出“未了结”的事。

接着，找到那段让我们最痛、最失落的经历或最让我们耿耿于怀的情绪，回顾它的好、它的坏，细细回想那些让我们快乐或失落的过往。更重要的是，找出其中我们觉得该做而没做或是本可以做

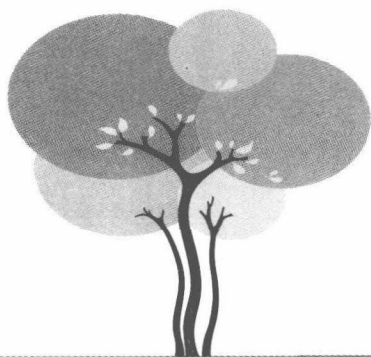
得更多、更好的事情，比如，我们想要道歉、原谅（原谅的意思不是宽恕，而是“我不再恨”）、把自己的重要情绪表白出来等。

最后，用一封信来“了结”。

或许，有人会怀疑，这样做就能够走出伤痛吗？是的。当我们跟随本书所引导的去做，就有可能成功走出伤痛。当然，具体过程远没有这么简单，我们需要做得更加细致。尝试去做，总比让伤痛留在那里继续折磨我们更好，下面就让我们开始“不失落”的旅程吧！

编著者

2012年4月



目 录

contents

第一篇 着手跟自己的心碎告别

伤痛，我们常轻忽和误解	002
伤痛不只是伤痛，更带来成长与重生	003
伤痛不会自愈，我们必须及时正确地处理	006
他人的安慰并不能帮助我们走出伤痛	009
你是否在用错误的方法处理伤痛	011
写给越被安慰越伤心的你	013
人的奇怪心理：越被安慰，越在伤痛中沉湎	014
那些对的、错的安慰方法	016
走到镜子前，找到能疗愈你的伤痛的人	019
写给藏起伤心、假装没事的你	023
藏起失落只会埋下心理隐患	024

不妨试着让伤心事“晒晒太阳”	026
越是失落，越要敞开心扉	028
没有“走不出来”这回事	031
为何“走不出伤痛”	032
一切都会过去	034
只要你有信心，你就能走出伤痛	036
谢谢“你”，听“我”说	039
别怕说给别人听	040
找对倾诉对象	042

第二篇 勇敢面对，走出失落告别伤痛

遭遇是外界造成的，难过是自己造成的	046
伤痛与失落太多，或许是心“病”了	047
不要心随境变，要境随心变	050
山不就我，我就山	052
审视自己的心灵	054
自卑与自信	055
乐观与悲观	059
抱怨与解决问题	062
钻牛角尖与转弯	066
情绪应该释放，情节可以保留	069
把心中的伤痛与失落哭出来	070

释放情绪但别跟着情绪走	073
适当保留情节，让自己成长	076
承认自己逃避过	079
承认逃避过才有勇气面对	080
战胜恐惧，没什么好逃避的	084
坦然面对就好	087
翻找过去失落的记忆	090
原来我也那样快乐过	091
翻找失落的记忆，重塑自我	093
别在回忆中懊悔	096

第三篇 立刻行动，解开失落与伤痛

现在，说出你的痛	100
叙述情节，更新自我认知	101
回想失落的心情，深入分析伤痛的原因	104
跨越伤心事	108
客观地看待生死，善待生命	111
写下没有地址的信	114
心灵的重生需要仪式	115
写信给曾经的自己，与伤痛告别	118
写信给现在的自己，贴心抚慰	121
写信给未来的自己，与幸福相约	123

生活也得丢掉一些、留着一些	128
断：割断妄想，让生命少些牵绊	129
舍：学会舍弃，避免沉沦伤痛	133
离：离开应该离开的，开启新的生活	137
存：痛苦和快乐都是人生的财富	141
离开失落与伤痛，从生活细节开始	142
贴满“快乐”的小纸条，告别失落的习惯	143
摆脱失落的习惯	145
利用好一天最重要的两个时刻	148
积累“小行为”，让自己不失落	151
填补这些失落，快乐很简单	154
社交：舒适地与人交往	155
健康：有什么别有病	158
事业：成就和快乐一个都不能少	161
家庭：表达爱，填补“相近不相亲”的失落	164

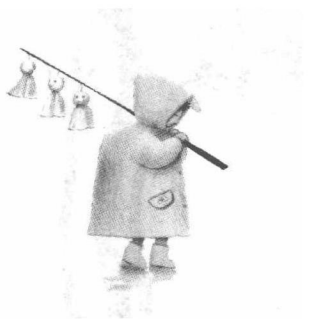
第四篇 做快乐的事，当快乐的人

跨越伤痛与快乐的距离	170
你有“快乐恐惧症”吗	171
你是否中了颓废时尚的毒	175
承认自己的失落与痛苦	178
快乐还是痛苦在于你的选择	181

从此刻开始，做一个快乐的人	184
快乐是个角度问题	185
关注快乐就能找到快乐	187
摆对位置，正视自我	190
给心做减法，成就快乐	193
多一点快乐期盼，多一点快乐	196
从此刻开始，做快乐的事	200
经营长处得到快乐，经营短处一生失落	201
放宽尺度，放过自己	204
抓住每一次享受生活的机会	207
分享快乐，快乐加倍	209
爱自己，给自己快乐	213
带自己走向大自然	214
给自己快乐的生活环境	216
给自己世间最愉快的声音	220
为自己准备快乐的食物	222



伤痛，我们常轻忽和误解



关于伤痛，我们或者曾经经历过，或者正在经历，或者可能将要经历。伤痛以不同的方式参与到我们的生命中，成为我们讨厌却又不得不接受的存在。

遗憾的是，我们对其往往缺乏一个正确的认识，不是轻忽了它，认为它能够不“治”而愈，就是误解了它，认为它只会带给我们灾难、痛苦。在这种偏差心理认知存在的情况下，我们想要走出伤痛，不被它所影响，是非常困难的。

认为伤痛是命运对自己的不公和捉弄，于是要么自暴自弃，要么怨天尤人；觉得只要告诉自己要充满希望、要快乐生活就能够走出伤痛了，殊不知，内心的隐伤在一点点侵蚀着美好的生活；以为拥有了他人的关心，便没有了伤痛与失落，却因为这种不独立、依赖而陷入另一段伤痛与失落……这种种都是轻忽或误解伤痛的表现。现在，就让我们一起来重新树立对伤痛的正确认识，为摆脱它、迎接美好打下基础吧！

伤痛不只是伤痛，更带来成长与重生

在许多人看来，伤痛与挫折是不一样的。挫折能够帮助人们积累经验，最终取得成功。相比起来，伤痛就让人讨厌多了，因为伤痛除了带给我们痛苦的人生经历，让我们失去所爱的人、事、物之外，似乎不能带给我们任何好处。其实，这种认知是存在偏差的。伤痛同样能带给我们成长与重生，当然，其前提是我们能够克服它、走出它。

伤痛让我们学会珍惜。生命无常，无论我们多么热爱，那些人、事、物都不会永远存在，它们的逝去必然会给我们带来失落与伤痛。然而，正是伤痛的刻骨铭心，才让我们更加懂得拥有的可贵。经历过伤痛的人，会更懂得如何去珍惜、把握、品味拥有的幸福与快乐。

柳漾有过一段非常失落而伤痛的经历。那时，他在一家大型旅游公司任客户部经理，很得老板的赏识，因此，他将一位落寞的好友引荐进了公司，做自己的助理。

很快，好友就熟悉了各种业务，在公司站住了脚。一次，柳漾为公司联系了一个上千人的旅游团，眼看着就要为公司创造数百万元的利润。然而，此时他的好友却背叛了他，将旅游团的资料转给了另一家旅游公司，从而成了那家公司的客户总监，却给柳漾所在的公司造成了很大的损失。而柳漾也因此次客户资料泄露事件而被公司辞退。

这件事给柳漾造成了难以言喻的伤害。此后，他对谁都是冷冰冰的，再也无法敞开心扉待人。深夜时，他每每思及好友的背叛，

心中郁闷难当，痛苦非常，对好友充满了怨恨，很想当面质问好友。

一次偶然的机会，他认识了一位心理咨询师。两人很是投机，随着交谈的加深，柳漾向对方说起了自己的伤心事。在这位心理咨询师的有意引导下，柳漾回忆了与朋友相处的情节，对方的好、对方的坏、自己的付出、自己的得到，他渐渐明白，原来好友会背叛自己除了是为利益所惑外，在很大程度上也是因为自己待人的方式不对，自认为有恩于对方，因此很多时候自己都是高高在上的。

就这样，柳漾解开了心结，走出了失落。更可贵的是，他更加懂得该如何与友人相处，如何去经营、珍惜友情。

若不是经历过一段伤痛，柳漾不会认识到自己处世方面的缺陷，也不会因此成熟起来。由此可见，伤痛与挫折同样能够让人反思，带给人成长。更重要的是，伤痛与失落还能洗涤我们的灵魂，让我们可以像传说中的凤凰一样涅槃重生。

伤痛与失落会磨砺我们的心性，教会我们忍耐，赋予我们更加坚韧的生命。于伤痛中，我们可以完成生命的蜕变。

泰勒·本·沙哈尔，全球知名的积极心理学家，有“幸福教父”之称。他曾经历过失去生命中至关重要的人（此段经历在下篇中有详述），也曾经历过内心空虚的失落。

1992年，沙哈尔像无数哈佛学子一样通过了重重考核，带着满心的喜悦和希望进入哈佛大学的计算机系进行学习。在同学和老师看来，沙哈尔应该是一个幸福的人，因为他有足够的理由幸福：无论是在学业上，还是在社会活动上他都得心应手；他的现在是顺风顺水，他的将来也会是一片光明。然而，在沙哈尔看来，顺风顺水、成绩优秀并不等于幸福，虽然他也认为自己应该幸福，但事实上他并不觉得自己幸福。

沙哈尔在失落中苦苦挣扎，渴望找到出路。他学习哲学、心理

学，积极地与心理专家交流。终于，他走了出来，并且完成了蜕变，使自己能以博大、无私的胸怀，投身于人类的幸福事业。

通过伤痛与失落的磨砺，沙哈尔终于找到了属于自己的幸福。他为整个人类的幸福而努力，他说“幸福不拒绝痛苦”，由此我们足可看出其心灵的成熟。而这种蜕变、这种博大，正是他在经历了伤痛与失落的洗礼后重生的结果。

总的来说，失落、伤痛是人生的必然，它让我们备受煎熬，同时也让我们成长、重生。既然无法避免伤痛与失落，就让我们像浴火的凤凰一样，从涅槃中获得重生吧！



伤痛不会自愈，我们必须及时正确地处理

从明天起，做一个幸福的人

喂马，劈柴，周游世界

从明天起，关心粮食和蔬菜

我有一所房子，面朝大海，春暖花开

从明天起，和每一个亲人通信

.....

（节选自海子《春暖花开》）

这首充满温暖与希望的诗传遍了大江南北。在我们的猜想中，能写出这样温厚、光亮、安详的诗的作者一定是幸福、快乐的，没有伤痛，活得很自由。然而，事实却是，其作者——海子，在写完这首诗的两个月后，毅然地选择了卧轨，离开了人世，方法决绝。

与许多人一样，海子经历了许多伤痛、矛盾，他一生爱过6个女人，却始终未获得灵魂的圆满；他一生落寞孤寂，心中充满了失落与伤痛。即便他用“从明天起，做一个幸福的人”这样的话来给予自己安慰与力量，但仍然败给了失落与伤痛，最后选择用死亡来逃避。

生活中，面对伤痛、失落，许多人会像海子一样，认为只要自我安慰，把伤痛与失落丢开，“从明天开始，做一个幸福的人”就可以了。殊不知，这样做或许能够帮助我们暂时避开痛苦，但“结”始终在那里，终须去解，否则心中的“结”就会越来越多，生命的负担也会越来越重，甚至压沉我们的生命之舟。

当让我们伤心的事发生时，我们可以暂时转移一下注意力，这

一时的逃避是为了积蓄力量去更好地面对。但是，这个积蓄力量的过程不宜过长，否则，我们很容易失去面对伤心事的勇气，从而让我们的生命多一个隐伤。

逃避不仅会增加痛苦，而且还会延长痛苦的时间。身体的疾病没有治疗好，如果再次生病，这些疾病就会累积起来，给健康带来更加严重的伤害。

同样，没有被正确处理过的失落也会累积，给心灵造成更加严重的伤害，摧残着已经破碎的心灵。试问，如果海子面对每一个伤痛都能及时地正确处理，那么他又何至于走上绝路呢？而那些真正懂得正确而及时地处理伤痛的人，不论生命中遭遇过多少伤痛，他们总能很好地生活，享有幸福与快乐。

泰勒·本·沙哈尔从不否认自己是一个幸福快乐的人，然而这份幸福与快乐并不是因为他的人生从未经历过伤痛，而是因为他能够及时而正确地处理那些伤痛。

有一段时间，沙哈尔感到痛苦非常。因为一个对他来说非常重要的人去世了。他时常会想起两人一起共度的快乐时光，而越是怀念逝去的人，他就越是失落、痛苦，他觉得自己变得非常孤单。就这样，不久之后，他就病倒了。在病痛的折磨中，他甚至觉得，就这样让生命流逝也不错。

值得庆幸的是，他很快意识到自己的心灵出了问题，自己必须解决内心的失落与伤痛。

于是，他向伤痛治愈方面的心理专家求助，在专家的引导下，他终于走出了伤痛，重新开始了幸福而快乐的生活。

是的，每一个伤痛、每一段失落都必须经过处理才能治愈。要知道，我们迟早都会再度遭遇失落和伤心。如果没有好好处理过去的伤痛，下一次伤心来临时，失落感会让我们更加难以承受。所以，不论现在是否正经历一段心碎的失落伤痛，都需要正确面对，