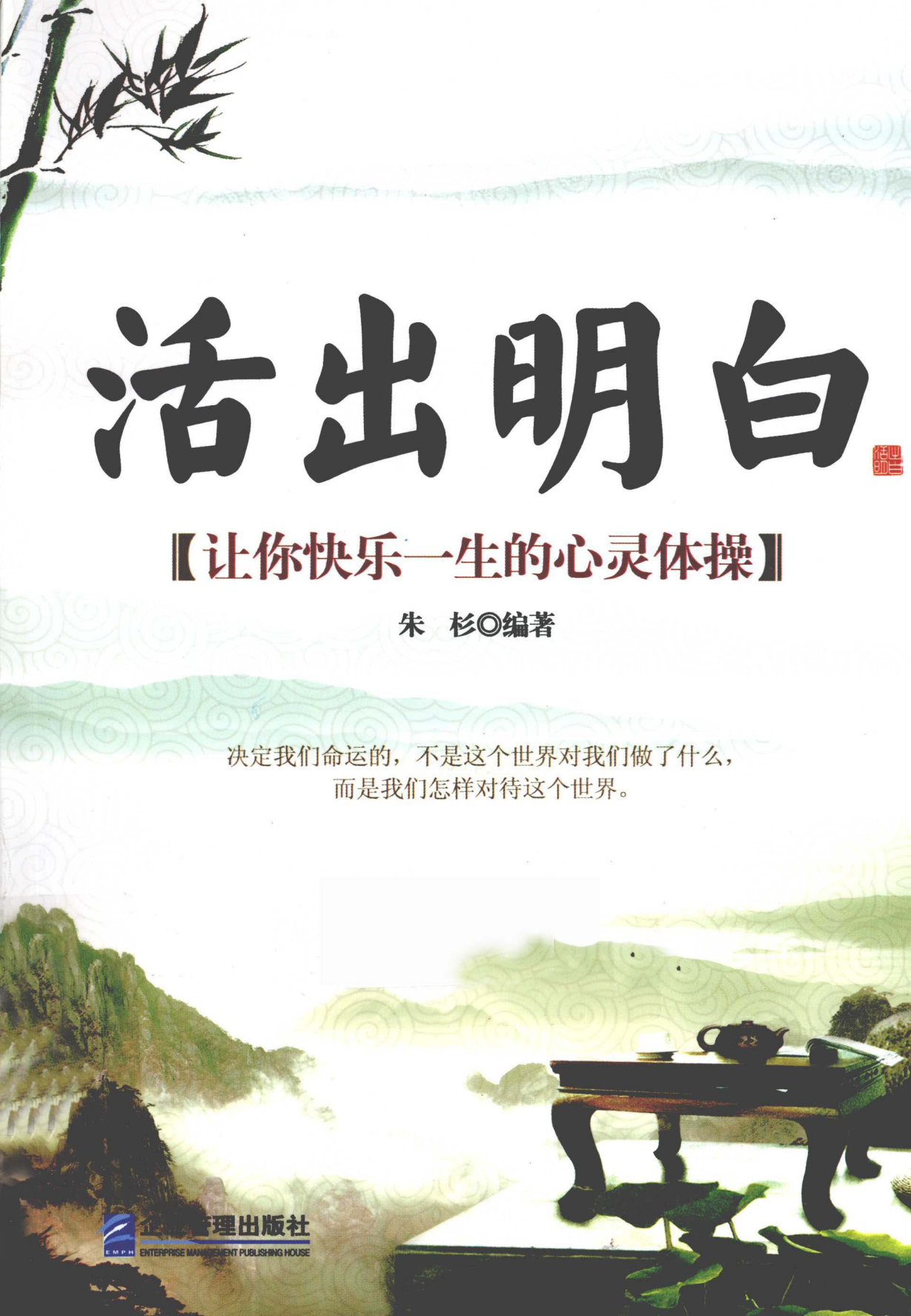




活出明白

【让你快乐一生的心灵体操】

朱 杉◎编著

决定我们命运的，不是这个世界对我们做了什么，
而是我们怎样对待这个世界。



企业管理出版社
ENTERPRISE MANAGEMENT PUBLISHING HOUSE

活出明白

——让你快乐一生的心灵体操

图书在版编目 (CIP) 数据

活出明白：让你快乐一生的心灵体操/朱杉编著.

—北京：企业管理出版社，2012.7

ISBN 978-7-5164-0114-9

I. ①活… II. ①朱… 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 (2012) 第 166777 号

书 名：活出明白：让你快乐一生的心灵体操

作 者：朱 杉

责任编辑：韩天放

书 号：ISBN 978-7-5164-0114-9

出版发行：企业管理出版社

地 址：北京市海淀区紫竹院南路 17 号 邮编：100048

网 址：<http://www.emph.cn>

电 话：编辑部 (010) 68701292 出版部 (010) 68701719 发行部 (010) 68414644

电子信箱：bjtf@vip.sohu.com

印 刷：香河闻泰包装印刷有限公司

经 销：新华书店

规 格：170 毫米×240 毫米 16 开本 11.25 印张 150 千字

版 次：2012 年 7 月第 1 版 2012 年 7 月第 1 次印刷

定 价：29.80 元

目录

CONTENTS

上篇 阳光心态 境界人生

第一章 阳光心态 照亮人生	2
心态折射人生.....	2
听取内心的声音，努力作自己.....	5
用希望滋养心灵.....	6
十种不得不说的典型情绪.....	7
乐观豁达 天高地阔.....	17
扬长避短 守拙待机.....	18
进退有据 从容优雅.....	22
 第二章 阳光心态必修的六种品格	24
自信——人生之动力.....	24
坚持——你就能成功.....	28
忍让——让你赢得更多的尊敬.....	33
乐观——成功常伴随.....	36
五、分享——人生最大的快乐.....	40
利他——心灵的自由.....	42
 第三章 为心灵除尘	46
贪婪，蒙蔽人的心灵.....	46
嫉妒，让人变得狭隘.....	51
虚荣，透支人的心灵.....	54

目录

CONTENTS

自满，是成功的绊脚石..... 55

牢骚太盛，幸福远离..... 57

第四章 经营你的好心态.....59

学会赞美..... 59

学会取舍..... 64

拥有平常心..... 69

经营感情..... 72

第五章 难得糊涂.....78

有一种智慧叫“糊涂”..... 79

难得糊涂真难得..... 82

“吃亏是福”的做人哲学..... 84

做人不必太较真..... 87

宽以待人留余地..... 89

聪明人不糊涂，糊涂人最聪明..... 92

守拙是善待自己的良策..... 95

下篇 给你的心灵降降压

第六章 给心灵减压..... 100

你经常感受到压力吗..... 101

目录

CONTENTS

身心俱疲的时代·····	105
压力的来源和表现·····	106
压力过大危害健康·····	110
专家观点：纾缓压力的策略·····	115
不要太忙碌·····	121
当快则快 不要懈怠·····	123
形成自己的工作规律·····	124
做一个精神富足的人·····	126
第七章 驾驭你的情绪·····	129
与情绪做“知己”，找回真实的自己 ·····	129
情绪是我们最真实的需要·····	132
情绪是一种能量·····	132
情绪陪伴着我们的记忆·····	133
情绪不会撒谎，是最真实的信号·····	134
情绪对我们的判断有着重要的影响·····	134
为情绪正名·····	135
是谁消费了你的情绪·····	137
情商是一种驾驭情绪的技能·····	140
用好你的心理能量·····	144
管好情绪 心态自正·····	146

目录

CONTENTS

第八章 快乐地做最好的自己	150
快乐九策.....	150
每天都有美好的期盼.....	151
小爱好成就大快乐.....	154
倾听自己内心的声音.....	156
用心感受生活.....	158
时刻保持微笑.....	160
走自己的路，让别人去说吧.....	162
品味人生，享受生活.....	165
过程比结果更重要.....	167

上 篇

阳光心态 境界人生

第一章 阳光心态 照亮人生

阳光心态是指健康、积极、乐观的处世态度。

每个人都在追求幸福和快乐的生活，使自己的生命更有价值和意义，幸福本质上和财富、地位、权力没有绝对的关系，幸福的感觉来源于自己的生活体验和内心感受。而幸福和快乐的生活，很大程度上决定于个人是否拥有阳光心态，当然还有喜爱的工作、事业、物质条件，以及家庭、朋友、爱好。如果把这些物化的条件比喻成一幅幅美丽的风景，那么你的心灵就是一双眼睛。当我们具备了阳光心态，我们就会发现美景无处不在；如果我们的的心灵被阴霾所遮蔽，所有的美景也将荡然无存。

心态折射人生

人生如一粒种子，只要找到了土壤，只要有适宜的温度、空气、水，就会生长。不论什么样的环境，不论什么样的品种，生命是一个无法拒绝的过程。我们和一朵花、一棵树，在生存的层面上并没有什么不同。人之所异于草木，在于超乎肉体之上的思想。

从前有一位老人，天气好的时候总是坐在加油站外面的椅子上打发时光。很多时候，他的孙女在他身旁，陪他慢慢地共度光阴。一天，祖孙俩

像往常那样坐在那里看着人们经过。一位行路人发现他们好像认识镇上每个人，于是就向他们打听当地情况。看来他想换个地方定居。

陌生人走过来请问老人：“这是个怎样的城镇？”

老人慢慢转过身来反问：“你来自怎样的城镇？”

行路人说：“在我原来住的地方，人人都很喜欢批评别人。邻居之间常说别人的闲话，总之那地方很不好。我真高兴能够离开，那不是个令人愉快的地方。”摇椅上的老人对陌生人说：“那我得告诉你，其实这里也差不多。”

过了一阵子，一辆载着一家人的大车在这里停下来加油。车子慢慢开进加油站，停在老先生和他孙女坐的地方。一位母亲带着两个小孩子下来问哪里有洗手间，老人指着一扇门，上面有个歪歪扭扭的牌子。孩子的父亲也下了车与老人搭讪：“住在这市镇不错吧？”老人依旧反问：“你原来住的地方怎样？”

孩子的父亲看着他说：“我原来住的城镇每个人都很亲切，人人都愿帮助邻居。无论去哪里，总会有人跟你打招呼，说谢谢。我真舍不得离开。”老人脸上露出和蔼的微笑，“其实这里也差不多。”

然后那家人向他道谢，回到车上，挥手再见，驱车离开。

等到那家人走远，孙女抬头问祖父：“爷爷，为什么你告诉第一个人这里很可怕，却告诉第二个人这里很好呢？”祖父慈祥地说：“不管你搬到哪里，你都会带着自己的态度；那地方可怕或可爱，全在于你自己。”

正像谚语所说，一双刻薄的眼睛，看到的都是缺点；一双傲慢的眼睛，看到的都是愚蠢。

其实生活对我们每个人都是公平的，只是心态的不同造就了人们观点的不同，并最终影响到人们的命运。

比如说吧，甫一出道就谤满天下的芙蓉姐姐，其实拥有超乎常人的心理素质。

芙蓉姐姐以“网络秀”走进公众的视线，同时饱受非议。然而经过 8 年的蜕变，她出书、获奖、演电影，拍时尚杂志封面、出专辑，甚至走上北大讲坛。目前，据说她参加各种商业活动，出场费在 15 万元人民币以上。

芙蓉姐姐认为自己有很多文化特点。比如健康阳光，幽默自信，积极上进，顽强不息，不畏人言，勇敢作自己，敢于释放自己的才华，秀出自己的与众不同。

她是这么说的，也是这么做的，一路勇往直前。

芙蓉说：只要用心去征服蓝天，任何人都可以自由飞翔。

面对舆论，芙蓉说：我一直没有变，变的是那些慢慢清醒的看客。

李玉刚，从 1998 年开始学习男扮女装。他借鉴戏曲、古典舞、民歌、美声、通俗等多种元素，形成了自己与众不同的表演风格。

在饱受争议中坚持，从星光大道到悉尼歌剧院、维也纳金色大厅、人民大会堂，从草根到国际明星，李玉刚坚持了 10 年，始终不改初衷。

他说，成就一番伟业的唯一途径就是热爱自己的事业。如果你还没有能找到让自己热爱的事业，继续寻找，不要放弃。跟随自己的心，总有一天你会找到的。

奥普拉·温弗瑞，当今世界最具影响力的一名黑人妇女，出身贫寒，长相平平。作为一名黑人，更为当今世界上最具有影响力的妇女之一，她主持的电视谈话节目“奥普拉脱口秀”，平均每周吸引 3300 万名观众，并连续 16 年排在同类节目的首位；她占据着《福布斯》2005 年度“百位名人”排行榜的头把交椅，建立了自己的财富帝国。

当她向观众讲述自己的个人奋斗史时，她说：“生活往往有一种巨大的惯性，让人们在现有工作面前安分守己，不思进取。此时我们应该问一问自己的内心，这是否是你想要的工作，什么工作才是最适合你的呢？然后听从自己内心深处的呼唤。”

奥普拉说，自从她 1984 年在芝加哥当上电视节目访谈主持人后，她才“真正找到了工作的激情和感觉”。每个人都应听从“内心的呼唤”，只有一个相信自己的人才成为生活和事业上的强者，“如果你相信自己有朝一日可以当上总统，也许有一天你就能如愿。”奥普拉如是说。

这些曾经平凡的小人物，活出如此精彩的人生，源自他们不屈的心灵。

中国球迷熟知的足球教练米卢蒂诺维奇有句话说：心态决定一切。

听取内心的声音，努力作自己

在我们的内心深处，都有着一种渴望，一股冲动，它似乎与生俱来，犹如这一生我们必须完成的使命。这份内心的强大的情感动力，支持着我们成就事业的巅峰。

即使面对困难，即使面临争议，也不改初衷。芙蓉姐姐曾经在微博上说，舆论是什么？有它也是过一天，没它也是过一天。于是，她成功地引导了舆论。

你曾经非常认真地思考过以下的一些问题吗？

在我的人生中，我最想得到的是什么？

在我的一生中，我能想象自己做出的最了不起的事情是什么？

我的天赋是什么？我做什么最拿手？

做什么事，最让我激动？

找个时间，和自己对对话，听听自己内心的声音吧。

“情商”一词首创者巴昂博士在 2001 年的研究中发现，自我实现这一情商在应用过程中，会整合其他很多情商技能，共同发挥作用，充分调动自己内在的“情感”资源。

有关快乐、乐观、自爱、自立、问题解决、社会责任、自我肯定和自我觉察的能力，都将被“自我实现”唤醒。同时，在它们的帮助下，可以

产生使“自我实现”发挥到最极致的效果。

自我实现是坚持不懈的努力，永无止境的超越。没有人可以随随便便成功。成功只有在你不懈的追求过后才会慢慢显现。芙蓉姐姐用了8年，李玉刚用了12年，奥普拉坚持了30年。

第八十一届奥斯卡金像奖最佳女主角凯特·温斯莱特 (Kate Winslet) 获奖感言：如果我说我之前从未准备过感言的话，那肯定是撒谎，8岁大的时候我就开始对着浴室的镜子练习，幻想自己获得奥斯卡最佳女主角奖。这次我手里的终于不再是洗头水！

人生没有止境。人生的高度不在于你有多少钱，拥有什么地位身份，而是在于你在自我成长的道路上走了多远。每个人都希望自己一次次地登上一个个新的高峰，不断地超越自己。而很多人，一生都在追求，在平凡的人生里，显现着生命的光彩。

用希望滋养心灵

二次世界大战期间，一位名叫玛莉的妇女随她的军官丈夫驻防在北非的埃及，住在靠近沙漠的营地中，军营的条件是很差的。

他们居住的木屋总是闷热难当，连阴凉一点的地方气温也在30°C以上，狂风裹挟着沙土总是呼呼地吹个不停。军营里没有几个家属，周围住的又全是不懂英语的土著居民，生活毫无色彩，日子实在难熬。

而且丈夫经常要出去执行各种各样的任务，这让一个人在家的玛莉总是感到非常寂寞。她给远在祖国的父亲写信倾诉，流露出要回家的意思。父亲的回信很快就收到了，信中写了这么一句话：“有两名囚犯从监狱里眺望窗外，一个看到的是高墙和铁窗，一个看到的是月亮和星星。”

玛莉拿着父亲的信看了又看，想了又想，觉得父亲说得很对。“好吧”，她振作起精神，“我这就找星星和月亮去。”于是她走到屋外，和邻

近的土著黑人交朋友，并请他们教她烹饪当地的食品，用泥土做成陶器。交往开始是有些艰难的，但他们很快就热情地接受了玛莉，玛莉也开始融入当地人的生活之中，并且一步一步地迷上了这里的风土人情。不久之后，玛莉还开始研究起了曾经让自己无比厌烦的沙漠。很快，沙漠在她眼中成了神奇迷人的地方。她经常请土著朋友们引路深入沙漠的深处，听当地人讲沙漠的特点，还让远在伦敦的亲友帮她寄来了当时能找到的关于沙漠的所有著作，她都认真地阅读。而且她还将对沙漠取得的点滴知识都写进了自己的日记，她的生活因此变得充实，甚至有些忙碌了。

第二次世界大战结束后，由于在中东、非洲的沙漠地区不断发现石油，人们对沙漠的认识和兴趣都大增，玛莉借助她的知识成为了知名的沙漠专家。

几十年后，当有人向玛莉问起事业成功的经验时，她说到了月亮和星星的故事。她说：“是父亲教给了我生活的态度，这种态度是我事业进步的源泉，它使我终身受用。”

不错，玛莉女士找到了自己的“星星”，她不仅不再长吁短叹了，而且获得很大的成功。那么我们呢？我们又该得到什么样的启示呢？

也许最大的启示就是，不要为寂寞和苦恼所困，只要我们能够摆正自己的心态，我们就一定能够战胜暂时的不如意，我们就可以在沙漠中找到属于自己的星星。

十种不得不说的典型情绪

生活中，一个好的心态，可以使你乐观豁达；一个好的心态，可以使你战胜面临的苦难；一个好的心态，可以使你淡泊名利，过上真正快乐的生活。人类几千年的文明史告诉我们，积极的心态能帮助我们获取健康、幸福和财富。有言道：“你的心态就是你的主人。”在现实生活中，我们不

能控制自己的遭遇，却可以控制自己的心态；我们不能改变别人，却可以改变自己。其实，人与人之间并无太大的区别，真正的区别在于心态。所以，一个人成功与否，主要取决于他的心态。

中国传统文化中，有“喜、怒、哀、惧、爱、恶、欲”七情之说。生活中，以下十种情绪为常见：

1. 快乐。

快乐是个人目的达到，紧张解除后的情绪体验。如经过积极准备，考取了大学后常常会有快乐的情绪。快乐的程度和紧张程度取决于目的重要程度和目的达到的意外程度：如果追求的目的非常重要，并且目的的达到带有突然性，常会引起异常的欢乐，否则只能引起一般的满意，通常按照程度分为：满意、愉快、欢乐、狂喜。

快乐其实很简单。每个人都想快乐，快乐像一个使者，能让我们忘掉烦恼和痛苦。有许多人，与生俱来快乐傍身；也有许多人，一生漂泊一生落魄，好像注定与快乐无缘。然而，只要你用心去寻找，很快就会发现：快乐其实很简单。

快乐是可以练习的。快乐是一种修行，你可以通过练习获取。这并不是一个秘密，问题是当我们有苦恼的时候，要相信快乐其实可以通过一种技能去获得，而不是听凭坏心情一点点地蚕噬你。当心情烦闷时，穿上运动衣裤，来个两公里慢跑，让自己出一身汗，再冲个热水澡；当遭遇工作压力时，也不必整日愁眉苦脸，可以走到室外，对着蓝天白云，张开双臂，做几次长长的深呼吸，大吼几声；你还可以上上网、聊聊天、听听音乐，回忆那些让你欣喜若狂的往事……其实，快乐属于我们每一个人，也是可以练习的。快乐就在那一次慢跑中，就在那一次深呼吸中，就在那一段美妙的音乐中，快乐其实很简单。

快乐是可以选择的。

穆罕默德和阿里巴巴是好朋友。有一次，阿里巴巴打了穆罕默德一耳

光，穆罕默德十分气愤地跑到沙滩上写道：某年某月某日，阿里巴巴打了穆罕默德一巴掌。还有一次，当穆罕默德快要跌落山崖时，阿里巴巴及时拉了他一把。穆罕默德十分感激，于是在石头上刻道：某年某月某日，阿里巴巴救了穆罕默德一命。阿里巴巴十分不解。穆罕默德微笑着告诉他：“我把你我之间的不快与误会写在沙滩上，是希望它在海水涨潮的时候就消失得无影无踪；我把彼此之间的快乐和友谊刻在石头上，是希望它能和石头一样不朽。”

穆罕默德是一个聪明人：他选择了快乐，于是快乐也就选择了他。有些人总觉得自己的生活充满不幸与悲伤，他们很奇怪为什么有些人每天总是快乐的？其实道理很简单，这就在于自己的选择。原谅别人的错误，并且给予鼓励和改正错误的勇气；用心记住别人对自己的每次帮助，并且心中充满感激。这样，你就会得到快乐。其实，快乐在于选择，把快乐刻在石头上，你就会永远快乐！

快乐是懂得放弃。

放弃也是一种智慧，懂得放弃你也能寻获另一种释然的快乐。人生有时就是如此，你不能背负着你所有想要的所有东西走完人生的全程。所以，如果想要达成目标，就必须有所舍弃。把与内心无关的、纷乱的杂念和欲望舍弃，眼中只有你想要达成的目标，这样才容易成功。舍得舍得，有舍才有得。每个人生命所能够背负的重量是一定的，如果你过早地满载着上路，那之后你必须舍弃一些原来珍爱的东西来换取其他。生活中的选择就是如此的不完美，但这也正是生活的真正涵义。减轻生命的包袱，放弃一些烦恼，放弃一些利益，你便能轻装上阵，就会与快乐结缘。

快乐其实就这么简单。

2. 悲观。

心态是每个人对生活的不同看法。

在现实生活中，每一个人都可能遭受这样或那样的打击和挫折，但

陷入悲观不能自拔多半是人们意志薄弱、心态不成熟的一种表现。而这些异常的心理、悲观的心态往往导致磨难痛苦的人生，影响对环境的正确看法。感觉悲观的人，一方面是看不见自己的长处和优势，常常因缺乏信心和勇气而事业难成；另一方面，这种人在心理定位上对自己常持否定态度，不能接纳自己，内心长期处于失衡与迷失状态中，人生体验中充斥着痛苦、受挫和失败感。久而久之会使人产生抑郁、不安、心理失调等心理问题和疾病。

引起悲观挫折情境的原因有大致三类：一是在环境影响下，人们预期目标无法达到，遂产生悲观。二是由于社会因素所导致的挫折情境。无疑，其影响较之前者普遍和深刻得很多。诸如人际关系的紧张，政治意图的波折，经济能力的困难，世情、人情、风俗、习惯的影响，集团利益的冲突等等，均可造成悲观情境。三是个人自身内在因素，如才智、体能、生理状况、心理状况等与所期望的目标之间的差异，引起的悲观情境。

对挫折压力承受能力较差的人看待事物往往容易悲观。而拥有悲观心态的人往往命运不佳，因为他们怀疑自己，总是在重大抉择中选择消极的做法。悲观会使一个本来充满生气的人变得消极服从，唯唯诺诺、习故安常、不喜变化和墨守成规，凡事往坏处想，缺乏进取心。

悲观主义者的行为至少有以下三种：一、遁世：这些人厌倦了尘世的一切事务，逃避现实，或者干脆隐居在深山野村，修身养性，躬耕自食，与高山流水为伴，与飞鸟走兽为伍，不愿与世俗共处，认为那是同流合污。这派人物心境平淡，缺乏大悲的情绪。二、愤世嫉俗：自诩为有识之士，对社会的堕落失望，想为社会做点事情，但却总不得志，常为世俗所不容。三、消极萎靡：“东君轻薄知何意。尽年年、愁红惨绿，添人憔悴。两鬓飘萧容易白，错把韶华虚费。便决计、疏狂休悔。但有玉人常照眼，向名花、美酒拼沉醉。天下事，公等在。”

世事不如意，不如归去求醉。他们再也没有什么希求，放纵自己的欲