



瀚·心灵

要想拥有
安然自在的心





要想拥有
安然
自在的心
就不要为难自己

「台湾」徐竹○著

海天出版社（中国·深圳）

图书在版编目 (CIP) 数据

要想拥有安然自在的心, 就不要为难自己 / 徐竹著.

— 深圳: 海天出版社, 2014. 11

(徐竹心灵小语系列)

ISBN 978-7-5507-1167-9

I. ①要… II. ①徐… 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(2014)第181216号

图字: 19-2014-107号

本书中文繁体版本由晶冠出版有限公司在台湾出版, 今授权深圳市海天出版社有限责任公司在中国大陆地区出版中文简体字平装本版本。该出版权受法律保护, 未经书面同意, 任何机构与个人不得以任何形式进行复制、转载。

项目合作: 锐拓传媒copyright@rightof.com

要想拥有安然自在的心, 就不要为难自己

Yaoxiang Yongyou Anranzizai De Xin, Jiu Buyao Weinan Ziji

出品人 陈新亮
责任编辑 许全军 林凌珠
责任校对 钟愉琼
责任技编 梁立新
装帧设计 知行格致

出版发行 海天出版社
地 址 深圳市彩田南路海天综合大厦7-8层 (518033)
网 址 <http://www.htph.com.cn>
订购电话 0755-83460293 (批发) 83460397 (邮购)
设计制作 深圳市知行格致文化传播有限公司
印 刷 深圳市华信图文印务有限公司
开 本 889mm×1194mm 1/32
印 张 6.75
字 数 83千字
版 次 2014年11月第1版
印 次 2014年11月第1次
印 数 1-5000册
定 价 32.00元

海天版图书版权所有, 侵权必究。
海天版图书凡有印装质量问题, 请随时向承印厂调换。

生活如此重要，没有必要总是为难自己

与浩瀚的宇宙相比，人显得渺小。然而对自我这个小宇宙来说，每个人都是世界的主人。哲学家赫伯特·斯彭德曾说：“在我们身边的所有奇迹中，最令人确信的是我们一直身处在万物或由此而产生的无限而永恒的能量之中。”当我们忽视自我，向外寻求依靠，活在其他人的宇宙时，正是为难自己的开始。

我们常因为害怕被他人瞧不起，而去购买自己原本不喜欢的物品；因为害怕孤单的生活，而忍受与不相爱的人生活；因为害怕追求梦想的辛苦，而从事自己不喜欢的职业……

本书的构想来自最近的生活感触，发现很多人谈及失业时的状况，还有迷恋于商业营销的消费者，会发现其实这个社会逐渐被扭曲，迫使人选择的往往不是他真正想要的，而是别人都有的。

工作是其一，名人的光环也类似。记得以前从事采

访工作时，那些所谓的名人是有真本事的，像是郭小庄、严长寿这些人士，但是在大量营销包装之后，凡是有名字的人都可以被包装为“名人”。

为什么会如此盲目？因为谁红了，就开始黄袍加身，一大堆人锦上添花，前赴后继生怕落于人后。可是，“火红”的产品就真的好吗？难道就没有更优秀的吗？

当我们一味追求潮流，最后会发现自己不过是商业营销下的牺牲者，失去个人的品位，也迷失在人云亦云的环境中。

在茫茫人海中，你往往看不清自己的优点，无法分辨自己跟别人的不同之处，这就是一种群众效应，唯有脱离团体，回归自己，才能沉淀下来，看清自我的本质。

其实，在认清自己的过程中，一定会有一段痛苦的过程，因为你可能已经习惯不经思索的行为，或被动跟某些朋友相处。那些未必是适合你的，而不经选择的接纳，更会阻挡你追求理想之路。

因为不了解自己，以至于我们害怕孤独，逃避思考，因而无法过更健康、有益的生活。过度依赖工作，会变成整个生活

圈都因工作而存在，一旦失去之后，就像溺水一样惊慌失措。

工作当然重要，因为可以提供我们温饱及生活所需，但那并不是我们全部的人生，除了同事，我们应当拥有另一群志同道合的朋友，拥有属于你自己的嗜好，这才是完整的人生。

当你知道自己的兴趣在哪里，就不会因为空闲而感到无所适从，也懂得在悠闲中品味生活，而不是闲得发慌。无论你的工作是不是你所喜欢的，即使符合志趣，作为一项职业，你永远无法随心所欲。唯一能让你感到满足与愉快的，是在自己的空间自在生活。

当你找出属于你的特性，能打从心底喜欢一件事或一个人时，你才会懂得运用思考来解决问题，过你想要的日子。总而言之，就是把决定权放到自己手上，不受别人的话语和环境影响，如此才能重拾内心的恬适。

当你明白自己想要什么，就更容易在社会生存。你能够忽略其他人的胆怯与缺点，就像你也允许自己畏惧和有缺点，世界其实一切都与原先一样，谁都没有变，变的只有自己，变的是不为难自己的心态。

目录

CHAPTER 1 先问自己快不快乐

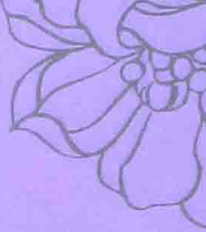
- 先问自己快不快乐 \ 02
- 爱谁都可以，前提是先爱自己 \ 09
- 炫耀源于内心的不自信 \ 15
- 无休止的欲望，是一把令人痛苦的枷锁 \ 21
- 丢掉不必要的累赘 \ 26
- 在生活中来场冒险 \ 31
- 打开你的心胸，多记好事 \ 36

CHAPTER 2 找到点燃力量的火柴

- 坚持自己的道路 \ 44
- 肯定自我的力量 \ 50
- 不做后悔的事 \ 55
- 勇气让你通行无阻 \ 60
- 别去复制别人的生活 \ 65
- 何以为师 \ 71
- 把注意力放在重要的事情上 \ 76

CHAPTER 3 拿回发球权

- 站在最有利的位置上 \ 84
- 学会自私一点 \ 89
- 做更好的选择 \ 94
- 别傻傻当炮灰 \ 99
- 中断不良行为模式 \ 104
- 随时保持冷静 \ 108
- 别怀疑自己 \ 113
- 拿回发球权 \ 118



CHAPTER 4 学习与寂寞共舞

- 学习和寂寞相处 \ 124
- 不轻易闻鸡起舞 \ 130
- 嗜好是你一生最忠诚的朋友 \ 134
- 学习接受自己的一切 \ 138
 - 诚实为上策 \ 143
- 为自己的决定负责 \ 149
- 别去奢求他人的同情 \ 154
- 适时让自己沉淀一下 \ 158

CHAPTER 5 远离有害环境

- 懂得保护自己 \ 164
- 别相信别人画下的大饼 \ 170
 - 远离有害环境 \ 175
- 改变被奴役的命运 \ 179
- 你在浪费生命吗? \ 184
- 失去, 是另外一种获得 \ 190
- 不要想去讨好所有的人 \ 195





CHAPTER 1

先问自己快不快乐

◆快乐不在于应付他人的心情，
而是打点好自己的情绪。

先问自己快不快乐

◆快乐不在于应付他人的心情，而是打点好自己的情绪。

为了追求所谓的完美，我们往往找各种名目与理由来苛责自己，不知不觉中自己不再是“我”最好的朋友，反而成了要战胜的敌人，人生路途上的陌生人。

在很多时候我们会太过在乎别人的感受，而忘了问自己要的是什么？别人的喜怒哀乐牵动着你，决定你的行为，却忘了自己到底开不开心。

工作时讨老板欢心，希望得到同事的喜爱；谈恋爱时可以为爱人做牛做马；害怕朋友离你而去，因此不敢得罪

他们……都只是为了赢得一张最佳“好人卡”。但结果是什么？你因此觉得有成就感，觉得快乐吗？如果事事都不想得罪，以他人喜恶为中心，想必活得很累吧！当你有所求时，才会讶然发现别人未必跟你一样，到时候的失落感就会很大，你的付出跟回报简直不成比例。

为什么会这样呢？

其实这就是人性。当我们觉得东西很容易得到时，往往不珍惜，只有仰望天际时，才发现遥远的星星是最珍贵的。同理，当你对别人好，别人反而会习惯，觉得你原本就该这么做，而忽略了你可能受的委屈。

当一个老好人看似不错，但是对你可一点都不妙，你可能累坏自己，却没有人感激你。

吃力不讨好，何苦为难自己

一名当红偶像提到，她刚开始成为艺人时开通博客。

从开始的几千个人浏览到她迅速走红后一天暴增浏览人数达到十万，刚开始她都耐心一一回复留言，对于忙碌的她而言是非常吃力的事。因为她得牺牲已经少得可怜的睡眠时间，来回答这些粉丝的各种问题，但她觉得这是回报粉丝支持的行动。

但问题来了，某天深夜她打开计算机，发现上头一连串谩骂的文章，竟然只是来自被漏掉的几篇留言的回应。她耐心解释，可是对方还是不满意，串通一些朋友在网络上批评她，说她是人红了变得不可一世……每天每天，她的博客都被那些不堪语言给灌爆，这样的情况令她感到心力交瘁。

最后她不再坚持，听从公司的建议，把博客改为官方网站，由公司代为发言，才解决了这个困扰。这个事件令她对人性产生了一些质疑，原本自己出于善意，没想到却为自己带来麻烦。

这位艺人起初的动机是好的，她可能希望建立自己和

歌迷之间的互动，却忽略了当自己无法负荷时，应该如何处置。我们很难去讨好每一个人，更别提那些没名没姓躲在网络后面的群众了。因此，有时“当好人”也必须随状况调整，而不是一味的坚持，到后来，反而吃力不讨好。

按照自己的方式生活，世界会因为你而精彩

因为害怕被排挤、渴望被爱的心情，让我们常隐藏自己的需要去配合他人。很难在别人提出无理的要求，必须牺牲自己利益时说一声“不”，结果不知为何辛苦为何忙，甚至到头来还被嫌多事；或是当你能力无法完成时，引来一阵嫌弃。

每个人其实都有权利选择。你可以选择欣然接受，也可以在觉得有压力之下适时拒绝，这就在于你有没有说“不”的勇气。有时候适度的拒绝是必要的，也是一门学问。除了需要坚定的意志力，还得训练自己如何在不伤和



气的同时，让别人了解你之所以无法帮忙的原因。也可能，无论你找出再好的理由，都难以让对方信服，这时候就要有撕破脸的打算了。

你打算让自己老是受委屈，没时间好好处理你该做的事？为了讨好别人宁可牺牲自己的生活？其实，最好的选择，就是坚持你的原则，让别人了解，必须在双方的协调下才有可能达到圆满的结局，而不是谁非得去配合谁不可。

刚开始，你从一个“好好先生”开始意识到该多留点时间、空间给自己时，难免会经历一段时间的磨合期，别人会以为你变了，甚至为了要不到好处而跟你翻脸。可是想想接下来的情况吧。

如果别人对你有短暂的不谅解，你就赢回属于你的时间、空间，可以有更多时间做令自己开心的事。你不需随时担心电话响起，让别人的事情占用你的时间，让别人的问题成为你的问题，你的世界将慢慢海阔天空。


有什么事会比你的感受更重要？又有谁能替你承担生活中的喜怒哀乐呢？答案当然唯有你自己。

不要让你成为他人习于“压榨”的对象，就必须先建立起你的原则。

坚持你的准则，离开那些造成你痛苦的朋友或同事吧！只要坚持下去，不要受任何事情左右，别人慢慢会了解到你是怎样的一个人，自然而然那些麻烦的事情也就不会找上来了。

以快乐处事为前提，你的喜悦也会感染给他人，到时候你所吸引的就是一同分享的伙伴，而不是随时想牺牲掉你的“无情杀手”了。

请谨记：快乐不是追求来的，而是随性而得的。



◎人是无法控制的，你不能要求别人像你一样，唯有你自己才可以主宰一切。

◎你的付出未必能得到感激。

◎快乐是一种分享而不是一味的付出。

爱谁都可以，前提是先爱自己

◆ 有没有人爱，我们都要努力做一个可爱的人。不埋怨谁、不嘲笑谁，也不羡慕谁，阳光下灿烂，风雨中奔跑，做自己的梦，走自己的路。

——网络文章

一位朋友抱怨，为什么她每次交男朋友都必须不断付出，结果还是遭到嫌弃，甚至被背叛，难道是她命不好？还是做得不够多？眼看别人的幸福似乎轻易到手，为什么她总是活得比别人辛苦？

这似乎透露出不少女性的心声，其实会这么反问自己的人，问题都不在“做得不够”，而是“做得太多”。

同样身为女性，谁不希望在谈恋爱时被捧在手心，另一半是劳心劳力的一方，婚后能成为可以享尽福气的少奶奶？但是为什么这样的人非常少？大部分的时候也只能羡