

Not so tired heart, happiness is not so far

心灵没那么累 幸福没那么远

提升你的幸福指数，提高你的生活品质

※真善美·个人修养面面讲系列丛书※



◎杨红梅 著

心累是**心灵**的梦魇，是**幸福**的绊脚石
心安是**成功**的品质；**从容**是**做人**的品位

阅读改变气质
知识改变命运

 企业管理出版社
ENTERPRISE MANAGEMENT PUBLISHING HOUSE

★★★★★
出版人的良知，五星的品质

心灵没那么累， 幸福没那么远

杨红梅 著

企业管理出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

心灵没那么累, 幸福没那么远 / 杨红梅著.

— 北京: 企业管理出版社, 2014. 1

(真善美·个人修养面面讲系列丛书)

ISBN 978 - 7 - 5164 - 0605 - 2

I. ①心… II. ①杨… 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 (2013) 第 276731 号

书 名: 心灵没那么累, 幸福没那么远

作 者: 杨红梅

责任编辑: 周楚楚

书 号: ISBN 978 - 7 - 5164 - 0605 - 2

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) 68701408 发行部 (010) 68701638

电子信箱: 80147@sina.com zbs@emph.cn

印 刷: 北京兴星伟业印刷有限公司

经 销: 新华书店

规 格: 710mm × 1000mm 1/16 10.75 印张 217 千字

版 次: 2014 年 3 月第 1 版 2014 年 3 月第 1 次印刷

定 价: 23.90 元

版权所有 翻印必究 · 印装有误 负责调换

— { Preface } —

放下就幸福

若是你没来由地感觉生活乏味，身体疲倦，体力不支，对工作无热情，甚至对生活失去信心，而且用很长时间的休息也无法改变现状，那说明这些不适是由你的心累产生。

心累不同于身累，身体上的疲劳一般经过休息会自行恢复，心累与心理状况有关，不解决心理问题，心累不会消失。而人心是最复杂的，它形形色色，它变幻万千，它有时连自己都不了解。因为世人常被欲望、物质、表象蒙住双眼，无法听清自己心的声音，心累了不知道，心乏了不了解，心哭了不管不问。长此以往会怎样？会导致身体抵抗力下降，从而招致多种疾病。而心累所带来的消极影响有：情绪低落，心烦意乱，记忆力减退，注意力涣散，缺乏旺盛精力，易疲劳，做事力不从心，有头晕、头疼、失眠、食欲不佳等症状。

陈豆是一位大学讲师，她看到自己的同事计算机能力非常强，就决定也要学习一些职业技能，便参加了一个计算机培训班。没想到学习计算机的结果不如她预期的好。陈豆因此认定自己的职场生存能力和适应能力非常差，进而认定自己工作能力很差，更进一步认定自己的交往能力也很差。她对职业心理咨询师说：“我曾经有两次站在学校最高的教学大楼顶上，想要……”

职业心理咨询师分析：“陈豆的这种状态叫做‘泛化’，他们往往因为某个小问题处理不好，就全面否定自己。”陈豆在没有完成预期的学习目标后，她对身边的所有失去了信心，这种心累的感觉让她走进了“死胡同”。

那么，我们为什么会心累？举几个常见的例子：

如在放弃和坚持之中难以取舍，是选择欲望，还是自在的生活？这是诸多问题矛盾的本质。而勇于放弃是一种大气，敢于坚持何尝不是一种勇气，孰是孰非，谁能说得清道得明呢？如果我们能懂得取舍，能做到坚持该坚持的，放弃该放弃的，那该有多好。

再比如记忆力太好，常常是记住不快乐的事，沉浸在已无力挽回的过去中，宁愿自己不快乐，也不愿去做个会忘记痛苦的傻瓜。

还有总觉得自己拥有的太少，失去的太多。看到别人幸福，自己就有失落和压抑感。每天都在强求自己去实现某种美好的憧憬，爱与人攀比，放任自己膨胀的欲望，整天为金钱、地位忙碌着。

.....

产生心累的原因很多，但缓解心理疲劳的方法简单明了。《平凡的世界》中有这样一段话：“人之所以痛苦，在于追求错误的东西。如果你不给自己烦恼，别人永远不可能给你烦恼，因为你自己的内心，你放不下。”所以，最直接有效的方法就是：选择简单健康的生活方式与思维方式，改变生活状态，重新了解自己，认识自己。

若是被过去的痛苦所折磨，那可以转移注意力，莫要只沉浸于过去的时光不能自拔。跳出自己思维的泥潭，忘掉从前，把每天都当成一个新的开始。活得像傻瓜一样可爱，忘记他人的嘲笑与冷漠，忘记人世间的恩恩怨怨，忘记世俗的功名利禄，忘记了这个世界的一切，自动屏蔽一切对自己不安的因素，傻傻地活，傻傻地乐。

若是你想得到更多的东西，无法满足自己的欲望。那是因为你不知道欲望无止境的道理。当你拥有了这个，一定还想得到另一个。欲望人人都有，但我们要学会控制，而不能成为欲望的奴隶。同时，世界上没有完美无缺的东西，不完美其实才是一种美，只有在不断地争取，不断地承受失败与挫折时，才能发现快乐。

尽管生活中的麻烦事一件接着一件，让我们无法预知准备，但我们只要有着自己的信念和价值观，坚定不移地相信自己，不管有多麻烦，不管有多复杂，我们仍旧可以轻松、快乐地活着，用乐观的心态去处理它。而通常用这种态度对待麻烦，麻烦很快都会迎刃而解。

其实人生就是这样，对与错原本没有太多的标准，奋斗过、失败过、伤过、痛过、乐过、美过、傻过，才证明我们实实在在地生活过，哪怕是伤痕累累，那也是我们自己的人生。既然上路了就没有了退路，再难我们也要走下去，走好自己选择的路。

所以，我们要活得潇潇洒洒，自由自在，不被欲望奴役，不被世俗束缚，不被心累折磨。我们要用心平、气和、乐观、勇敢、接纳、自信来克服这些，树立正确的幸福快乐的人生观，体会到平淡、真实的生活真谛。

我们要静下来思索，认清自己心的本质，学会给心灵减负，你会发现：天，原来还是那么的蓝；地，原来还是那么的绿；花，原来还是那么的艳。这会让你重新焕发激情，无所畏惧地直面生活，幸福指数在提升，生活品质在提高，人生充满灿烂的阳光。

— { Contents } —

前 言 放下就幸福

第一章 不容忽视的“心累”负荷

“身心俱惫”！我们只是瞟一眼这个词，是不是立刻就能体会到其中所隐匿的那些无法言状的苦楚呢？其实，身体累了并不可怕，可怕的是“心累”。心累的时候，我们食不知味，寝不遑安，觉得如果再有什么不快的事情降临，就会把自己压倒、压垮，而人生突然也失去了意义。眼睛累了，可以选择离开；耳朵累了，可以选择逃避；嘴巴累了，可以选择沉默。

是什么让我们心力交瘁	3
心累时，美好生活已经远离我们而去	5
心灵负累，如何快意一生	7
心累，要学会给心灵做减法	8

第二章 时光匆匆，请“减”速慢行

有人说：“忙”是“心”加死亡的“亡”，如果太忙，心灵一定会死亡。这样的注释，很有道理。其实，我们在日复一日，年复一年周而复始的日子中失却了生活的激情和斗志，很多久违的东西已经在不知不觉中沉睡。

当我们正在为生活疲于奔命的时候，生活已经离我们而去。每个人的一生其实都是一次远行，重要的不是目的地，而是沿途的风景，以及看风景的心情。所以，时光匆匆，减速行，你才可以有闲暇欣赏到人生沿途最美丽的风景。

忙和快，容易让心灵失控	13
忙碌中，你错过了什么	15
适当控制急躁性格，遇事要淡定	17
放下工作，随时给自己放个假	19
掌控生活节奏，张弛有度	21
且行且走，用欣赏的心情去生活	23

第三章 “剪”除不必要的欲望，知足才能常乐

英国作家奥斯卡·王尔德说：“世界上只有两种悲剧，一是求之不得，二是得偿所愿。”人性的通病往往是求之不得，却苦苦追寻，而得偿所愿后，就有了更高更大的欲望驱使人们拼命往前赶，于是活得心力交瘁、苦不堪言。然而幸福感却通常与欲望成反比，欲望越低，幸福感越强。因此，要想幸福，就必须剪除那些不必要的欲望，及时给自己画一条最浅的幸福底线，你就会发现此时幸福就像海潮退后海滩上的贝壳，俯首即拾。

欲望最容易成为心灵的陷阱	31
看淡些，名利如浮云	33
享受简单的幸福，何必要求太多	35
卸下虚荣的面具，生活轻松自在	37
费力争取的，未必是你想要的	38
享受“采菊东篱下，悠然见南山”的乐趣	40
你有你的幸福，不要羡慕别人的世界	42
懂得取舍，方能活得洒脱	44

第四章 少些敏感与计较，善待他人就是善待自己

人难免有敏感的时候，可太敏感就不行了，事事考虑得太多，事事看得太清，事事都弄个是非曲直，那样做人太累。殊不知，水至清则无鱼，人至察则无徒。有时，做人太过于细致了，较真了，正是痛苦的根源所在。就像过于细腻的皮肤一样，因过敏引起的种种皮肤不适是难免的。想想那个极端脆弱、敏感的林妹妹，别人的一句无心话，或者自然飘落的一朵花，她都要在意、伤心半天，自己心累不说，别人也觉得难以相处，从而敬而远之。

别为鸡毛蒜皮的事较真	49
对生活过于敏感时，不妨学学傻子的“迟钝”	51
有理也需让三分：适度的忍让是美德	53
走自己的路，让别人唠叨去吧	55
不要预支明天的烦恼	57
无意义的嫉妒是烦恼之源	59
莫要多疑，你没那么重要	61
心眼小，累自己	63

第五章 放下自我，融入群体

以自我为中心的人常常表现为：强人所难，不顾别人的感受，很难听进他人的意见，独断专横，他们一旦形成了自己的看法或是做出了某个决定，就会“炮轰不动”。这不仅会让人难以与之相处，自己还可能发现不了自己的错误和缺点。这种人极不受欢迎，因为听不进别人的意见，只一味地炫耀自我，凸显自我，根本不顾及别人的感受，不给别人表现的机会，这样一个专断的人怎么能赢得别人的好感呢？怎么又会活得不累呢？

“我”带来的烦恼	69
自我意识过强，源于内心的恐惧	71
知错不改，只会让自己一直痛苦	73
与人交往，多站在对方的角度想想	75
不要一味地索取，要学会付出	77
合力减压，集体的力量是强大的	80
能容人者方能容天下	82

第六章 拿得起，放得下，才是真洒脱

人活在世，整天沉湎于心事，疑心重重，拿得起，却放不下，譬如一段感情，心灵背荷不必要的记忆和负担，如何不心力交瘁。“放下就是快乐”是一个开心果，是一道欢喜禅。只要你看得开，放得下，何愁没有快乐的春莺啼鸣。

拿得起、放不下的人是最不洒脱的	87
放下仇恨，解脱的是自己	88
有时放弃也如花般美丽	90
放手是为了得到更多	92
生命之舟需要轻载	94
记性别太好，莫被过去的事情所困	96
淡然面对得与失	98
别为打翻的牛奶哭泣	100

第七章 苛求完美，等于自讨苦吃

世界没有完美，不完美才是真正的完美。小坏何妨？小坏可以使桔子更甜，小坏可以使男人更可爱，额头的痣，使美人更妩媚。苛求完美的人，最容易心

累，因为完美是没有止境的，达不到完美，就会痛苦，凡事不要陷入完美的圈套中不能自拔。有些缺陷是上帝送给你的礼物。善待它们，你将会另有意外的收获。

第一时间接纳自己	105
只有傻瓜才会讨所有人喜欢	107
真正的幸福是要接受生活的瑕疵	109
断臂的维纳斯为何最美	110
将“挑剔”换成“宽容”，世界大不同	112
不做钻牛角尖的傻事	114
低处流水积深潭	116
还有下一次，很多事情不一定要一次完成	118

第八章 不做情绪的奴隶，要做情绪的主人

德国古典哲学家康德说：发怒，是用别人的错误来惩罚自己。这句名言成为了最流行的 QQ 签名。不顺利的境况下，能够做到不发怒，是一种生活智慧。我们每个人一天中难免会遇到这样或那样不顺心的事情，懂得正确排解才是王道。如果我们总是闷闷不乐，遇到烦恼和麻烦就不停地抱怨自己是那么的倒霉，那么我们的心就只能委屈地躲在黑暗里哭泣。理性地控制住自己的情绪，才能让自己充满幸福和快乐。正如戴尔·卡耐基说：“学会控制情绪是我们成功和快乐的要诀。”

控制情绪，不是把情绪憋在心里，而是可以用其他有效的方法舒缓情绪。不论是开心还是不开心，都是要发泄，我们通过不同的途径宣泄，不管扫除心里的郁闷还是与人分享自己的快乐都是一种好的方式。

坏脾气带给自己烦恼，别人也跟着受罪	123
心平气少的生活才可贵	125
生气时，学会用其他事转移注意力	127
制怒需要加强自身修养	129
一定要有可以说说掏心窝子话的知己	132
抑郁时听听音乐，这不只是陶冶情操	135
深呼吸，在瑜伽运动中放松心情	137
不要让泪水留在心里，哭吧不是罪	138
在无趣中找到乐趣：无聊工作也有快乐	140

第九章 悲观还是乐观，全在你自己掌握

悲观和乐观是一对性格迥然不同的兄弟，他们的不同在于，乐观者遇到事的时候第一反应是如何去做；而悲观的人遇到事的时候第一反应是这事有多困难。可是，既然我们要去面对一件不得不做的事，那么是乐观地对待它，还是悲观地面对呢？我想，谁都希望充满动力地去做一件事，所以，答案是乐观地对待。可见，两种不同的态度，决定了不同的心态，乐观者可在困难中看到希望，而悲观者在逆境里看到的却是灾难。不要觉得悲观主义与生俱来，其实，人生态度是可以改变的，只要我们相信自己。

悲观主义，心累身累	145
挣脱心的牢笼，跳出悲观的世界	147
车到山前必有路，桥到船头自然直	149
给自己勇气，不能被麻烦吓倒	151
人生有下山之路，也有上山之路	153
接受不可避免的现实，眼睛看向前方	154
换个角度看麻烦，路会越走越宽	157
用微笑改变坏心情	159
每天都要给自己一些奖励	161

第一章



不容忽视的“心累”负荷

“身心俱惫”！我们只是瞟一眼这个词，是不是立刻就能体会到其中所隐匿的那些无法言状的苦楚呢？其实，身体累了并不可怕，可怕的是“心累”。心累的时候，我们食不知味，寝不遑安，觉得如果再有什么不快的事情降临，就会把自己压倒、压垮，而人生突然也失去了意义。眼睛累了，可以选择离开；耳朵累了，可以选择逃避；嘴巴累了，可以选择沉默。那么心累了，该选择什么呢？或许，再也不能选择了……

不要以为自己默默地承受这一切，就会拨得云开见日来，心累的压抑会因无处发泄而让人窒息，更加痛苦。



本章导读

- 是什么让我们心力交瘁
- 心累时，美好生活已经远离我们而去
- 心灵负累，如何快意一生
- 心累，要学会给心灵做减法

是什么让我们心力交瘁

现如今，房价大涨，油价不降……诸多的外力让越来越多的人喊着：“心累！心好累！”幻想着不上班，不与领导同事打交道，只想躲在家里的床上，可躺在床上又睡不着觉，想着该出去散散心放松一下，但又懒得去遭受旅途劳顿……心累就是一个永远也不能理清的自我纠结。累，真是累！

我们知道，身体上的劳累可以用休息来补充，但心累的医治却感觉力不从心，无从下手。可既然如此，我们就可以忽略心累吗？当然不可以。心理医生介绍说：心理疲劳是一种多半带有主观体验性质的疲劳，并不完全是客观的心理指标的反映。疲倦感与人从事活动的心理体验有紧密的关系。而心理疲劳所产生的后果也不容小觑，其后果一般为情绪低落，心烦意乱，记忆力减退，注意力涣散，缺乏旺盛精力，易疲劳，做事力不从心，甚至出现头晕、头疼、失眠、食欲不振等症状，严重的会导致身体抵抗力下降，从而发展为多种疾病。而且长期的心累，易发展为可怕的抑郁症。

可心是自己的，心累的感觉也只有自己知道，但是却很少有人了解自己为什么会心累。其实，如果你明白了自己心累的原因，那自然也就解决了心累的问题。正所谓解铃还须系铃人，心病还须心药医！治心病，还得先问问自己的心。

在巴西有一个与足球同样耀眼的名字——保罗·柯艾略。这位1947年出生于里约热内卢的作家，直到40岁才开始逐渐为人所知。从1987年以来，陆续推出了14部小说。但令整个巴西都无比震惊的是，保罗的每一本新书几乎都能卖到100万册以上。这个在2007年被联合国任命为和平大使的作家这样告诉我们如何对待自己的心：“如果你对自己的心非常了解，它就永远打击不到你，因为你将了解它的梦想和愿望，并知道怎样应付，谁也不能逃避自己的心，所以最好倾听心在说什么，只有这样，你才永远不会遭受意外打击。”

那么，你是否真正了解自己的心呢？你的行为是否与自己心中所想一致？你的孜孜不倦是否正在与最初的梦想背道而驰？如此种种让你的行为和精神离心愈远，无法做到心神合一，那心必然是疲惫，不堪重负的。

下面就举几个导致心累的原因：

（1）为别人而活导致的心累

前段时间，我偶遇一位好久不见的朋友，她的状态让我大吃一惊。原来红润的皮肤现在却苍白无光泽，身体也消瘦了很多。我急忙拉她去餐厅坐坐，可她面对眼前的美食表现得一点兴趣也没有，只是挑了点清淡的食物吃了几口。与她的

交谈中，我很快就知道了她状态不佳的原因。原来，朋友老公家的一个远房亲戚的孩子在本市读高中，朋友和老公都好面子，觉得自己在这里住，亲戚的孩子住校会让亲戚们说他俩不认亲。于是，便把那孩子上学的事大包大揽地承担过来。可谁知，孩子住他家并没有想象的那么简单，不光是吃三顿饭的事，还要操心孩子的学习，担心孩子上晚自习的安全。最重要的是，朋友发现孩子撒谎去网吧，若是朋友老公批评孩子几句，孩子表现得很逆反……太多的事把朋友压得透不过气来，这才发觉当初的决定是个错误。可好于面子，她们又不好意思对亲戚说实话，这事只能一天一天地拖着。朋友便在对亲戚是否说实情上很纠结，晚上想着如何开口，白天又举棋不定，真是睡不香，吃不香。朋友最后叹口气说：“累，整天感觉又累又烦。唉！”

我们帮助别人也要量力而行，既然朋友她承担不了亲戚家孩子的上学事情，就要向亲戚说明情况，这样即可以卸掉自己心中的压力，同时也是对那孩子负责。毕竟高中三年是很关键的时期，别因为好面子而耽误了孩子的前程。但是，很简单的道理，朋友很久都没想通。她担心被亲戚说三道四，放不下面子，却不考虑自己的心正在承载着一个孩子的人生。她的心已经发现承担不起了，但是因为面子却还在硬撑着，心累的感觉就这样产生了。

这个例子不能一概而论，但所有让人感觉到心累的事都有一点是相同的，那就是这些事都不是你的心喜欢做的，而是你因为某些外在的原因强迫自己去努力，去奋斗，去在乎。如此这般地折腾着你的心，它能不感觉到疲惫吗？

（2）心累与个人性格有关

多愁善感，疑心重重，就似林黛玉，喜欢梨花带雨地吟诵葬花词。可现实生活并不像小说那样唯美，多疑之人让别人痛苦，也让自己烦恼。常常用怀疑之心去看人，做事，对他人事事提防，加倍小心，本是很简单的一句话，也要思前想后地想一想，这样的活法，能不累吗？

（3）心累来源于自己不正确的人生心态

如事事追求完美的人，永远不知足，不懂得量力而行，强行给自己施压，最终身心不堪重负；如自我为中心的人，这种人考虑的是他自己的意愿，“我很难受”，“我不愿意”，“我不喜欢”，整天想着这个事可以利用一下，从那个人身上可以索取点什么。做所有的事情之前都要从自身利益出发，多干一点就痛苦，少挣一点就难受，计较来计较去，这种人活得太累。

当然，世界由千千万万个不同的人组成，每天都在发生着千奇百怪的事，每个人也都经历着千差万别的事情，所以关于人们心累的原因很多，有的甚至说不清道不明。但是，当你意识到自己心累，并且已经无法再继续忍受这种痛苦的折磨的时候，这就说明，你应该开始认真地正视自己的心，快速地结束这种生活状态了。而人只有勇敢地正视自己的过去，重新审视自己的内心，才能发现不足，让自己更趋向成熟，自己的内心会更强大，更强壮，心才是健康的。

心累时，美好生活已经远离我们而去

心累并不只是单纯心灵上的疲惫，心累给人带来的消极情绪会严重影响到我们的正常生活。心累的感觉就像是处在阳光的阴暗面，感受不到来自阳光的温暖。被心累困扰的人，往往都失去了对生活原有的期待和热情。

2008年的一则新闻报道让世人意识到心累的可怕。那一年的四月末，“股市最后一个大佬”湖南涌金投资（控股）有限公司原董事长魏东意外辞世。魏东掌控的“涌金系”旗下包括3家上市公司：分别是其投资控股的九芝堂、国金证券和参股的千金药业。随后，魏东亲属对外公布了一封“遗书”的复印件。这份字迹潦草的最后留言表示，由于长期工作压力和近期外部环境压力，强迫症时刻困扰，造成严重的失眠及抑郁，因此，决心把自己和大家都“解脱”出来。

其实，近几年来因承受不住压力、心累而走向死亡的事件并不鲜见，甚至有媒体将之整理成事件表，一个个名字的消逝，令人扼腕。面对社会精英的角色期望以及面临超越他人的十分残酷的竞争环境，企业家群体承受着沉重的心理负担，焦虑、孤独和苦闷……种种压力不胜其累。而当压力超过他们所能承受的极限时，他们往往已临深渊。

随着心身疾病逐渐为人们所重视，医学专家发现，几乎每一种慢性疾病都会受到心理因素的影响。我们就以癌症为例，比如平均存活多少年，如果是平均存活5年，那就意味着有人活了10年、20年甚至30年，而有人却只活了3个月。同样的疾病，同样的年龄段与身体素质，为什么有人能够战胜癌症，有人却被病魔一击即垮呢？这中间不能不承认心理因素的作用是巨大的。

如此说来，心累是件很可怕的事情，它能把温暖的阳光变为有毒的辐射，让我们的生命色调变得昏暗无光。而且在心累的感觉下，我们一般很难再继续感受到生活的美好和多姿。所以说，当有心累的感觉时，我们千万不能忽视它，无视它，一定要尽快找到心累的根源，根除不良的情绪，让笑容重新绽放，让幸福快乐再次回归。

其实，我们完全没有必要给自己那么大的压力，物质金钱只是用来维系生存的身外之物。与其在追逐奢华的物质享受中让自己心累，不如静下心来，学会轻装上阵，把眼前的生活过好。繁忙的工作之余，我们可以给自己放一天假，带上家人孩子，到郊外去散散心，在大自然的怀抱里尽情地舒展身心，不要让工作侵吞了我们的生活。

一位教徒问上帝：天堂究竟在哪里？

上帝说：就在这里。

教徒不解：这里？我为什么感受不到？

上帝说：如果你心中有天堂，无处不是天堂，若你心中没有天堂，就算你已经置身于天堂其境，也是视而不见。

其实享受生活，是一种感知。生活中的春华秋实、云卷云舒都值得体味。一缕阳光、一江春水、一语问候、一叶秋意，都是生活里醉人的点点滴滴。

倘若你感觉到心累，开始埋怨生活变得枯燥无味，那责任不在于节奏变快的世界，而在于我们自己，因为我们忽略了生活的本质是享受。如何学会享受生活，感受生活的美好，给你提些建议：

(1) 保持乐观的心境

如果你把注意力都放在你所失去的和没有的方面，那么你的心情就会变得越来越糟。然而如果你把全部注意力放在所有的美好的事物上，并去珍视它，体味它，你就会欣然地接受生活，并努力使它变得更美好。保持乐观的心境，会使一切都充满生机。

(2) 与大自然亲密接触

大自然的美只有在身临其境时才能感觉到它的魅力，那里有会令你精神为之一爽的景色，什么忧愁、烦恼、疲劳，统统都被抛到九霄云外。若能攀山登崖，涉水越野，泛舟竞渡，则更有一番情趣，亦会使身心更为舒畅。或是去公园散散步，聊聊天，或是躺在草坪上看看蓝天，听听鸟叫，闻闻花草的香气，这些都可使紧张的神经得以松弛。

(3) 不要失去自我

我们在工作中一定要给自己留出一块小小的天地，从繁忙中为自己挤出一些时间来，如果你有一项或几项业余爱好，比如琴棋书画、养鱼养鸟、写作、集邮等，都可以抽出一定的时间来安排它，并且最好是养成习惯。这些业余爱好，能有效地调节改善大脑的兴奋与抑制过程，进而消除疲劳，调节情绪，使你从紧张、乏味、无聊的小圈子中走出来，进入一个生趣盎然的境界。也可以每天固定一段自己独处的时间，去做自己爱做的事情。这种属于自己的时间非常重要，它是你把握自我、恢复心力和体力的必要保证。

(4) 家是你温馨的港湾

家是人们抵御磨难、承受艰辛的堡垒，成为人们品味幸福、享受人生的乐园，也是人们劳动、创造、追求发展、实现目标的原始动力。在家庭中，要努力营造和睦、温馨的氛围，每个家庭成员都要本着互爱、自立、平等、民主的原则，大力倡导家庭文明，增强亲情，反对有碍家庭亲情的不良乃至丑恶现象，使家庭这个整体达到新的和谐。在繁忙了一天的工作之后，回到暖暖的家，是一种调节，更是一种享受。

心灵负累，如何快意一生

看古今中外，或是身边的人，有的人留得美名千古传诵，有的人做了坏事遗臭万年；有的人默默无闻一辈子，有的人光环笼罩、万人瞩目。不同的人拥有不同的人生，每个人的人生都是不可复制的。那怎样的人生才是快意的？什么样的人生才是美好的？这是很多人常常思考的问题。

我常常会给自己的人生设计宏伟蓝图，可随着年龄的增长，人生让我经历了很多计划之外的事，我幡然醒悟，原来人生没有计划，只有经历的过程。而什么样的人生才能称之为快意，只有每个人自己最清楚。外人所看到的只是其人生的外在表象，整个人生过程是否是他想要的，只有他自己最明白。而我觉得，快意人生就是随心所欲，做真正的自己，不要有顾虑，做自己想做的，敢爱敢恨，不留遗憾。

一生，说长很长，说短也短。快意人生就要顺着自己心的方向去前行，不追求结果，只享受过程，做不到洒脱也要淡定从容。做自己想要，不惧怕压力，不畏缩困难，不管成功与否，至少我们努力了，这一生为了理想曾经拼搏过，也值了，不枉此一生。

几年前，麦克·马克写过一部书，叫做《哈佛学不到》，曾在美国校园里那些人文学科的学生手中流传。麦克·马克是国际顾问公司的董事会主席兼总裁，他获得耶鲁大学法学博士学位之后，进了一家很好的法律事务所。如果他继续做律师，会有很好的前程，但他喜欢做的是那些能把所学知识和他一生最感兴趣的热点结合起来的事情。

麦克·马克的兴趣是打高尔夫球，所以他放弃了律师工作，去为业余球员做代理人，由此开创了一个行业，叫“竞技代理”。从1965年至今，他的国际顾问公司为许多的高尔夫、网球、模特人员做代理，成了全美同行业中最大、最有声望的企业。

做自己喜欢的事，是麦克·马克追求的快意人生。即使他放弃的是有着大好前程的律师工作，可他毅然地选择了自己中意的工作，并开创了一个新行业。假使当初，麦克·马克不舍得放弃前程，不敢去冒险，那也就没有了后来的创新和成功。又或者说，不管麦克·马克最终是否成功，但他都在为自己喜欢做的事而努力，而这一过程才是他人生的全部，为此他拥有了一个快意人生。

但有些人就是没有放弃“自己所不喜欢”的勇气，他们在矛盾、犹豫、纠结中度过每一天，他们被烦恼、不悦、心累的不良情绪所包围，一天天过去了，