



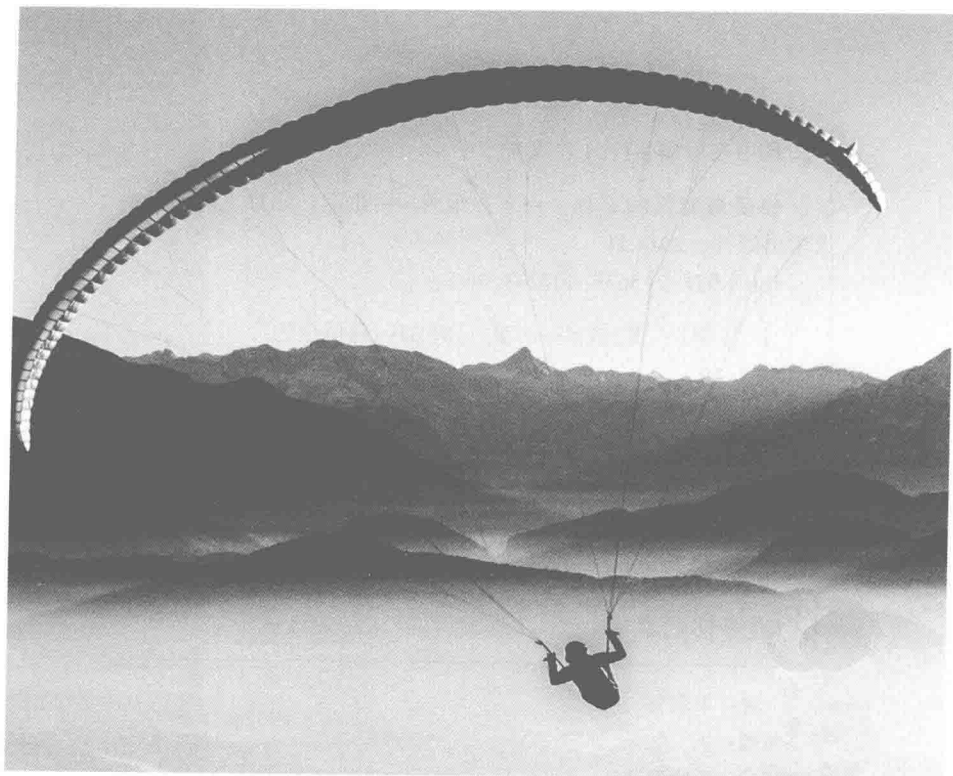
享受 最奢侈的幸福

XIANGSHOU
ZUI SHECHI DE XINGFU

卢东杰
编著

幸福不是别人的，
也不是别人能给的；
放飞心灵，为自己的幸福而努力。

北京工业大学出版社



享受 最奢侈的幸福

XIANGSHOU
ZUI SHECHI DE XINGFU

卢东杰
编著

北京工业大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

享受最奢侈的幸福 / 卢东杰编著. —北京: 北京工业大学出版社, 2014.11

ISBN 978-7-5639-4072-1

I. ①享… II. ①卢… III. ①幸福—通俗读物
IV. ①B82-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 212776 号

享受最奢侈的幸福

编 著: 卢东杰

责任编辑: 王 喆

封面设计: 元明设计

出版发行: 北京工业大学出版社

(北京市朝阳区平乐园 100 号 邮编: 100124)

010-67391722 (传真) bgdcbbs@sina.com

出 版 人: 郝 勇

经销单位: 全国各地新华书店

承印单位: 九州财鑫印刷有限公司

开 本: 787毫米×1092毫米 1/16

印 张: 15

字 数: 250 千字

版 次: 2014 年 11 月第 1 版

印 次: 2014 年 11 月第 1 次印刷

标准书号: ISBN 978-7-5639-4072-1

定 价: 27.00 元

版权所有 翻印必究

(如发现印装质量问题, 请寄本社发行部调换 010-67391106)

前 言

你是不是觉得自己日复一日的生活很无趣？

你是不是在一天的忙碌结束之后常常会觉得很空虚？

你是不是发现自己总是有些没有实现也不可能实现的愿望？

你是不是发现婚姻对于自己来说就像是一潭毫无波澜的死水？

你是不是总有一种异样的冲动却碍于世俗的观念而不敢付诸行动？

……

我相信，我们大多数人的心，都会或者正在被这些看似无关紧要的问题所困扰，每个人的心中都有着这样或者那样的欲望，作为一名心理治疗师，我发现，或是因为世俗的偏见，或是因为法律规则的制约，在现实生活中很多人会对自己的上述欲望采取相应的措施：有的人把欲望深深埋藏，他的生命中便多了一抹遗憾的色彩；有的人试图找到一种释放欲望的机会，却不得其门而入。



享受最奢侈的幸福

假如让你“放肆”一次，你最想做些什么呢？

对这个话题，我试着进行了一次调查，我的调查对象有着很多相同的特点：有固定的职业、月入 3000~10000 元、身体健康。

商场上的大忙人秦先生说：“假如让我‘放肆’一次，我希望能放下手上的工作，踏踏实实地睡上三天三夜。”

身为总监助理的凯瑟琳说：“假如让我‘放肆’一次，我要狠狠地痛骂那个不讲信义的客户一顿。”

作家魏安妮说：“假如让我‘放肆’一次，我一定要给那个拖欠稿费的编辑不停地打电话，把他气得鸡飞狗跳。”

职业模特任小安说：“假如让我‘放肆’一次，我一定要把喜欢吃的东西统统买回来，直到吃得不想再吃为止。”

每个人都有欲望和需求，如果你很想任性一次，如果你想体验一种完全不同的生活，如果你想为自己的人生抹上一道亮丽的色彩，如果你想知道自己怎么才能不被不可能实现的愿望所困扰，那么，就请打开这本书吧，你会发现原来这个世界上还有与你同样被某一种欲望所困扰的人，他们现在正在经历的事情，或许正是你将会经历的事情，如果他们的问题在这里得到了解决，你也一定能为自己的困惑找到一条出路。

目 录

1. 好好睡一觉	001
2. 劫富济贫的想法很天真	005
3. 把自己的心拿出来看一看	010
4. 去“流浪”	015
5. 大哭一场	019
6. 轰轰烈烈爱一场	023
7. 饮食方面要讲究技巧	028
8. 不妨向暗恋的人直接表白	033
9. 不妨“堕落”一下	038
10. 不要有出轨行为	041
11. 做一个男人并不容易	045
12. 不要随意逃避现实	049
13. 好心态比重新活一次更重要	054
14. 蹦极	059
15. 要快乐地活下去	063



16. 拒绝自杀行为	067
17. 逃课行为不可取	072
18. 不要随意翘班	076
19. 饮酒要节制	081
20. 不结婚，不生孩子	086
21. 控制住不理智的欲望	091
22. 好好干一场	095
23. 整容要慎重	099
24. 好好对待自己的爱人	104
25. 不要轻易把自己给他	108
26. 不要做金钱的奴隶	113
27. 享受一个人跳舞的乐趣	117
28. 啥都不做并不会让你快乐	122
29. 筑造自己心中的象牙塔	125
30. 钱多了人会幸福吗	130
31. 开创自己的事业	134
32. 想买什么就买什么	138
33. 正确看待出家的行为	142
34. 拒绝吸烟	146
35. 制止战争，捍卫和平	151
36. 被人欠钱不还该怎么办	155
37. 再见一次昔日最爱的人	160
38. 学会说声“对不起”	164
39. 做个称职的家庭主妇	169
40. 只想回家	173

41. 想吃什么就吃什么	177
42. 归隐田园	181
43. 不要随意跳槽	186
44. 裸婚，值得大力提倡	191
45. 给父母一个拥抱	194
46. 写一封信给明年的自己	199
47. 任性，应该在合理的范围内	203
48. 情人节时不妨送自己一束玫瑰	207
49. 不要不切实际地想做一个诗人	211
50. 正确对待家务活	215
51. 办婚礼要量力而行	220
52. 吵架的方式不可取	224
后记：致自己	229

1. 好好睡一觉

“卢哥，我现在发现我很少能有时间踏踏实实地睡上一觉了，即使真的有时间睡觉，我也辗转反侧，不是想这件事情，就是被那件事情所困扰，即使睡着了也不会踏实，真是苦恼啊！”珠珠揉着太阳穴对我说，从她那疲惫的神情就能看出她的精神状况不是太好。

作为朋友，珠珠的情况我大致知道一些，她是一家证券公司的投资顾问，衣着光鲜，每天都有几百万元甚至上千万元的资金从她的手头上经过，收入自然也相当不菲，还有一个疼爱她的老公，因而家庭也比较幸福。在众多的朋友之中，珠珠算是比较成功的一个，没想到如人饮水，冷暖自知，珠珠也有她的困扰。



享受最奢侈的幸福

“那么，你能告诉我，你睡不着的时候在想些什么吗？”不同的人有不同的情况，这个问题很重要。

“嗯……”珠珠沉吟了一下，“我也很难说出自己在想什么，有时候是下一单生意，有时候是感情上的事情，有时候是和同事之间的矛盾，还有些时候我根本就不知道在想什么，反正就是觉得自己的心里被一团气堵着，难受得很……”

珠珠的问题很具有共性，生活在都市中的我们不乏类似者。在繁忙的工作之余，我们大多盼望着能有一个完全属于自己的空间，不需要考虑任何问题，把自己的脑袋放空，踏踏实实地睡上一觉，但是这种愿望，往往都是很难实现的：垂垂老矣的父母、嗷嗷待哺的儿女，崎岖坎坷的事业……这些都是我们身上的担子，而这些担子无一不在加重着我们身上的负担，正是这些负担迫使我们不得不事事追求完美，为自己设定了一个相当高的目标。于是每天都在自己目标和理想的鞭策下努力努力再努力，久而久之，脑袋里有一根神经时时刻刻在提醒着我们面对各种各样的压力，即使到了放松休息的时候也很难轻易从这种负面的情绪和压力中解脱出来。这在心理学上来说，就是进入了一种焦虑状态，严重者甚至还会出现头晕、心悸等症状，用一个专业性的术语，就是出现了焦虑症。

焦虑症是一种颇为常见的心理疾病，患者状况有轻有重，大多都是过分紧张，心里时常出于一种警觉的状态，对工作和生活时常有种莫名的担心，严重者还会罹患睡眠障碍、强迫症甚至精

神分裂等，所以，在你的身心发出类似的警报时，请立刻调整和改善自己的状态。

那么，当身体发出警报，再也没有办法踏踏实实睡上一觉的时候，我们该怎样调整自己的状态呢？

第一，放松身心。绷紧的皮筋注定会失去弹性，过分拉伸的弹簧注定回不到最初的起点。人也是一样，紧张的神经一旦无法松弛，疾病也就敲开了你的健康之门。所以，在适当的时候给自己的心灵放一个假，抛开种种俗世的杂务，听听音乐，看看电影，偶尔郊游一下，晚上再踏踏实实地睡上一觉，让自己身心得到彻底的放松。

第二，培养自信。自信心是一个人为人处世的必要条件之一，一个缺乏自信心的人往往会觉得自己应对任何事都很难成功。每当他们遇到问题，首先想到的不是解决问题，而是失败之后会怎么样，进而导致焦虑、担忧，所以解决心理焦虑要学会培养自信，有了自信，做起事来自然胸有成竹，也不会将负面情绪带到工作中，这样自然也能踏踏实实睡一个好觉了。

第三，让自己开心。无论面对任何困难，都要努力让自己开心起来，不要被负面的情绪攻破心防，同时用智慧和力量去解决问题，把麻烦消除掉，把开心留在自己的心里。

第四，转移注意力。无论是在生活中还是在工作中，每个人都会面对各种各样的困难。面对困难，很容易出现焦虑、压抑、烦闷等消极情绪，这时候应该立刻想办法转移自己的注意力，停



享受最奢侈的幸福

下来休息一下，做一些自己喜欢的事情，赶走坏情绪之后再重新审视问题，这样不但不会影响我们的心情，还能集中更多的精神来解决问题。

第五，自我催眠。当你习惯了压力重重的生活，当你的脑袋习惯了紧张的节奏，当你静下来就觉得恐慌时，学会自我催眠就势在必行。睡前喝一杯牛奶、数绵羊、设置催眠铃声……这些都是使你安然入睡的办法，但是如果这些办法仍然不奏效或收效不大，你可以试着用下面的方法：首先将自己的头脑放空，以一个最舒适的姿势躺好，幻想自己躺在一大团柔软舒适的云朵上，放松，再放松，慢慢地，你的脚趾失去了知觉，你的小腿失去了知觉，你的大腿失去了知觉，你的臀部、腹部、肩膀、双臂、头脑、全都没有了知觉，睡意也就来了。

人的生命只有一次，什么都比不过健康的身心，会赚钱，会生活，还要会享受。如果你现在衣食无忧了，那么请暂时放下前行的脚步，为自己的心灵找一片可以栖息的处所，踏踏实实地躺下来，好好地睡上一觉，调整好自己的身心后再继续前行。总之，放下心灵的负担，轻装前行，做起事来方能得心应手。

2. 劫富济贫的想法很天真

“我想做一名行侠仗义的侠客!”在问及苏黎的梦想时,他这样告诉我,“像小说和电影里时常看到的那样,每天晚上身着夜行衣,到那些为富不仁的有钱人家中盗取钱财,然后把钱财散发给生活困难的人……”

“或者你可以做一名伟大的黑客,通过网络把人们的财富重新分配,这样就可以很快实现人人平等、世界大同的局面了。”我提出建议。

“如果真能那样就太好了!”苏黎的眼睛里立刻闪烁出光芒来,看得出他的情绪相当激动,“如果能够均财富,那么就可以实现人人平等了,大家都不必再忍受富人的剥削,想做什么就可



享受最奢侈的幸福

以做什么了，你知道吗，每当我看到那些有钱有势的人嚣张跋扈的样子，我就很想冲上去揍他们一顿，然后把他们赖以趾高气扬的资本全部拿走……”

的确，在现实生活中，我们经常可以看到很多的不平之事。有的人读书的时候就出入高级场所挥金如土，有的人却因为家庭贫困不得不半工半读完成学业，有的人仗着家里有钱，年纪轻轻就住别墅开豪车，有的人却不得不辛苦工作以期早日住进属于自己的一间小房，有的人不需要竞争就能直入官场平步青云，有的人即使在考试中拔得头筹却不得不因为家境贫寒而选择放弃进一步学习深造的机会，有的人可以在酒后伤人后不用承担后果就甩手而去，有的人却要是不小心碰到别人的豪车而官司缠身……

正是社会上的这些不平之事，间接或直接地导致了社会上的愤懑之气，也让人们越来越希望将这些非正常现象驱逐出这个社会。我相信在现实生活中有很多像苏黎这样的人，他们愤世嫉俗，看不惯世上的不平事，路见不平之后，脑海中迸出的第一个想法就是拔刀相助，还总想着要再做些事情来改变这个世界，以期实现社会的公正和公平。这种人往往也被我们称之为有侠义心肠之人。

自古以来，有侠义心肠之人往往会被人们交口称赞，认为他们是真正的大英雄、大豪杰，而在历史上，也的确有很多这样的人为了公众的利益而劫富济贫过，电视剧中我们也经常看到那些英雄豪杰和侠盗们路见不平拔刀相助，进而赢得众人的交口称赞

和美人的芳心暗许。从某种程度上来说，这些喜欢劫富济贫的侠义之人的确为那些生活在社会底层的劳苦大众带来过希望和福音。我们确实希望自己的身边多一些劫富济贫的侠义之人或者干脆自己就是这样一个侠义之人。

但是，在我们迫切希望自己是这样一个劫富济贫的侠义之人的时候，我相信有很多人并没有认真地思考过自己内心中究竟是出于什么心理来希望劫富济贫、行侠仗义的。从心理学上来说，劫富济贫心理源于人们与生俱来的平均主义思想，而一旦这种平均主义的局面被打破，有人就会在心理上产生恐慌和愤懑，进而希望通过一系列的行动来夺取那些富有者的利益，以期达到自己所定义的“平等”概念。

试想一下，如果同时有一个开着豪车的富人和一个衣衫褴褛的乞丐同时从你的身边走过，你会有什么感觉或者说你会有一些怎样的想法呢？

你的心中是不是有一种想让富人把钱分给乞丐一些的冲动呢？

也许有人会说，同情弱小源于人们善良的心态，行侠仗义来源于人们平等的思想。自古以来，利他主义就是人类的一种优良的美德和传统，在别人遇到困难的时候伸出援手甚至愿意将自己的血液、器官无偿捐献给需要救助的人，可以说，人类做了其他动物所不可能做到的许多事情。但是究其根源，人类援助他人的目的并不单单是出于善良，更多的还是源于“仇富”的心态。



享受最奢侈的幸福

如果你对这个观点不能认同，那么不妨在心里设想一下下列情景：当你发现和你同学四年的人工作后的收入是你的数倍甚至更多时，当你发现老家的邻居买了别墅开了公司时，当你发现朋友们全都事业有成、家庭幸福时，你是不是会感觉很苦恼？为什么你会有这样的心理呢？其实，这一切都是源于人类“平均主义”的思想，一旦平均的局面被打破，我们在心理上就会进入一种苦恼的状态。

无论在什么社会（除了共产主义社会），这个世界上总是有穷人有富人，那么是什么造成贫富差距呢？我们不排除确实有一些人是通过不合理不合法的手段来获取财富的，但是我更相信大多数富人的钱财是来源于自己辛辛苦苦的创业、守业，而那些穷苦之人的穷苦也有相当一部分是由自己的懒惰或者不思进取所导致的，而且单纯的救济并不能从根本上解决问题，可怜之人必有其可悲之处，要想真正从根本上改变穷人的命运，关键还是要让他们自己行动起来，用自己的双手来改善生活。

也许你会说，如果我们不能劫富济贫，那么岂不是便宜了那些通过“捷径”拥有财富的人了吗？这对大多数人实在是不公平！其实，历史上众多富人的人生结局已经告诉我们，坐拥大批财富并不完全就是一件好事。

西晋富豪石崇家财万贯，最终落得了被夷三族的下场，千金财富终散尽；元末首富沈万三富可敌国，最终被朱元璋收拾得下落不明，身家财产全部充了公；清朝的大贪官和珅在乾隆时期不

可一世，最终被嘉庆帝抄了家，落了个身败名裂……在人类的历史上，木秀于林风必摧之，人富于民众必倒之，人有钱了就有可能惹祸上身。再说，即便是生在太平盛世如李嘉诚一样坐拥千亿元家者又能如何？没错，可以买豪宅，可以开好车，可以锦衣玉食，可以得到无数人的尊重……但是说到底，富人每天也是一日三餐，晚上也只是在一间房子里的一张床上睡觉，也需要为事业忙碌……也许你会说，他生活的品质可能比我们这些普通人要高，但是换个角度来看，他同时也承受着比平头百姓更大的压力。世界是不公平的，但是换个角度来看，世界也是公平的，如果你是一个有着劫富济贫侠义心肠的人，如果你和苏黎一样总想着来维护这个世界上的公正和公平，如果你总是看不惯这个世界上的不平事，那么你看到这里就应该静下心来，认真地思考一下，这个社会是不是真的需要你去劫富济贫呢？