

不把握
才拥有
——沉着冷静之道

Peter Lauster

WEGE ZUR GELASSENHEIT

Souveränität durch innere Unabhängigkeit und Kraft

〔德〕彼得·劳斯特 著 茹秋实 译

上海人民出版社

不把握才拥有
——沉着冷静之道

Peter Lauster

WEGE ZUR GELASSENHEIT

Souveränität durch innere Unabhängigkeit und Kraft

〔德〕彼得·劳斯特 著 茹秋实 译

上海人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

不把握 才拥有:沉着冷静之道/(德)彼得·劳斯特(Peter Lauster)著;茹秋实译.—上海:上海人民出版社,2018
ISBN 978-7-208-14849-9

I. ①不… II. ①彼… ②茹… 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(2017)第 260076 号

责任编辑 沈骁驰

封面设计 张志全工作室

不把握 才拥有

——沉着冷静之道

[德]彼得·劳斯特 著

茹秋实 译

出版 上海人民出版社
(200001 上海福建中路 193 号)
发行 上海人民出版社发行中心
印刷 常熟市新骅印刷有限公司
开本 787×1092 1/32
印张 9.25
插页 5
字数 134,000
版次 2018 年 3 月第 1 版
印次 2018 年 3 月第 1 次印刷
ISBN 978-7-208-14849-9/B·1299
定价 45.00 元

译者序

七年前深秋的某一天，我偶尔走回刚到德国时住的那条街。世界是这么小，而一座城市却那么大，十七年了，虽然一直在这座城市附近住着，我居然没有回去过。

我住过的那栋楼在街道的尾部，一栋古老的浅紫色配着白色花边的四层小楼。

走进那条老街，我自然而然地放慢了脚步，面对它，心是很沉很沉的感觉，它没有变，对它的百年历史来说，十七年的岁月好似荷叶上滚过的水珠，不留什么痕迹。寂静的街上我只听见自己的脚步声，风景依旧，人迹全无，我仿佛走进了一条时间隧道，正一步一步地踩回到十七年前。已经走到那栋楼下，又面对我的窗户，窗前那棵杉树还在，只是长高了很多，我忘了长发已经剪短，看不见的

自己竟又回到二十四岁那年。

走到门口去看看门铃上的姓名，还写着老房东的名字，然情怯如此，终是没敢去按门铃，又慢慢地往回走了。

仍旧顺着这条街向前走，走过来时的路口，还继续往前走，有一位老先生站在街边看书。这街上除了我实在也只有他一个人，我的目光自然而然地被他吸引了过去，才发现街旁立着一个书柜，上面大书——“自由图书馆”。

我走过去跟老先生道个日安，问问他这书是怎么个借法，结果被老先生捉住，结结实实地聊了半个小时，直到他尽兴走了，我才得空来瞧瞧里面的书。总共加起来也有几百本吧，然而挑中的偏偏是它——《不把握 才拥有——沉着冷静之道》和《不要容忍——让别人接受你的艺术》的合印本。

我的人生由此改变。

这绝不是讲技巧的书，现在的人总以为沉着冷静是可以训练出来的，劳斯特先生告诉你：“大错特错！”

我用一句大白话来总结：你想沉着冷静吗？放弃吧！

读这本书的时光是纯粹的心灵享受，有如沐浴和风丽日，心灵的尘埃一扫而空。

这是一本可以永远放在床头，睡前读上两页，而一天

烦恼尽除的书。

我读过一点儿佛经，开始时觉得他的理论跟我们佛教的思想有许多吻合之处，比如放弃和活在当下，也是佛教的思想，但佛教叫人封闭所有的感官，以取得内心的平静，这一点上劳斯特的思想恰恰相反，他叫人开放所有的感官去感受生活，去感受喜怒哀乐。

他告诉人们，如果是人自然的感受，它不会是错的。也许它违背了你从小学习的道德观，也许它完全不符合如今时髦的世界观，但如果它是你真实的感受，它是不会错的。

在此祝愿本书的中文读者，坚定地走在自己独特的人生道路上，唱着自己的歌，让自己生命的鲜花自由地开放，因为，正如本书中所说：“自我发挥是给你周围的人和这个世界的一份礼物，它散发着健康和生命的喜悦，因为你身上所带的这份生活的喜悦也会感染其他人，就像开放的苹果花给观赏者带来的喜悦一样。每个人都能仅仅通过发挥今天的自我而使他人幸福，这也是他存在的意义，这其实是他存在的唯一意义。”

茹秋实

2017年5月14日于德国格里斯海姆



因为每一个人道义上的责任感都取决于他个人的价值观，所以我们必须对抗那种瘟疫般的迷信，即所谓只有可计算可测量的实物才算得上是现实世界。有一点必须非常清楚地说明：我们每个人的主观人生历程，跟那些可以用精确的自然科学术语来表达的实物，在现实世界中占有同等重要的地位。

——孔拉德·劳伦兹（Konrad Lorenz）

最初我们想欢快地跨越一个又一个空间，
不愿意限制在一个固定的地方；
救世主也没准备束缚和制约我们，
他要我们迈开大步走向前方；
可是我们自己刚刚在一个地方安定下来，
就松懈得再懒得挪动脚步；
只有勇于站起身来继续旅行的人，
才有可能打破那瘫痪的陈规；
也许还要靠那死亡的时刻，
带给我们新生的空间；
生命对我们的呼唤永远不会停止……
喂！我的心，告别过去吧！祝你健康！

——赫尔曼·赫塞（Hermann Hesse）

前 言

本书书名《不把握 才拥有——沉着冷静之道》(德文书名中的“道”字,用的是道路的复数;书中括号内短语均属译者注释)是我与出版社共同拟定的。这个书名给人一种感觉:通向沉着冷静的道路不止一条,达到沉着冷静的境界没有一个专利性的解决方案,所以也就很难用一幅画或一张照片来涵盖这一主题。我画了一颗心脏,一只鸟儿从中飞出,我想通过它来表达本书的中心思想,即一个人要将自己从灵魂的深处解放出来,要开放自己的心灵世界,无所禁忌地发挥自己,从适应他人、从各种面具、从痉挛般的拘谨、从各种行为准则、从无名的恐惧中解脱出来。我想通过这幅画呼吁读者,敞开你的胸怀,表达你的感受,因为放松后的解脱感能给人的心灵世界带来无比的

幸福和满足。

本书总结了我至今为止关于现代人心理疾病的研究工作，其结果表明：放弃和摆脱是唯一的解决方案。对大多数现存的心理问题来说，它们之所以成为心理问题，原因还在于一种“永不放弃”的心态，紧张以至于心理上的痉挛随之而来。我在此想激励我的读者，敞开你的心扉，让风载着你生命的喜悦飞翔。

彼得·劳斯特

目 录

前 言..... 001

1. 放弃之后是泰然

坚持易于放弃..... 011

轻松的心理状态来自于放弃..... 016

安全保障——值得去追求吗? 020

让心灵长上自由的翅膀..... 024

造就一个自由的精神世界..... 028

你看见的世界只是镜子里的你自己..... 033

神经心理药物不会真正解放你..... 038

2. 放松的思维方式

原谅你的教育者所犯的错误..... 052

清理自己的精神世界.....	057
让灵魂生活变得透明可见.....	062
禅心静处代替苦思冥想.....	067
冷静观察代替统筹计划.....	072

3. 自我意识和自我安全感

自我认知和自我决定.....	087
自我安全感和恐惧感的形成与消失.....	092
将所有的恐惧抛到脑后.....	097
寻找自我——发挥自我.....	102

4. 让别人保持本色

让爱情来去自由是最高生活艺术.....	115
真正的爱情就如玫瑰云彩一般轻盈而芬芳.....	121
距离产生魅力.....	125
交谈的秘诀——分享感受.....	129
不要追求，不要评价.....	134

5. 心灵的自由源于放弃占有

我几乎可以把所有一切当作自己的财产..... 147

天赋才能和知识学问作为精神财产..... 152

6. 在我心理咨询诊所里的对话

我生活中最大的问题是爱情..... 162

我一直感觉很紧张..... 168

我偶尔会觉得很轻松自由，但不多久内心又重新被囚禁起来..... 174

你是一位科学家、哲学家，还是哲人？..... 180

我想享受生活，我做错了什么吗？..... 185

恐惧和愤怒损伤我的心脏..... 189

我应该维护自己吗？奋起反击还是息事宁人？..... 195

我从来不是一个合群的人..... 199

常见问题答复..... 205

7. 生命的喜悦——那些闪光的时刻

内心的独立性是沉着冷静的前提..... 222

梦不是泡沫——梦的启示..... 232

开放每一个感官，让心随风飞翔.....	238
无视外界的异议，找寻真正的自己.....	244
强大的心灵世界造就坚强有力的自我，这跟厉害凶 悍毫无关系.....	253
简单地做你自己——一封给老朋友的信.....	259
像一只猫一样.....	265
我随手画的云彩.....	270
 一首代替结束语的小诗.....	271

1. 放弃之后是泰然

我们得学习，怎样互相杀死我们的理论，
而不是我们自己。

——卡尔·波普尔 (Karl Popper)

