

放飞自我

你是否让生活的琐事烦透了，
美国著名心理学家最新研究成果为你提供——

60个快乐生活的哲理

The sixty philosolphy of happy life

[美] 史密斯·金 著 八 骏 编译



悲观者选择逃避，达观者选择哲理

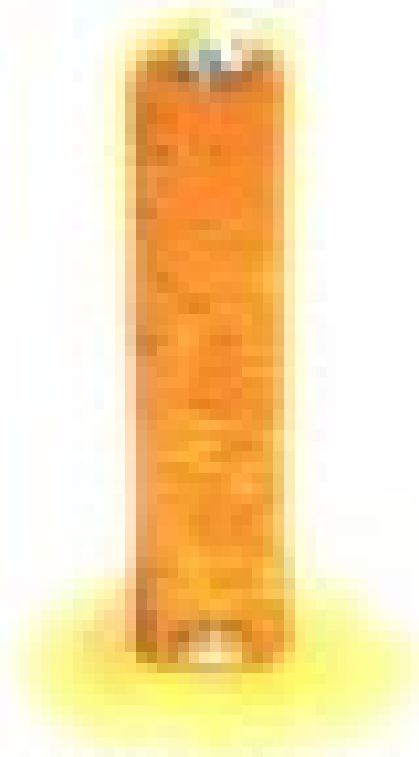
第1卷

人生幸福与快乐的哲学
——从古希腊到现代西方哲学的幸福观——

60个快乐生活的哲理

The 60 ways philosophy will improve your life

【英】詹姆斯·E·索普 著 王 明 译



湛庐文化出品 | 湛庐文化出品

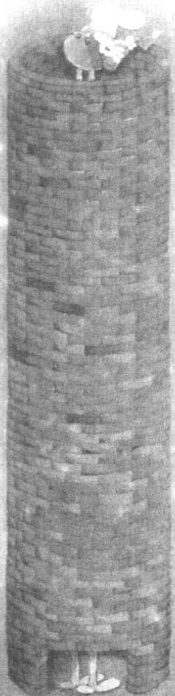
60

你是否让生活的琐事烦透了，
美国著名心理学家最新研究成果为你提供——

个快乐生活的哲理

The sixty philosophy of happy life

[美] 史密斯·金 著 八 骏 编译



悲观者选择逃避，达观者选择哲理

责任编辑：于红霞

内文插图：驼 峰

图书在版编目 (CIP) 数据

放飞自我 / 八骏著. - 北京：中国档案出版社，2003.7

ISBN 7-80166-332-2

I. 放… II. 八… III. 心理学-通俗读物 IV. B84-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 060014 号

FANGFEIZIWO

出版 / 中国档案出版社 (北京市西城区丰盛胡同 21 号)

发行 / 新华书店北京发行所

印刷 / 北京市昌平百善印刷厂

规格 / 880×1230 1/32 印张：16.75 字数：450 千字

印次 / 2003 年 8 月第 1 版 2004 年 2 月第 2 次印刷

定价 / 36.00 元 (全三册)

序 言

快

小的时候，看到莎士比亚那句著名的台词：“生存还是死亡，这是一个值得考虑的问题。”总觉得有点莫名其妙。这样的问题还需要思考吗？

乐

长大之后，终于明白，生活所赋予我们的，恰恰是在两个选择之间的徘徊以及磨练，从而进入更高层次的生活。

生

记得在上大学的时候，老师曾经说过，现代人最突出的一个感觉就是：烦。

活

记得一个摄影爱好者，他想知道人们的表情是什么样的，于是他拿着一个相机，随意在各处抓拍，结果他惊异地发现，大部分人面无表情或者深锁眉头，但是没有一个人是微笑的。

的

记得大学同学在一起聊天，总是感到生活的艰辛，于是经常自嘲又无奈地说：“这就是生活。”

哲

难道这真的就是我们的生活吗？

其实仔细想想，我们的生活的确充满了艰辛。

理

生活的节奏越来越快，人们的压力也越来越大，有的来自于工作，有的来自于家庭，有的来自于生活，有的来自于我们的心里……

但是无论生活究竟如何对待我们，我们都应该明白一个道理：人来到这个世界上，就是上天对我们的恩赐，不管我们会遇到多么严重的困境，我们都应该勇敢而且坦然地面对，并且努力让我们的生活更加精彩。

不要认为自己孤独，不要认为没有人可以理解你，我们应该知道，与我们相伴的不光只有自己一颗孤单的心灵，在我们的身边还有朋友、家人、爱人……还有一颗能够让自己虽是快乐起来的心灵。

我特意为大家准备了 60 篇文章，每篇文章都是一个生活的小哲理，读完后相信大家能够从中领悟到快乐生活的真谛。

为什么是 60 个？

你觉得太多了吗？生活当中遇到的麻烦决不是简简单单就能够说清楚的，也不是简简单单就能解决掉的，只有慢慢地改变自己生活的态度，让生活变得轻松而且精彩。

你觉得太少了吗？不要着急，改变生活的一个小小的方面，你也许马上就会见到阳光。

目 录

- 1 到清静之地走走 / 1
- 2 为失败留出空间 / 3
- 3 男人并不总是坚强 / 6
- 4 男人流泪不丢人 / 9
- 5 该低头时就低头 / 11
- 6 不要等待 / 13
- 7 睁一眼闭一眼 / 16
- 8 敢于放弃 / 19
- 9 逆境中也要微笑 / 21
- 10 学会面对死亡 / 24
- 11 别得罪小人 / 26
- 12 不要太较真 / 30
- 13 别随便生气 / 32
- 14 别吹毛求疵 / 35

快

乐

生

活

的

哲

理

放

飞

自

我

- 15 战胜坏脾气 / 38
- 16 给别人留条路 / 40
- 17 不要争辩 / 43
- 18 给别人留面子 / 45
- 19 友谊的力量是无穷的 / 47
- 20 相逢一笑泯恩仇 / 50
- 21 学会遗忘 / 54
- 22 不要追求完美 / 56
- 23 让烦恼见鬼去吧 / 58
- 24 给自己减压 / 60
- 25 男人也应撒撒娇 / 63
- 26 做人不要太偏激 / 65
- 27 豁达地面对生活 / 68
- 28 不要自寻烦恼 / 72
- 29 在不平衡中找平衡 / 75
- 30 像蟑螂一样坚强 / 77
- 31 合法地赚钱 / 80
- 32 慎待借钱 / 83
- 33 让美女改变你的现状 / 85
- 34 坚强地面对现实 / 88

- | | |
|---------------------|---|
| 35 谁都会感觉不好 / 92 | |
| 36 谁都有“背”字的时候 / 94 | |
| 37 对遗憾不必耿耿于怀 / 98 | |
| 38 不要固执己见 / 100 | 快 |
| 39 要懂得人无完人 / 104 | |
| 40 走自己的路 / 108 | |
| 41 要明白大哥不好当 / 111 | 乐 |
| 42 学会认输 / 114 | |
| 43 小钱也是钱 / 117 | |
| 44 锋芒不要太盛 / 120 | 生 |
| 45 不知为不知 / 123 | |
| 46 接受批评 / 126 | 活 |
| 47 不需要夸奖 / 128 | |
| 48 别让抱怨坏了心情 / 130 | |
| 49 以自嘲来平衡自己 / 134 | 的 |
| 50 快乐很简单 / 136 | |
| 51 留一点时间与心灵对话 / 139 | |
| 52 别和坏心情交朋友 / 142 | 哲 |
| 53 给自己希望 / 145 | |
| 54 相信自己可以创造价值 / 148 | 理 |

- 55 学会取舍 / 151
- 56 尊重生命 / 154
- 57 幸福也许很简单 / 156
- 58 让笑声伴随你 / 160
- 59 保持一颗平常心 / 163
- 60 幸福的诠释 / 166

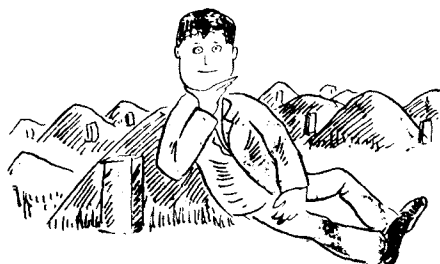
放

飞

自

我

1 到清静之地走走



当你心情不好时，不妨到佛寺或坟地里走走，这并不是要你求神拜佛，而是说佛寺这样的清静场所，是让人们恢复平静心情、解开心结的地方。

我最近听到了这样一个故事，在日本有位叫河原茂雄的先生，他曾是个警察，因为经常和犯人打交道，情绪常常不稳定，为了使自己放松一些，他只要一有空儿就到佛寺去，只是他专挑观光客不大会去的地方，例如，上贺茂的大德寺、光悦寺，以及三尾的西明寺、高山寺、山科的随心院等，他说，一看到广隆寺中弥勒佛像在无言的世界里永远微笑的模样，心里的杂念

快

乐

生

活

的

哲

理

就会顿时全消而在内心深处感到安详。

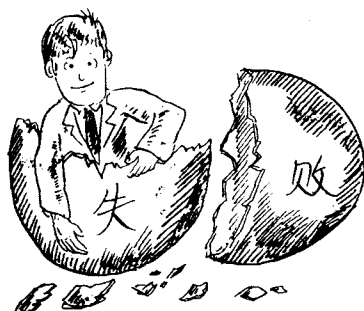
想想一个人如果能在寒风中造访幽僻处的佛寺，的确对人的心态平和大有好处，在那里，我们会乍然发现其中的美，进入佛寺庭院，看到佛寺在蓝天衬托下，展现出的庄严、肃穆，历经这么多年后的今天，依旧闪耀着金黄色光芒，至于听到木鱼声声，更使人妄念全消，佛家所讲的无欲无求正是洗净人类迷惑心性的最佳良方。

另外我还有个与众不同的调节自我心态的方法，那就是参观浏览各处的坟墓，每次去扫墓，我都会和家人在陵园坟场里转一转，读读刻在墓碑上的名字或者他们的生平，你会发现，不管是多么了不起的人，一旦去世之后，都葬在这一抔黄土之下，想到这里，你又何必太执著于世间某些无谓的事呢！

于是，我心里一感到烦闷，就到各处的陵园去走走，我曾在八宝山、福田公墓里看到不少著名人士的坟墓，当我一个个仔细阅读那些著名人士或无名者的墓碑时，原本郁闷的情绪便一扫而空。

当你心情不好时，不妨到佛寺或坟地里走走，我的意思不是要你求神拜佛，而是说佛寺这样的清静场所，是让人们恢复平静心情、解开心结的地方。

2 为失败留出空间



其实，失败并不是一件特别可怕的事情，真正让人感到悲哀的是自己被自己打败。人们都在说“失败是成功之母”，无论如何，失败绝不应该把你的心情弄糟。

我长这么大，“成功”没有几次来光临我，不过“失败”对于我倒是很熟悉。失败是不以人的意志为转移的生活内容之一。世上的事情往往这样：成果未成，先尝苦果；壮志未酬，先遭失败。可以说，一个人的生活目标越高，越是好强上进，就越容易经常性地感受到失败。

快

乐

生

活

的

哲

理

当然，失败有大有小，比如学习上的困难，工作中的不顺，同事间的磨擦，恋爱时的波折等，这些都只能算是不如意的小事，但积累起来却会消磨人的锐气。有些失败，如高考落榜，招工无名，情场失意，事业不成，幻想破灭，家庭变故等，则往往会对一个人的生活发生重大影响，甚至摧毁一个人的某一精神支柱，使之爆发“人生危险”。

其实，失败并不是一件特别可怕的事情，真正让人感到悲哀的是自己被自己打败。人们都在说“失败是成功之母”，无论如何，失败绝不应该把你的心情弄糟。

失败能激发一个人产生强大的创造力，会锻炼一个人的心理承受能力，也能让人们以更坚定的信心来面对未来。英国卓越的科学家威廉·汤姆逊用这样一句话概括了他的一生：“有两个字最能代表我五十年内在科学进步上的奋斗，就是‘失败’二字。”可见，没有失败也就没有那么多的奇迹。

但是光说这些也没用，失败毕竟会给我们的心态造成不好的影响，首先失败会造成心理上的伤痕，多次失败后，自信的人也会慢慢失去自信心，出现焦虑忧郁的心境，情绪常常有压抑感，会对工作对生活失去热心，采取冷漠态度。

其次是造成行为上的偏差，比如有的人自己安慰



自己，就像狐狸吃不到葡萄而说葡萄是酸的一样，给自己找个可以理解的失败的理由，以便心安理得，鲁迅笔下的阿Q就深得此法。如此调节法还算得体，不过有的人却把这种失败带来的不良心态以错误的方式迁怒于外界与他人。

快

面对失败的这些消极性，有人常慨叹：“生活真难呵！”而那些真正懂得生活的人，他会给自己提出这样的任务：平和地面对失败，把自己锻炼得更加成熟和坚强。

乐

生活要求人们有更强的生活勇气和平和的心态，来面对失败。一位哲人曾说过：“迎头搏击才能前进，勇气减轻了命运的打击。”

生

生活要求人们对失败有更强的容忍态度。

活

生活要求人们变通进取，在失败时寻找新的补偿，产生更强大的创造力。成功的生活经验告诉人们，如爱情受到挫折就到事业上补取；身体有缺陷就到创造中补取。试想，生活中可供翱翔的天空是那么广阔，可供回旋的余地是那么广大，可供变通的途径是那么多，这就像俗话说：东方不亮西方亮，旱路不通水路通。

的

哲

遇到失败，胸怀广阔一些，给自己留的余地大一点，这叫“游刃有余”。

理



男人并不总是坚强



男人们每天为了事业、成就，为了家里的孩子、妻子、老人忙碌，顾不上休息、顾不得停步、顾不得喘气。男人就是一辆车，在这辆车上承载着太多的期望、责任和妻儿的牵挂。

自古以来，男人的形象一般都是极具阳刚气的，有如直插云霄的险峰，充满粗犷的线条；又如深邃宽厚的大海，有一种冲击心灵的力量。

其实，男人并非我们想像中那么坚强，他们的生活也充满了辛苦与艰辛，从小，男人接受的传统教育是：成就、成就！事业、事业！享受生活、闲云野鹤

几乎是一种建立在事业有成之上的奢望。男人们每天为了事业、成就，为了家里的孩子、妻子、老人忙碌，顾不上休息、顾不得停步、顾不得喘气。男人就是一辆车，在这辆车上承载着太多的期望、责任和妻儿的牵挂。

快

随着文明的进步，妇女的社会地位全面提高。在一个倡导男女平等的社会，女人享受着与男人平等的权利，女人可以参与任何一项男人从事的活动，于是男人们再也不可能像以前那样处于强势地位。

乐

今日的男人面对着在解放中变得日益强大的女人，反倒背负起前所未有的心理压力。哪个男人也不想背上“吃软饭”的名声，当自己的妻子有所成就时，即便是他们不愿意让自己变形的心态让心爱的女人窥测，但他们仍掩饰不住内心的失落，男人“这辆车”，还要“吱吱呀呀”地转动下去并且要力争超过女人。可是，当男人超载行驶时，对男人造成了不可低估的损害。医学数字最能说明男人这辆车在生活与事业的重压下损害的程度：据专家统计，41岁以上男性患前列腺增生的高达35%；20世纪60年代起，死于前列腺癌的人数上升了17%；男性心脏病的发病率是女性的一倍！

生

活

的

哲

医学界已逐渐重视男性科学这一古老而新兴的领域，男性生命生殖健康也日益成为国际社会关注的焦

理