

Xinling Kafei Xilie Congshu

心灵咖啡系列丛书



Biewei Xiaoshi
Zhemo Ziji

别为小事 折磨自己

桦 编著



属于自己的
七彩人生



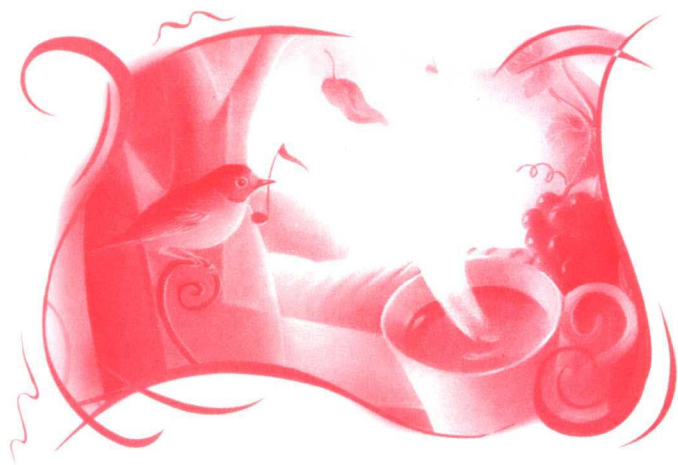
华文出版社
Sinoculture Press



Xinling Kafei Xilie Congshu
心灵咖啡系列丛书

别为小事 折磨自己

常 桦 编著



 华文出版社
Sinoculture Press

图书在版编目(CIP)数据

别为小事折磨自己/常桦编著. - 北京: 华文出版社,
2005.1

ISBN 7 - 5075 - 1791 - 8

I. 别... II. 常... III. 个人 - 修养 - 通俗读物
IV. B825 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 130264 号

华文出版社出版

(邮编 100055 北京宣武区广外大街 305 号 8 区 5 号楼)

网址: <http://www.hwchs.com.cn>

网络实名名称: 华文出版社

电子信箱: hwchs@263.net

电话: (010)63370892 (010)83086853

新华书店经销

深泽县印刷厂印刷

787 × 1092 16 开 14.5 印张 200 千字

2005 年 1 月第 1 版 2005 年 1 月第 1 次印刷

*

印数: 0001 - 8000 册

定价: 24.90 元



在剪裁精良、线条笔挺的职业装里面,常常包裹着现代都市人一颗疲惫焦虑的心灵。像一个个陀螺一样,许多人都在不停地周旋于周末加班、情感危机、银行债务和办公室里各种流言蜚语之中。人们忙得焦头烂额,筋疲力尽。

紧张的节奏、拥挤的空间、来自方方面面的压力,让人们在拥有更多物质享受之余,失去了更多心灵的自由和身体的安康。这个时代流行网上聊天,流行无厘头电影,也同样流行抑郁症、焦虑症、失眠和恐惧。人们为朝不保夕的工作而担忧,为随时可能分崩离析的家庭而操心,为自己的安全而忐忑,为潜伏的健康危机而惶恐……人们的生活竟然被这么多的忧虑弄得一筹莫展。面对各种来势汹汹的心理问题,人们手足无措,急需帮助,但却无从下手。因为心理医生在我国尚未普及,并且各种心理咨询专业的书刊深奥难解,让人望而却步。

一直以来,人们将注意力集中在自己的身体疾病方面,很少去留意心理和精神层面的健康与调适。然而随着现代生活步伐的加快,人们越来越关注自身的心理健康。健康应该是一种在身体上、心理上和社会功能上的完满,而不仅仅是没有疾病和虚弱的生理状态。如何知道自己心理是否健康?如何增强心灵的免疫力?怎样快速有效地进行自我心理调整?怎样使自己的心理潜能得到更好的发挥,享受幸福,走向成功?这些一直都是人们在苦苦地寻觅和探求的社会热点。

在发达国家,人们生活中通常有两个拐杖,一个是律师,另一个是心理医生。律师是为自己管理外部事务、处理财产和官司等等。心理医生是处理自己的内部事务,清扫内心世界的尘埃,提供心理咨询,解决心理中的疑难病症。两个拐杖是缺一不可的。在国外心理咨询行业已经步入专业化,这种专业化表现在它有专门的学科,对心理咨询师的素质要求很高,只有具备心理学专业知识的博士才可以申请营业

执照。另外,在各大机构和领域发达国家也普及了心理咨询,同时还有大量的社会工作者从事社会公益的帮助,已经形成了一个梯形和网状的十分完善和正规的行业体系。

在国内,随着人们生活水平的提高,人们也已经不再满足一些基本的物质生活需要,开始寻求精神生活上的满足。但人们对心理问题的认识还存在着很多误解。其实心理医生的定位就是要帮助人们解决一些心理的困扰和烦恼,让人们更好地享受生活的快乐。

生命是一座重门深锁的城堡,它犹如心灵的迷宫。我们身处其中,往往却无法找到出口。当我们不小心步入了心灵误区,痛苦不堪时,要以一颗平常的心去面对生活,千万不要为一些琐碎的小事折磨自己。因为只要我们相信:生活中的失败者许多时候不是输给了别人,而是输给了自己。就会重新鼓起自信的风帆,驶向成功与快乐的彼岸!我们将会发现命运会带给你七色的阳光,使你坦然地面对生活和社会,带你走出困境、走出迷茫……在人生的旅途中,我们会恍然大悟、豁然开朗。

我们一直为人生努力着,却不经意间错失了许多生命中的神奇与美好!所以,从现在开始我们要学会珍爱自己、珍惜现在。平和、放松的我们将获得更大的成功!更多的快乐!

让我们一同走进心灵的世界,领悟咖啡的香浓!

《博雅正典心灵咖啡系列丛书》以其深入浅出,直指心灵的内容,梳理过去,指导现在,昭示未来。我们愿与大家共同分享这其中的甘苦,犹如在沙漠的烈日中共饮一捧清凉的泉水,漫漫征途中同乘一辆疾驰远方的马车。

一杯咖啡,一缕阳光,一本好书,一份闲情。淡淡清香,柔柔音乐,轻轻抚慰,心灵地带,放牧灵魂,耕耘智慧。幸福、安宁、快乐、愉悦,用心去慢慢品味……一种阅读生命的享受,在书香里跳跃。智慧,从这里升起,犹如一盏航灯,帮你了解心灵万象,帮你绕开重重暗礁,也为你梳理放飞心灵后疲惫的翅膀!

常 桦

2004年12月

于京北博雅堂

目 录

第一篇 解除心灵的枷锁/1

生活不一定会十全十美。只要我们能够解除心灵的枷锁,笑纳无法改变的现实,以平和、宽容的心态便可获得意想不到的结果。

有问题是因为活着/1

降服抑郁这个魔鬼/2

跳出比较的沼泽/3

正确对待第一印象/5

清洁蒙尘的心灵/7

不要为打翻的牛奶哭泣/8

何必消磨自己的生命/9

要把精力用在刀刃上/10

把杂念抛到九霄云外/10

发条不能上得太紧/11

永不言败/13

大人不计小人过/14

恐惧是自己吓唬自己/15

死亡是自然的法则/17

掀起嫉妒的盖头来/18

到底为何那么爱绯闻/19

驾驭愤怒的“烈马”/20

不要当扯后腿的螃蟹/22

战胜寂寞/23

别为小事累死自己/24

千万别和自己较劲/24

不要使自己像无头的苍蝇/25

第二篇 放下心中的竹筏/27

许多时候,问题不出现在命运上,而是出现在心态上,出现在认识与对待问题的态度上。只要能够拿得起,放得下,人生就没有什么遗憾。放下心中的竹筏,获得心灵的震撼。

十三年和一天/27

感悟琴弦/29

悬崖上的草莓/30

亲吻幸福/31

筑构自信的大厦/32

让思想的火焰燃烧/33

求索生活的真谛/35

钱为我所用/36

爱有灵犀一点通/37

圆融处事的生活态度/38

人在春风和气中/39

不生气的秘诀/40

人生在世何必万事如意/40

放下心中的竹筏/42

辛勤播种才能欢呼收割/43

人生的秘诀/44

不关你的事/45

抓住稍纵即逝的机会/46

立即行动是成功之门的钥匙/47

放眼未来 收获未来/48

喷涌进取的豪情/49

万事全力以赴/51

只问耕耘 别问收获/51

努力经营自己幸福快乐/52

一定要相信自己/53

放飞心灵/55

别把工作带回家/56

第三篇 缺憾也是一道风景/59

在追求完美的时代,圆满是一种无上的境界,而缺憾同样也是一道亮丽的风景。有时虽然我们无法享受到圆满带来的满足,但是可以获得缺憾带来的喜悦。换一种心境,你会发现缺憾的确有无限魅力。

失业狂想曲/59

耐烦二字值千金/60

抛弃拖延的恶习/62

暴躁的脾气为何物/62

拒绝平庸/63

不要替人生划定界限/65

别为自己的相貌而忧愁/66

天不生无用之物/67

内涵可以改变容貌/68

缺憾也是一道风景/69

把不幸放进成功的博物馆/70

不要握住失意的手/72

热爱你的缺陷/73

学历不代表能力/74

克服优柔寡断的缺点/75

别掉进失恋的深渊/76

修饰外表不如充实内心/77

嫉妒惹的祸/78

为小事感动/79

给负罪感找个解脱/80

别为自己的身高而哭泣/82

不必为青春不在而忧伤/82

不自爱是最大的罪恶/83

心灵比身体更重要/85

停止怪罪他人/87

不要让压力把自己压垮/88

忧虑是无济于事的/89

内疚是刺向自己的刀/90

第四篇 走出孤独忧郁的人生/91

彻底驱除压抑的心理,敞开自己的心扉,跟往事说声再见,相信乌云散尽必定会有晴空,你就一定能走出孤独忧郁的人生!勇敢地面对生活!

神奇的蒸馏水/91

天才其实不快乐/92

知耻而后勇/93

别让苦难成为你的屈辱/94

等待乌云散尽/95

离开象牙塔/95

敞开心扉/96

要有承认错误的胸襟/98

自由不是放纵/99

用针刺自己/100

不要自以为凡事都懂/101

受益终生的追问/101

跟往事说再见/102

过去的就让他过去吧/104

走出孤独忧郁的人生/105

用智慧解肢寂寞/106

勇敢地面对生活/107

超越孤独与寂寞的考验/108

无所畏惧 所向披靡/109

砸碎贪婪的枷锁/110

索取回报是一种负担/111

放逐失意/113

不妨孤芳自赏/114

心理平衡不难做到/115

彻底驱除压抑心理/116

第五篇 观念一变天地宽/118

不要成为失败的受害者,从忙碌中唤醒自己,要懂得活用知识,适时地转变观念,消除心魔的困扰,打开另一扇幸运之门,这样才能享受人生的乐趣!

打开另一扇幸运之门/118

读懂一句话/119

从忙碌中醒悟过来/120

观念一变天地宽/121

向飞行员学习/123

享受工作的乐趣/124

更待何时/125

迎接竞争/126

不当失败的受害者/128

要懂得活用知识/130

跑掉的或许并不是大鱼/131

危机就是机遇/132

爱你的敌人/134

世间没有愚智之分/135

适时的转变观念/136

不要留恋昨日的成功/137

强大的力量会帮你/138

不当熟睡的狮子/139

生活不是危机/141

宽恕别人就是宽恕自己/141

消除心魔的困扰/142

自由属于选择它的人/143

不要对敌人心存报复/145

第六篇 所有的彩虹都等待着眺望/147

所有的山岳都去攀登,所有的道路都去走一走,所有的河流都去横渡,所有的彩虹都去眺望,不要在生活中驻足,前方有更多的梦想等待着你去追寻。

坦然地去享受海风/147
 给自己一颗种子/148
 把卖鱼当成艺术/150
 牵着爱情一起走/151
 先喜欢你自己吧/152
 做大器之才/154
 所有的彩虹都等着你去眺望/155
 把成功付诸行动/155
 用心灵看世事万物/156
 梦醒时分旭日正红/157
 插上乐观和梦想的翅膀/158
 春种一粒种秋收万粒粮/159
 为心灵化化妆/161
 记住他人恩惠/161
 团结起来会更好/163
 以平常心生活/164
 疼爱子女应该出自天性/165
 做一个豁达大度的人/166
 让你的眼睛休息一下/167
 要有面对嘲讽的勇气/168
 不要说初一月亮不圆/169
 猜疑会让心爱的人流泪/170
 别让冲动烧毁了自己的心灵/171
 别让身体成为疾病的温床/172
 克服心灵的疲劳/172

第七篇 懂得选择 懂得放弃/175

一个人的快乐,并非是他拥有的多,而是他计较的少,多是负担,是另一种失去;少是不足,是另一种有余。舍弃也不一定是失去,而是另一种更宽阔的拥有。懂得选择,才能真正地放弃,在选择与放弃之间寻求心灵的境界。天堂或地狱由自己选择/175

- 你能行/176
舍弃自我就能看到真实/178
生活由自己选择/179
放得下才能快乐生活/180
转移压力/181
坦然面对舍弃/183
放弃其实很容易/185
养成正确可靠的判断力/187
无需太多的彷徨/188
在绝望中获得新生/189
烦恼无益回头是岸/191
不要总是责难自己/192
让挫折远离自我/192
让伤心难过随风而去/193
驱赶生活中的郁闷和痛苦/194
消除工作中的不良习惯/194
不要轻言放弃/196

第八篇 做自己心灵的舵手/197

人生的航船在海中破浪而行,行动的帆鼓满激情的风,引领我们走向成功,我们能否到达成功的彼岸,不仅要看我们目标和方向是否正确,还要看我们能否做好自己的心灵舵手。

- 凡事要躬行/197
不做小河里的鱼儿/198
行止坐卧是修行/199
带上信心上路/200
只要奋斗就不晚/202
控制你自己/203
对自己要了如指掌/205
重新认识自己/206
要有自己的主张/208

- 自己拯救自己/209
- 求人不如求己/209
- 领悟生命的真义/211
- 为自己的快乐而活/211
- 信仰自己/213
- 随遇而安才能创造幸福/214
- 起航现在 扬帆将来/215
- 专心去做自己该做的事/216
- 做自己思想航船的舵手/217
- 内心宁谧 宠辱不惊/218

第一篇 解除心灵的枷锁

生活不一定会十全十美。只要我们能够解除心灵的枷锁,笑纳无法改变的现实,以平和、宽容的心态便可获得意想不到的结果。

有问题是因为活着

有个年轻人,近来很烦心,常躲在酒吧里喝闷酒。一位调酒师小心地问他:“先生有什么困难?说说看,也许我能帮上忙。”

那个年轻人喝尽了最后一口酒,冷冷地看了调酒师一眼:“我的问题太多了,没有人能为我解决,而且谁也解决不了。”

调酒师微笑着说:“我在这里工作已10年了,15岁就出来打天下,我也有过你这种感受,后来有位高人指点过我,明天,我带你去一个地方,他曾带我去过那儿……”

第二天下午,他们如约出发了。

那地方,原来是座陵园。

调酒师指着一座墓碑说:“躺在这里的是没有问题的。不管你的问题有多少,只要能活下去,就有解决问题的希望。”

而所谓的“高人”,就是他所在酒吧的老板。

“高人”曾自杀过,在与死神握手时,他觉悟了,死都不怕,还怕活吗?他有一句名言:每一棵树的枝叶都是它的问题,但也是一棵树的全部。

这时,年轻人猛然醒悟。

一个问题接着一个问题,这如同打毛衣,一针扣一针,最后竟成为一件杰作。这便是活着的真实,打不完的结,这也是乐趣。

降服抑郁这个魔鬼

心情抑郁是人们日常生活中经常遇到的。在引起人忧伤或悲痛的情境事件中,相信每个人都有过抑郁的体验。抑郁比一般的负面情绪的反应更为强烈,而且持续的时间更长,给人带来的折磨更大。它会产生悲伤、痛苦、愤怒、羞愧等情绪。它的这种复合性使得抑郁情绪更加难以克服。

抑郁在一定情况下并不能就说它是情绪异常,它也可属于正常情绪范围。但是,在抑郁严重发展的情况下,它确实能转化为病态情绪,抑郁情绪的正常与异常之间的界限是难以区分的。一般来说,处于抑郁状态的人如果能对其现实和自身的处境作出恰当的分析与认识,对自身行为的控制与调节符合社会常规并有足够的自信和自尊,虽然有抑郁情绪但无行为异常,即属于正常的情绪反应。但是,如果抑郁状态导致对情况和自身处境不能作出如实的判断,并产生偏离社会常规的行为或行为适应不良,就是异常情况了。例如由于产生过度的压力而情绪低落或绝望,失去兴趣而不能胜任正常工作,甚至产生悲观厌世等极端意念和行为。但是,正常与异常的区分仍然仅仅是程度上的。在异常发展到极为严重时,易于诊断;然而正常与异常间临界线的明确依然是困难的。

抑郁不是单一的病症,它有很多种类型,其病症也各不相同。一些人的抑郁是由某一些生活事件,诸如失业、贫穷或破产等问题所导致的。另一些人的抑郁却有可能与遗传有关。还有一些人,早期苦难的生活经历,使得他们具有抑郁的敏感性。更有一些人的抑郁根源于家庭、人际关系或社会隔绝等。对付抑郁,需要针对个人不同的情况不同的病因采取不同的治疗方法和手段,对一个人有效的方法或许对另一个人无效,因此一定要对症下药。

抑郁的人如果能够把自己的生活安排得当,从从容容地面对生活中的每一件事,会对他战胜抑郁有较大的帮助。因此,他们应对生活进行合理安排,以使生活中的事能一件一件地完成。

对抗抑郁心理,要有步骤地制订计划,然后按步骤去实行。尽管有些麻烦,但请记住,你正训练自己从抑郁的情绪中走出来。

在逐步对抗抑郁的过程中,虽然令人厌倦的事情并没有减少,但可以计划做一些积极的活动,即那些能给你带来快乐的活动。可以坐在花园里看书、外出访友或散步。有时抑郁的人不善于在生活中安排这些活动,他们把全部的时间都用在痛苦的挣扎中,一想到有些事还没完成,便会感到内疚。

哪怕只往前走了一点点,抑郁也就减少了一点点,不要对那些微不足道的小事不屑,现在要做的就一步一步地往前走,制订每一个小计划,然后去实行它,积累起来,就会发现,不知什么时候自己已经从抑郁中走出来了。

许多抑郁症患者是真正的战士,抑郁的人大都不能意识到自己的极限。心理专家喜欢用“燃尽”一词描述那些对于被挖空状态的个体。对有一些人而言,“燃尽”是抑郁的导火索。无论是呆在家里,还是忙于应付各种工作任务,一定要记住:自己与其他人一样,所能做的工作是有限的。

只要相信自己,相信自己有战胜抑郁的能力,体内的潜能就会被激发出来,这股没有见识过的力量会帮助自己战胜抑郁。

自责是人们从小就学会的一件事情,抑郁者的自责是完全的。当不幸事件发生或冲突产生时,他们会认为这全是他们自己的错。这种现象被称作“过分自我责备”,是指当人们没有过错,或仅有一点过错时,出现承担全部责任的倾向。然而,生活事件是各种情境的组合物,并不全部是自己的责任。

因此,当人们抑郁的时候,跳出圈外,找出造成某一事件的所有可能的原因,会对人们有较大的帮助。应当学会考虑其他可能的解释,而不是仅仅责怪自己。

跳出比较的沼泽

有这样一个寓言,说五根手指头聚在一起开会,比谁是真正的

大哥。

大拇指首先发言：“如果要比大，我才是真正的大哥。五根手指当中，我排行第一，我最粗大，当人们夸奖某人最优秀时，总是翘起我，所以我理所当然真正的大哥。”

大拇指说完，食指马上抢着说：“在我们兄弟当中，属我最重要。人们在煮菜烹调时，总是让我来品尝食物；射击猎物也要靠我扣动扳机。还有，当有人问路的时候，也得靠我来指明方向。我有那么多的功能，当然最有资格当你们的大哥！”

中指接下来嗤之以鼻地说：“哼！你们两位也太自以为是了，尽往自己的脸上贴金。大拇指你长得又矮又胖，食指你常常乱动，一点也不稳重。只有我长得最适中，站在最中间，你们就像众星拱月一般围绕着我。还有，我长得最修长，如同将帅统领群兵。因此我才是大哥中的大哥。”

听了这些，无名指非常气愤地站了起来，他趾高气扬地说：“我才是最伟大的。你们听说过‘无名乃大名’吗？无以为名，以无为名，故为大名。我无名指是世间的符号名称所不能局限的，因此我比你们都大。此外，当人们举行订婚、结婚仪式时，都把戒指套在我身上，哪有你们的份？可见我是最有分量的，大哥当然非我莫属了。”

当四根手指正争得脸红脖子粗的时候，小指摆出一副神闲气定的模样，慢条斯理地说：“各位兄弟！你们每一位都有显赫的地位，在各位面前哪有我小指头说话的余地。不过，当人们双手合十拜佛，或者向人打躬作揖问好的时候，我可是最靠近真理和对方的了。”

听小指的一番话，其他四指瞠目结舌，无言以对。

其实，每个生命都是独一无二的，且各有所长，是不能拿来比较的。就像乌鸦是乌鸦，百灵是百灵。我们不能把乌鸦拿来和百灵比较，说什么：“你瞧，百灵的歌声那么甜美、愉悦，乌鸦怎么比得上？”相反，我们也不能把百灵拿来跟乌鸦比：“你瞧，乌鸦的噪音那么苍凉、悲壮，百灵怎么比得上？”

乌鸦有它的好处，也有它的坏处，百灵也是一样。猴子如果离开树林住在水边，也许还不如乌龟灵敏；老鹰如果离开天空飞入树林，还不如麻雀灵敏，而我们人类又何尝不是如此？

“你有你的，他有他的”，每一个生命都有自己的亮点，又何必与人