

RENSHENG
QISHI SHI WU CHULAI DE

人生其实是悟出来的

——助你幸福一生的心理技巧

吕宁◎编著



最丰富、最温暖的
心理枕边书

一点点悟透人生的奥秘，一步步走入幸福的深处

人生是一杯清茶，需要你慢慢地饮、细细地品，才能体会出它真正的美妙之处。

幸福是一种心态，一种心境，一种感悟。它不能建立在比较的基础上，也无法从他人处获得。每个人的幸福要靠自己慢慢寻找，慢慢领悟。

北京工业大学出版社

人生其实是悟出来的

——助你幸福一生的心理技巧

吕 宁◎编著

北京工业大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

人生其实是悟出来的：助你幸福一生的心理技巧 /
吕宁编著. —北京：北京工业大学出版社，2013.11

ISBN 978-7-5639-3654-0

I. ①人… II. ①吕… 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 218877 号

人生其实是悟出来的——助你幸福一生的心理技巧

编 著：吕 宁

责任编辑：郑 华

封面设计：翼之扬设计

出版发行：北京工业大学出版社

(北京市朝阳区平乐园 100 号 100124)

010-67391722 (传真) bgdcbs@sina.com

出 版 人：郝 勇

经销单位：全国各地新华书店

承印单位：北京建泰印刷有限公司

开 本：787 mm × 1092 mm 1/16

印 张：16.5

字 数：238 千字

版 次：2013 年 11 月第 1 版

印 次：2013 年 11 月第 1 次印刷

标准书号：ISBN 978-7-5639-3654-0

定 价：28.00 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

如果问一个人：“你最想得到的是什么？”也许他会说事业，也许他会说爱情，也许他会说健康……然而，无论他想要的是什么，最终的目的都是希望自己变得更快乐、更幸福。这就是追逐人生的过程。

在追逐的过程中，人难免会有烦恼、会困惑、会茫然、会遇到挫折。这些都是在人生之路上必须要经历的。要相信自己的潜力是巨大的，如果能从容、淡定地面对人生，相信一定能够经受住生活对你的考验。

人生有时是一种拥有，有时是一种等待，有时是一种感动，更多的时候是一种悟。悟是超越，是智慧。一个人立足于世间，无论对与错，只要深刻地去悟，在思考后再前进，人生就会顺利得多。

悟就是抓住因果关系，对事物发展的偶然性和必然性的领悟；是对世间种种现象的透彻了解，拨开遮挡在事物前的面纱，揭示事实的本来面目，以开启真智。只有悟，才能真正地有所得，才能保持自我，才能获取人生的幸福和成功。如果一个人不懂得悟，只知道一味地往前冲、往前闯，那么不仅没有喘息的时间，更不利于自己的长久发展。

生命是脆弱的也是短暂的，只要突破自我的限制，人生的许多问题就会迎刃而解了，就会真正感受到人生的幸福。人生应该悟一下，从内心深处去感悟、去领悟。只有如此，才会活得明白、活得精彩、



人生其实是悟出来的

——助你幸福一生的心理技巧

活得自在。

本书从八个方面教你如何去悟，教你如何摆脱心灵枷锁，如何通过心灵的感悟得到幸福，如何拥有成功的人生。让人们在忙碌中得到休息；在茫茫大海中，找到自己的航行方向；在人生的十字路口选择好自己的路。它还教会人们如何忘记烦恼，如何在失意中振翅高飞，教会人们如何为焦躁的心灵找到一片净土。

愿本书能够为还在奔波忙碌的你，在浩瀚的海洋中航行的你，找到休息的港湾，使你能够在迷失当中找到自我，能够在失去当中得到幸福。

目 录

第一章 悟简：抓住最简单的才不会徒增负累

过简约的生活，生命会更轻松	003
无须想那么多，那么远	006
心灵无杂心自乐	008
化繁就简，起步时才更容易上手	011
把时间留给最重要的事	014
事先认真地做一份计划并不浪费时间	017
把复杂的目标化整为零	019
有选择地放弃，懂得“有所不为”	022
集中精力专注于某事	024
着眼于最近的目标，做力所能及的事	027

第二章 悟空：学会放空，才能收获一份轻松

智者都有一颗空阔的容物之心	033
---------------------	-----



人生其实是悟出来的

——助你幸福一生的心理技巧

不要把自己的生活装得太满	036
放下名利你才能活得轻松	039
淡泊名利，心境才能平和	041
放空自己，置一份洁身自好的基业	043
不去羡慕别人，才能找到自己的生活	045
心中少装些杂物，你会活得更从容	048
得失一念间，放空了就是获得	051
定时打扫自己的心灵	054
放空处处是安乐	056
工于心计，只会让自己身心疲惫	059
不要为昨天痛悔，不要为明天忧戚	062

第三章 悟静：无论外界怎样喧嚣，我心淡定

顺其自然，享受一份平静之美	069
心静如水，任尔雨打风吹	072
谋定而动，从容淡定	074
放下压力，别让你的心太紧张	077
拥有一份安宁祥和的心境	080
守住一颗冷静、理智的心	082
别为琐碎之事大动肝火	085
告别浮躁，回归平静而真实的内心	088
以平常心对待不平常事	090
甘于寂寞，获得人生珍贵的宁静	092
独处，享受心灵的世外桃源	096
视宠辱如花开花落般平常	098

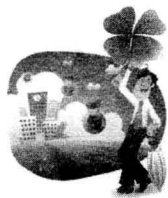


第四章 悟淡：心态淡了，一切都将简单

万物自有定数，不必去强求	105
得之不喜，失之不悲	107
心有多大，你的世界就有多大	109
总是计较斤两，人心就如菜市	111
让过去的一页翻过去	114
心宽才能容纳更多的人生风雨	116
苛求只会带来恐惧与烦恼	118
世间最难的事就是知足	121
舍弃不必要的欲望，换回轻松生活	123
心中有美，看到的世界就是美的	126
在平和的心底耕种福田	128
保持内心的淡定平静，才能心宽似海	131

第五章 悟退：争的未必得到，让的未必失去

以低姿态出现在他人面前	137
身在横逆之中，只有善屈善忍	139
隐藏自己真正的实力，待机而动	142
做事求稳健，做好规划再起步	145
走一条适合自己的路	147
即使能力足够，也不要越位	149
主动让出一步给他人走	152



人生其实是悟出来的

——助你幸福一生的心理技巧

无法改变世界，就学着改变自己	155
该给的面子要给，不该要的面子不要	157
给足别人面子，才能获得好人缘	161
再有才华，也要给别人表现的空间	164
保持低调，甘心做“老二”	166

第六章 悟舍：舍得放弃就是收获

只有舍弃，才能得到	173
抓住包袱不放，你将永远负重前行	176
舍得给予，才是真正的富有	178
人生如弈，一些棋子必须舍弃	180
抱守残缺，不如舍弃	183
要获得财富就要付出时间和努力	185
舍弃躁郁，财富因你的专精不请自来	189
懂得真爱，就要舍得	192
放弃错的，才能遇到对的	193
舍得吃亏，也许会占大便宜	197

第七章 悟随：若能一切随他去，便是世间自在人

别让攀比打乱内心的平衡	201
抱怨只会让人更懦弱	203
用争气代替生气	206
不比较、不计较，做快乐的自己	210



解开忌妒的枷锁，人生之路越走越宽	212
不为不可为，不求不可求	216
看开了，心灵之门就敞开了	219
率性而为，可以使自己过得轻松、愉悦	221
缘来缘灭几多愁，当断即断莫强求	224
勉强只会带来烦恼，不如随遇而安	226

第八章 悟失：失去，其实是另一种拥有

优秀有时也会伤到你自已	231
输得明白，虽败犹荣	233
得不到的未必是最好的	235
对别人是好的，未必适合你	237
头昂得太高，会看不清方向	239
欲望永远都不可能满足	241
分手，也是一种解脱	244
放手，也是一种爱	246
过去的一切让它远去	247
错过的美丽，也不必遗憾	249
让往事随风而去	250

第一章 悟简： 抓住最简单的才不会徒增负累



老子说：“少则得，多则惑。”所有的事物越单纯就越接近它本来的状态，如同真理永远都是质朴而简单的。由此而言，简单不仅体现在做事上的去繁就简，同时也表现了对真理的一种纯粹追求。

简单的做事方式告诉我们：要学会选择，学会取舍。首先抓住最简单、最易上手的事去做，这样才不会让自己徒增负累而一无所获。



过简约的生活，生命会更轻松

有人问大师罗丹雕塑的秘诀，答曰：“减去多余部分。”人生亦然。学会一种人生的“减法”，过一种简约的生活，生命将会更加轻松。

现在很多人喊累。为什么累？负担太重。很多人将财富、地位、名誉和美食与人生牢牢地捆绑在一起，把是否拥有这些看成是衡量人生是否成功的唯一标尺。一旦房间里的东西太多、太乱，就会使人感到非常压抑，心情不舒服。房间里杂七杂八的东西多了需要清理，该整理的整理、该搬的搬、该扔的扔，人的心灵难道不也应该这样吗？

于丹说过一句话：三十岁之前，人在不断地做加法，即不断地从这个社会积累自己的财富、情感、经历、知识……而到了四十岁，人就要学会做减法，学会舍弃一切负累、添堵于心的东西，如名、利、权……

一位踌躇满志的老板，在事业上发达了，买了别墅也买了车。他的公司年纯盈利上百万，可是他对员工非常小气，自己也非常节俭。为了省钱，他出差不坐飞机只坐火车，吃的是方便面、住的是小旅馆。一次办事回来，路上翻了车，他负重伤进了医院，却幸运地保住了自己的两条腿。

经历这次劫难后，老板前后判若两人，人变得温和、谦恭，对员工态度也有了改变，一改往日的凶横与吝啬。

有人便问他其中的原因，他直言不讳地说：“以前，我都是用加法来衡量人生，人活着要日积月累地发展，要像滚雪球一般地攒钱。自出事以后，我发觉人生适宜于减法。假如我上次被轧死，那一切也



人生其实是悟出来的

——助你幸福一生的心理技巧

就都不复存在。如果上天要去我的两条腿，人生就会少去很多乐趣。所以我明白不要把人生的目标定得太高，比起健康地活着，一切都显得微不足道。”

忘记，在有些时候比记住更为重要。和朋友不和、发生一点小摩擦是常有的事，并不值得烦闷生气。与同事相处要懂得相互谦让，不要为一些小事耿耿于怀、放不下，你争我吵的，这样会活得很累，生活过得轻松也不舒畅。

生活就好比是一个赛场，我们每个人都是选手，面对着不同的竞争对手，有失败，也有成功。我们不应该为昨天的失败而感到闷闷不乐，愁眉苦脸。不要让别人的失败而把自己给吓倒了，我们要懂得忘记。忘记自己曾经的失败，忘记别人的藐视，忘记别人那嘲笑你的脸。只有这样，你才能够过得从容而自信。

不会忘记也就不会记住。生活需要记住，记住经验，记住关怀，记住友谊，记住爱情……但生活也需要忘记。忘记人生的坎坷，可以扫除烦恼；忘记人生的辉煌，可以保证进击的姿态；忘记个人的恩与怨，就可以获得一种平和的心态与友好的人际关系。

忘记，从某种程度上来说，是对自己的一种宽容。忘记，是给心灵松绑的一种绝好方式。只有学会忘记，生活才会更加灿烂。心如净土，心平气和，坦然对待，面对现实中的生活，要愉快地过好每一天，走好每一步。

有一个人觉得生活很沉重，便去见哲人，寻求解脱之法。哲人给他一只箬子背在背上，指着一条沙砾路说：“你每走一步，就捡一块石头放进去！”那人照哲人的话做了，哲人便到路的另一端等他。

再见面时哲人问：“有什么感觉？”那人说：“越来越觉得沉重。”哲人说：“这也是你为什么感觉生活越来越累的道理。当我们来到这个世界后，每个人都背着一只空箬子，我们每走一步都要从世界上捡一样东西放进去。如果不知剔除那些累赘无用的东西，那么，就难免会产生



越走越累的感觉，甚至有人还会被拖垮累死。”

人生如酿酒，“减”去无味的水，量虽小了，味反而醇厚了。人生的减法哲学，就是减去疲惫，减去烦恼，减弱沉重，减少不该早生的华发，减去心灵上的沉重负担，减去一些奢侈的欲望，减去没价值的身外之物。热闹的生命里有许多不堪承受的东西。作为万物之灵的人，应该宁愿不要车子、票子、房子，仅要一份平安；宁愿不要灯红酒绿、轻歌曼舞，仅要一份恩爱。减少了一次骄奢淫逸，就增加了一份灵魂的纯净与人生的安静；减少了一次诽谤忌妒，就增加了一份人际的空间和道德的高度；减少了一次应酬周旋，就增加了一份家人的亲情与生活的从容；减少了一次献媚邀宠，就增加了一份人格的尊严与心灵的轻松。

其实，准确地看一个人，要看他做了什么，更要看他不做些什么。做的那些事，当事人可能是心甘情愿的，可能是三心二意的，也有可能是被动应付的，而不做的那些事，一定是他不想做的、不能做的、不敢做的。

在人生的选择题面前，我们都应该学会做减法，剔除那些不适合我们的一切！年少时，我们精力不济、能力不足、智力不逮，我们会自觉舍弃，删除那些心有余而力不能及的目标。事业有成时做减法，更考验一个人的悟性、耐心和定力。古代的养生方式就是，少思、少念、少欲、少事、少语、少笑、少愁、少乐、少喜、少怒、少好、少恶。其实，做减法，也是在做加法，减去了那些不切实的、不恰当的人生计划，必定还我们一个更加充实、更为和谐、更有尊严的人生！

庄子将生活中的减法运用得淋漓尽致。减去了对名利的欲望，庄子能钻入水中，与鱼同乐，探知鱼儿相戏的愉悦；减去了对心灵的束缚，庄子能化成蝴蝶，翩然起舞，于自在花丛中任意穿梭，于天地间作一番逍遥游。也正因为舍弃了功名与利禄，陶渊明才拥有了“榆柳荫后檐，桃李罗堂前”的田园生活，才拥有了“策扶老以流憩，时矫首而遐观”的坦然。正因为摒弃了被贬谪带来的痛苦，苏东坡才有了“竹杖芒鞋轻胜马”的轻松，才有“一蓑烟雨任平生”的豪情，也才有那“也无风雨也无晴”的淡定。



人生其实是悟出来的

——助你幸福一生的心理技巧

无须想那么多，那么远

我们无须想那么多，想那么远，没有必要让自己变成一个不停旋转的陀螺。只要静下心来，让思维跟着生活的脚步，有条理、有节奏地行进，就能在简单的生活中体会到惬意和满足。

余秋雨曾说：“因为我们的历史太长，权谋太深，兵法太多，黑箱太大，内幕太厚，口舌太贪，眼光太杂，预计太险，所以，我们习惯对一切事物‘构思过度’。”这个世界远没有人们想象的那般复杂，它简单得很，复杂的只是人心罢了。其实，只要肯丢掉对生活无限的“构思”，我们就会发现，连人心也并不复杂。

刚走出校门的那段日子，他总是若有所思。告别了象牙塔，他不知道外面的世界究竟是什么样的。很早以前就有人告诉过他：“世界比想象中的还要复杂。”从那时起，他便对社会产生了一种畏惧感，害怕自己无法适应这个“复杂”的社会。

毕业前夕，他认真钻研《厚黑学》、《人际关系学》、《处世哲学》等诸多权谋书籍，目的就是为了解社会的生存法则——步入社会后要“眼观六路，耳听八方”，对待朋友、同事不可“全抛一片心”，谋事一定要“三思而后行”……这一切他铭记于心。

后来，他依靠着自己的能力找到了一份工作，然而这种喜悦感很快就被他的担忧和恐惧感取代了。做事处处设防，总是害怕被人算计，整天小心、谨慎地生活，不敢和周围的人靠得太近，他平生第一次被孤独和无助吞噬了。

我们的生命是有限的，如果时刻抱着这种谨小慎微、战战兢兢的心



态活着，那么生命无疑会变得沉重，它不仅增加了许多无谓的时间成本，也间接地加大了事业的信誉成本，降低了生命的质量。其实，我们无须想那么多，想那么远，没有必要让自己变成一个不停旋转的陀螺。只要静下心来、让思维跟着生活的脚步，有条理、有节奏地行进，就能够在简单的生活中体会到惬意和满足。

没过多久，他那当过多年老领导的父亲发现了儿子的异常表现，便把自己一生的经验教训总结成四句话，告诉了初入职场的儿子。也正是这四句简单的话帮助年轻人解开了心结，也让他日后的人生发生了改变。现在，我们把这几句话拿出来和大家一起分享。

第一句话：“做人不要盘算太多，顺其自然就好。”

做人不要盘算太多，不必拼命地去求他人。有时候想得越多，心越急，得到的反倒越少。当你把所有的杂念都抛开，专注于自己的事宜时，那些美好的东西反而会不请自来。有些潜规则和不能把握的东西，顺其自然是明智的举动，真的不需要太强求。

第二句话：“不要压抑自己，也不要奉承巴结。”

人与人之间永远都不可能绝对平等，也许是出身不同，也许是地域因素，也许是上下级关系，所以你没有必要压抑自己。一个趾高气扬的人，无论你多么尊重他，他也不会平等地对待你。如果你奉承巴结，那只能让他把你看得更轻。不管出身低微还是处境艰难，永远都不要寄希望于他人礼遇。当说时就说，当做时就做。只要别心虚和畏首畏尾，就不会让人轻易看不起，而这样做也能够让你赢得更多平等的机会和尊重。

第三句话：“你不必对谁特别好，也不必对谁特别不好。”

有句话说得好，物以类聚，人以群分。任何单位、任何群体的人际关系结构都不能脱离“三三制”，具体到个人身上就是：三分之一的人对你一般，三分之一的人对你不满意，三分之一的人对你很好。所以，不必对谁特别好，也不必对谁特别不好。为人处世最好应因人而异，好的继续保持，中立的要争取，敌意的要予以宽容，这样才能够避免被少数人利用。

第四句话：“依靠别人，远不如相信自己。”

一个人应当有思想，有社会责任感，要懂得相信自己比依赖别人更