

心不累的活法

xinbulei de huofa

李木木◎著



实践**最幸福国度不丹**的价值观

不虚荣 不物质 不攀比 不炫耀 不吃醋

做到心外无物，闲看庭前花开花落；去留无意，漫随天外云卷云舒

在诱惑和欲望的世界中，让心HOLD住

不再坚持明明知道没有结局的爱，让过去的过去；不再追逐纸醉金迷的成功，一切都是浮云

 中国出版集团
 现代出版社

心不累的 活法

xinbulei de huofa

李木木◎著



图书在版编目(CIP)数据

心不累的活法 / 李木木著. —北京: 现代出版社,
2013.5

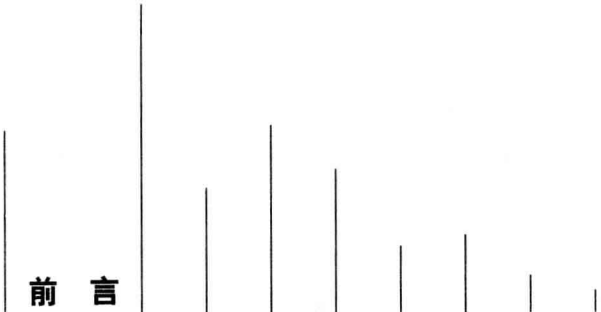
ISBN 978-7-5143-1500-4

I. ①心… II. ①李… 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061273号

作 者	李木木
责任编辑	张桂玲
出版发行	现代出版社
通讯地址	北京市安定门外安华里504号
邮政编码	100011
电 话	010-64267325 64245264 (传真)
网 址	www.xdcbs.com
电子邮箱	xiandai@cnpitc.com.cn
印 刷	三河市兴达印务有限公司
开 本	710mm×1000mm 1/16
印 张	14.5
版 次	2013年10月第1版 2013年10月第1次印刷
书 号	ISBN 978-7-5143-1500-4
定 价	29.80元

版权所有, 翻印必究; 未经许可, 不得转载



前 言

我们都是来地球旅行的

你记得自己每天说得最多的一句话是什么吗？

肯定不是“吃了吗”。

也不是“我爱你”。

更不是“对不起”。

而是——“累死了”！

“累死了”这三个字是现代人挂在嘴边的头号口头禅，也是大家聚在一起最共同的话题。君不见，但凡亲朋好友同学聚会，大家见面后说的第一句话不是“累死了”，就是“烦死了”。

而且，这种累和金钱无关。我身边有各行各业的朋友，干保洁的、送快递的、机关小职员、政府官员、部委干部、房地产公司董事长、传媒公司老总……他们都在喊累。没钱的为钱累，有钱的为更多的钱累，似乎更累。没权的羡慕有权的，可是权力在握的也在喊冤。

每个人都活得那么忐忑、纠结、拧巴，不淡定，不踏实，他们眼里除了钢筋水泥，便是马路边小区内人造的那点绿化。除了上班，就是下班，当公司与家两点一线的时候，我们的生活已经贫瘠到只剩叹息，是那么苍白无力……

我们身边交流的工具越来越多，交心的朋友却越来越少；
我们住房的面积越来越大，活动的空间却越来越小；
医疗条件越来越好了，疾病也越来越五花八门了；
我们的收入增加了，感受到的幸福却越来越少了；
我们的言论更加自由了，心灵的自由却越来越少了；
我们说的多了，爱的却少了，对人的防备也更多了；
我们可以登上月球，却难以走进一个人的心。

.....

总而言之一句话：我们活得越来越努力，越来越小心，却越来越吃力，越来越不开心了。于是心累了，人倦了，快乐不见了。

这就是本书诞生的机缘。

古人曾说：“不如人意常八九，如人之意一二分。”一般来说，人在一生中处于逆境的时间大大多于顺境的时间。即使是历史上的帝王将相、生活中的名人富豪，他们的烦恼和忧伤也绝不比你少。

可是，“生命的潮汐因快乐而升，因痛苦而降”。当心理的倦怠严重影响了我们的幸福指数，甚至威胁我们的生命健康时，我们该如何？

问题不可怕，可怕的是找不到问题背后的原因。

心累的直接原因是心里承重太多，而承重太多的原因是杂念太多，而杂念源自狭隘的心胸和不阳光的心态。狭隘和悲观是你的心魔，它们把你的心灵变成地狱！

找到问题后最重要的就是“对症下药”。每个人都有义务、有能力为消除心理负重感找到一剂“良药”，找到适合自己的“心不累的活法”。

人心是深邃的黑洞，你所要做的，就是打开心门，把阳光引进来，让快乐驻进来，这样生命的自由度就大了。

这就是本书关注的要点，也是我们所要帮你解决的重点问题。

长空万古渺渺星辉，这星球亿万年存在，亿万生命繁衍生息，我们

是为何而来呢？“大地是一座花园，世界犹如一间大旅舍；你我则是寓形宇内的过客旅人。”我们都是来地球旅行的过客！而且这旅行只有一次！

既然是旅行，重要的不是装备，不是和谁一起走过，不是目的地，而是游兴，有游兴才能好好欣赏沿途的风景。而游兴源自轻松的心情与认真的态度，如此才能深入其境而游刃有余！正如松紧适度的琴弦，才能弹拨出轻快的生命之歌！

这是本书的理念，以及我们的信仰。

一个真正成熟的人，会积极感悟自己的宿命，知道怎么样在宿命中华驭自己命运的弹性，永远确保心灵的舒坦，而绝不会让累压垮自己。我们帮你成为一个这样的人，你只需按我说的去做——做你喜欢的，简单点、专注点、慢着点、悠着点、淡着点，以纯净的眼睛观世界，以欣赏的眼光爱世界——便可见“随处皆是青山绿树”，“小鸟枝头亦朋友，落花水面皆文章”。这时你就是最幸福的地球旅客。

临末，送给你一段马斯洛说过的话：

心若改变，你的态度跟着改变；
态度改变，你的习惯跟着改变；
习惯改变，你的性格跟着改变；
性格改变，你的人生跟着改变。

目 录

C O N T E N T S

第一章 心累催人老，都市让人逃

1. 我们不是“害虫”，我们都是“小老鼠” / 002
2. 心理负重感加速人类老化 / 004
3. 情绪不佳，心身疾病不请自来 / 006
4. 心情不畅，高危疾病潜伏身边 / 009
5. 衣着光鲜，抑郁症恣意蔓延 / 011
6. 亲爱的，你不必“逃离大都市” / 013
7. 心理疲劳度自测：看看你是否依然“健在” / 014

第二章 你不是活得累，只是心累

1. 心为形役：为别人活，不为自己活 / 018
2. 死要面子：要了面子，丢了福祉 / 020
3. 虚荣心强：爱上攀比，此恨绵绵无绝期 / 021
4. 嫉妒心强：羡慕嫉妒恨，不是滋味儿 / 024
5. 苛求完美：自己挖坑埋自己 / 026
6. 杞人忧天：预支莫须有的烦恼 / 028
7. 苛求利益最大化：
你不仅在为难自己，也在为难上帝 / 030
8. 私心太重：不乐分享，偏爱独占 / 032
9. 急功近利：心浮气躁，无心等待 / 034

第三章 补全心智的缺口，才能心沐阳光

1. 缺激情：激情是一切生物的帝王 / 038
2. 缺安全感：没有安全感，身在哪里心都是死灰 / 040
3. 缺温情：没人牵挂，一切繁华不过是废墟 / 042
4. 缺信任：人无人可信，如鸟儿无枝可栖 / 043
5. 缺敬畏：心性不被庄严，必定妄为 / 046
6. 缺信仰：没有寄托，必然空虚 / 047
7. 缺感恩：感恩少，抱怨就多 / 049
8. 缺开心：心若不快，笑，只是表情 / 051
9. 缺自知：宝贝放错了地方，便是废物 / 052

第四章 想开点——“开心”是福，“关心”是魔

1. 境由心造，想得开想不开全在一念之间 / 056
2. 放下我执，你认为对的不一定是对的 / 058
3. 生命是一个过程，要学会欣赏沿途的风景 / 059
4. 没有绝对的舒坦，只有相对的平衡 / 061
5. 善待自己，做你喜欢的 / 063
6. 不必羡慕，人人都有自己的理想国 / 064
7. 不必失落，任何人的生活都不是一百分 / 067
8. 如果你愿意，苦日子也能过得甜如蜜 / 069
9. 先改变自己的心灵，没准儿你就能改变全世界 / 070
10. 修心的最高境界：一任枯荣 / 072

第五章 慢着点，守住生命的沉香

1. 劳碌的人生不一定美丽 / 076
2. 去天堂的时候，最好选择步行 / 077
3. 你现在就可以钓鱼，不必等到多年后 / 078

4. 慢一点，才能守住生命的沉香 / 080
5. 慢下来，才能发现真实的自我 / 082
6. 长得快未必是好事 / 084
7. 全世界都在慢 / 085
8. 忙和穷，不是理由，只是借口 / 087

第六章 简单点，减法生活最精彩

1. 生活的本来面目就是简单 / 092
2. 欲望越多，快乐越少 / 093
3. 拥有就是被拥有 / 095
4. 欲望不灭，学会修剪 / 097
5. 生活越田园，寿命越长久 / 099
6. 物质要求越低，精神越自由 / 100
7. 如果你简单，世界也跟着你简单 / 102
8. 你几天打扫心灵一次 / 104

第七章 淡着点，名利于我是浮云

1. 没什么可争的，都只是过客 / 108
2. 真水无香，“淡”是人生真滋味 / 109
3. 枝疏者果众，枝密者果少 / 111
4. 有一种痛，乙醚无力麻醉 / 112
5. 幸福只是一种感觉，和金钱无关 / 113
6. 你已经拥有很多，至少是500万 / 115
7. 不强求，如实生活就是禅 / 117
8. 我在钓蜻蜓，更是在钓快乐 / 118
9. 猎钱之余，请在意心灵的富足 / 120
10. 如果不知足，请假想失去现在的样子 / 122

11. 天使之所以会飞翔，是因为把自己看得很轻 / 124

12. 但求岁月静好，现世无忧 / 125

第八章 莫为工作狂——命若琴弦，浮生若梦

1. 没有任何一项工作能尊贵如生命 / 128

2. 想想你工作的“最重要唯一”目的 / 129

3. “过劳”靠边站，本人不加班 / 131

4. 多琢磨点事，少琢磨点人 / 132

5. 找对工作方法，负累即刻减半 / 134

6. 学会时间管理，赐予自己“超能力” / 135

7. 带着美好的心情工作 / 137

8. 于丹也有困顿时，工作就要“一镰刀一镰刀地割” / 139

9. 坦荡，别因为怕被老板剥削而“自断经脉” / 140

10. 命若琴弦，调弦若调心 / 141

11. 上班族减压袖珍宝典 / 143

第九章 莫为感情困——你若安好，便是晴天

1. 先学会善待自己，再来言爱 / 148

2. 先搞定自己，再思量爱情 / 149

3. 爱是机缘，学会成全 / 151

4. 你若安好，就是晴天 / 152

5. 连王子都珍惜身边的玫瑰 / 154

6. 男人女人，都要做“路易十五的情人” / 156

7. 缘来缘去，美丽如故 / 157

8. 执迷不悟，只因还未痛够 / 159

9. 失恋了，苏格拉底大营救 / 160

第十章 莫为交际烦——爱到极致是忧伤

1. 学会独处，快乐即是永恒 / 166
2. 对一朵花微笑，你就得到了整个世界 / 167
3. 爱没有重量，负担才是重量 / 168
4. 要有一个可以尽情思念的人 / 170
5. 要有一个可以随心所欲撒娇的人 / 171
6. 要有一个随时随地可以说话的人 / 172
7. 你怎样对别人，并不意味着别人会怎样对你 / 174
8. 距离是大美，对任何人只好七分 / 176
9. 把快乐的钥匙交给自己，攥紧它 / 177
10. 请珍惜那些胆敢“忤逆”你的人 / 179

第十一章 甩掉烦恼——凄然过后拈花笑

1. 宽恕，快乐在桥的另一端等你 / 182
2. 睿智，不接受别人施与的惩罚 / 183
3. 淡定，让烦恼自由沉淀 / 185
4. 放下，就没有烦恼 / 186
5. 忘却，记住快乐的，忘记不快的 / 187
6. 糊涂，有些事，不知道比知道更好 / 188
7. 该吃饭时吃饭，该睡觉时睡觉 / 189
8. 放空自己，学会清心 / 190

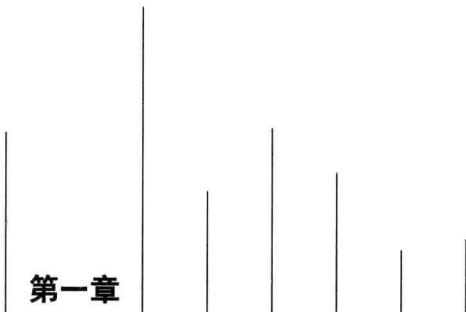
第十二章 学会超脱——拨开心路是佛陀

1. 学会欣赏：用纯净的眼睛看世界 / 194
2. 学会等待：生命因等待而美好 / 195
3. 学会付出：不停地付出才能永远地得到 / 196
4. 学会勇敢：没有过不去的坎儿 / 198

5. 学会乐观：所有的雨都会停的 / 199
6. 学会宽心：心大事小，心小事大 / 200
7. 学会祈福：我不是最不幸的 / 201
8. 学会救赎：当心内心那块吸引灾难的磁石 / 203
9. 学会面对：幸好世事无常 / 205
10. 学会承受：人生无时无刻不承受 / 206
11. 放大眼界，一切都是最好的安排 / 208
12. 学会释放，让心灵去遛弯儿 / 211
13. 遗忘过去，珍惜现在，酝酿将来 / 212

结语：

心态不改变，怎么能幸福？ / 215



第一章

心累催人老，都市让人逃

你开着宝马，盼着大奔，穿着Armani、Prada，在富丽堂皇的地标性写字楼上班，一周飞五个城市……

在别人眼里，你是很潮、很时尚的成功人士，但在专家和你自己的眼里，你只是个可怜兮兮的“中国病人”——身体过劳，精神抑郁，心情拧巴，生活纠结，活得忐忑……

现在死亡率最高的人群不是穷人，不是难民，而是30至50岁的白领！他们自嘲为可怜的“都市骆驼”。

骆驼在哭泣，因为它不知道哪根稻草将是“压垮骆驼的最后一根”。在等待可预期的必然糟糕结果出现的过程中，很多人选择了逃离。

亲，其实你不必逃，你只需要修——修好这颗心。

1. 我们不是“害虫”，我们都是“小老鼠”

小熊是我新认识的一个好朋友，属于一见钟情心有灵犀相见恨晚的那种。她是80后、时尚前卫、都市白领的典型代表，在一家地产经纪公司做文案工作。此女相当有深度，相当知性，相当幽默，相当深邃。这样夸一个女人，似乎不太靠谱，不过没关系，她不介意，很乐意。

几乎每次见面，她都朝我高唱着：“我们是害虫！我们是害虫！正义的来福灵！正义的来福灵！”这首红透20世纪80年代的广告儿歌是她的最爱，也应该是风华正茂的都市白领们的最爱吧。可是最近一次见面，这个80后美女劲头照旧十足，但是唱的歌词改了：“我们是老鼠，我们是老鼠，疲惫的小老鼠！奔命的小老鼠！”

怎么给改成这样了？我习惯了她的乐观。见我一脸诧异，小熊同学先给我讲了个故事：

一只小老鼠路上拼命奔跑。乌鸦问它：“小老鼠，你为啥跑得那么急？歇歇脚吧。”

“我不能歇，我要看看这条道的尽头是个啥模样。”小老鼠回答，继续奔跑着。

一会儿，乌龟问：“你为啥跑得这么急？晒晒太阳吧。”

小老鼠依旧回答：“不行，我急着赶路，前面还长着呢。”

“你不觉得俺们都是这样疲于奔命的小老鼠吗？当然，除你之外。”小熊拽给我这么一句话。

接着，她拿出《蜗居》中郭海萍抱怨房价过高时候的那种派头给我细数：“姐，身在北京，哪能是你这种悠闲的状态呢？正常的状态应该是：健步如飞，每跨出一步，高跟鞋就把长安街踩个坑，咔咔往前走，奔忙着，忙着赚钱，忙着买房，忙着进修……不忙忙碌碌，你好意思和人说你在北京混吗？”

被她连珠炮式的一阵轰炸，我还真有点不好意思。是，在北京，像我这种生活状态确实罕见。透过星巴克的玻璃窗，往天桥底下、大街上看去，个个都是小熊同学所形容的那样：脚步匆匆，男人夹着公文包，女人拎着电脑包，咔咔咔往前走。他们中间，无论穷人还是富人，都和小老鼠一样，急着赶路，甭管走了多远，都有各自的奔头，或房、或车、或人、或远方。不仅北京、上海、广州这样的一线城市，包括省会城市、直辖市那种二线城市，生活节奏莫不如是。

这样的“老鼠族”，累是必然。

小熊同学果然给我叨叨上了：“我天天什么都不干，躺在床上，都觉得累。每次回到河北老家，给俺奶奶嘟囔累，俺奶奶都说俺矫情，不插秧不种田的，累个啥？”

呵呵，奶奶她老人家哪里知道，孙女累的是心，不是身。

时下的中国，现代时尚的生活方式、快节奏的工作模式、日趋复杂的社会关系，给人们带来了实惠，餐桌上摆的是生猛海鲜了，身上穿的是进口名牌了，住的房子是带跃层阁楼了，但是人们的心灵空虚了，心情也沉重了。工作压力、社交压力、情感压力、生活压力、生存压力，各种压力铺天盖地向你袭来，让你来不及招架，来不及应对，就一股脑儿暂时保存在大脑中，埋在心底。久而久之，心和脑的承受力就会超负荷运转。这样你的心装的东西太多了，脑子想的事情太多了，你的心超重了，你的心也累了。

身体的劳累稍作休息可能就会好，洗个澡、理个发、换身新装，顿时精神十足。可是心累了，是你怎么躺着、趴着、卧着也放松不了的。那种说不出的空虚失落、凌乱如麻的心情，时时刻刻跟着你，想躲也躲不掉，想抛也不抛不开。它就一天一天把人的意志摧毁，让你成为坏心情的奴隶，它像一个强有力的漩涡把你吸进无尽的深渊。它想让你多难过，你就会多难过；想让你多伤心，你就会多伤心；想让你多孤独，你就会多孤独；想让你流多少泪，你就会流多少泪。

这样的累，有何后果？

嗯，后果很严重。

亮心堂

现在不是流行“穿越”吗？咱们也玩一下穿越。假如有一天你能跑到阎罗王的办公室，翻开生死簿看看，死亡明细表上，愁死的绝对比累死的多得多！因为身体的累不可怕，可怕的就是心累。心累就会影响心情，会扭曲心灵，会令人抓狂，把人逼疯。

其实，每个人都有被他人他物所牵累的时候，只不过有些人会及时调整，有些人却深陷其中不得其乐。在这个以压力、速度为标签的社会里，调心显得比任何一项技能都重要。



2. 心理负重感加速人类老化

23岁的年龄，32岁的面容；

25岁的身体，52岁的骨骼。

别以为我在胡扯，这是你我身边再熟悉不过的事实。你在上下班的时间坐过地铁吗？如果坐过，当你目睹地铁上那一张张疲倦的“地铁脸”——暗黄、无光泽、目光呆滞、满脸倦容，你保证不会反驳我的说法。

心累，说白了，就是心理上有负重感，即心理上有压力，这样那样的压力。带着压力生活，不仅工作和生活受到影响，身体也备受摧残。

压力也会催人老吗？当然。前不久，北京一家市民体质监测指导中心，对近500人进行了一组体质监测。监测数据表明，约80%被监测者的体质年龄大于实际生理年龄。

另一项研究表明，目前我国高收入人群的过速老化趋势已经超过欧美国家水平。这使人一下就联想到早几年就流行、而今被重新解释的一个词“亚健康”，即，过度用脑，普遍缺乏锻炼，工作压力大，情绪长期得不到疏导，心理问题成堆，身体各项指标持续下降。

那么，有多少人已陷入这种状况，或是在这种状况边缘徘徊呢？据上海社会科学院亚健康研究中心的一份调查，上海市健康人群占16%，非健康人群占14%，其余的都可归于亚健康人群，比例高达70%。

在一家IT企业任高层领导的艾女士，平时因为工作过于紧张，老是觉得疲劳、乏力，一检查，心肺功能、平衡感、柔韧度、耐力、爆发力、敏捷度等六个方面指标功能全部下降，身体年龄比实际年龄大了整整8岁。

某会计公司部门经理赵先生才27岁，吃完饭就想睡觉，老觉着颈椎有问题，动不动就感冒、头晕、血压升高。据他说，晚上一般是12点到1点钟睡觉，经常加班，没有午休，最困的时候走在街上都能睡着。累的时候就抽烟提神，经常喝酒，经常吃一些补药，经常漏餐，经常做梦。此外，还经常伴有恐高、焦虑、害怕老板交代的任务没有完成、考试压力大、莫名冲动、想杀人发泄或解脱等等。

这绝对不是个别现象，它有可能成为我们中大部分人或某个特定圈子的常态——生命就是这样受到了无处不在的威胁——在生命期的大部分时间内都受着威胁，而不是要定期到了哪个阶段才会受到威胁。

而且这种老还不是仅仅停留在外表、一眼就能看得见的。

通常情况下，我们都认为压力会让人变老，但是这种“老”往往指的是“看起来没以前那么精神、活泼”。最近世界各大媒体纷纷报道了美国的一项最新研究成果。在这项研究中，科学家们指出：心理压力真的会让人加速衰老，而且一老就可能达到十几年。

据美国国家科学院的院刊报道，加利福尼亚大学旧金山分校研究人员埃丽莎·埃培尔领导的一个小组已经观察到了心理压力对细胞的影响。

要解释压力与细胞之间的关系，先得从人体细胞“分子钟”说起。每一个染色体的顶端，都被一片被称为端粒的DNA物质覆盖着，它的作用是保护染色体、提高基因的稳定性。每当细胞分裂时，这些端粒便会变短，由此分裂产生的子细胞的端粒会比母细胞的端粒稍短一些。在年轻人身上，端粒酶将纠正这一过程，重新构造细胞端粒。但在年纪大一点的人身上，在细胞分裂后，端粒将大大缩小，最终细胞复制将完全终止，这意味着人的寿命也就此终结。由于端粒的长度决定了DNA复制和细胞分裂的次数，可以通过它计算出生命延续的时间，故其被形象地称为“分子钟”。

为了研究心理压力对细胞衰老的作用，埃培尔和同事们观察了58位母亲的白血球细胞的染色体端粒。在这些母亲中，2/3母亲的子女都患有