



邢桂平 编著

不焦虑的 智慧

给浮躁焦虑者的清心凉茶

.....
焦虑犹如毒药，毒害快乐幸福

..... 与其焦虑生活，不如改变自我
杜绝焦虑，找回快乐
.....

国财富出版社

不焦虑的 智慧

给浮躁焦虑者的清心凉茶

邢桂平 编著

中国财富出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

不焦虑的智慧 / 邢桂平编著. —北京: 中国财富出版社, 2012.7

ISBN 978 - 7 - 5047 - 4160 - 8

I . ①不… II . ①邢… III . ①焦虑—防治—通俗读物
IV . ① R749.7 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 021067 号

策划编辑 钱 瑛
责任编辑 刘天一

责任印制 何崇杭 王 洁
责任校对 孙会香 饶莉莉

出版发行 中国财富出版社 (原中国物资出版社)
社 址 北京市丰台区南四环西路 188 号 5 区 20 楼 邮政编码 100070
电 话 010 - 52227568 (发行部) 010 - 52227588 转 307 (总编室)
010 - 68589540 (读者服务部) 010 - 52227588 转 305 (质检部)
网 址 <http://www.clph.cn>
经 销 新华书店
印 刷 北京京都六环印刷厂
书 号 ISBN 978 - 7 - 5047 - 4160 - 8 / R · 0092
开 本 710 mm × 1000 mm 1/16
印 张 15 版 次 2012 年 7 月第 1 版
字 数 230 千字 印 次 2012 年 7 月第 1 次印刷
印 数 0001—3000 册 定 价 29.80 元

前 言

停止焦虑，幸福会来

有人说，焦虑是我们当下这个时代的特征。据2002年“世界精神健康调查报告”在18个国家收集的资料显示，焦虑已发展成为席卷全球最普遍的精神健康问题之一。

也有人说当代是一个焦虑的年代。的确如此，焦虑已成为现代人普遍的心病，很多人都饱受焦虑的煎熬——日本太子妃雅子因皇室生活压力过大而长期情绪不安，近年来绝少公开露面；日本首相安倍晋三宣布辞职的第二天，就因为身体衰弱和精神焦虑住进了医院。我国的许多名人、演员也深受焦虑的困扰，生活远离了幸福和快乐。

焦虑的情绪随处可见：天真可爱的孩子对第一次看到的电闪雷鸣紧张惊惧不已；富有朝气的青年在考学、求职中常常会如坐针毡、心神不宁；年富力强的成人对事业能否成功、生活是否幸福常怀不安之心；老人面对着斜挂的夕阳，总有“只是近黄昏”的悲叹忧惧之情……如此的焦虑情绪，总是让我们忽视生活中许多美好的东西，从而在紧张、担忧、惧怕中如履薄冰般地过活，再也无法感受到幸福究竟是何滋味。

现代人的压力普遍过大，导致生活充满了焦虑，焦虑甚至已经成为我们摆脱不掉的一个“习惯”。然而，过度的焦虑会消耗精力、损害健康、扭曲我们的心灵。尤其是当我们把自己有限的精力都放在某些不必要的焦虑上，我们便容易陷入不必要的紧张和烦恼中。这样，就算幸福的“天使”从我们身旁经过，我们也无暇抓住幸福的影子，只能眼睁睁看着幸福远离。





焦虑情绪不像我们感到身体疲劳了一样，美美地睡一觉就能解决。它会不知不觉地降临到我们的身上，让我们在无意间落入焦虑的深渊，不能自拔。甚至它会像空气一样包围着我们，无从觉察，却在习以为常的一呼一吸中感染焦虑。焦虑犹如“寄生虫”，寄居在我们的大脑里，不停地吞噬我们阳光的心态和快乐的灵魂，它用沉重、悲观、犹豫、抑郁、恐惧和怀疑等不良的心态来侵蚀我们，毁掉我们生活中所有温馨美好的时刻，把一切快乐幸福的感受从我们身边带走。

其实，很多容易焦虑的人有个共同的特点：总是把自己的日程排得满满的，结果让自己的神经很紧张，偶尔的放松常常会充满罪恶感。其实，我们大可不必这样折磨自己，周末逛逛街，或者干脆做一次长途的旅行都会让我们备感愉快，心情轻松，也会让我们远离焦虑。

也有很多时候，我们感到焦虑是因为我们感觉自己有好多缺点：粗心、能力不够、不懂得抓住机遇，等等，反省着自己所谓的缺点，我们就钻入了牛角尖。能够反思，固然是好事，但是不要只看到自己的缺点，这样只会让我们徒增压力，结果往往使我们被焦虑的心情所困扰，什么事情都做不好。所以，不要轻易否定自己是治疗焦虑的好药方。

此外，有人感到焦虑是因为要求过高：要求自己，要求别人，要求事业成功，要求家庭幸福，他们不知道自己究竟想要什么样的生活，于是往往会在过高的要求中产生焦虑，迷失自我。

其实，只要你停止焦虑，你的幸福生活就会到来。

以下人员参与了本书的创作工作，他们是：李跃芬、曹国辉、吴会霞、张东东、于松伟、吴会朝、张利娟、王博、李远琛、孙智国、齐红、马新科、于书红、冯金辉、李勇华、吴建军、李海良。

在此，对他们的付出深表谢意！

编者

2012.1

目 录

卷一

焦虑无济于事

——如果你整日焦虑，上帝也救不了你

第一章 焦虑的危害

——焦虑让本来美好的东西也变得糟糕

有人这样认为：焦虑是快乐的孪生兄弟，每一个人似乎都不可避免地会产生焦虑情绪。然而，焦虑会使我们疲于应对现实生活中的一切，会遮蔽这个世界美好的一面，会让我们寻觅不到快乐的源泉。可以说，焦虑给我们带来的危害已在无形中剥夺掉了我们作为“万物的灵长”所应享受到的种种乐趣。

焦虑是人生的大敌，它无所不在，它总是以无形的方式侵害着我们的快乐，损害着我们的健康，甚至将我们推向绝境；焦虑给了我们无形又沉重的精神压力，让我们抑郁寡欢，背负着深重的精神枷锁；焦虑也影响我们的人际关系、我们的事业，由此降低我们的生活质量，使我们无法品尝幸福的滋味。可以说，焦虑会使本来美好的东西也变得糟糕。



- 焦虑影响身心健康 /5
- 焦虑让你的人际关系很糟糕 /8
- 焦虑让你的生活质量降低 /11
- 焦虑影响你的事业发展 /14
- 焦虑让你无法品尝幸福的滋味 /17

第二章 为什么停止不了焦虑

——你的生活真的那么糟糕吗

回顾人类近一个世纪的发展，法国精神科医生克里斯朵夫·安德烈的见解不仅深中肯綮而且点出了如今人们普遍焦虑的实质：“客观地说，我们生活的年代远不如其他的年代危险。但是很可能更让人焦虑，因为它更复杂了（比如，要知道如何放DVD，记住银行卡或者手机的号码等），处于不可预测的、迅速的变化发展之中。”我们便因为生活中诸多的不可知和“烦心事”而变得愈来愈焦虑和惶惑。

置身于这个快节奏的时代中，似乎每个人都不能不焦虑：总认为自己付出那么多的精力却只换来少得可怜的薪酬；总觉得自己既要挣钱养家，又要照顾孩子，还要做似乎永远也做不完的家务，这样的生活实在令人烦心；总以为全天下的人都不理解自己，还时时处处挑自己的刺儿；总觉得那些事情自己原本可以做得更好，却总是不能尽如人意……如此反复地思前想后，琢磨来掂量去，一股莫名的烦躁便溢满了胸腔，觉得自己的人生真是无趣、糟糕透了。可事实果真如此么？你的生活真的就没有一点儿乐趣、没有一点儿意义吗？还是“世上本无事，庸人自扰之”？

- 你总觉得自己得到的太少 /23
- 你总觉得自己很委屈 /26
- 你总以为别人不理解你 /29



- 你总以为事情本来可以做得更好 /32
你总觉得自己是天下最不幸的人 /35
世上本无事，庸人自扰之 /38

第三章 你的要求有多高 ——你究竟想要什么样的生活

当代社会，很多人在抱怨自己的“幸福感”太低，究其原因，很多时候是因为我们的要求太高。当现实与我们的期望差距太大时，我们会感到焦虑。我们抱怨社会不公，渴望得到绝对的公正，可世上哪有绝对的公平；我们不能正视自己的缺憾，希望自己各方面都足够完美，可我们无法做到完美；我们抱怨自己的命运坎坷，奢望上天给予我们更多，可倒霉的事情总会接踵而至。这一切，都会让我们焦虑，总之，我们接受不了生活的真相，永远对生活不满，于是我们永远不快乐。

人生犹如艺术家的雕刻，一块待刻的木头，你可以自由想象，可既然木已成舟，尽管你不喜欢，再多的抱怨都会无济于事，我们就只能接受，甚至学会去欣赏舟的美，因为只有勇于接受生活真相的人，才能成为真正的强者，而只有这样我们才能放下因对生活不满而产生的焦虑情绪，让自己放轻松，过得更快乐。

- 别梦想谁都按你的意愿办事 /43
好运谁都想要，但并非每个人都能拥有 /46
你想要公平，但生活本身是不公平的 /49
其实，你已拥有很多 /52
选择自己的生活方式 /55
奢望越多，失望越大 /58
临渊羡鱼，不如退而结网 /61



目 录

卷一

焦虑无济于事

——如果你整日焦虑，上帝也救不了你

第一章 焦虑的危害

——焦虑让本来美好的东西也变得糟糕

有人这样认为：焦虑是快乐的孪生兄弟，每一个人似乎都不可避免地会产生焦虑情绪。然而，焦虑会使我们疲于应对现实生活中的一切，会遮蔽这个世界美好的一面，会让我们寻觅不到快乐的源泉。可以说，焦虑给我们带来的危害已在无形中剥夺掉了我们作为“万物的灵长”所应享受到的种种乐趣。

焦虑是人生的大敌，它无所不在，它总是以无形的方式侵害着我们的快乐，损害着我们的健康，甚至将我们推向绝境；焦虑给了我们无形又沉重的精神压力，让我们抑郁寡欢，背负着深重的精神枷锁；焦虑也影响我们的人际关系、我们的事业，由此降低我们的生活质量，使我们无法品尝幸福的滋味。可以说，焦虑会使本来美好的东西也变得糟糕。



- 焦虑影响身心健康 /5
- 焦虑让你的人际关系很糟糕 /8
- 焦虑让你的生活质量降低 /11
- 焦虑影响你的事业发展 /14
- 焦虑让你无法品尝幸福的滋味 /17

第二章 为什么停止不了焦虑

——你的生活真的那么糟糕吗

回顾人类近一个世纪的发展，法国精神科医生克里斯朵夫·安德烈的见解不仅深中肯綮而且点出了如今人们普遍焦虑的实质：“客观地说，我们生活的年代远不如其他的年代危险。但是很可能更让人焦虑，因为它更复杂了（比如，要知道如何放DVD，记住银行卡或者手机的号码等），处于不可预测的、迅速的变化发展之中。”我们便因为生活中诸多的不可知和“烦心事”而变得愈来愈焦虑和惶惑。

置身于这个快节奏的时代中，似乎每个人都不能不焦虑：总认为自己付出那么多的精力却只换来少得可怜的薪酬；总觉得自己既要挣钱养家，又要照顾孩子，还要做似乎永远也做不完的家务，这样的生活实在令人烦心；总以为全天下的人都不理解自己，还时时处处挑自己的刺儿；总觉得那些事情自己原本可以做得更好，却总是不能尽如人意……如此反复地思前想后，琢磨来掂量去，一股莫名的烦躁便溢满了胸腔，觉得自己的人生真是无趣、糟糕透了。可事实果真如此么？你的生活真的就没有一点儿乐趣、没有一点儿意义吗？还是“世上本无事，庸人自扰之”？

- 你总觉得自己得到的太少 /23
- 你总觉得自己很委屈 /26
- 你总以为别人不理解你 /29



- 你总以为事情本来可以做得更好 /32
你总觉得自己是天下最不幸的人 /35
世上本无事，庸人自扰之 /38

第三章 你的要求有多高 ——你究竟想要什么样的生活

当代社会，很多人在抱怨自己的“幸福感”太低，究其原因，很多时候是因为我们的要求太高。当现实与我们的期望差距太大时，我们就会感到焦虑。我们抱怨社会不公，渴望得到绝对的公正，可世上哪有绝对的公平；我们不能正视自己的缺憾，希望自己各方面都足够完美，可我们无法做到完美；我们抱怨自己的命运坎坷，奢望上天给予我们更多，可倒霉的事情总会接踵而至。这一切，都会让我们焦虑，总之，我们接受不了生活的真相，永远对生活不满，于是我们永远不快乐。

人生犹如艺术家的雕刻，一块待刻的木头，你可以自由想象，可既然木已成舟，尽管你不喜欢，再多的抱怨都会无济于事，我们就只能接受，甚至学会去欣赏舟的美，因为只有勇于接受生活真相的人，才能成为真正的强者，而只有这样我们才能放下因对生活不满而产生的焦虑情绪，让自己放轻松，过得更快乐。

- 别梦想谁都按你的意愿办事 /43
好运谁都想要，但并非每个人都能拥有 /46
你想要公平，但生活本身是不公平的 /49
其实，你已拥有很多 /52
选择自己的生活方式 /55
奢望越多，失望越大 /58
临渊羡鱼，不如退而结网 /61



第四章 接受残缺

——世界不存在完美

人生在世，总不免企图追求完美。每个人都希望自己的形象能变得更完美，希望自己的生活能处处达至完美状态，希望自己所做的事情能达到完美的极致……因此，我们处处不遗余力、小心谨慎，力求避免一切不必要的失误。可如此做的结果只是让我们凭添了诸多压力与焦虑。

当然，将完美作为自己努力前行的方向，这本无可厚非，可我们也应明白：完美的人生是不存在的。苏东坡早有诗为证：“人有悲欢离合，月有阴晴圆缺，此事古难全。”季羨林大师也说：“每个人都争取一个完满的人生。然而，自古及今，海内海外，一个百分之百完满的人生是没有的。”正因为世界的这种不完美，人类才会有漂亮与平凡之差、万物才会有阴阳消长之别。由此才构成了我们这个多姿多彩的世界。

若反而观之，世间的缺憾我们无能为力，可是许多时候，缺憾也是一种美。譬如断臂的维纳斯，譬如柳眉般的月牙。当我们将残缺当做一种美时，生活中就会充满美。

我们可能成不了伟人，但我们可以做到与伟人一样的出色；我们可能不是公认的天才，但我们可以做到与天才一样聪明。

我们都是被上帝咬了一口的苹果 167

残缺也是一种美 170

顺其自然也许会更好 173

自卑是幸福的绊脚石 176

充实自我，你的人生更精彩 179

焦虑让你迷失人生的航向 182

塞翁失马，焉知非福 185



第五章 停止焦虑

——让焦虑不再毒害自己和他人

为追求物质上的进步，我们人类付出了巨大的代价，其中最大的代价之一就是我们要在精神上承受巨大的压力。我们满怀信心的在追逐幸福的道路上艰辛跋涉，渴望着有一天能拨开乌云见到幸福的丽日，但是却不想被焦虑情绪困扰，不仅仅自己深受其害，还连累了他人。

焦虑情绪犹如病菌，传染我们身边的人；犹如毒酒，让我们在焦虑的泥潭不能清醒；犹如利剑，不仅刺伤自己还刺伤别人。只有停止焦虑我们才能脱离灰色的人生，只有停止焦虑我们才会得到幸福。

- 焦虑似病菌，传染身边的人 /91
- 焦虑似毒酒，让人无法清醒 /94
- 焦虑似利剑，扎伤自己和他人 /97
- 停止焦虑，脱离灰色人生 /100
- 改掉抱怨的坏习惯 /103
- 活在当下 /106



卷二

命运在自己手中 ——只有你可以改变你的命运

第六章 幸福靠奋斗来获取 ——命运无法在焦虑中转变

有人说，世人被上帝从伊甸园赶出后，一直很怀念那里的幸福时光，所以人类出生后，本能的就会穷其一生去追寻幸福，有些人找到了，从此再次过上了如天堂般的生活，可是我们大部分人都是经幸福之门而不能入，于是我们这些上帝的子民便陷入了焦虑中。

但是，焦虑不能改变我们的命运，我们的命运掌握在自己的手中。只要我们接受命运的现实，打破我们人生焦虑的怪圈，不断地拼搏奋斗，即使失败也不放弃寻找幸福的梦想，用积极进取的态度来面对人生，即使在人间，我们也能建立起幸福的伊甸园。

- 事情发生了，最好的做法是想办法解决 /113
- 转变思维，摆脱焦虑的怪圈 /116
- 改变别人，不如改变自己 /119
- 命运靠奋斗来改变 /122
- 积极进取，活出精彩 /125
- 任何时候都不放弃梦想 /128
- 做好事业的定位 /131



第七章 把心放宽

——找回心中那片宁静的海

世间种种繁华，并不能使人得到真正的幸福与快乐，因为激情只能片刻，所谓享受也不能永恒。我们用自己的六根从尘世捕捉到的所有快乐统统是暂时性的。好比一顿美餐，一曲优美的音乐，场散、曲终总有结束的时候。我们无法在生活的片段中抓到永恒的幸福，所谓永恒的幸福只能来源于我们的内心。

有人说，拥有一颗平静的心的人往往更容易获得幸福。一个人的心若平静，便是一片宁静的海。这颗心懂得用善意来对待仇恨，与人交往会放下愤怒，原谅他人，生活中会像蚂蚁一样知足，同样也会智慧地应对人生中的烦恼，在心田种下快乐的种子。这样的心就像大海一样宽广。唯有拥有这样一颗心，我们才会拥有幸福。

人生短暂，多给自己一点快乐 /137

用善意对待仇恨 /140

放下愤怒，原谅他人 /143

像蚂蚁一样知足 /146

对于尚未发生的事，不要庸人自扰 /149

有些事不必太在意 /152

把烦恼看成一场游戏 /155

第八章 学会淡泊

——名利乃身外之物

许多人对《红楼梦》中开篇提到的《好了歌》可谓是耳熟能详，其中有这么一句：“世人都晓神仙好，唯有功名忘不了。”这既是隐喻书中的某些人物，又是在提醒世人：名利乃身外之物，却是最贻害





人的，正所谓“名缰利锁”。

在现实生活中，有多少人因为名利而挖空心思、费尽心力地去争去夺，为此，他们吃不好，睡不香，错失了多么平淡人生的快乐与幸福呀！而且还有不少人因为名利而断送了前程，甚至丢掉了身家性命。

将名利当做自己的人生路标而倾其一切去追求，即使有一天得到了，仍要小心翼翼、机关算尽，唯恐自己今日的风光不保，结果弄得自己面容憔悴、身心俱疲，而不焦虑的生活对他们来说简直就是一种奢求。

其实，古往今来的许多大家都已明白：花无百日红，人无千年寿，名利犹如在草叶间滚动的珠露一般，皆是过眼烟云。我们不妨学学诸葛亮先生“非淡泊无以明志，非宁静无以致远”的精神，不让自己成为名利的牺牲品，如此方是对生命最好的安放。

做个小人物也要做出彩 /161

坦荡做人，正直为人 /164

给心灵种一株“知足”草 /167

贪欲是一种毒 /170

别因钻营错过了你的风景 /173

面对名利诱惑，不妨淡然一笑 /176

给生命涂一层宁静的底色 /179

第九章 学会放下

——放下是菩提

人们总是喜欢给自己的心灵戴上沉重的枷锁，正可谓“智者无为，愚人自缚”。名利、金钱、事业及爱情皆是人们孜孜以求的，而正是这种一味的追求，使人们紧张忙碌、疲于奔命，这也就是放



不下。

因为放不下，有的人守着安逸的环境不思进取、得过且过；因为放不下，有的人为声名而失去了做人的根本；因为放不下，有的人为生活中的烦恼、情爱纠葛而痛苦迷茫、焦虑忧愁。人生就在这种放不中失却了它原本斑斓多姿的色彩。

若要让自己的灵魂能够自由地飞翔，我们就应在生活中学会放下。

菩提本无树，明镜亦非台，本来无一物，何处惹尘埃。

世间本无事，庸人自扰之。所以，我们要学着放下。人生犹如清茶一盏，只有放下才能品出其馥郁清香。

放下，不仅是一种洒脱的生活态度，更是一种智慧的人生境界。

放下是福，无舍就无得 /185

抱怨不如改变 /188

跳出过去的影子 /191

用宽容拂去心中的尘埃 /194

放下包袱，给心灵减压 /197

摒弃烦恼，倾听快乐的洞箫 /200

第十章 笑对人生

——你对世界笑，世界也会对你笑

有位哲人说过：如果你对全世界微笑，那么全世界也对你微笑。人生中，我们改变不了环境，可以改变自己；改变不了事实，可以改变我们的态度。没有人能够永远幸福快乐的度过每一天，但是只要我们做到笑对人生，对自己微笑，生活也会对我们微笑。

笑对人生，就是面对挫折，要学会坚强；面对困难，要学会勇敢；面对烦恼，要学会抛弃；面对失败，要学会重来；面对失意，要学会积极；面对伤痛，要学会勇敢。如此坦然的面对自己的坚强和软弱，