

# 在不安的 生活里 给自己安全感

冯晓悦  
编著

偌大的社会，渺小的自己  
复杂的生活，线性的时间



我紧张焦虑，我孤立无援  
但我足够强大，不畏艰难  
在不安的生活里，给自己安全感

 中国纺织出版社有限公司

国家一级出版社  
全国百种图书出版单位

## 内 容 提 要

世间所有的快乐和痛苦的决定权在我们自己手里，一个人只有内心安宁才能成为生活的强者、人生的赢家，才能在人生路上无论遇到什么都能心无旁骛、努力向前、把握幸福。

这是一本帮助我们进行心灵归位的暖心之作，旨在帮助我们找寻让内心安宁的钥匙。全书深入浅出地教会我们如何在不安的世界里努力提升自己、修身养性，让自己获得平和的心境，引导广大读者把智慧融进生活里，获得幸福的人生。

### 图书在版编目（CIP）数据

在不安的生活里，给自己安全感 / 冯晓悦编著. --  
北京：中国纺织出版社，2019.7  
ISBN 978-7-5180-6101-3

I. ①在… II. ①冯… III. ①成功心理—通俗读物  
IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字（2019）第063520号

---

责任编辑：闫 星 特约编辑：王佳新 责任印制：储志伟

---

中国纺织出版社出版发行

地址：北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码：100124

销售电话：010-67004422 传真：010-87155801

http: //www.c-textilep.com

E-mail: faxing@c-textilep.com

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博http: //weibo.com/2119887771

北京睿特印刷厂印刷 各地新华书店经销

2019年7月第1版第1次印刷

开本：880×1230 1/32 印张：6

字数：148千字 定价：39.80元

---

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社图书营销中心调换

# 前 言

---

人生苦短，尘世中的人们，无论是谁，无论在做什么，穷其一生，追求的大概都是一个共同的目标——获得快乐和幸福，而幸福来自于一份轻松的心情和健康的生活态度，其实，也就是来源于一颗安宁、豁达、宽容、积极的心，也就是我们经常说的“安全感。”

的确，那些幸福、成功的人，他们都有一个强大的的心灵，他们总是敢于走自己的路，他们在追求幸福、成功的道路上，也会遇到他人的非议、怀疑甚至是攻击，但无论遇到什么，他们都会听从内心的声音、坚持自己的信念、注重心灵的充盈，这样，他们勇往直前，从不畏惧，而正是这样专注的精神，让他们免于忧虑，触摸和感受到了真正的幸福。

然而，我们看到的人们在现实中的感受更多是：为什么我这么努力，却还是很穷？为什么我还是买不起房？这个月孩子的补习费从哪里来？为什么别人的生活就那么幸福……你什么都抱怨，什么都想要，但到最后什么也没得到，人生中各种关系，如职场关系、亲子关系等也凌乱如麻。总之你前途渺茫，

虽怀揣梦想却被时代裹挟其中，无力感、种种不如意如影随形，你常常感到忧心忡忡、殚精竭虑。

其实，你之所以有这样的“无力感”，是因为你缺乏安全感，而安全感任何人都没办法给你，除了你自己。内心安宁的人，往往足够强大，能以平静、淡然的心态面对周遭的人和事，无论世界怎么变化，他们都能感到心安，因为，只有脆弱的人才会任凭自己的情绪被周遭的事物影响，才会盲目攀比、无尽地抱怨，才会活在阴暗之中。

所以，世间的痛苦和快乐不是被别人操纵着，而是掌握在我们自己的手中，我们是自己幸福的决定者。我们怎样看世界，世界就是什么样子。若以爱心来看世界，那么这个世界就会到处充满爱；若以愤懑的眼光来看世界，那么这个世界就是个怒火焚烧的地狱。

庆幸的是，忙碌于钢筋混凝土中的人们，也逐渐意识到应该寻找让自己心安的良方，因为它能让我们远离浮躁、遏制欲望、豁达为人、抵制诱惑、戒掉抱怨、笑对逆境；能让我们的 心在烦琐的生活之外找到一个依托；能让我们更好地工作，更好地生活，更好地提高自己，修炼自己。

然而，我们都是世俗中的人，要做到这点并不容易，生活太琐碎、工作太忙碌、人际交往太复杂，太多的抗争因素，

使得我们的心变得焦躁不安。人们也在努力尝试各种方法，然而，我们需要的并不是那些技巧，而只需要以一个局外人的身份、以一种不带任何偏见的眼光审视自己，这就是获得安全感的全部秘密。

要想做到这点，你还需要一个心灵导师，让它引导你抛开世俗的烦恼、帮你发现并接受最本真的自我。而本书就是这样一位导师，跟着它的脚步走，你会逐步找到自己在尘世中的坐标，让自己的心有个归宿。本书针对人们所遇到的每一个问题，给予读者全方位的阐释和建议。阅读完本书后，相信你会有所收获，也能清除掉那些干扰我们前进的心灵污垢，那么，无论外在世界发生了什么，我们都能以一颗淡然的心来面对，都能做到不骄不躁、得失淡然、去留无意、荣辱不惊，读完此书，幸福感便会在你的心头涌动。

编著者

2018年11月

# 目 录

---

第01章	生活时阴时晴，学会顺势而为 .....	001
	找到恐惧的根源，然后彻底解决 .....	002
	努力向前，让你远离焦虑 .....	005
	努力地改善人际关系，远离社交恐惧 .....	007
	想得再多也毫无用处，着手去做才是真理 .....	010
	千锤百炼，练就强大心脏 .....	012
	加倍努力，获得运气 .....	015
第02章	少说多听常点头，给自己留出余地和退路 .....	019
	谨言慎行，秉持少说多听常点头的原则 .....	020
	适当保持沉默是一种成熟和矜持 .....	022
	看穿不说穿，给人留情面 .....	027
	说话做事把握分寸，给自己留条退路 .....	030
	远离阴险小人，才能减少危险 .....	032
第03章	无论如何，永远不要怀疑自己 .....	037
	永远不要给自己贴上自卑的负面标签 .....	038

	首先你要坚信自己，才有勇气质疑其他·····	040
	只有自信的人，才能做到勇敢果断地抓住机会·····	043
	你本没有敌人，只是你不愿意放过自己·····	045
	拥抱自信，呵护自己的心灵·····	047
第04章	敢于走自己的路，世界都会为你让路·····	049
	对于任何事物，我们都要有自己的思考·····	050
	要有与众不同的思维，要走与众不同的路·····	052
	特立独行，活出真正的自己·····	056
	勇敢去尝试，别原地踏步·····	057
	胆小怕事，只会让你错失很多机会·····	059
	唯有突破自我的束缚，才能真正自由地飞翔·····	061
第05章	学会调适压力，让心灵舒适安然·····	065
	既然压力不可避免，那就积极地迎接它·····	066
	调适心情，别把压力当阻力·····	070
	为自己的生活营造一些小情调，轻松减压·····	072
	你有空忧虑，只因不够忙碌·····	077
	压力过大，请及时疏解·····	080
第06章	积极调控人生，远离负面情绪·····	085
	积极调控，别让人生被负面情绪绑架·····	086

盛怒会让你丧失理智·····	088
坏情绪只会让事情更糟糕·····	091
提高情商，提升情绪调控力·····	096
丢掉思想包袱，走出患得患失的阴影·····	100
别太计较，你的生活就会少一点忧郁·····	103
<b>第07章 突破思维界限，随时更新思想·····</b>	<b>107</b>
与时俱进，别让思维僵化·····	108
思维一变，人生就有可能改变·····	111
思维的高度，决定了你人生的高度·····	114
审视自己，释放自我意识·····	116
学会独立思考，做事才能成功·····	118
<b>第08章 直面困难，逃避不能解决问题·····</b>	<b>123</b>
正面面对问题，直到彻底解决·····	124
做足准备，防患于未然·····	128
接纳既定事实，是走出痛苦的前提·····	131
常常自省，但不要被错误束缚·····	134
改变心态，从容面对人生的众多缺憾·····	138
<b>第09章 心态好了，一切自然会好起来·····</b>	<b>141</b>
控制不良情绪，从调整心态开始·····	142

积极的心态能孕育出巨大的能量 .....	147
随时保持快乐心情，不要自找烦恼 .....	149
积极热忱一点，带给别人正能量 .....	154
心向阳光，你的眼里就都是光亮 .....	159
调整心态，以更加自信的姿态面对生活 .....	162
<b>第10章 任何情况下，都要提升自己 .....</b>	<b>165</b>
努力提升自己，活出自己的精彩 .....	166
善于自我反省，给自己独立思考的时间 .....	169
成功的秘诀在于不断学习 .....	172
行动起来，一勤天下无难事 .....	173
活到老学到老，年轻时有何借口不学习呢 .....	176
不要让缺点成为人生的阻碍 .....	179
<b>参考文献 .....</b>	<b>182</b>

## 第01章

### 生活时阴时晴，学会顺势而为



我们都知道，生活不总是一帆风顺的，我们航行在生活的海洋中，很多时候会遇上大风大浪，甚至狂风暴雨，就算我们驾驶的是一叶扁舟，我们也不能放弃，要做一个最好的掌控生活的水手。只有学会顺势而为，我们才能成功驾驶这只小船驶向理想的彼岸，完成人生的航行。积极面对生活，是我们生存下去的最佳模式，乐观向上的态度可以帮助我们战胜困难，向着更美好的方向前进。

## 找到恐惧的根源，然后彻底解决

人生在世几乎每个人都曾经体验过恐惧的滋味，也曾遭遇过恐惧的压迫。为了帮助人们解开恐惧之谜，曾经有心理学家针对人们的恐惧心理展开追踪调查。结果显示，有一部分人的恐惧，其实来源于曾经受到的伤害；还有一部分人的恐惧，是因为害怕去面对生活。不管因何而起的恐惧，都深深地影响着我们的生活，让我们无法自拔。

既然恐惧的病根在我们的内心深处，那么消除恐惧的唯一办法，就是治疗我们的心病。和焦虑相比，恐惧的程度更加强烈。恐惧的体验，往往使人们瞬间脸色苍白，也使人们不知不觉间就浑身颤抖，由此可见，和最初毫无症状的焦虑相比，恐惧对人的影响更大，也更加来势汹汹。

倩倩特别怕水，这次的蜜月之旅选择去马尔代夫，实在不是明智之举。其实，丈夫海涛的本意是想帮助倩倩克服对水的恐惧，因为他知道倩倩怕水，却不知道倩倩为什么怕水。

在海涛的坚持下，倩倩与他一起来到海滩。海滩上人很少，不像国内的三亚一样到处都是密密压压的人。因而，海涛牵着倩倩的手，与她一起走在海滩上。很快，随着海浪一浪一浪地扑过来，倩倩的手心沁出了细密的汗。海涛笑着，说：

“你看看，你老公的名字就叫海涛，你居然这么怕水。每天我带你去游泳吧，其实没什么可怕的。我是业余游泳的冠军，一定能保护你的安全。”倩倩吓得连连摆手，说：“我就在岸边晒晒太阳，等着你呢。”海涛狡黠地笑了，暗暗下决心一定要把倩倩怕水的毛病治好。当天晚上，他们入住的酒店为他们准备了玫瑰花浴。在柔和的灯光下，倩倩与海涛一起享受洗浴的快乐。不想，海涛突然端起事先准备好的一盆温水，对着倩倩迎头浇下。倩倩一声尖叫，脸色惨白，甚至因为惊慌而逃出浴缸，摔倒在地。海涛被吓坏了，他没想到自己的恶作剧会有如此严重的后果，赶紧检查倩倩的伤势。还好，倩倩只是扭了脚，没有严重受伤。海涛追悔莫及，赶紧向倩倩赔不是，倩倩含泪说：“我以为我要死了。”等到恢复平静，倩倩才向海涛讲述了她怕水的原因。原来，倩倩小时候经历过一次洪灾，当时她被水流冲走了，在水里沉沉浮浮，几次差点窒息而死，后来幸好被解放军的冲锋艇发现，才勉强捡了一条命。

听完倩倩的经历，海涛恍然大悟：“宝贝，你怎么不早点

告诉我，你居然经历过这样的苦难。”倩倩苦笑着说：“我想要把这件事永远埋在心底，再也不去回首。那次，我失去了家人，变成了孤儿。从此之后，我连洗脸都不会用很多水，我怕水。”海涛温柔地搂着倩倩，说：“放心吧，有我在，以后我就是你的保护神。以后，我不会再强迫你接近水了。”

在这个事例中，倩倩对于水深入骨髓的恐惧，就是因为幼年时期遭遇了洪灾。洪水不但给她带来了肉体上的痛苦，也给她带来了精神上的严重创伤。在洪灾中失去双亲，这是比肉体的痛苦更加难以磨灭的永恒伤害。在得知倩倩怕水的缘由后，海涛一定不会再强迫倩倩接近水了。其实，海涛的思路是没有错的，因为恐惧并不会因为逃避就消失。只有直面恐惧，才能最终冲破心中的桎梏。如果能够事先了解倩倩怕水的原因，再把握好合适的度让倩倩逐渐接受水，一切就不会这么让人意外和惊吓。

恐惧虽然是一种心理体验，但是因其非常强烈，所以也会引起人们身体发生变化。曾经有个在冷库工作的工人，因为工友的疏忽被锁在冰柜里，一夜之后，工友们发现他已经被冻死了，而更让人惊讶的是，当天晚上冷库其实并没有制冷，已经断电了。然而，他死时的情状完全符合被冻死的特征，这实际上是极度的恐惧导致他的身体发生了相应的变化。由此可见，恐惧的力量多么强大。

了解恐惧发生的原因之后，我们就能够从根本上消除恐惧的原因。恐惧是一种心理障碍，如果通过自身的力量不能成功战胜或者消除恐惧，我们还可以借助于现在先进的医学手段，让恐惧烟消云散。需要注意的是，一味地躲避并不能消除恐惧，唯有坚强勇敢地面对恐惧，战胜自我，才能真正战胜恐惧。

## 努力向前，让你远离焦虑

每个人对生活都有自己的渴望和希冀。很多人都会描画未来的情形，并且希望生活能够按照自己规划好的路径前进。现实情况却是，生活总是充满了未知，带给我们的或许是惊喜，或者是惊吓，也或者是平淡如水。无论生活如何改变，每个人要想享受生活、拥抱生活，就必须学会顺势而为。当生活的天空下雨，你就撑起伞，不必为了阴雨连绵而哭泣；当生活的天空艳阳高照，你不妨借此机会晾晒心情，尽情享受，无需担忧未来会不会下雨；当生活的天空也无风雨也无晴，你应该照常读书、学习和工作。总而言之，既然生活不可预料，我们就不能抱怨，更不能焦虑，而应该顺其自然，坦然接受。

现代社会，不管是精神文明还是物质文明，都在高速发

展。生活节奏的加快，工作压力的增大，使得人们的心理问题也越来越多，其中最广泛的就是焦虑问题。看看现代人的生活，几乎没有几个人是不被焦虑困扰的。其实，焦虑已经成为一种非常普遍的社会现象，不管是社会精英，还是普通人，几乎人人都无法摆脱焦虑的困扰。打个形象的比方，焦虑就像一场重感冒，是很容易扩散和传播的。要想避免焦虑无限蔓延，我们就要更加读懂焦虑的本质，不要与生活背道而驰。不管命运赐予我们的是什么，我们都应该坦然接受。只有顺势而为，才能避免过度挣扎导致的伤害。

很多时候，我们喜欢和命运较劲，但却无法掌控命运的洪流到底会把我们冲到何方。无论如何，当命运与我们背道而驰时，我们的生活就会变得一团糟。既然很多事情一旦发生便无可更改，那我们与其抱怨或者悲泣，不如鼓起勇气去接受和面对。

很多情况下，我们之所以焦虑，是因为对于自己的生活过度期待。正如人们常说的，希望越大，失望越大。如果我们怀着适度的期待，则一定不会陷入过度的焦虑。很多人都喜欢给自己制定过高的目标，似乎只有目标远大，人生才能与众不同。实际上，过于远大的、可望而不可即的目标往往让人坠入无边的焦虑之中。唯有更好地面对未来，憧憬未来，我们才能从实现目标的喜悦中得到自信的满足。

最近这些年，整个社会都处于高速发展之中。我们必须调整好自己的生活和工作的节奏以适应社会的发展，也应该从自身的实际情况出发更好地规划人生，这样才能最大限度地帮助自己摆脱焦虑。不管我们处于社会的金字塔尖，还是处于社会的最底层，我们都应该脚踏实地地前进。当你对待成败变得坦然的时候，你对待人生的态度也必将更加豁达。

## 努力地改善人际关系，远离社交恐惧

现代社会，人际关系已经成为人们生活和工作中至关重要的头等大事。在越来越强调情商的今天，人们坚信只有超高的智商和超强的专业技能是远远不够的。既然整个时代都要求每个人必须学会团结协作，那么我们也不例外。要想在生活中与人为善，要想在工作中受人欢迎，我们必须学会处理人际关系，成为处处受欢迎的人。否则，即使你学历再高，能力再强，但在工作处处受到其他同事的排挤，也不可能得到大家认可。

因为吃过社交的苦头，有些不善言辞或者不擅长与人打交道的人，莫名其妙地就患了社交恐惧症。他们害怕与他人说话，不敢与很多人一起相处，甚至在看到陌生人的时候会面色

潮红、心跳加速。对于这样的情况，尽管他们自己也觉得很难堪，也想尽力改善，但是却毫无办法。也因为如此，他们在人际关系中陷入恶性循环，即越是想要努力地改善人际关系，就越是把人际关系变得更糟糕，导致自己也根本不敢再对人际关系怀有任何奢望，甚至采取逃避的态度。如此一来，何时才能变成处处受欢迎的人呢？因为社交恐惧引发的焦虑也必然日益严重。

通常，患有社交焦虑症的人越是在热闹的人群里，越是觉得如坐针毡，甚至产生想要逃离的冲动。豆豆就是这样。

豆豆是个非常内向害羞的女孩，早在读初中的时候，她就很少与班级里的同学交往，只与一两个女生关系亲密。后来读大学，因为爱读书，豆豆更是每到周末就泡在图书馆里，从来也不会与同学们一起出去玩。对此，豆豆怡然自得，丝毫不觉得自己有何另类。然而，自从参加工作之后，豆豆就开始陷入苦恼，表现出严重的不适应。首先，她在办公室里往往一天也不说几句话，除了工作上必需的交流，其他时间大家都当她是哑巴，渐渐地，豆豆越来越觉得苦恼，因为每个人看她的眼神都怪怪的。后来，随着工作的深入，需要与其他同事或者部门间合作的机会越来越多，豆豆也因为沉默寡言、不善言辞错过了很多机会。对此，她非常苦恼，简直不知所以，甚至因此而