

<<活出从容境界>>

图书基本信息

书名：<<活出从容境界>>

13位ISBN编号：9787540230142

10位ISBN编号：7540230142

出版时间：2013-1

出版时间：北京燕山出版社

作者：李俊杰

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<活出从容境界>>

前言

生死仅在呼吸之间。

吸是争一口气，改变自己；呼是吹一口气，改变他人。

这是人活着的全部意义，如果我们不设定价值，人活着就全是自然而然了。

生是自然，死是自然，努力是自然，不努力也是自然，而自然的核心则是学会接受。

幸福首先要给自己一个健康的心灵。人世间的因缘变化，犹如每期福利彩票开奖时的号码球，在旋转中，你永远都不知道这次或是下次将会出几号。

然而，有太多的人却乐此不疲地期待着，目不转睛地默念着。

人生，也许是因为看不见，所以才需要我们去学会“相信”；也许是因为有疑惑，所以才需要我们去建立“信仰”吧。

当我们疯狂地奔走在追求社会价值排序的时代时，心灵的困惑与迷失时常不定期地发作。

烦恼就像火苗一样，点燃着心灵，书写自我的那“页”纸。

在商品社会里，处处崇尚物质至上，让我们一生下来就朝着那些钞票、豪宅、权力等直奔而去。

直到有一天，肉身受到死亡的威胁时，我们才突然明白，人生是用心来体验的，而不是让你随意占有或掠夺的。

因为在人的一生中，我们无法占有任何东西，也从来没有掠夺到什么东西。

当一个人很渴望变成其他人或狂热地追求某种东西时，就等于否定了自己存在的价值，无法避免地出现了让自己充满焦虑和痛苦的状态。

天天以赚多少钱、争多少名利为目标，苦苦地折腾着、奔波着，这就注定了他的存在模式是一种临战状态，苦恼自然如海泛滥。

既然苦如海，那么无法脱离的我们，就只能选择如何游泳，否则就得溺死。

那么如何泅渡呢？

我这里介绍四个保持心灵健康的秘诀：一是觉醒，二是调适，三是接受，四是回归。

觉醒——心灵健康的观照。人世间所有的烦恼，都来自你的没有觉知和未来的不确定性。

当你没有察觉到问题的本质，循着自己的欲望自由奔走，而现实的理性又不断为之阻挡时，就会在为与不为之间矛盾彷徨。

这种冲突诱发出了烦恼。

如果烦恼是煮沸的热水，那么里面就是盛满了诱惑的东西，你想伸手去拿，结果不断地被烫。

这时候就需要你能够洞察或理解烫的根源是因为欲望的火苗在作祟，最根本的解决之道：从源头把锅下的火熄灭，水温就会降下来，此时的温度就是我们对世界正常的需求，而不是烫手时的痴心妄想。

觉醒的意义，认识我们自己，就是让你我明白，生存、安全、爱、尊重以及自我实现这是人必需的需求层次，并将这些需求和你的性格最佳结合起来。

用观照的智慧洞察出你个性里原本很难触及的黑暗禁区，看清自己的性格盲点，直面妄想和恐惧的本源；然后，勇敢地去改变，让自己实现真正的价值。

当你将一切都看透的时候，就是你完全觉醒的时候。

当我们洞察不出世界全部的时候，仅仅靠一些“真相的碎片”还不足以拼成完整的结果，支离的真相，只能形成误解的根源。

调适——心灵健康的天平。如果说觉醒让我们通过自己的智慧，读透了个性原貌和社会密码的话，那么，是不是觉醒了，就可以认识自己了呢？

缠绕我们的心结就可以冰释了呢？

觉醒并不能改变我们的苦恼，即使找到了痛苦的根源也无法真正地做到坦然接受。

为此，我们来一起走进调适。

调适是对觉醒的进一步加工，调适是进一步认识自己的关键。

当我们不愿意面对现实中真实的问题时，我们总会在恐惧中逃避，要么闭口不谈，要么时时顾虑。

此刻，一旦不能做到调适自己，这种延迟带给人的负面情绪和情伤是不可阻挡的。

于是，我们的心理就会失衡。

<<活出从容境界>>

当我们在社会关系里用对比的方法找寻着自己的坐标时，眼睛只顾看别人的优点，而忽视了自己的优点，我们的心理将彻底失衡……心理失衡是中国的词汇，即心理有问题了。

解决这个问题有两个办法，一是释放，当负面的情绪无法宣泄时，我们都可以找一个适合的地方大哭一场或大骂一场，做到情绪释放；另一个是转换，任何事物都是一分为二的，一如苏轼所讲人生一样：“盖将自其变者而观之，则天地曾不能一瞬，自其不变者而观之，则物与我皆无尽也。”

所以，换一个角度看问题，坏事会变成好事，我们要学会用正面的滋养去淡化负面的嚣张。

接受——心灵健康的溶剂 很多时候心里的别扭不是来自于外界的可怕，而是来自内心的态度。调适的结果，也就是接受的过程，当我们能够接受一切的存在都合理时，当我们能够接受来自于外界任何的风霜雪雨时，一切都会显得“耳顺”起来。

这种接受不是刻意的，没有一丝勉强，而是发自肺腑的。

这种接受来自于两个方面：一是我们对于这个世界的接受，无论世界多么黑暗，无论世事多么艰险，无论灾难如何不公，它像挡不住的钟摆客观的存在：滴答滴答的……每次问题出现的时候，你要在自我调适中学会接受，只有全身心地允许它的存在，你才能全身心地涌出迎接的勇气。

二是要接受我们自己内部的黑暗与丑恶，也许有时候，我们需要仗着必须说谎和虚伪才能生存到现在，那么，我们也要试着接受这种卑微的行为，跟自己内在的“小孩儿”做一次心灵对话，理解并包容它，你会发现，自己的这一切都因为当时的特殊情景，在那个特殊的时刻，也只能这样，我们才能跟“过去”握手言欢，对他人的宽容度才会逐渐增加，不再用来自头脑片面的理解去对待别人，而是用释然的真诚去做宽容的沟通。

回归——心灵健康的本质 窗外，雨淅淅沥沥地下着。

既不悲情，也不浪漫。

可在生活中，我们总习惯把“下雨”往复杂处说，或是在有些人眼里“无边丝雨细如愁”，或是“渭城朝雨浥轻尘”，原本简单的雨，就这样变得多情起来。

有人说，把事情变复杂很简单，把事情变简单很复杂。

经过人生的苦难之后，一个人选择的就是一种回归。

是什么就是什么，简单而纯粹。

《论语·雍也第六》：“一箪食，一瓢饮，在陋巷，人不堪其忧，回也不改其乐。”

颜回的回归就是如此的真诚和朴素。

人从土中来，最终又到土里去。

大音希声，大象无形，大道至简。

有人为了运动，又是买跑步机，又是参加骑友活动，折腾来折腾去，最终发现最好的锻炼方式竟然是步行，有规律地散步才是最阳光、最好的有氧运动。

人法地，地法天，天法道，道法自然。

人原初的本性是淳朴和纯真的。

所以人心的修炼就是回归的修炼，摒弃掉在人类社会化进程中，我们被外界的价值所扭曲或污染的地方，重新回到本真的状态。

学道修道，就是要使心性和生命返到淳朴、纯真的状态。

回归是一道“减法题”，很多时候，我们太多的烦恼缘起“选择太多”造成的负担。

当我们用简单的方式去看这个世界的时候，我们反而会找到更多的乐趣。

因为少了很多欲望，进而多了更多心灵的宁静。

天真是最有情趣的，透明的玫瑰反而最为绚丽。

<<活出从容境界>>

内容概要

每天都忙，但一天下来却找不到忙碌的主题。

好不容易有个时间，还被铺天盖地的信息“强暴”着，手机及网络的侵入更是剥夺了自我和救赎心灵的时间和空间。

中国人大多一边按照世俗的标准为生活和事业打拼，一边又苦于高压和浮躁，防御心较强、内心较为纠结。

于是有人高调隐居，他们会在城市近郊辟一片土地，堆山种树；或者到某个寺庙里去禅修一时；甚至有人去听听音乐会以此静心……

《活出从容境界》旨在通过现实中的小事来找到生活中的禅，在感悟万物本质的过程中给生命一个高度，还心灵一片净土。

《活出从容境界》作者李俊杰老师欢迎有更多的朋友一起探讨身心的有关问题，更好地走近真相，净化心灵，抛弃烦恼，拥舞自然。

<<活出从容境界>>

作者简介

李俊杰，大学老师、资深媒体人、心理咨询师，毕业于郑州大学哲学系，主讲“高效沟通与情商”、“悦纳与心灵成长”等课程。
近年来，出版图书三十多部，包括《四大名著人物解码系列》(四本)、《激活职场力——高情商五段进阶课》等作品。

<<活出从容境界>>

书籍目录

序言第一章认清自我的真相——心理诉求你的角度总带着利益的烙印不要让成见挡住你的认识等待越久兑现承诺的可能性越小最大的痛苦是你没有感觉人都有虚伪的一面自卑是心头褪不去的印记信心是一种给力的暗示成功者都因胆商过人环境与强化塑造了你的习惯责任让你不会迷失依赖的结果是彷徨你不可能欺骗所有人越得不到越觉得好兴趣比报酬更有力量走近真相，走向自由不要让比较蒙住了眼尊重你的本能过分的优越反会滋生缺点拆掉思维里自砌的墙前面有车，后面有辙橘生淮南为橘，生于淮北为枳人喜欢锦上添花，不喜欢雪中送炭成功来自于你一定要面朝大海的坚持中才有春暖花开的繁华思悟小语第二章回归自然的本真——心态调整最好的走路姿态是自然摔倒一次等于捡了一次钱每件事情一半是指责一半是感恩痛了，自然就放下幸福是种心灵的满足宽容的人幸福多欣赏别人等于庄严自己简单是真正的富有万法由心造试着给心态一缕阳光思悟小语第三章管理自我的能力——情绪控制

愠气与解气觉醒从直面自己开始你的敌人是你自己现实的果必有过去的因不要轻易与人争辩隐忍才能爆发多些主动就会多些优势与人分享才有温暖控制了情绪才能主宰人生不要拿别人犯的错误让自己生气懂得克制的人更容易成就高尚你的当下你的时间你的生命向秩序要时间忘乎不能所以1000次的跌倒1001次的爬起成大事者从不欺心开始理性的力量是微弱的禅意十味思悟小语第四章探求理性的大义——生存哲学一个人走得快，多个人走得远做自己机会不如位置，位置不如方向蜡与烛生命的双腿群处守口，独处守心放弃才有选择人生箴言固定人生的三角形使人疲惫的不是远山，而是鞋里的沙定位决定地位活着就是让灵魂多些高贵的成分享受人生沿途的风景轻装适远行最危险的地方最安全生活永远离不开圈子富翁是怎样炼成的减压与加压成功五字诀给予的悖论生命在于活动而非运动关系即是生产力欲得文明之幸福必经文明之痛苦思悟小语第五章把握世界的本质——思维智慧人是一枝有思想的芦苇放弃思考等于放弃了能动的力量不一样的心态不一样的结局只顾优雅转身，不料华丽撞墙人有多大胆，地有多高产认，需要知来理解出来混是要还的总能让你找到最好的答案强者的开放会成为更强强者道不谋则见不远与其在别处仰望，不如在这里并肩不要让一粒老鼠屎坏了一锅粥透过现象看本质给自己一个积极的阳光思维方式两点之间最短距离未必是直线有解放才有解决真理之溪从它错误的河道里流过给我一段碎片，还你一段历史“我思故我在”的千年追问“知己知彼，百战不殆”的思维分析思维导图思悟小语第六章珍惜幸福的体验一婚恋经营长久的婚姻就是将错就错爱是深深的理解与接受地久天长从独立开始真正的爱情爱情里有时候经常会有谎言婚外情爱情是感性的燃烧网恋是一朵风干的玫瑰要嫁就嫁幸福女孩，你会选择老公吗？

爱情其实就是一种忠诚谈色辩“唬”可爱的女人最懂撒娇真爱里面有宽容坚守克制成就美丽高贵爱是一生的争吵爱情不要过分圈养爱情如花，婚姻如鞋思悟小语第七章走向智慧的自由——生活感悟越强大越容易出现漏洞成功不看你的长相受伤的疤最坚硬伤人也是自伤人生需要在接受中释怀每个人原本都能成为英雄禅悟三则成长是一种磨炼性格决定命运，气度左右格局人生最大的智慧是选择人生最深的学问在于人情练达人间有味是清欢人性的丑陋并不是才华的彰显专注一件事才容易做好不要跳不出阴影建树自己的人格丰碑铭记思悟小语后记

<<活出从容境界>>

章节摘录

启蒙思想家孔狄亚克曾经说过，人类的一切心理活动都是由感觉转化来的。

在日常生活中，我们已习惯依靠自己的听觉来感受外界的声音和旋律，依靠视觉来认识各种色彩和感知光线的明暗，依靠触觉来体会外界的冷暖，鉴别事物的表象是粗糙还是细腻……所有这些感觉，都时时刻刻与我们的内心保持着联系，这些来自外界的刺激与人类的心理保持相对平衡，并发挥着重要的作用。

曾有一个朋友，向我诉说双规时的情景：在某个僻静的院子里，有许许多多的房间，每个房间都是全天24小时照明，一个人吃住都在里面，整个房间对外封闭，有换气空调，所有的生活设施也很齐全且绝对安全。

然而，这里没有电话，没有时钟，不能和外界联系，也不能感知时间的变化。

长久的白昼，一成不变的环境让人最初感觉很平静、很舒适。

但随着时间的推移，时间概念没有了，视觉概念被固化，没有声音，莫名的孤独感很快让人焦躁不安，甚至思维都要混乱了，人的精神一下子受到了前所未有的束缚与压制。

当一个人的忍耐力无法支撑的时候，往往会出现错觉、幻觉等现象，人也变得极度敏感，情绪不稳，紧张焦虑。

若想摆脱此种境遇，必须如实交代自己的问题。

很多人，在这种感觉被剥夺的约束下变得心力交瘁。

丰富的感觉刺激对于人类来说是必须的，它能触发人的抽象思维、判断思维和记忆思维，是维持生命不可或缺的部分。

实验证明，外界感觉刺激对婴幼儿时期的孩子尤为重要，这也是很多家长给孩子提供尽可能多的、色彩绚丽的各种玩具、多种生活环境来帮助孩子智力提升的缘故。

当你失去感觉时，也就意味着你与这个世界完全脱离。

我们不敢想象没有酸甜苦辣、赤橙黄绿的日子是什么样，所以说人最大的痛苦是你失去了感觉。

5.人都有虚伪的一面 众所周知，在戏里，有太多的角色是根据其戴的面具和装束来辨别忠奸美丑的，其实在现实生活中，我们每个人又何尝不是戴着面具呢？

每天，我们从睡梦中睁开双眼开始，一副虚伪的面具就不自觉地戴在了脸上。

我们的内心开始向社会做着艺术的表演，用微笑掩饰内心的伤悲；用强蛮遮掩了灵魂的脆弱，以避免对其不必要的冒犯，我们会不情愿地做着不得不完成的事务，以完成角色的内涵意义；我们也会故意地谦卑示弱，以防他人算计的可能，这样的伪装，甚至在亲人那里也不例外……有这么一个故事，很久以前，“谎言”和“真实”在河边洗澡，先洗完澡的“谎言”，穿了“真实”的衣服离开了，而“真实”却不肯穿“谎言”的衣服。

后来，穿着“真实”衣服的“谎言”，却很难接受赤裸裸的“真实”。

从社会心理学的角度讲，每一个社会人应演化出适合于特定社会的“适度虚伪”。

这是因为，如果完全取消虚伪，则人与人之间的社会心理距离近乎为零，在没有虚伪的现实生活里，全世界就会在仗义执言的金箍棒中变成硝烟迷漫的战场，失去了追求真善美的意义。

如果完全虚伪，则人与人之间的信任感降低至零，造成“花非花，雾非雾”的迷失，整个社会将难以为继。

存在就有一定合理性，面具的存在也是合理的，这就像走在成长的阳光中必然跟着我们的影子一样。

概括地来讲主要从两个方面来体现：一是本性所致，人类身上既然避免不了自然属性的进化成因，为了生存的需要，就避免不了贪婪、狡诈、自私等“本我”的弱点。

但人毕竟还有社会属性的“自我”和自我价值实现的“超我”，所以就会理性地克制这些本能的习性，在社会实践和自我反省中不断完善自己，从这个意义上讲，我们每个人都是虚伪的。

二是后天的成长需要。

生命的根本动力就是成为自己，为此，他们有着“初生牛犊不怕虎”的神奇力量，那种自信可以创造和拥有内心想要的一切。

<<活出从容境界>>

我喜欢，我选择；我选择，我存在。

然而一个生命的过程，就是不断与别人的个人意志作较量的过程。

随着人的社会化，原本白纸一样的人心在追逐梦想的成长中注定会不断地被某件事情或者某个人强迫性地蒙上原本不属于他的意志，沉淀下来就成了心灵的一层阴影。

是它，阻断了自我实现的路。

为此，人们就常常用谎言编造故事，以防止其他人怀疑自己拥有无敌的能力。

比如在因为价值与档次的社会排序之故，酒桌前的人们就会在一浪高过一浪的劝说中相互吹嘘和捧场，攀比产生的自卑和功利被蒸发，大家落得个一片繁华。

比如我渴望被爱、被接纳，开始求助于他人以证实我的价值，于是我很快学会了如何用面具讨好他人，用灿烂的微笑吸引他人的注意。

从此，真实以秘密的身份藏在心里，而谎言却以面具的形式挂在脸上来面对现实。

于是有了一份绝对隐私：说也不能说，忘又不能忘，一如怯光的蝙蝠扇翅于黄昏的角落。

生活在这些故事里就像是在一个透明的胶囊中，外面是华丽的糖衣，里面是真实的苦涩。

由此，我们不难理解每个人故事里的面具了，他们编造故事一是试图成为某种人；二是达到特殊目的；三是就像用甜美的谎言制造了一张笑脸，容易让人感受到惬意；四是为了保护自己不受伤害，为自己赢取更大的空间。

人若不懂得解构自己的故事面具，就只能生活在面具故事里，直到丧失品性。

倒是认识这张面具，看透面具，反而让自己心生智慧。

一部电影里曾有这么一句旁白：“有些人能清楚地听见自己心灵的声音，并按这个声音生活，这样的人，不是疯子，就是成了传奇。

”这个真实可以让自己修身养性，但面对社会，拥有一副面具可能更容易完成人的社会化进程。

真实是方，面具是圆，故事的面具，是一种适应的需要，也是一种必然的存在，一如盔甲之于战士，既显威武，又兼防护。

P6-9

<<活出从容境界>>

后记

去年九月，我在跟剧作家刘洪岳主任聊天时，谈到“钱能让人幸福吗？”

这个话题时，他说别看城里人现在都比农民有钱，但他们几乎都处于亚健康状态，论幸福指数不如农民。

细细环顾四周，特别是物质越充裕的人群，其心理负担也就越重，诸如城市里物质上的攀比、就业、上学、离婚危机等等更是如影随形。

一位女同事因为听说现在的男人大多都在外面拈花惹草的事情后，竟然得了疑心病，不时天天检查爱人的手机、留意衣服上的味道等，结果导致他们分道扬镳，各走各的路了。

再看我们的周围，许多人都被穷忙给遮盖了。

每天都忙，但一天下来却找不到忙碌的主题。

好不容易有个时间，还被铺天盖地的信息“强暴”着，手机及网络的侵入更是剥夺了自我和救赎心灵的时间和空间。

中国人大多一边按照世俗的标准为生活和事业打拼，一边又苦于高压和浮躁，防御心较强、内心较为纠结。

于是有人高调隐居，他们会在城市近郊辟一片土地，堆山种树；或者到某个寺庙里去禅修一时；甚至有人去听听音乐会以此静心……有的人生活中似乎有太多烦恼，他习惯于那一次次的叹息；相反，有的人却生活得洒脱自在，在看似随心所欲中微笑着拥抱着每一天。

不同的人为何有如此的反差，这一切在于对某些认识的不同选择。

事物有多面性，你选择阳光面，你就拥有快乐；你选择阴暗面，你就拥有郁闷。

而你对事物的看法和对生活的感悟将决定你对人生的把握，所谓：环境塑造性格，性格影响命运，省悟改变思路，思路决定出路。

为此，我们“悦纳静心坊”倾力打造出心灵成长系列图书，旨在通过现实中的小事来找到生活中的禅，在感悟万物本质的过程中给生命一个高度，还心灵一片净土。

同时，也欢迎有更多的朋友一起探讨身心的有关问题，更好地走近真相，净化心灵，抛弃烦恼，拥舞自然。

<<活出从容境界>>

编辑推荐

事物有多面性，你选择阳光面，你就拥有快乐；你选择阴暗面，你就拥有郁闷。而你对事物的看法和对生活的感悟将决定你对人生的把握，所谓：环境塑造性格，性格影响命运，省悟改变思路，思路决定出路。

《活出从容境界》旨在通过现实中的小事来找到生活中的禅，在感悟万物本质的过程中给生命一个高度，还心灵一片净土。

同时，也欢迎有更多的朋友一起探讨身心的有关问题，更好地走近真相，净化心灵，抛弃烦恼，拥舞自然。

本书由李俊杰老师著。

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>