

<<为自己减压>>

图书基本信息

书名：<<为自己减压>>

13位ISBN编号：9787802286450

10位ISBN编号：780228645X

出版时间：2008-4

出版时间：新世界出版社

作者：肖剑，玉马 主编

页数：274

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>

<<为自己减压>>

内容概要

累了吧，歇歇吧！

美好的文字，给你神奇的心理理疗。

生活真实没有什么固定方案和标准答案，本书试图提供的，也只是一些新的视角，诠释和体会，但出许正是这一点小小的智慧启迪，就能帮助我们减压减负，轻松走出困境，有一个崭新的明天。

<<为自己减压>>

书籍目录

第一辑 “淡”是人生最深的滋味 凭自己的高兴读书 “淡”是人生最深的滋味 请不要打扰她的灵魂上路 八月的浅蓝问候 穿旗袍摆地摊的女人 怒放 就叫我“黄四娘”吧 哑幸福 家里“穷”了之后 没有一种给予是理所应当的 非走不可的弯路 迎着阳光开一病窗棂 让苦难芬芳 风中百合
 第二辑 成功并不像你想象的那么难 一只大雁的故事 像烟花那样绽放 一点五秒改变一生 梦想与现实 换票 别放过最糟的机遇 绊倒你的也许正是金块 抢果子不如自己去种果树 商机与心机 每天做好一件事 成功的门是虚掩着的 成功并不像你想象的那么难 他终于成了富翁 人生的偶然 没有野心
 第三辑 没有冒险真后悔 没有冒险真后悔 天台上的树 如果想做一棵大树 一束光明 人生的弹性 勇敢同学马二花 快乐是生命开出的一朵花 只要行动就有奇迹 没有雨伞的孩子必须努力奔跑 不相信命运不对自己微笑 小人物 启示 人生如下棋
 第四辑 一颗宁静的良心 三个道德的小故事 有一种笨叫聪明 站起来和智慧 街头邂逅 一颗宁静的良心 清代豪宅的屋檐 用大大的爱做小小的善事 要帮助不要教训 请给我去挑担水 公交车上那乡下孩子的一咬 暖心的故事 鲁迅骗人 那份情义永在心底
 第五辑 人又少了一个 善良的副产品 传闻 打贼 人又少了一个 魔鬼送来的盒子 大度读人 包袱 傻得像个博士 谁的手 美女桌面 请不要对穷人大声发笑 不要把自己看得太重要 谋杀自己
 第六辑 曾经为爱发过狂 天年世纪 月日整个世界都是雨 伤心站 坏人需要和天使在一起 请为我选择生命 穿过心海的呼唤 哑夫妻 曾经为爱发过狂 放爱一条生路
 第七辑 请把我埋得浅一些 喂弟弟 平分生命 那就站在我的影子里吧 请把我埋得浅一些 打往天堂的电话 世上最贫穷的母亲 生的职业 坠落过程 有一种情感永不泯灭 你要帮助我吗? 树上的那只鸟 恩情 天使的拯救
 第八辑 风暴之夜你能否安眠 摆正自己的位置 是谁吃掉了他 你的成功你决定 你以为你是谁 离上场最近的路 因为懂得所以珍惜 风暴之夜你能否安眠 应聘成功只需三句半 你不应该坐这车 自己给自己时间 人生最好的教育 职场中不能永远是是非分明 给自己一个出口

<<为自己减压>>

章节摘录

插图：第1辑 “淡”是人生最深的滋味凭自己的高兴读书黄永玉说实话，我受教育的程度不高。如果按照现在家长的眼光看，我不是个好学生，读小学时，我不断地逃课，有时甚至半个月不回家，我有个绰号叫“黄逃学”。

1937年，我跟着父亲出外找活路。

漂泊一段时间后，父亲托亲戚帮忙，把我送进了福建著名的集美学校。

开学第一天，我就把领来的新书卖了，换钱买袜子、肥皂。

在集美学校3年，黄永玉的名字人人知晓，整天泡在图书馆，会画画，会木刻。

留了五次级。

后来在同学聚会时，我一下子请来200多人，别人觉得不可思议。

我说，我留过5次级，每次都有四五十个同学，这样下来不就有200多人了吗？

后来我当了教授，我的一个初中同学对我说，他不相信教授黄永玉是我，以为是另外一个黄永玉呢。

因为我读书全学期的总分数不超过100分，怎么可能当上教授呢？

其实，要说逃学的小孩很多，留级的小孩也很多，我之所以没有在那个时代堕落下去，是因为我爱读书，而且我这个人比较专注。

我喜欢书喜欢到了何种程度呢？

在逃学期间，我也不忘背上一捆书。

日本鬼子在后面追，我在前面跑，实在跑不动了，才忍痛把书一本一本扔掉，一边扔一边惋惜。

我总认为与一个聪明的人谈话是幸运的，而读一本好书是和一个聪明的人谈话，读一万本书就是和一万个聪明的人谈话，多划算呀！

当然，与一万个聪明的人谈话后，自己自然也变得聪明了。

我上学不多，但读书极多，对借书给我的人，我也一直心怀感念。

一位长者曾对我说过的话，几十年后依然记忆犹新。

这位长者告诫我说：“一定要读书，不读书而观察生活等于零，因为你没有文化，没有消化生活的胃。

”这使得我对书深怀敬意，不仅读专业书，而且涉及各个方面。

我曾对一个年轻人说：“做一个版画家，一辈子要和书打交道，爱书，受书的教益。

”其实，岂止版画家，只要是一个想有所成就的人，都应对书抱这么一种态度。

我不仅自己广泛阅读，而且鼓励学生这么做，以掌握艺术的精微之道。

但我读书“不求甚解”，也就是说读书先是求乐，然后才是求知。

读书需要顺乎情趣，否则会苦不堪言。

我告诉你，我这个老头子过得不那么难过的秘密就是凭自己的高兴读书。

“淡”是人生最深的滋味蒋夔苏东坡在落难的时候，才在岸边写下“大江东去，浪淘尽”这样完美的词句。

受到皇帝的赏识时，他的书法漂亮，工整，华丽，而且得意。

因为他是一个才子，才子总是很得意的。

但是他从来没有想过，他让很多人受过伤。

他得意的时候，很多人恨得要死，别人没有他的才气，当然要恨他。

但是他落难时写的书法，这么笨，这么拙，歪歪倒倒无所谓，却成为中国书法的极品。

此时苦味出来了，他开始知道生命的苦味，并不是你年轻时得意忘形的样子，而是在这么卑屈，所有的朋友都不敢见你的时候，在江边写出最美的词句。

他原来是朝廷大员，但因为政治，朋友都避得远远的。

当他的朋友马梦得，不怕政治上受连累，帮苏轼夫妇申请了一块荒芜的旧营地使用时，苏轼始号为东坡。

苏东坡开始在那里种田，写诗，他忽然觉得：我何必一定要在政治里争这些东西？

为什么不在历史上建立一段光明磊落的生命情感？

<<为自己减压>>

所以他那时候写出了最好的诗词。

他有米可吃了，还跟他太太说，让我酿点酒好不好？

他还是要喝酒！

“夜饮东坡醒复醉”是说，晚上就在这个坡地喝酒，醒了又醉。

“归来仿佛三更”则是，回来已经很晚。

“家童鼻息已雷鸣”是说，当时还有一个小孩帮他管管家务，但是他睡着了，鼻子打呼。

“敲门都不应”是指，苏东坡敲门都不应。

我们看到他之前的诗，敲门都不应，就要发脾气了，可是现在就算了，他就走去听江水的声音，“倚仗听江声”。

苏轼变成了苏东坡之后，他觉得丑都可以是美。

他开始欣赏不同的东西，他那时可以跑到黄州的夜市喝点酒，碰到一身刺青的壮汉，那个人就把他打倒在地说：“什么东西，你敢碰我！”

你难道不知道我在这里混得怎么样？

”他不知道这个人就是苏东坡，然而倒在地上的苏东坡忽然就笑了起来。

回家给马梦得写了封信说：“自喜渐不为人知。”

”这是了不起的生命过程，他过去为什么这么容易得意忘形？

他是才子，全天下的人都认识他，然后他常常不给人好脸色，可是落难之后，他的生命开始有另外一种包容，有另外一种力量。

所以我觉得，酸，甜，苦，辣，咸，百味杂陈之后，‘最后出来的一个味道是“淡”，所有的味道都尝过了，你才知道淡的精彩，你才知道一碗白稀饭、一块豆腐好像没有味道，可是这个味道是生命中最深的味道。

你会发现苏东坡在得意的时候，从来没有感觉到清风徐来，但是从他的诗词中看到，因为他不得意，才感觉到清风。

我觉得苏东坡应该感谢的是：他不断被下放，每一次的下放就更好一点。

因为整个生命被现实的目的性绑住了，所以被下放的时候，才可以回到自我，才能写出这么美的句子。

我相信，美是一个自我的循环。

美到最后不管你是富贵，或是贫穷，有自我，才有美可言。

如果这个自我是为别人而活着，其实感觉都不美。

所以这个“淡”是你经历酸、甜、苦、辣、咸之后，才知道它的可贵。

所以苏东坡写过一首很有名的词句：“回首向来萧瑟处，归去，也无风雨也无晴。”

”我回头看我来生的这一生，心很静，也就无所谓了。

请不要打扰她的灵魂上路〔印度〕普贾贝蒂在古埃及的传说里，一个人在由生到死的瞬间，神都要先问他两个问题，而他的回答将关系到他能否踏上死后的旅途。

第一个问题是：你把快乐带来了么？

第二个问题是：你快乐过么？

我的母亲说过，沉浸在痛失亲友的悲伤中是最自私的行为。

因为这所有的一切都围绕着一个“我”：哭悼那人的是“我”，怀念那人的是“我”，追忆那人的是“我”，需要那人的还是“我”。

当我还是个孩子的时候，母亲就告诉我不要在她的葬礼上哭泣，她说那样会打扰她的灵魂上路。

母亲最喜欢的一首诗是：不要在我的墓碑前彷徨，更不要为我哭泣，如果有一丝微风吹拂过你的面颊，如果有一片雪花如钻石般璀璨，那就是我，那就是我……在母亲的眼中，死亡是不可避免的，也是命中注定的，所以根本用不着害怕。

对母亲来说，死亡只是一个逗号，而不是句号。

她生前经常对我讲起古老的神话传说，讲生命的轮回，讲一个人的灵魂是如何随着今生的积德而不断地被净化、被提升，从一个躯体转移到另一个躯体，从一种生命形式转化为另一种生命形式，直至最后的圆满。

<<为自己减压>>

不过，这只是她从佛经里学来的理论。

事实上，我们没有一个人知晓生死一瞬间会发生什么，而正是这种无知让我们心怀恐惧。

但是反过来想想，当我们大多数人连生的勇气都没有的时候，为什么还要害怕死呢？

前几天，我信步走进一个人声鼎沸的市场，在里面呆了半个小时，什么也不干，只是看着眼前人来人往。

没有几个人能昂首阔步，大多数人都只是躬身前行，面部表情千变万化，但总摆脱不了百无聊赖、疲惫不堪、焦躁不安，甚至愁云满面、心灰意冷。

仅仅为了活着而活着，挨过一天天，一年年，最后在床上终其一生，这真是对生命的浪费！

然而在生与死之间还有一段美妙的征程，叫做生活。

这是一段神奇的旅途，它应该充满了梦幻、想象、知识、现实和领悟。

一个人的生活品质并不是由宗教、国籍、地位或是性别决定的。

如果你意识到，生命是一条单向车道，你永远不可能遇到相同的风景，那么你就应该全身心地享受生活，而这就是快乐的真谛了。

一位我已记不起名字的哲人曾经说过，生命走到尽头后就只剩三件事：你热烈地爱过吗？

你充实地生活过吗？

你学会放弃那些不属于你的东西了吗？

积极的生活态度催生积极快乐的人生。

那就不妨从现在做起，把过去的不快抛在脑后，不要再为未知的明天而自寻烦恼，振作起来，用心去体会生活，敞开心胸去迎接欢乐，散布欢乐吧。

不要在我的墓碑前彷徨，更不要为我哭泣，我就是那轻柔拍打沙滩的海浪，我就是那在狂风中哗哗作响的树叶，我就是你脸上的每一缕微笑，我就是你张开双臂拥抱的欢乐。

八月的浅蓝问候唐宛我和林萍是从小一起长大的朋友，在我们交往的12年中，我一直是仰头看她的。

林萍漂亮，学习好，善于交际。

很奇怪，上天为什么会那样眷顾一个人，把所有的好都分给了她。

与林萍相比，我简直平凡到了尘埃里面。

林萍一路走得很顺，我被暗恋折磨得无法入眠，鼓足勇气表白却又遭到拒绝时，林萍正被一群追求者围攻。

我毕业后好不容易找到一份普通教师的职业，而林萍却在一个死心塌地的追求者的帮助下留学加拿大了。

后来，我结婚了。

林萍也结婚了。

不同的是，我嫁了一个普通的男人，林萍嫁给了豪门子弟。

我与林萍在两条截然不同的路上走着。

回首相识相知的12年，我常常感觉悲哀，我们的生活究竟在哪一个路口上分开，然后越走越远。

每个星期林萍都会打电话，我常常觉得自己憋了许许多多的委屈要对她讲，然而一听到林萍带着阳光味道的声音，便觉得自己的倾诉没有任何意义。

林萍是锦衣玉食的公主，我的烦恼离她太远了。

“唐宛，你好吗？”

“林萍总是这样问。”

“很好啊！”

“我调动起所有的快乐，这样回答。”

林萍告诉我多伦多的秋天很美，路上铺满了金黄的落叶，感觉像走进了一幅油画。

她还告诉我她扮成白雪公主去参加假面舞会。

“唐宛，还记不记得大四的平安夜咱们一起扮白雪公主在校园里走，后面跟了好大的一群男生。”

“听着林萍快乐的声音，望着自己沾了粉笔灰的黑西装，我的鼻子突然一酸。”

2004年7月，老公办公司失败，在家赋闲；我带的班级成绩一落千丈；父亲突然离世。

我的情绪跌到了最低点，再不找一个倾诉的出口就会爆炸，于是我恢复了大学时记日记的习惯。

<<为自己减压>>

我买了一个淡蓝色的硬皮笔记本，用红色的圆珠笔在扉页上写道：“生命对我如此不公，我甚至找不到一个可以倾诉的人。

”我把灰色的点点滴滴全部写入日记。

记到第31篇日记时，回头翻看，蓦然发现自己不知从什么时候起变得不可理喻地悲观。

甚至进门看到老公在厨房做饭都能生出一些哀怨：为什么我会遇到这样一个没本事的男人？

他整晚在我眼前晃，问我吃饱了吗，要不要放水洗澡。

每到这时，我都想向他吼叫：你为什么不出去应酬，你为什么不为事业日理万机？

我甚至不愿意再接林萍的电话，听到她唱歌一样咯咯的笑声我浑身难受。

一次，在电话里，我无意中说起自己在写日记。

林萍听了很惊讶，说：“真的吗？

我也记呢。

不如我们交换看日记吧，像大学时那样。

我太想了解你的生活了。

”我支吾着，说校长找我，便匆匆挂掉了电话。

一个星期后，我收到了一封快递。

里面是一些浅蓝的纸张，显然是从某个日记本上裁下来后装订成册的。

林萍真把自己的日记寄给我了，我迫不及待地打开。

2004年6月10日，晴。

今天又和婆婆吵架了。

我不过穿了一件领口略大的T恤而已，而且在家里。

她居然说我不检点，不知想去勾引谁”……2004年8月23日，大风。

他昨晚回来很晚，领口有一块口红印记，这不是第一次了。

我也懒得再问，他肯定会说在外应酬逢场作戏。

我真羡慕唐宛，嫁一个普普通通却一心一意把自己当宝贝的男人有多好……一篇篇读下去，仿佛林萍在我耳边絮絮叨叨。

突然发现很久以来自己一直误解着林萍。

她其实与我有着同样的烦恼，与婆婆关系不好，老公不尽如人意，在街上遇到恶人欺负，在某些阴雨的天气无缘无故伤感绝望。

尽管她不用像我那样为工作烦恼，却为自己渐渐失去职业本领而担忧；虽然她不必为生计操心，却要时刻提防老公出轨。

每个人的生活都有不如意，而我们往往用别人风光的那一面比照自己的暗影。

第二天，我寄出了自己的日记。

林萍打电话，用她一如既往充满阳光声音说：“唐宛，看了你的日记后，我突然发现自己的生活并不那样面目可憎。

”这一次，我咯咯笑着，说：“我也是！”

”林萍的日记像一面镜子，我对照它寻找到自己生活的可爱和可贵之后，第一次发现平凡如我，其实也有林萍不可企及的幸福。

我与林萍定期把日记寄给对方。

半年后，我们惊讶地发现日记中开始记录轻松好玩的事情，无谓的抱怨少了，理性的分析多了。

在一篇日记中，我写道：“其实我们总被一些虚设于心的石头绊倒。

比如我，以为林萍或别的什么人比自己活得更好，由此生出对生活的不满。

”林萍看完后，在上面批了一段话，传真给我。

她写道：“亲爱的唐宛，我一直牢记着‘自古红颜多薄命’，所以羡慕死了你的平凡。

因为只有自身平凡才能甘于平凡，而平凡本身是多么优雅从容的生活姿态啊！

就像一个永远不用为考一百分努力的顽童或一株不必为了争艳而盛开的花朵。

”每一种生活都有它的喜与忧，幸福的关键不是我们正拥有什么，而在于如何看待自己的拥有。

悲哀和烦恼遍布于每个人的生命，学会遗忘和忽略是美好生活的基石，沉湎于其中则是最大的不幸。

<<为自己减压>>

<<为自己减压>>

编辑推荐

《为自己减压:生活的N种方案》由新世界出版社出版。
不管生活多么忙碌，工作多么紧张，放松自己都是必要的。
一段精美的小文，一个个精彩的故事，都会让你的心情得到意想不到的放松。

<<为自己减压>>

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>