

进取
豁达与人生

黄雪薇 著



科学出版社

进取豁达与人生

黄雪薇 著



科学出版社

北京

内 容 简 介

这是一本无需专业知识都能看得懂的书,是《豁达治疗》的大众普及版。这本书力求做到:第一,美观好看;第二,有趣有用;第三,能解决一些心理困扰和心理问题;第四,帮助保持健康愉悦的心态;第五,帮助缔造适意幸福、成功精彩的人生。

本书主要分享了:什么是进取豁达,怎么才能进取豁达,以及如何进取豁达地缔造美好人生。本作品以很多生动的故事与实例回答了上述问题,并阐述和讨论了进取与豁达之“度”的拿捏、动态平衡以及具体实施方法等。我们还创作了主题图像——飞翔的心,寓意“进取豁达”;主体的心相对较小,却装得下蓝天、白云和大海——寓意人虽然渺小,但心却可以很豁达宽容;这颗豁达宽容之心有一双美丽、舒展而强有力的雪白翅膀——寓意锐意进取,这双翅膀不但可以让心放旷任运地自由飞翔,还可以带上它乐意带上的任何人放旷任运地自由飞翔——进取豁达!这是本作品要表达的主题!

本作品希望通过各种可能达成的方式,让读者在轻松欣赏、享受的同时,有所感悟,拥有进取豁达的人格和气质,以帮助改变和调整命运,享受健康舒适、幸福快乐、恬静平和、优雅高贵、时尚年轻、成功精彩、美梦成真的人生!

图书在版编目(CIP)数据

进取豁达与人生 / 黄雪薇著. —北京:科学出版社, 2015. 11

ISBN 978-7-03-046266-4

I. ①进… II. ①黄 III. ①心理疾病-治疗 IV. ①R395.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 260067 号

责任编辑:刘 丹 王玉时 / 责任校对:何艳萍

责任印制:赵 博 / 封面设计:迷底书装

摄影:满丽婷 何晓阳 欧阳顺源 / 插图:陆惠仪 庄文敏

科学出版社 出版

北京东黄城根北街 16 号

邮政编码:100717

<http://www.sciencep.com>

新科印刷有限公司 印刷

科学出版社发行 各地新华书店经销

*

2015 年 11 月第 一 版 开本:890×1240 1/32

2015 年 11 月第一次印刷 印张:5 7/8 插页:8

字数:190 000

定价:30.00 元

(如有印装质量问题,我社负责调换)



作者简介

黄雪薇：

一个创立并深入研究

豁达治疗的人；

一个相信每个人都

可以美梦成真的人；

一个相信每个人都

有一双隐形的翅膀的人；

一个相信世界上没有

什么是解决不了的人；

一个相信进取豁达可以

让人得到最高境界享受的人。





进取豁达是一种人格、一种能力，
更是一种睿智、一种境界、一种气度！



我们既进取又豁达，

所以我们可以轻松享受：



健康舒适、
幸福快乐、
恬静平和、
优雅高贵、
时尚年轻、
成功精彩、
美梦成真！



人生应拥有众多支柱支撑，只有这样，人才会屹立不倒！在这些支柱中，自爱与自信、赖以生存的基本能力、心身健康是人生的基础支柱，不可或缺！它们可以帮助我们渡过与跨越任何艰难困苦、蹉跎挫折、绝境险象！



昨天已经过去，再也无法重来，所以它是最不重要的；
明天可以无限美好，但无人可以确定，充满变数；
今天是我们唯一可以把握的，
因此，它是最重要的！
请活在当下，
好好把握每一个今天！





豁达地定义成功与幸福，
学会与习惯随时随地、
随心所欲感受幸福，
做到真正合适的
进取豁达，
我们就可
感受到
心底的
闲适淡逸、
澄澈恬静、
旷放洒脱、
动静无违。





你若甜美，
彩蝶自来；
你若温柔，
暖阳自来；
你若随和，
清风自来；
你若清纯，
仙气自来；
你若优雅，
华丽自来；
你若用心，
机会自来；
你若进取，
美梦自来；
你若豁达，
福分自来！





进取豁达的重点是：

最大限度地积极进取；

最大限度地拓宽对一切的理解；

形成多角度的思维习惯；

习惯乐观、平和、恬静。

我一定行！

没什么大不了的！

真舒服！

这三句话是

豁达治疗

的精髓！

前言

我的《豁达治疗》出版以后,朋友们都很赏脸,真的去看,然后告诉我说,有些地方有点儿“难啃”,是啊,那是学术类的书。于是,我决定出一本只要认识中文就能看得懂的书:《进取豁达与人生》,希望更多的人能分享我创立的“豁达治疗”。

做心理精神专业老师、医生的时间越长,就会被越来越多的人认识和求助,就越来越觉得写一本无需专业知识都能看得懂的书能帮助更多的人,这也是心理精神专业人士的使命。希望这本书能够达成以下愿望:第一,美观好看;第二,有趣有用;第三,能解决一些心理困扰和心理问题;第四,帮助保持健康愉悦的心态;第五,帮助缔造适意幸福、成功精彩的人生。

本书主要分享了:什么是进取豁达?怎么才能进取豁达?如何进取豁达地缔造美好人生?我以很多生动的故事与实例回答了上述问题。我还请文敏搜集素材创作了主题图像——飞翔的心,寓意“进取豁达”:主体的心相对较小,却装得下蓝天、白云和大海——寓意人虽然渺小,但心却可以很豁达宽容;这颗豁达宽容之心有一双美丽、舒展而强有力的雪白翅膀——寓意锐意进取,





这双翅膀不但可以让心放旷任运地自由飞翔,还可以带上她乐意带上的任何人放旷任运地自由飞翔——进取豁达!

进取豁达是我的长期以来进行癌症心理研究、心理精神临床工作以及人生经历的感悟。人生最痛苦的境遇莫过于:很想好好活下去,但活不下去;可以好好活下去,但真的不想活下去。我的使命就是竭尽全力帮助这类人恢复愉悦的心情,我发现,进取豁达的心理行为是我完成使命的最好方法。

我认为,进取豁达是一种人格、一种能力,更是一种睿智、一种境界、一种气度!

我的人生可以说是曲折蹉跎的,没什么成就,如果一定要豁达地讲出自己的成功,就是无论遇到什么挫折困境,我都有能力让自己天天快乐!

人生其实就是甘如醇蜜、涩如黄连的感觉无休止地纠缠的过程,进取豁达可让甘如醇蜜的感觉更频密、更长久一些,让涩如黄连的感觉更稀疏、更短暂一些,或者只作为甜蜜的对比,让甜蜜显得更加甘醇,进取豁达还可让这两种感觉纠缠得更加美丽而深刻……

拥有进取豁达的人格和气度,可以帮助我们改变和调整命运,让我们享受健康舒适、幸福快乐、恬静平和、优雅高贵、时尚年轻、成功精彩、美梦成真的人生!

我是一个永远不放弃做美梦,并努力让美梦成真的人。但同时又希望享受云淡风轻、恬静如水的人生。我所经历的人生告诉我:只有进取豁达可以达成这样的目标。

出版本书是我实现的一个小小美梦,非常感谢广东药学院中青年骨干教师培养项目资助我达成了这个美梦,也许这个小小美梦可以帮助更多需要帮助的人,进而实现一个善良慈悲的大美梦! 广东药学院

是我的母校,我从17岁开始在这里读本科,并留校工作至今,她让我成为千百十培养人才,并资助我攻读博士学位,培养我成为了中青年骨干教师、三级岗位教授、主任医师,并奠定了向更高层次发展的基础。在母校,我成就了很多看似不可能实现的人生美梦!感恩母校!

本书的很多灵感来自于我长期以来的科学研究,非常感恩获得了国家自然科学基金项目和广东省科技计划项目的立项与资助,让我的豁达治疗系列研究得以顺利进行,并取得了一些成绩。

非常感谢我的家人、朋友、同事、学生、病人……他们给了我无尽的灵感、温暖的支持……此作品里的摄影、插图、封面设计等都是他们帮我完成的,而我连续7届学生都做豁达治疗研究,他们为进取豁达理念与方法添砖加瓦。他们都是进取豁达之人,或者在逐渐成为进取豁达之人,他们让我的世界充满了温馨和快乐!

进取豁达让明媚的阳光、和煦的微风、温柔的雨露每天都温暖、轻抚、滋润我们的心田……

黄雪薇

2015年6月10日



目 录

前言

一、芸芸众生最根本的人性是生存与享受/1

1. 与生俱来的人性需求/1
2. 人性需求的层次/3
3. 人性需求的发展与变化/8

二、芸芸众生的人生规律是无法事事如意/15

1. 人生的常态就是无常/15
2. 痛苦皆因不如意/20
3. 不豁达是痛苦的真正根源/23

三、进取豁达能解决人生所有难题/27

1. 解决人生难题的方法概述/27
2. 进取豁达能解决人生所有难题/40
3. 进取豁达能让人生健康、幸福、安宁/47

四、怎样才算进取豁达? /55

1. 准确地理解进取豁达与宽容/55
2. 豁达地定义幸福与成功/57
3. 进取豁达地对待外界的评价/62
4. 做到进取与豁达相对平衡/66
5. 对人、对己豁达的相对平衡/70

五、如何做到进取豁达? /78

1. 建立完善的生存基础/78
2. 筑造多根支撑人生的支柱/81



3. 习惯进取豁达的思维方式/87
4. 培养进取豁达的行为模式/110
5. 将进取豁达的心理行为融进每一天的人生/115

六、进取豁达地定位与规划人生/121

1. 清晰了解自己的需求与个性/123
2. 形成进取豁达的为人处世原则/129
3. 确立人生目标/134
4. 进取豁达地定位与规划不同人生阶段的目标/136
5. 进取豁达地实现不同人生阶段的目标/151

七、进取豁达地经营与享受人生/156

1. 学会与习惯随时随地感受幸福与成功/156
2. 进取豁达地拓展、积累、善用资源/157
3. 进取豁达地经营与享受爱情、家庭/161
4. 进取豁达地经营与享受工作、事业/170
5. 进取豁达地经营与享受生活、人生/175

后记/186



一、芸芸众生最根本的人性是生存与享受

1. 与生俱来的人性需求

生存与享受可以说是人类与生俱来的人性需求。

新生儿的心理活动尚未发育完善,他们的情绪很简单,只有自然平静、哭泣和无意识的笑,从他们哭泣的原因可以探讨到人类最基本的需求:饿了、尿湿了、身体不舒服了……他们就会哭,吃够了、舒服了、有人抱他们、爱抚他们,他们就满足了。

——可见人性最基本的需求是满足生存、享受舒适与温暖,这是人类最需要的基本享受。

长到成年,我们的需求越来越多,越来越丰富多彩,然而,最根本的人性需求依然是生存与享受,只是享受更多元化了,其中最需要的享受则依然是舒适与温暖。只是舒适与温暖的定义更广泛了,包括了享受一些相悖的感觉,如身体可能感觉不够舒服或不够温暖,但心理上却感觉舒服和温暖,如在天寒地冻时脱下大衣给所爱的人取暖,自己身体觉得寒冷和不适,然而心里却感到非常舒服、温暖和愉悦。

人对“享受”和“舒适”的感受和定义,决定了其最重视的需要,进而决定了其对人生的选择,并构建了其人生轨迹。

我们翻阅媒体报道的贪官们的案例,分析发现他们对物质与精神层面的“舒服”和“快乐”定义为拥有强大的权利、用之不竭的钱财、三宫六院美色相伴。他们利用权利贪钱,又用钱换取更大的权利,无论男女贪官,几乎都离不开贪色,几乎都有多个情妇或情夫。正因为他们对权、财、色无节制的贪婪并感到这是最大的“舒适”需要,造就了他们从高官沦为