



心理大讲堂
XINLIODAJIANGTANG

杨力◎著

易经

杨力讲

心理智慧

央视**百家讲坛**主讲嘉宾

事业的进步，人缘的和谐，家庭的幸福、友谊的长久、身心的健康都是善于保持心理平衡的人赢得的！《易经》智慧可以使人处内外隐显之时知晓惕惧得失，又可以使人深明将来的忧患和往昔的事态。《易经》的“立地之道，曰柔与刚”的阴阳平衡智慧，能够使我们找准人生的平衡，安抚躁动的心灵。能给我们带来吉祥，给全家带来幸福。

中国长安出版社



心理大讲堂
XINLIODAJIANGTANG

杨力◎著

易经

杨力讲

心理智慧

央视百家讲坛主讲嘉宾

 中国长安出版社

图书在版编目(CIP)数据

杨力讲易经心理智慧/杨力著. —北京:中国长安出版社,2008.10
ISBN 978-7-80175-927-6

I. 杨… II. 杨… III. ①周易—研究②压抑(心理学)—研究
IV. B221.5 B842.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 162225 号

杨力讲易经心理智慧

杨力 著

出 版:中国长安出版社

社 址:北京市东城区北池子大街 14 号(100006)

网 址:<http://www.ccapress.com>

邮 箱:ccapress@yahoo.com.cn

发 行:中国长安出版社 全国新华书店

电 话:(010)65281919 65270433

印 刷:廊坊市华北石油华星印务有限公司

开 本:787mm×1092mm 1/16

印 张:16

字 数:227 千字

版 本:2009 年 1 月第 1 版 2009 年 1 月第 1 次印刷

书 号:ISBN 978-7-80175-927-6

定 价:28.00 元

上架建议:社科类—励志

《易经》是打开心锁的一把金钥匙

《易经》是中国文化最古老的典籍，它的要旨是明究天地阴阳奇偶之理，阐发造化之秘蕴，网罗天地万象，尽宇宙之事物。正因为它的博大精深，也因为它身上那一层揭之不掉的神秘外衣，几千年来，人们膜拜它、研究它、利用它、怀疑它、批判它。

宇宙万象，变化莫测；人生际遇，动止纷纭。而《易经》则直观地、不自觉地反映了自然和社会生活中的矛盾现象，如自然界的明晦、枯荣等，社会中的君臣、君子小人、损益、得丧等，人自身活动中的心理状态，上下、进退、往来、吉凶等，都表现得淋漓尽致。

《易经》是经典中的经典，哲学中的哲学。身处逆境者能从中汲取源源不断的生活的智慧和前进的动力。其中的道理离我们普通人的生活也并不遥远，里面的很多内容讲的都是如何让我们在现实的生活中把握好自己的心理状态。

心理是心理活动的简称，实质上是人脑对客观事物主观的反映。工作中、生活中，总有一些难以说清的心理现象。这些心理现象的某些特征，往往很难被认识到是陷阱，比如从众心理、暗示心理、投射效应等等。因此，这些心理现象成为妨碍我们人生成功和生活幸福美满的隐形杀手，我们必须时时警惕这些陷阱。

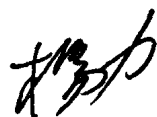
也许我们都认为自己没有错，但也许你已经处于某种心理陷阱之中。我们常常被自己的某些心理陷阱所骗，却浑然不知，无法分清真伪对错。这是由心理陷阱的一些特征所决定的。首先，心理陷阱是一种诱惑力极强的黑洞。尽管我们知道心理陷阱是一种有害的东西，但是我们对它的防御能力却很弱。这正如毒品一样，人们明明知道它有害，还是对它上瘾。比如虚荣心理、懊悔心理等，许多人很难避免。

其次，心理陷阱是一种极具隐蔽性的东西。这些心理陷阱都是正常人的心理现象，它还不是心理疾病，但也正因如此，它才更具有隐蔽

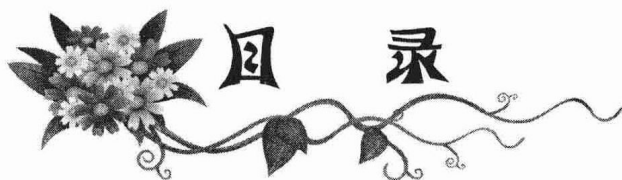
性，才更难以提防。比如权威效应，对权威的崇拜好像是天经地义的，这就容易使人对权威的一切都绝对地听从，不敢有所突破和创造。心理陷阱虽然隐蔽，却实实在在地给我们每个人的言行以深刻而恶劣的影响。

《易经》中的：“平衡左右而知力在中正。阴阳交变而知刚柔互济。功利争胜而知成在仁义。趋吉避凶而思察始知终。祸福相依而知居安思危。因群己相关而知爱不偏施”等等智慧，是圣人在一种忧患的心境与精神的促动下写出来的，它展示着圣人对社会、人生理性、真挚而长远的关怀，凸显出了对人生的理性思考，是指导人生的大智慧宝典。从《易经》中我们还能体悟到“祸兮福所倚，福兮祸所求”的道理。天地间任何事物都包含着矛盾的两个基本面，并在相互的转化中发展。能从《易经》中悟得这一点，我们就能永远谋动在先，占得先机。

《易经》是打开心锁的一把金钥匙，让我们把握好这把钥匙，使我们的心房永远充满阳光。



2008年5月



一、精神“感冒”不容忽视：心理失衡是一种不健康状态 /1

- 第1讲 盲目攀比，无利可言——不耕获，未富也 /2
- 第2讲 得意忘形，乐极生悲——鸣豫，凶 /6
- 第3讲 好高骛远，成功大忌——君子以顺德，积小以高大 /10
- 第4讲 只图眼前，因小失大——系小子，失丈夫 /14
- 第5讲 当断不断，必受其乱——君子夬夬，终无咎也 /18
- 第6讲 抑制自满，骄纵必败——无交害匪咎，艰则无咎 /22
- 第7讲 转移愤怒，避免争端——不永所事，小有言，终吉 /26
- 第8讲 过分吝啬，天理不顺——苦节，贞凶，悔亡 /30

二、把情感装入理性之盒：不做不良情绪的传播者 /34

- 第9讲 不良情绪，及时清理——井，改邑不改井 /35
- 第10讲 耐心等待，静观其变——需，有孚，光亨，贞吉 /39
- 第11讲 适时退让，趋利避害——遁，亨，小利贞 /43
- 第12讲 见好就收，适可而止——时止则止，时行则行 /47
- 第13讲 适“度”把握，勿行极端——弗过遇之，位不当也 /50
- 第14讲 摆脱自负，量力而行——濡其尾，吝 /53
- 第15讲 低调做人，力戒逞强——小人用壮，君子罔也 /57
- 第16讲 沉着冷静，见险而止——见险而能止，知矣哉 /60

三、做一个心情的赢家:不要让心态为外界所左右 /63

- 第17讲 丢掉固执,学会变通——顺而止之,观象也 /64
- 第18讲 改过迁善,迷途知返——不远之复,以修身也 /68
- 第19讲 相信自己,丢掉自卑——栋桡,凶 /71
- 第20讲 打开心窗,化解猜疑——贞吉悔亡,未感害也 /75
- 第21讲 自知之明,积极自省——观我生,君子无咎 /79
- 第22讲 循序渐进,不急不躁——渐,女归吉,利贞 /83
- 第23讲 心态稳重,善抑冲动——木上有火,鼎,君子以正位凝命 /87
- 第24讲 正大光明,堂堂正正——君子以折狱致刑 /91
- 第25讲 独立思考,拥有主见——频巽,吝 /94

四、将缺点改变成亮点:打开战胜心灵弱点的钥匙 /98

- 第26讲 有所不为,敢于放弃——君子几,不如舍,往吝 /99
- 第27讲 善待得失,吃亏是福——小往大来,吉,亨 /102
- 第28讲 忍辱负重,相机而动——小畜,亨 /105
- 第29讲 为人根本,当有骨气——不事王侯,高尚其事 /109
- 第30讲 承担责任,永不逃避——至临,无咎 /113
- 第31讲 自我克制,削弱欲望——君子以惩忿窒欲 /117
- 第32讲 勇敢面对,战胜恐惧——先张之弧,后说之弧 /121
- 第33讲 克服偏执,心随境迁——入于左腹,获心意也 /125
- 第34讲 多施恩泽,容人之过——君子以赦过宥罪 /131

五、迎着风雨走向成功:在压力与困境中收获幸福 /135

- 第35讲 与其硬撑,不如疏通——何天之衢,亨 /136
- 第36讲 换个角度,思考问题——师左次,无咎 /140
- 第37讲 坚定信心,转败为胜——同人先号咷而后笑 /144



- 第38讲 知难而进,渡过难关——习坎,有孚,维心亨,行有尚 /147
- 第39讲 冷静大胆,敢于冒险——履虎尾,不咥人,亨 /150
- 第40讲 遭遇坎坷,乐观面对——困而不失其所亨 /154
- 第41讲 居安思危,惧者生存——旅焚其次,丧其童仆,贞厉 /157
- 第42讲 审时度势,推陈出新——革,巳日乃孚。元亨利贞,悔亡 /161
- 第43讲 正视失败,总结教训——倾否,先否后喜 /164
- 第44讲 机不可失,时不再来——涣奔其机,悔亡 /168

六、让自己的心永远向阳:懂得释放自己的快乐源泉 /172

- 第45讲 虚心学习,快乐向上——童蒙之吉,顺以巽也 /173
- 第46讲 与人亲善,真诚待人——比之自内,贞吉 /177
- 第47讲 固守真实,挑战面子——贲如濡如,永贞吉 /181
- 第48讲 休养生息,忙中偷闲——颐,贞吉 /184
- 第49讲 乐观开朗,激发活力——日昃之离,不鼓缶而歌,则大耋之嗟,凶 /188
- 第50讲 相亲相爱,家庭至上——王假有家,交相爱也 /192
- 第51讲 博爱之心,仁者之爱——顺以说,刚中而应,故聚也 /195
- 第52讲 安贫乐道,恬于进趣——归妹以娣,跛能履 /199
- 第53讲 笑口常开,健康常在——兑,说也 /202
- 第54讲 一心一意,有始有终——曳其轮,濡其尾,无咎 /205

七、心灵也该有把锁:修炼出优秀的心理特质 /209

- 第55讲 刚健努力,奋勇直前——天行健,君子以自强不息 /210
- 第56讲 宽厚大度,容载万物——地势坤,君子以厚德载物 /214
- 第57讲 遇危不惊,临危不乱——震来虩虩,后笑言哑哑,吉 /217
- 第58讲 谦虚谨慎,永不自满——谦,亨,君子有终 /220

-
- 第 59 讲 永不放弃,坚持到底——恒亨无咎利贞,久于其道也 /224
- 第 60 讲 内心诚信,感动万物——中孚,豚鱼吉 /228
- 第 61 讲 面对艰难,百折不挠——睽干肺,得金矢 /232
- 第 62 讲 坚持上进,积极进取——明出地上,晋 /235
- 第 63 讲 刚正不阿,坚守正道——刚遇中正,天下大行也 /238
- 第 64 讲 若要人敬,先要敬人——益,损上益下,民说无疆 /242

一、精神“感冒”不容忽视： 心理失衡是一种不健康状态

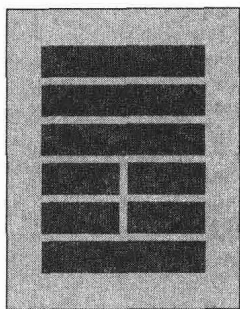
一个人如果自以为已经有了很多成就就止步不前，那么他的失败就在眼前了。很多人一开始奋斗得十分起劲，但前途稍露光明后，便自鸣得意起来，于是失败立刻接踵而来。

——福特（美国汽车大王）

不管你做了什么选择都会有后果，有些后果是不错的，有些后果确实是令人很有挫折感，但是自己必须做这个决定。

——卡莉·费奥瑞纳（惠普公司前任董事会主席兼首席执行官）

第1讲 盲目攀比，无利可言 ——不耕获，未富也



所谓攀比心理，是指刻意将自己在智力、能力、生活条件等方面与别人进行比较，并希望超越别人的一种心理状态。攀比之心，人皆有之。这是人往高处走，水往低处流的常规，十分正常。但是，同什么人、什么事比，怎样比，因价值取向不同，比出的结果却会大相径庭。有的人会因不断攀比而奋发向上，积极进步；有的人却会因为盲目攀比而坠入深潭不能自拔。所以，我们应该正确对待攀比。

有攀比心理本来并不是坏事。有时候这种心理的存在可以促使人去努力，比如努力多挣钱、努力考一个好学校、努力获得奖项、努力提高自己的品行等等。但如果找错了攀比对象，比错了具体内容，用错了攀比方法，盲目攀比，那就会比出问题来。比如与别人比如何攫取金钱财富，与别人比地位，比享受，比排场，甚至硬要将自己同一些违纪违法的人和事去比。其结果，自然会在这样的盲目攀比之中迷失方向，败下阵来，甚至比掉性命。

一头驴饿了，走到一个干草垛前打算吃一些干草。它低下头刚开始用餐，却发现旁边的另一垛干草似乎比较大。等它走到那垛干草前，回过头来看一看，发现还是原来那垛干草比较大。这头驴就这样在两垛干草之间走来走去，最后饿死了。其实呢？两垛干草原本是一样大的！

无妄卦教给我们的是不要盲目地去攀比的道理。因为只要我们和别人进行攀比的时候，如果我们的条件不能满足的时候，我们就会变得虚伪。《易经》无妄卦中说：“不耕获，未富也。”企图不耕而获的原因是



“未富也”。也就是说寄希望于虚妄，无利可言。因此，我们要想立身、处世，就必须要做到刚正无私，不造作，不逞强，不盲目攀比，不存有非分的奢望，只有这样，我们才能够心安理得地去面对现实中的情况。

生活的差别无处不在，于是人们在差别中情不自禁地产生了攀比的心理，而盲目攀比却让人们习惯性地将自己所作的贡献和所得的报酬与别人进行比较。如果这两者之间的比值大致相等，那么彼此就会有公平感。如果某一方的所得大于另一方，那么另一方就会产生心理失衡。

从物质角度来说，人生来就是不一样的。既然不一样，人与人的差距在攀比之间就显而易见了。攀比会使人产生怨恨、愁闷，失去了自己本应有的一份好心情。过度攀比会让人产生“攀比恐慌综合征”，这是一种特有的心理疾病。轻度患者会出现心慌、气短、胸闷、失眠等症状，重则有可能出现血压、血糖升高，脑供血不足。得失之感源于攀比，或与别人，或与自己的过去，或是跟眼前既得利益与未得利益之间的攀比。人都有长短，攀比或使人虚荣，或使人抱怨，这对人良好心态的调养是很不利的。有一对恩爱夫妻就因为盲目攀比而致使劳燕分飞。

一天，在一个婚姻登记处，有两个30多岁的男女正忙着填写离婚申请。他们结婚8年，有一个正上幼儿园的孩子。两人离婚就缘于和同学的攀比。

一年前，妻子参加一次同学聚会，发现有不少同学变化非常大，有的职位升高了，有的创业成功了。而她曾是同学们羡慕的对象，工作不错，还有一个爱她的丈夫。然而婚后，丈夫的工作一直没有太大起色，经济条件也未见明显改善。参加完同学聚会后，她常常在丈夫面前提起这个同学的成功，那个同学的能干，把他们与自己的现状进行比较。刚开始的时候，丈夫只是笑笑，说多了，丈夫心理也就有些烦了。到后来，两人竟然因此发展到了吵架，而且一次比一次厉害。慢慢的，夫妻间的感情变得越来越淡薄。终于有一天，丈夫不能忍受妻子的变化，提出了离婚的请求。好强的妻子也马上答应了丈夫的要求。

办完离婚后，妻子有些后悔地说：“真的是很难走回去了，否则也不会弄到离婚这么严重……”

有一首打油诗这样写道：“世人纷纷说不齐，他骑骏马我骑驴。回

头看到推车汉，比上不足下有余。”“人比人，气死人。”攀比是不满足的前提和诱因，在没有原则、没有节制地比安逸、比富有、比阔气中，致使心理失衡，越发不满足。有的人则为自己能在这些错误的攀比中出人头地、占据上风而无限地追求个人名利，进而驱使自己不断走向腐化堕落的深渊。攀比是一把刺向自己心灵深处的利剑，对人对己毫无益处，伤害的只能是自己的快乐和幸福。俗话说，人生失意无南北，宫殿里也会有悲愉，瓦屋同样也会有笑声。人应当学会自我解压，放松心情，计划未来的奋斗目标其实更要紧。

生活中，人们往往拿出最风光的一面展示给别人看，其实每个人都有别人感受不到的痛苦。人生有得必有失，更多的攀比都是以己之短比人之长。古人说：“佳人而美姿容，才子而工著作，断不能永年者。”人总有缺憾，人间没有永远的赢家，也没有永远的输家，这犹如自然界中梅逊雪白，雪输梅香，常青之树无花，艳丽之花无果。每个人都有令人羡慕的东西，也有令自己缺憾的东西，没有一个人能拥有世界的全部，重要的在于自己的内心感受。那些心态平和的人也许生活中的物质享受并不比任何人好，只是他能接受自己，懂得知足而已。

攀比，是一件不必太在乎的事情，如果对生活中发生的每件事都拿来和别人做个比较，既无必要，又败坏了生活的诗意。其实，有时候退一步想，生活中有很多事情原本不需要太在意的，如果太在意的话，除了自我折磨以外，并不会产生任何积极的结果。许多事只要知道就行了，不必把它常常挂在心上。与其事事攀比、裹足不前，还不如走自己的路，让别人攀比去吧！正如无妄卦中说：“无妄之往，得志也。”实而不妄，就有利于实现“无妄”。没有妄想和妄行，一切都按照天道的规律行事，就能够得遂进取的心愿。

心理忠告

测试：你有攀比心理吗？

根据自己的实际情况，用“是”与“否”回答下面问题：

1. 看到别人的电脑、手机、照相机、摄像机、音响好，决心



要买更好的吗？

2. 如果自己的衣服没有朋友的衣服高档，自己也不切实际地买更高档的衣服吗？

3. 发现同事的能力比自己强是因为他出国深造过，此时也想出国深造吗？

4. 看到朋友有车后自己也想买，而且是超经济实力，买更好的车吗？

5. 看到别人的孩子比自己的孩子好时，就要求自己的孩子更好吗？

6. 看到别人去旅游时，自己不顾经济条件，也去旅游吗？

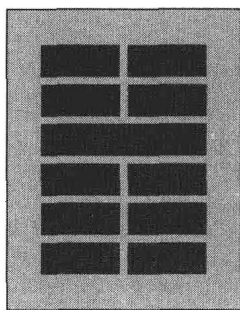
7. 工作中，同事被提升了，你会认为该先提自己吗？

8. 别人婚礼办的隆重，自己也想办的更隆重吗？

如果出现2个以上“是”的话，说明你已经有了盲目攀比的心理倾向了，应该及时调节，逐步走出阴影。

第2讲 得意忘形，乐极生悲

——鸣豫，凶



有人请了一个老林工为他伐树，老林工向他解释伐树心得。老林工说：“要是你不知道那棵树砍了会落在哪里，就不要去砍它。树总是朝支撑少的那一方落下，所以你如果想使树朝哪个方向落下，只要削减那一方的支撑便可。”

老林工的话让他半信半疑。他知道，稍有差错，树就可能损坏左边一幢昂贵的小屋，或损坏右

边一幢砖砌的车库。

他满心焦虑，在两幢建筑物中间的地上画一条线。那时还没有链锯，伐树主要是靠斧头。只见老林工朝手上啐了口唾沫，挥起斧头，就向那棵大松砍去。树的直径有1米多，约半小时后，那棵树果然不偏不倚地倒在线上，树梢离开房子很远。

于是他恭贺老林工砍伐如此准确，老林工有点惊讶，但没说什么。不到一个下午，老林工已将那棵树伐成整齐的圆木，又把树枝劈成柴薪。

他告诉老林工，自己绝对不会忘记他的砍树心得。

老林工举起斧头扛在肩上，正要转身离去，却突然说：“我们运气好，没有风。永远要提防风。”

世间很多的失败都源于成功时不能抑制的骄傲自满的情绪。我们在取得阶段性的成绩时，应避免心理失衡而得意忘形，应该对自己说：“我们这回运气好。”美国汽车大王福特说过：“一个人如果自以为已经有了很多成就就止步不前，那么他的失败就在眼前了。很多人一开始奋



斗得十分起劲，但前途稍露光明后，便自鸣得意起来，于是失败立刻接踵而来。”一个人不怕得意，就怕得意以后的忘形。因为一旦忘乎所以，而又不知节制，失态丢人事小，遭忌惹祸事大，说不定还要付出更沉重的代价。

纵观历史，凡得意忘形者，必没有好下场。三国中曹操败走华容道，虽然是败军之将，却对诸葛亮的军事才能百般嘲笑，结果全都落入孔明圈套中，这时才羞惭万分，要不是关羽为报答恩情放他一马，恐怕曹操要死于赤壁的硝烟中。还有，汉武帝刚刚即位的时候，舅父田蚡掌握大权，不把朝臣放在眼中，忘乎所以，最后连武帝也难以容忍，落了一个疯癫的下场。

《易经》豫卦中说：“鸣豫，凶。”意思是说在安乐的时刻，自鸣得意或得意忘形，就会带来凶险和灾祸。得到了荣誉，自然是令人高兴的事。可是，和所有事物一样，物极必反，乐极生悲。得意忘形是招灾惹祸的根苗。一旦得意忘形你就会丧失警惕，飘飘然忘乎所以，忽视敌人对手的存在。而这时竞争对手却虎视眈眈，伺机攻击你的弱点，你的弱点早就淹没在你的得意忘形中，因此你的下场就是惨败，甚至搭上性命。知道“木马屠城记”故事的人，都会知道得意忘形所带来的悲剧，这是给得意忘形者上的最生动的一课和宝贵教训：得意时不要高兴得太早，否则失意马上就到。

一只猫头鹰每天都是白天睡觉，晚上出去找东西吃。

有一天中午，正当猫头鹰睡得很香时，被一只蚱蜢的声音吵醒了，而且难以入睡，于是急切地请求蚱蜢停止鸣叫。但蚱蜢却根本不理他，仍旧叫个不停。猫头鹰被弄得无可奈何，烦躁不安。

突然，猫头鹰想到一个好计策，这回它没有叫蚱蜢停止叫声，而是对蚱蜢说：“你的歌声如同阿波罗神的七弦琴一样动听，我已经兴奋地睡不着了。我想把青春女神赫柏刚送给我的仙酒拿出来，痛痛快快地畅饮一场。你若不反对，就请上来一起喝。”

蚱蜢这时正唱得嗓子冒烟，又被这赞美之辞弄得高兴得忘乎所以，没来得及想就急忙地飞了上去。结果，猫头鹰从洞中冲出来，把蚱蜢给弄死了。

有些人有一点点本事，或受到别人一点点的赞扬就飘飘然，忘乎所以，忘记了自己的地位和处境，结果，自找苦吃。故事中的蚱蜢就是这样子，喝下了猫头鹰的迷魂汤，结果白送了性命。有时候人们冲破了艰难险阻，经历了千辛万苦，终于把黑暗踩在脚下，迎来了光明的曙光，却因为极度的得意忘形，又重新跌入黑暗的境地。

凡得意忘形之人，表现都是过于自我，内心所希望的不过是一种虚荣心的满足。忘形者，会扩张自己的优点，忽略别人的长处；会过于强调自己的主观作用，忽略客观上的帮助和配合；会昏昏然被胜利冲昏头脑，忽略潜在的玄机和危险；会满足于现状而失去进取精神，致使可能被掌声和鲜花所埋葬。

豫卦中说：“豫，利建侯行师。”意思是说豫卦能够顺应时机，利于建立军队，用兵征战。提醒我们做任何事情都要顺应时机，不可让一时的胜利冲昏了头脑，这样才能取得最终的胜利。在工作中取得成绩和荣誉，的确是一件可喜的事情，但是，我们千万别让一时的成绩和荣誉冲昏了自己的头脑，而变得得意忘形起来，应该戒骄戒躁，保持清醒的头脑，继续兢兢业业地搞好自己的工作，以巩固已得的一切。

美国石油大王洛克菲勒也说：“当我的石油事业蒸蒸日上时，每晚睡觉前总要拍拍自己的额头说：‘别让自满的意念，搅乱了你的脑袋。’我觉得我的一生进行这种自我教育，益处很多，因为经过这样的自省后，我那沾沾自喜、自鸣得意的情绪，便可平静下来。”有位企业家也曾说过：“当你经过千辛万苦使你的产品打开市场的时候，你最多只能高兴5分钟，因为你若不努力，第6分钟就会有人赶上你，甚至超过你。”

一个人的伟大与否，是可以从他对自己取得的成就所持的态度上看出来的。荣誉只能代表过去的成绩，它不是永恒的。这就要求你取得荣誉后，继续前进，力争在工作中作出新的贡献。自满、停滞不前，你终将被别人取代。有些人因为顺境连连而甚感欣慰，愉悦之情便流露于脸上或笔下。然而，不能光高兴，应该想想怎么才能维持好运，永葆成就。

希腊有名的雄辩家戴摩斯说：“维持幸福，远比得到幸福困难。”同