

鄭石岩
— 著

生命教育系列

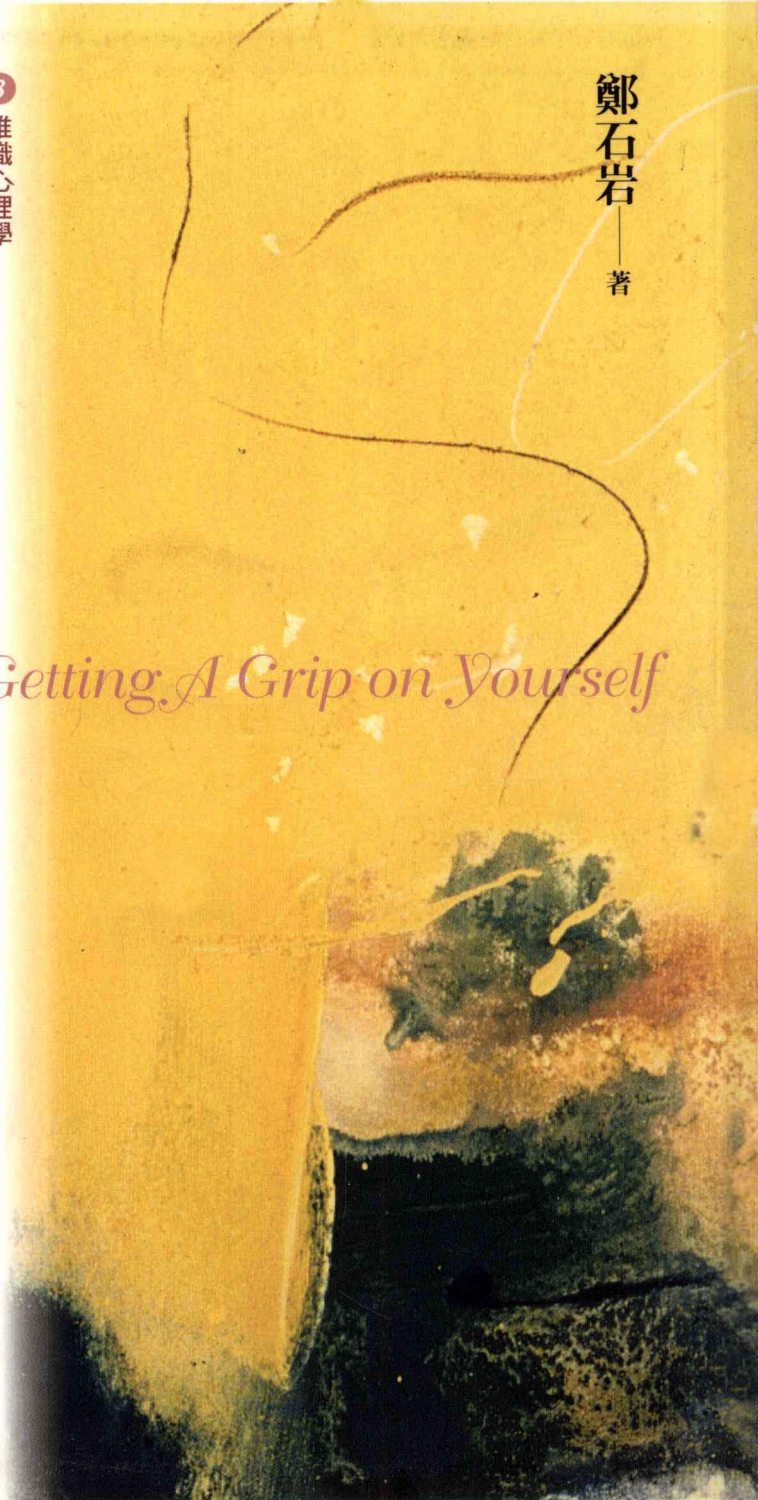
3

唯識心理學

培養心力，沃壯人生

勝任自己

Getting A Grip on Yourself



鄭石岩
——著

唯識心理學 ③

勝任自己

培養心力，沃壯人生

國家圖書館出版品預行編目資料

勝任自己：培養心力，沃壯人生／鄭石岩著. -- 三版.

-- 臺北市：遠流, 2001[民90]

面； 公分. -- (唯識心理學；3)

ISBN 957-32-4424-1 (精裝)

1.修身 2.生活指導

192.1

90011791

Getting A Grip on Yourself

Copyright 2000, 2001 by Shyr-Yan Cheng

Published in 2001 by Yuan-Liou Publishing Co., Ltd.

唯識心理學 3

勝任自己——培養心力，沃壯人生

作者——鄭石岩

責任編輯——黃東雯

發行人——王榮文

出版發行——遠流出版事業股份有限公司

100 臺北市汀州路 3 段 184 號 7 樓之 5

郵撥／0189456-1

電話／2365-1212 傳真／2365-7979

香港發行——遠流（香港）出版公司

香港北角英皇道 310 號雲華大廈 4 樓 505 室

電話／2508-9048 傳真／2503-3258

香港售價／港幣 83 元

法律顧問——王秀哲律師・董安丹律師

著作權顧問——蕭雄淋律師

2001 年 8 月 1 日 初版一刷

2002 年 6 月 16 日 初版二刷

行政院新聞局局版臺業字第 1295 號

精裝版售價新台幣 250 元

（缺頁或破損的書，請寄回更換）

版權所有・翻印必究

Printed in Taiwan

ISBN 957-32-4424-1

 **遠流博識網**

<http://www.ylib.com>

E-mail: ylib@ylib.com

勝任自己

目錄

《唯識心理學》總序

編輯室報告

代序／邁向勝任自己的時代

第一篇 發展自尊

1. 肯定性的魅力／二四
2. 自尊的神采／三三
3. 激勵信心／四一
4. 清醒面對生活／四九
5. 賞識與自信／五五
6. 領導重在取信／五五
7. 克服羞怯／五七

第二篇

面對真實

8. 在反省中領悟／八二

1. 適當的抱負水準／九六

2. 覺察你的滿足感／一〇四

3. 不受貪婪擺佈／一二三

4. 緩解心中的憤怒／一二二

5. 保持恬淡的生活／一三〇

6. 心平氣和的應對／一三八

7. 把握實用的想法／一四四

8. 表明自己的定見／一五五

9. 跳脫悲觀的心情／一六四

第三篇

學習自律

1. 力求振作的生活／一八〇

2. 涵養工作的毅力／一八八

3. 選擇精進的態度／一九七

4. 勇於任事的習慣／二〇六

5. 克服倦怠感／二四
6. 學習自律和自我控制／三三
7. 做喜歡生活的人／三二
8. 割捨中求取平衡／二四〇
9. 走在寬恕的路上／二四八

鄭石岩
— 著

唯識心理學 ③

勝任自己

培養心力，沃壯人生

Getting A Grip on Yourself

Copyright 2000, 2001 by Shyr-Yan Cheng

Published in 2001 by Yuan-Liou Publishing Co., Ltd.

唯識心理學 3

勝任自己——培養心力，沃壯人生

作者——鄭石岩

責任編輯——黃東雯

發行人——王榮文

出版發行——遠流出版事業股份有限公司

100 臺北市汀州路 3 段 184 號 7 樓之 5

郵撥／0189456-1

電話／2365-1212 傳真／2365-7979

香港發行——遠流（香港）出版公司

香港北角英皇道 310 號雲華大廈 4 樓 505 室

電話／2508-9048 傳真／2503-3258

香港售價／港幣 83 元

法律顧問——王秀哲律師・董安丹律師

著作權顧問——蕭雄淋律師

2001 年 8 月 1 日 初版一刷

2002 年 6 月 16 日 初版二刷

行政院新聞局局版臺業字第 1295 號

精裝版售價新台幣 250 元

（缺頁或破損的書，請寄回更換）

版權所有・翻印必究

Printed in Taiwan

ISBN 957-32-4424-1

 遠流博識網

<http://www.ylib.com>

E-mail: ylib@ylib.com

生命教育系列

唯識心理學

鄭石岩
——
著

- ① 換個想法更好
- ② 尋找著力點
- ③ 勝任自己
- ④ 精神體操
- ⑤ 過好每一天
- ⑥ 生命轉彎處

生命教育系列

《唯識心理學》

總序

生命是一個不斷調適與成長的歷程。它是艱辛的，也是絢爛的；既要面對許多挑戰和困窘，也能在轉彎處看到柳暗花明的新天地。生命必須用愛來沃壯，才能發揮雄渾的活力，又要以智慧開啓創意和新猷，才有希望和前景，也才能顯現它的意義與價值。

唯識心理學是用「悲智雙運」來看生活和生命。

多年來我從事心理諮商與輔導工作，結合西方與東方的心理學，協助適應有困難的人，尋找更好的生活方式。現在，我把多年來累積的實務經驗和知識，融合唯識論和心理學的學理，逐步整理成六本書。內容明白易懂，具啟發性，特別具有以下價值：

- 爲生命教育奠定基本的觀念。
- 啓發現代人應變的智慧和生活調適的能力。
- 作爲個人生涯發展和心理健康的指南。
- 揭示精神成長的方向與方法。

• 建立唯識諮商法的理論與實務步驟。

• 釐清學佛的正確觀念，以免偏失或迷信。

近年來社會變遷快速，經濟生活與生產方式不變。於是，生活緊張、競爭激烈，加上失業的壓力，許多人萌生無力感，以致憂鬱、沮喪。復以e世代的虛擬人格特質，眼高手低，挫折容忍力不足，容易挫敗、灰心，甚至鋌而走險，成為社會的紊亂之源。唯識心理學從學理和實務經驗中，提出具體的行動建議，幫助現代人尋回平衡自己的匙鑰。

人類科技越文明，生活水準提高，就越會關切生命的意義。於是重視生命，愛惜生命，提升精神生活的水準，已然成為各國的共同趨勢。唯識心理學融合佛法的智慧，為心理健康，歡喜過生活，乃至生命的終極意義，作了清楚實用的討論，可以說是生命教育的實用與料。

在佛教的信仰與修持上，有許多基本觀念，必須與現代生活相契合，才能使信仰與生活相融，產生即知即用的效果。唯識心理學把佛學的觀念作了實用的闡釋，讓修持者更清楚修行的方法。

這六本書是佛法與心理學的結合，相信能給現代人帶來生命和生活的啟發，同時對於心理諮商的學術也盡了應有的貢獻。我深切的期待，這些觀念能在生命教育與文化園地裡開花結果。

編輯室報告

面對公元二千年的新世代，大家期待一本討論生活適應的新書，這本《勝任自己》適時出現，實在是深值高興的事。

本書一開始就指出，這是一個勝任自己的時代，唯有增進自我功能，從發展自尊、面對真實和學習自律著手，才能勝任這個多元發展和社會變遷快速的資訊社會。人不再以勝任工作或勝任某個角色為已足，面對眼前的新世紀，人們必須學會勝任自己。

鄭石岩先生這本新著，是唯識心理學系列中的第三本書。他把《唯識論》中「善法」的理論加以解析，發現它所提示的法門，都是個人心智成長的有效方法。於是，將善法的基本觀念與心理學的新知融合，巧妙地應用在心理諮商的專業上，並對現代人的生活適應，提出極具建設性的方法和觀念。

人類正以快速的發展衝向未來。目前我們的優勢是資訊豐富便捷，它給我們許多解決問題的方便；其次是虛擬的技巧，讓我們能做種種試驗的選擇；其三是自由的生活孕育了

創意和活力。然而，幾近氾濫的資訊，却使現代人迷失自我；虛擬的影視和資訊漸漸形成虛擬的文化；而自由却造成情意上的失控。高科技的資訊社會帶來新的成就，却也帶來新的生活危機。

我們讀完這本書，已經找到逢凶化吉的線索。作者所提出的三個觀念，正是解答這三個困境的方法：為拯救自我迷失，必須發展健康的自尊；為避免虛擬文化浸染而脫離現實，就得謹慎面對生活真實；為使自己免於失控而陷入瘋狂，就得學習自律。

鄭老師具備唯識論和現代心理學家的銳利眼光，觀察到資訊社會中諸多生活適應的問題，並就心理諮商的實際體驗，在我們登陸兩千年的開始，提出勝任自己的觀念，殊值得大家反省警惕。

無論科技如何進步，終究要回歸生活的本身。儘管你創造多少成就，如果不能勝任自己的生活，其他的林林總總，也只不過是虛擬的幻影。我們不得不在這新世紀之初，認識這個人性的基本面。

本書選在公元二千年的元旦出版，是巧合嗎？當然不是。這是我們期待和策畫的結果。相信這本書能給讀者帶來勝任自己的本事。（史東籬執筆）

勝任自己

目錄

《唯識心理學》總序

編輯室報告

代序／邁向勝任自己的時代

第一篇 發展自尊

1. 肯定性的魅力／二四
2. 自尊的神采／三三
3. 激勵信心／四二
4. 清醒面對生活／四九
5. 賞識與自信／五五
6. 領導重在取信／五五
7. 克服羞怯／七三

第二篇

8. 在反省中領悟／八一

面對真實

1. 適當的抱負水準／九六
2. 覺察你的滿足感／一〇四
3. 不受貪婪擺佈／一二二
4. 緩解心中的憤怒／一二三
5. 保持恬淡的生活／一三〇
6. 心平氣和的應對／一三八
7. 把握實用的想法／一四六
8. 表明自己的定見／一五五
9. 跳脫悲觀的心情／一六四

第三篇

學習自律

1. 力求振作的生活／一八〇
2. 涵養工作的毅力／一八八
3. 選擇精進的態度／一九七
4. 勇於任事的習慣／二〇六

5. 克服倦怠感／二四
6. 學習自律和自我控制／三三
7. 做喜歡生活的人／三二
8. 割捨中求取平衡／二四〇
9. 走在寬恕的路上／二四八