

讓心情亮起來

游乾桂◎著

情緒必須流動

泉水不乾涸，是因為它能湧出，

泉水清可見底，是因為它在流動；

流動是一個非常重要的概念，

只要流動，情緒便不會靜止成死水，汙染心情，渾濁人生。

我稱這為「心理活泉理論」



讓心情亮起來

情緒必須流動。

游乾桂

國家圖書館出版品預行編目資料

讓心情亮起來：情緒必須流動／游乾桂著．-- 初版．--

臺北縣新店市：探索文化：民 88

面； 公分．--（人生探索；42）

ISBN 957-615-172-4（精裝）

1. 兒童心理學 2. 情緒-管理-教育

855

87016745

ISBN 957-615-172-4（精裝）

版權所有・翻印必究

精裝版 4

讓心情亮起來

——情緒必須流動

作者／游乾桂

社長／劉庭余

責任編輯／劉佳怡

校對／游乾桂・林其煬

業務部／蘇宏浩（主任）・徐華谷（組長）

讀者服務／徐千晴

出版者／探索出版有限公司

地址／台北市羅斯福路5段211巷26弄11號

電話／（〇二）八六六三六一八〇

傳真／（〇二）二九三二六四一一

E-MAIL／dos123@ms8.hinet.net

郵撥帳號／一九一七一四九二 探索文化事業有限公司

登記證／行政院新聞局局版臺業字第六四三〇號

版次／八十八年二月初版、三月二刷

定價／二五〇元

再版序——

快樂主義

羅素說：「那些快樂的人，自己歡喜，同時也叫別人歡喜。」、「無論男女，對金錢漠不關心的人最快樂，因為他的人生一定有更積極的目標，把金錢逐出門外。」

對應作家史蒂文生的說法：「未得快樂的人一無所有」，我漸漸同意佛洛姆對快樂的解構，相信它是：「生活藝術的卓越表現與生活品質的秘密武器，是人生中最重要的價值。」

快樂其實與富有無關，小說家馬格里奇就認為：「沒有富翁是快樂的。」他每天像部印鈔機一般，辛苦印製鈔票，卻很少自己使用；最快樂的人，往往既不富有也不赤貧；快樂的人也不是沒有痛苦，而是相反的，他熟知人都有痛苦，所以攔截快樂，避開苦澀，讓快樂在與痛苦拔河時是贏家。

快樂的需要，反映一種事實；人都會不快樂，甚至常常不快樂，那便是情緒，喜、怒、哀、樂、愛、惡、欲相伴而生，快樂絕非與生俱來的，而是走過不悅反芻而得的沉澱，於是情緒必須流動，像一條奔騰不止流淌的溪水，像一口汨汨不絕的泉水一般，周而復始，才能生生不息。

你快樂？

不需回答，心理學家的研究早已證實，現代人真的不太快樂，因為：

- 慾望高能力不及。
- 野心大目標高。
- 只為未來而活。
- 忙得像部機器。
- 沒有休息與放鬆的時刻。
- 身體大不如昔。
- 生活變得很僵化。

人彷彿成了「錢奴」，努力賺錢，再努力生病，再用力花錢找醫生，最後傷了身也少了財，快樂於是漸行漸遠；一天的忙碌換來的滿身怒氣，找家

人出氣，家人很氣，於是一家數口全數成爲「氣」功師，很會生氣。

這樣的人生困局，在很多現代人的身上持續不斷上演著，並非所有人都能雲淡風清，把貪、癲、癡置之腦後，任由金錢來去自如；但是如果生活裡已令人改變到處處受限，歡愉不多，「變」是好的決定，改變困境，挹注活泉，才有機會活過來——做不到悠然見南山的人，學學結廬在人境而無車馬喧；行不得「透得名利關，方得小休歇，透得生死關，方得大休歇」的人可以學學，爲名忙，爲利忙，忙裡偷閒，喝杯茶去；勞心苦，勞力苦，苦中作樂，拿壺酒來的自得，或偷得浮生半日閒；完全不做改變，等於自找死路。

我稱這樣的說法爲「心理活泉論」，泉水不乾涸，是因為它能湧出，泉水清可見底，是因為它在流動；流動是一個非常重要的概念，只要流動，情緒便不會靜止成死水，污染心情，混濁人生。

〈讓心情亮起來〉便是一本如此有趣的書，試圖教你一種讓情緒流盪出來，用心靈的二氧化碳製作氧氣的歷程，濁了會清，清了變濁，濁了再清的過程，創造快樂主義。

也能讓人明白，快樂不是不快樂的對應，它是活在當下，演活自己、知

足、悠閒、親近大自然、幽默等等生活的集合，培養這些特質，人生才能經常由黑白轉成彩色，營造心靈翠綠的生機花園。

情緒是一條河，活水還是死水，你來決定！

游乾桂寫於閒賢居

原版序——

「自療」心藥

什麼事最難解？

我說是「心」。

如果依照佛洛伊德的想法，人類表露在外的只有百分之一，還有百分之九十九在神祕的心靈黑盒子裡，了解了心等於了解一個宇宙；佛洛伊德給了這個祕境一個稱謂叫「潛意識」，潛意識藏了千千萬萬心的祕語，等待心理學家窺探。

心理困擾，表示心出了問題，心有了麻煩，「解心」勝過療心，了解每種心情背後的意義，有助於找出一帖更恰當的藥治療它。

心的世界裡有九重天那麼多，我想把所有解心的歷程，就叫做「心靈地圖」好了；讓心理學家的探究，變成一些語錄性格很強的文章，幫助你更明

白自己與一切跟自己有關的事件的背後原因。

「心靈地圖」，顧名思義就是很想把複雜的心，畫成一幅地圖般，可以使讀者按圖索驥，從「地圖」中找個某些事件的解答，愈是忙碌愈需要這種抽絲剝繭之後的作品。

你了解自己嗎？

廢話，就是不了解，才會常常煩惱加身。

那更需要「心靈地圖」的指引，從了解自己中找著一帖寬心自在的處方。

連續出版了《心靈醫師》、《用心療心》（遠流出版）之後，曾有媒體問我，這樣的書不是很難懂嗎？沒有一種更通俗的寫法嗎？這一點，我非常同意，那兩本書本來就是一種「生命的學問」，圓夢的心情多於治療讀者的期待，適合「坐」著看。

不過這也是它的缺失，無法精準地說明一套屬於升斗小民的寬心處方，它不屬於常常壓力狀態的多數人，做為心理師，最期待的莫過於能幫助更多的朋友。如果書也能成為治療的藥，應該能夠勝任這種角色，這種方法很Q，

就決定順著這種思路思索，把診療室裡的治療變成「紙上門診」。如果把這種概念再予以擴充，也許一套書便成為一間「臨床心理醫院」。

多有趣的聯想，也許正是一個可以實踐的夢想。

生活心理小品，想提供的其實只是一個小小、小小的生活「新方式」，用一種改變去換來另一種可能，可以「躺」著讀。

心理治療的精髓是什麼？

我突然想到「變」字，變的背後所隱藏的正是無限可能的意思。

變的背後也許是不變，但卻有更多的變，不變的背後卻只是不變。

《易經》所言的：「窮則變，變則通，通則久」，或可稱做一套新興心理治療的結語。

變，應該有兩種方法——一是自己改變，一是他人幫你改變，它們互為結果；自己改變的人不是憑空，書就是媒介之一，閱讀一本三百頁的大書，不可能字字有用，只要其中有一種方法，讓你跨越障礙，就算功德圓滿了。

比方說，操勞的人從一本書中領略到簡樸的菁華，然後願意慈悲喜捨，不也是一種心理治療；一個憂鬱的人，發現一本書中的某種「運動治療」有

效，他做了也得到改善，不也是另一種心理治療；常常有怒的人，從書中知道音樂可以平復情緒，當然也算是心理的另類治療。

這樣的說法，應該可以打破你原先對心理醫生的誤解，以為那是一門高深的學問，或者一種專治「阿達一族」的心藥，它當然不是如此，就如同心理醫生給人的印象一般，它應該是一個溫溫柔柔、深情款款、體貼入微的角色才是，嚴格來說，他只是一個與你商討，並替你找出解決困難的第二種、第三種方法，或者第五種可能的人而已。

如果說我的心理治療是一種「計時收費」的心理醫生，那麼「紙上心理醫生」，就是一種「不計時付費」的治療新模式，沒有人可以天天快樂，所以我們都需要心理醫生。

心理醫生的功用是什麼？我想能幫你更了解自己，了解別人就夠了。

讓心情亮起來

目次

〈再版序〉快樂主義	
〈原版序〉「自療」心藥	
假英雄	1
心靈水溝	2
說溜嘴	3
月暈效果	4
男人的眼睛	5
情報收集狂	6
聲音魅力	7
鬚鬚魔力	8
阿奇里斯併發症	9
狼人奇談	10
心理距離	11
動機性遺忘	12
黑暗扮殺手	13
光圈效應	14
誰最容易被說服	15
人要衣裝	16
與掌聲戀愛的人	17
驅樂避苦	18

洪水法	19	夫妻臉	34
視覺陷阱	20	辦公室戀情	35
悲劇性格	21	魚缸減壓法	36
有趣的歸因理論	22	心電感應	37
催眠	23	捕捉靈感	38
自我中心	24	創造力	39
眼睛會騙人	25	潛意識廣告	40
動物學家的魔棒	26	卡理斯瑪	41
花衣服現象	27	青鳥症候群	42
制約	28	面具	43
歇後突進	29	高帽子	44
意外會成癖	30	完美主義症候群	45
朋友伴侶	31	群衆心理	46
得寸會進尺	32	長壽祕方	47
音樂仙丹	33	懼樂主義	48

假日症候群	49
興趣測驗	50
心靈圖騰	51
心理攻擊鏈	52
偷心者	53
英雄朋友	54
星期一心理病	55
驅避衝突	56
妄想俠客	57
不合作主義	58
作夢也疲倦	59
懼雨症	60
隱身術	61
最好的朋友	62
點子夫妻	63

做個貼心情人	64
明星迷人	65
戀愛中人洗澡狂	66
自戀狂	67
不定時增強	68
成熟的愛	69
解讀人性	70
心靈補給站——尋找潛意識	72
收藏	76
恐懼	77
環保實驗	78
釣魚	79
流浪狗	80
求生	81

及時行孝	96
說「不」哲學	95
鳥巢	94
縫心	93
逐夢慢行	92
貼心	91
窩心	90
放著	89
不同的愛	88
牽手	87
命理家	86
拆心	85
斂財	84
颱風天	83
候鳥	82

好日	97
疼惜	98
兩忘	99
禪音	100
溫柔	101
貼心	102
悲心	103
佛心	104
體貼	105
晚霞	106
喜歡	107
不想長大	108
童子的夢	109
没事做	110
凡心	111

心靈補給站——溫柔是福／126	巡山員·····	112
	老醫生的故事·····	113
	酥軟心·····	114
	澡貓記·····	115
	疼心·····	116
	病中·····	117
	柔情專利·····	118
	心情·····	119
	人「生」是福·····	120
	回歸·····	121
	塑泥·····	122
	神遊·····	123
	稚情·····	124
	真愛·····	125

尋找知音·····	143
說出來·····	142
體驗青春·····	141
心理治療·····	140
惜福·····	139
個別差異·····	138
自得其樂·····	137
環境健康法·····	136
心理健康·····	135
身體健康·····	134
音樂治療·····	133
冥想·····	132
放鬆精神·····	131
心靈力·····	130

情緒	159
真心	157
一臂之力	156
助人	155
孤獨	154
朋友	153
幻想	152
赤子之心	151
幽默	150
歡笑	149
肯定自己	148
主角	147
用心過生活	146
意志力	145
別忙	144

絕望	174
罪惡	173
病態大廈症候群	172
生氣	171
別把壓力帶回家	170
豁然開朗	169
減肥	168
瑕疵	167
享受寂寞	166
煉心	165
度小假	164
芬多精治療	163
安慰丸	162
歇一會	161
健身	160