

鄭石岩
— 著 —

5 唯識心理學

生命教育系列

過好每一天

Gaining Pleasure Everyday

拒絕煩惱，擁抱生活



國家圖書館出版品預行編目資料

過好每一天：拒絕煩惱，擁抱生活／鄭石岩著. -- 三版.

-- 臺北市：遠流，2001[民90]

面；公分. --（唯識心理學；5）

ISBN 957-32-4428-4（精裝）

1.修身 2.生活指導

192.1

90011837

鄭石菴

生命像一條大河，
仗著愛與智慧的流水，
柔軟、迂迴、轉彎，
越過重關險阻，
奔向寬闊的未來。

過好每一天

目錄

《唯識心理學》總序

編輯室報告

代序／大家一起來重視情緒智慧

第一篇 認真把生活過好

1. 過好每一天／24
2. 保持赤子之心／27
3. 及時做寶貴的事／30
4. 提振工作的朝氣／33
5. 發揮創意的樂趣／36
6. 認真工作的喜悅／39
7. 應用情緒激發自己／42

第二篇

把握養心之道

- | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------|------------|------------|-----------|------------|-------------|-----------|-----------|------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|--------------|----------|
| 11. | 10. | 9. | 8. | 7. | 6. | 5. | 4. | 3. | 2. | 1. | 12. | 11. | 10. | 9. | 8. |
| 假寐可以養心／94 | 打盹能養精蓄銳／91 | 排解時間的壓力／88 | 積極對付逆境／85 | 應付尷尬的技巧／82 | 生活要有幾分傻氣／79 | 爭取善待自己／76 | 提醒自己愉快／73 | 重視應變的情緒／70 | 適應變化無常／67 | 注意你的心情／64 | 把握幸福之道／57 | 學習駕馭心情／54 | 情緒影響機運／51 | 創造愛與溫暖的情感／48 | 別急別拖延／45 |

第三篇 及時療傷止痛

12. 做點練氣運動／97

1. 覺察情緒的變化／104

2. 用寬恕來治心創／107

3. 紓解心理壓力／110

4. 治癒心理空虛／113

5. 做一個會笑的人／116

6. 笑能解除壓力／119

7. 觸覺可以療心／122

8. 音樂可以滋養心靈／125

9. 掙脫脆弱的心境／128

10. 不找藉口逃避／131

11. 穩住工作情緒／134

12. 及時亡羊補牢／137

第四篇 紓解緊張和焦慮

1. 防止心煩氣躁／144

第五篇

掙脫憂鬱的情緒

- | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|--------|---------|----------|---------|
| 5. | 4. | 3. | 2. | 1. | 12. | 11. | 10. | 9. | 8. | 7. | 6. | 5. | 4. | 3. | 2. |
| 排遣厭倦的心情 | 拉抬低落的情緒 | 面對人生的低潮 | 宣洩心中的積鬱 | 不墮憂慮的陷阱 | 性子急怎麼辦？ | 克服急躁的心情 | 資訊焦慮症候群 | 追求完美的焦慮 | 嘴饞與心理壓力 | 應付工作的壓力 | 人緣不好的壓力 | 怎麼化解憤怒 | 控制一時的衝動 | 事到如今怎麼辦？ | 擺脫緊張的煎熬 |
| ／198 | ／195 | ／192 | ／189 | ／186 | ／179 | ／176 | ／172 | ／169 | ／166 | ／163 | ／159 | ／156 | ／153 | ／150 | ／147 |

6. 改正執著的習慣／201
7. 克服羞怯的心理／204
8. 不為自己的說服力擔憂／207
9. 揮別懶散的生活／210
10. 防止懼老症作祟／213
11. 憂鬱會傷人／216
12. 認清憂鬱症的真面目／219

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

Gaining Pleasure Everyday

Copyright 2000, 2001 by Shyr-Yan Cheng

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

唯識心理學 5

過好每一天——拒絕煩惱，擁抱生活

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

2001 年 11 月 1 日 初版四刷

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 957-32-4428-4

 遠流博識網

<http://www.ylib.com>

E-mail: ylib@ylib.com

鄭石岩
—
著

唯識心理學 ⑤

過好每一天

拒絕煩惱，擁抱生活

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：

- 為生命教育奠定基本的觀念。
- 啟發現代人應變的智慧和生活調適的能力。
- 作為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

這個新世紀，是由高科技主導的資訊社會。過去我們把資訊當工具來用，現在我們生活在資訊之中。它成為我們生活的舞台，是現實生活的場景。

我們的經濟生活建立在資訊和網路上，教育和文化依賴它而存在，心靈、心理生活更與之脫離不了關係。於是，人們的生活有更多的虛擬性；脫離具體與臨場經驗，與現實、自然的接觸減少。環境有了更多的變動性；社會變遷快速，從而增添心理調適上的壓力和困難。

現代人需要更清醒的心智和學習新知的能力，以應付變遷社會的挑戰；當然也需要更好的活力，經營悅樂且有意義的生活。這些都需要足夠的情緒智慧。鄭石岩先生所著《過好每一天》就是闡述現代人發展情緒智慧，拓展成功人生的好書。

鄭先生目前的寫作計畫是融合唯識論與西方心理學，成為實用的唯識心理學。將它用在心理諮商、輔導和教育工作上，真正讓心理學本土化，並發展出具體可用的心理學新知

這本書是鄭先生唯識心理學系列的第四本書。目前已經出版的有：《換個想法更好》、《尋找著力點》、《勝任自己》和《過好每一天》，期待第五和第六本書很快能問世，屆時唯識心理學部分就可以備齊。

本書的主要內容，是將唯識論中的煩惱法，作了詮釋，並結合心理學理論和實務，就情緒生活的調適，提出具體可行的方法。誠如他在序文中所說：「希望這本書能給現代人帶來情緒智慧和良好的心理調適能力，從而發揮其潛能，過好每一天，實現幸福成功的人生。」

全書共分成五個部分：第一篇是「認真把生活過好」，陳述怎麼培養積極振作的態度和情緒。第二篇是「把握養心之道」，對繁忙的現代人，提供養心方法，讓心力更強固、更健康。第三篇是「及時療傷止痛」，生活在複雜的資訊社會，不免遇到挫敗和心創，如何及時療傷止痛，以免一蹶不振，在此作了精闢實用的敘述。第四篇是「紓解緊張和焦慮」，對於如何處理緊張和焦慮，提出具體可行的方法。第五篇是「掙脫憂鬱的情緒」，對於克服憂鬱、厭倦和人生的低潮，提出解套的方法。

這本書是培養情緒智慧的好書，理論與實用並重，相信讀者能從中得到許多實用知識，把自己的情緒調理得更好，享有健康的身心和幸福的人生。（史東籬執筆）

過好每一天

目錄

《唯識心理學》總序

編輯室報告

代序／大家一起來重視情緒智慧

第一篇 認真把生活過好

1. 過好每一天／24
2. 保持赤子之心／27
3. 及時做寶貴的事／30
4. 提振工作的朝氣／33
5. 發揮創意的樂趣／36
6. 認真工作的喜悅／39
7. 應用情緒激發自己／42

第二篇

把握養心之道

- | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------|------------|------------|-----------|------------|-------------|-----------|-----------|------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|--------------|----------|
| 11. | 10. | 9. | 8. | 7. | 6. | 5. | 4. | 3. | 2. | 1. | 12. | 11. | 10. | 9. | 8. |
| 假寐可以養心／94 | 打盹能養精蓄銳／91 | 排解時間的壓力／88 | 積極對付逆境／85 | 應付尷尬的技巧／82 | 生活要有幾分傻氣／79 | 爭取善待自己／76 | 提醒自己愉快／73 | 重視應變的情緒／70 | 適應變化無常／67 | 注意你的心情／64 | 把握幸福之道／57 | 學習駕馭心情／54 | 情緒影響機運／51 | 創造愛與溫暖的情感／48 | 別急別拖延／45 |