

鄭石岩

著

生命教育系列

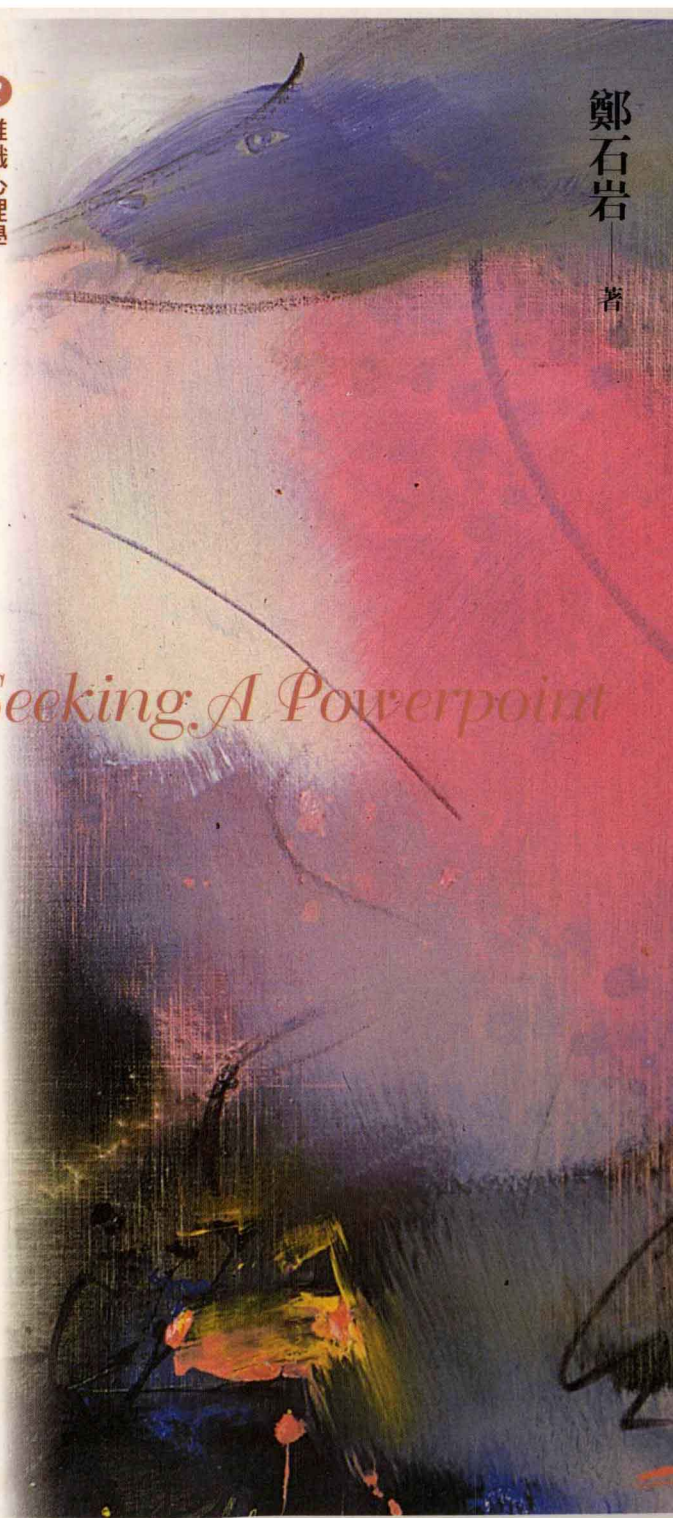
2

唯識心理學

尋找著力點

Seeking A Powerpoint

生活之妙，功在奏效



國家圖書館出版品預行編目資料

尋找著力點：生活之妙，功在奏效／鄭石岩著. -- 三
版. -- 臺北市：遠流, 2001[民90]
面；公分. -- (唯識心理學；2)

ISBN 957-32-4426-8 (精裝)

1.修身 2.生活指導

192.1

90011833

鄭石苑

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。

尋找著力點

目錄

《唯識心理學》總序

編輯室報告

自序

第一篇 擁抱希望的勇氣

1. 做正確的抉擇／二四
2. 勇於做改變／三〇
3. 不做不可能實現的夢／三六
4. 明白自己究竟要什麼／四三
5. 開創自己的生涯／四八
6. 活在希望之中／五四

第二篇 保持正確的信念

第三篇

新觀念與活知識

1. 生活的基本信念／一六
2. 怎麼解釋就怎麼活／一五
3. 心態即是生活的品質／一三
4. 對現實生活的覺察／一八
5. 工作與生活的平衡／一六
6. 信念左右命運／一〇三

第四篇

穩得住就做得好

1. 注意腦袋裡裝什麼／一六
 2. 把握活用的觀念／一四
 3. 獲取三種實用的知識／一三
 4. 要懂得人情世故／一四
 5. 學習要有伴才好／一四
 6. 提防錯誤的知見／一五
1. 堅毅令你挺得住／一七〇
 2. 在運動中培養堅毅／一七八

第五篇

做創意的思考

3. 保持你的肯定性／一八六
4. 認清生活的不確定性／一九三
5. 人生不能怯場／二〇〇
6. 冷靜面對危機／二〇八
1. 善用創造力／二三四
2. 藏在現實中的創意／二三三
3. 發掘生命的活力／二三八
4. 實現希望的智慧／二四六
5. 活下去的真諦／二五二

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

Seeking A Powerpoint

Copyright 1999, 2001 by Shyr-Yan Cheng

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

唯識心理學 2

尋找著力點——生活之妙，功在奏效

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 957-32-4426-8

 遠流博識網

<http://www.ylib.com>

E-mail: ylib@ylib.com

鄭石岩
——著

唯識心理學 ②

尋找著力點

生活之妙，功在奏效

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丕變。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

從心理學的出版發展趨勢而言，目前最受重視的課題是心理健康、情緒和生活調適。顯然，生活在這個變遷快速，競爭激烈的時代，人們的心理壓力和不安，已構成許多人生活的困擾。我們也相信，將會有更多人需要從這類心理學著作中，尋找自我調適的方法和新知。

心理調適的困擾，已然成為個人心理衛生的核心課題；它引發心身的疾病，造成倦怠和憂鬱，並延伸成為人際互動的難題、婚姻與親子關係的衝突，乃至生活與工作效能的衰退。我們相信，目前大家所需要的，是能提升精神生活品質，指導生活調適的實用心理學書籍。

鄭石岩先生這本新著《尋找著力點》，可以說是應運時代需要而寫的。這本書是他著力於唯識論與西方心理學融合的第二部書，目的在於協助現代人尋找自我調適之道，並開拓成功愉快的人生。本書有幾個特點：

第一，本書以唯識論中別境的理論，貫穿全書的架構，告訴我們生命是一獨特個別的存在。每一個人都值得肯定，都應該有其絢爛的價值，努力去過成功的人生。要實現這個別特殊的人生，就必須透過欲、勝解、念、定、慧五個因素發展。雖然每一個人在這上面的特質各異，但只要能掌握它，加以實現和運用，成功就是屬於他的。

第二，這本書的內涵，引進豐富的西方心理學理論，針對五個成功人生的因素，做了豐富的闡述，作者把欲解釋成「擁抱希望的勇氣」；將勝解明示為「保持正確的信念」；把念定義為學習「新觀念與活知識」；將定活用在「穩得住就做得好」；而慧則成為「做創意思考」的心力。每一篇分五至六個主題，就生活中最重要的心理活動與現象，做了詳述和解析，引用資料甚豐，明白易懂。更值得注意的是，每一個生活主題，都提出實踐或改進之道，給予讀者具體的建議。

第三是全書的內容極為實用。鄭先生多年來從事諮商輔導工作，經驗豐富，對於生活調適和生涯發展，提出許多見證；對於情緒的調理、人際和親子問題，更多討論陳述，為讀者帶來廣博的知識和實用的調適技巧。

第四是本書的每一篇都有篇頭語做為引言，很扼要地敘述全篇的內容，並將理論做了摘述，幫助讀者了解該篇的梗概，更容易獲得較完整的觀念，在應用時也更為方便。

誠如作者在序文所說，「人爲了活得有目的、有意義，不僅是把肚皮填飽，能滿足聲色之娛就可以。而是在基本生活的滿足之外，必須去實現個別的人生價值，這一點如果得不到滿足，將導致精神生活的失衡。」作者在書中討論所及，從生命的意義到信仰的課題，從生活的實現到情緒與壓力的紓解，全書二十九個主題，無一不是活生生的生活智慧。

這是唯識派心理學的第二部書（第一部是《換個想法更好》，達流大衆心理學叢書212），我們期待鄭先生能順利完成另外的二部書，讓大家可以早日受惠，得到更多豐富的心理學知識，去實現幸福的人生。（史東籬執筆）

尋找著力點

目錄

《唯識心理學》總序

編輯室報告

自序

第一篇 擁抱希望的勇氣

1. 做正確的抉擇／二四
2. 勇於做改變／三〇
3. 不做不可能實現的夢／三六
4. 明白自己究竟要什麼／四三
5. 開創自己的生涯／四八
6. 活在希望之中／五四

第二篇 保持正確的信念

第三篇

新觀念與活知識

1. 生活的基本信念／一六
2. 怎麼解釋就怎麼活／一五
3. 心態即是生活的品質／一三
4. 對現實生活的覺察／一八
5. 工作與生活的平衡／一九
6. 信念左右命運／一〇三

第四篇

穩得住就做得好

1. 注意腦袋裡裝什麼／一六
 2. 把握活用的觀念／二四
 3. 獲取三種實用的知識／一三
 4. 要懂得人情世故／一四
 5. 學習要有伴才好／一四
 6. 提防錯誤的知見／一五
1. 堅毅令你挺得住／一七〇
 2. 在運動中培養堅毅／一七八

第五篇

做創意的思考

3. 保持你的肯定性／一八六
4. 認清生活的不確定性／一九三
5. 人生不能怯場／二〇〇
6. 冷靜面對危機／二〇八
1. 善用創造力／二三四
2. 藏在現實中的創意／二三三
3. 發掘生命的活力／二三八
4. 實現希望的智慧／二四六
5. 活下去的真諦／二五二