

鄭石岩

著

生命教育系列

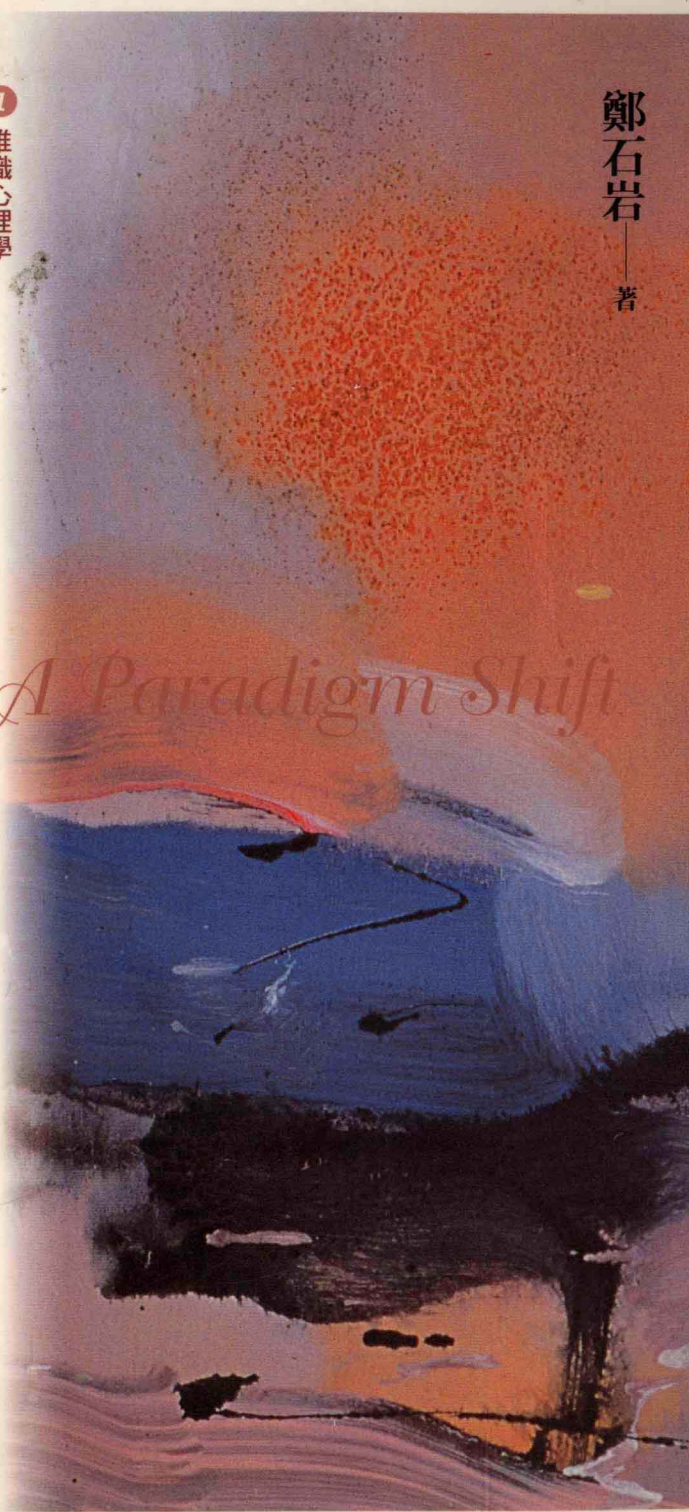
①

唯識心理學

換個想法更好

A Paradigm Shift

把握變動調適，
開拓成功人生



國家圖書館出版品預行編目資料

換個想法更好：把握變動調適，開拓成功人生／鄭石
岩著. -- 三版. -- 臺北市：遠流, 2001[民90]
面； 公分. -- (唯識心理學；1)

ISBN 957-32-4420-9 (精裝)

1.修身 2.生活指導

192.1

90011830

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。

換個想法更好

目錄

《唯識心理學》總序

編輯室報告

自序

第一篇 當心第一個念頭

1. 從積極面著眼／二六
2. 踏著現實嚮往理想／三三
3. 及時改變環境／三七
4. 靜能培養敏銳／四三
5. 對時間的觸覺／四九
6. 換個方式交談／五四
7. 觸動情意的交融／六〇

第二篇 怎麼著眼就怎麼發生

1. 發揮所長勝於補短／七四
2. 凡事拖不如及時做／七九
3. 保持單純的態度／八四
4. 不要苛求完美／九〇
5. 走出厭倦的心境／九七
6. 不再找藉口／一〇三
7. 賭是瘟神／一〇八

第三篇 感受在牽引你的心情

1. 別太在意別人怎麼想／一二三
2. 打破僵化的觀念／一二七
3. 原諒別人是爲自己好／一三三
4. 換個心情好過活／一三八
5. 寬恕可以療心／一四三
6. 向神經質說再見／一四九
7. 與生命聊天／一五五

第四篇 想法決定心情與作為

1. 怎麼想就怎麼活／一六八
2. 創意的彈性思考／一七三
3. 生活的另一視野／一七九
4. 看清挫敗的啓示／一八四
5. 慧眼看批評／一九〇
6. 想法帶動心情急轉彎／一九五
7. 心思轉圓的關鍵／二〇一

第五篇 心思反映你的人生

1. 簡樸生活的動力／二二六
2. 莫讓消極綁架／二三二
3. 把心力花在有用事上／二三八
4. 提防你的心理弱點／二三四
5. 改變態度可療傷／二三九
6. 認清變化無常的生活／二四五
7. 一念之間天壤之別／二五〇

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

A Paradigm Shift

Copyright 1999, 2001 by Shyr-Yan Cheng

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

唯識心理學 1

換個想法更好——把握變動調適，開拓成功人生

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12月16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 957-32-4420-9

Ylib 遠流博識網

<http://www.ylib.com>

E-mail: ylib@ylib.com

鄭石岩
— 著

唯識心理學 ①

換個想法更好

把握變動調適，開拓成功人生

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

心理學的本土化，是最近幾年來學術界努力的課題。當然，這要從幾個角度去努力。首先是透過科學的方法，在西方心理學研究基礎上，建立本國的資料，了解本土特有的心理特質和現象；其次是透過本國的文化和傳統，建立心理學領域的新理論，做為研究、應用和開拓新的發展領域的基礎；第三是對於本土特有的社會性格、文化和價值觀，作系統的研究。這三個領域的發展，無論對於國人心理健康的推動、教育品質的提高，乃至在輔導、諮商和治療方面，都有重要的價值。

鄭石岩先生嫻熟於東西方心理學的理論，長期從事輔導諮商的實務，並曾負責我國輔導工作的推動與改革，理論和實務經驗豐富。尤其多年來潛心於禪學、唯識學及各宗經典的理論研究和修持體驗。我們認為由他來將這門佛學中的心理學——唯識論及相關經典——解釋出書，供現代人在生活調適和諮商輔導上參考運用，必能有真實、生動活潑和容易了解的效果。

因此，大眾心理學編輯室特別商請他，在整理大藏精要之前，先行將各宗與心理學有關之契要，作平易近人的介紹。並希望把實務經驗融入，以符實用，供大眾及學術界之參考。鄭先生認為，佛經之中包容浩瀚，光是《唯識論》中的理論，介紹起來就很費時，於是決定從實用面作介紹，這本書《換個想法更好》就是與生活適應關係最密切的一部分。

據他的說法，唯識論尚包含情緒管理、生涯實現、生命的超越等等，我們希望這些與現代人生活密切相關的課題，能透過他的筆，把寶貴的經驗和發現記述下來。其他他正在寫作的題裁，包括禪式諮商、禪的訓練以及教育方面的課題，希望這些好書也能很快與讀者見面。

這本書可以說是心理學本土化的新嘗試，他把唯識論中遍行的觀念，用在輔導與諮商實務上；許多人因為他的幫助而得到啟發，得到新的生活開展。本書共分為五篇，每一篇的開頭，都有理論的介紹。這五篇代表五遍行的運用，它包含觸、作意、受、想、思在心理歷程中的交互作用和影響，從而反映出個人的適應能力和性格特質。編輯室在閱讀這本書時，不禁要嘆服《唯識論》中所含藏的廣大心理學知識。

傳統的心理學，如果沒有人能移介給現代人，往往會被束之高閣而受到疏忽，現在鄭先生作了這些運用性的闡釋，是一個新的創見，實在不可思議。據了解，唯識學是一門被

遺忘的學問；因為自從唐朝玄奘大師建立此宗，經過弟子窺基大師的發揚之後，就陷於停頓狀況，甚至可以說是被疏忽的學問。直到清末民初，才開始受到重視，從日本傳回一些文獻。可是這些文獻，都僅用於佛教徒修持時的憑藉應證，不但用之者不多，能將這些理論用在生活層面上，作為心理衛生、生活調適和情緒調理者尤少。

這本書能給你許多啟發，在生活、工作和生涯上都具實用性，是一本理論和實際相結合的好書。我們期待有更多這方面的書陸續出版。（史東籬執筆）

換個想法更好

目錄

《唯識心理學》總序

編輯室報告

自序

第一篇 當心第一個念頭

1. 從積極面著眼／二六
2. 踏著現實嚮往理想／三三
3. 及時改變環境／三七
4. 靜能培養敏銳／四三
5. 對時間的觸覺／四九
6. 換個方式交談／五四
7. 觸動情意的交融／六〇

第二篇 怎麼著眼就怎麼發生

1. 發揮所長勝於補短／七四
2. 凡事拖不如及時做／七九
3. 保持單純的態度／八四
4. 不要苛求完美／九〇
5. 走出厭倦的心境／九七
6. 不再找藉口／一〇三
7. 賭是瘟神／一〇八

第三篇 感受在牽引你的心情

1. 別太在意別人怎麼想／一三三
2. 打破僵化的觀念／一二七
3. 原諒別人是爲自己好／一三三
4. 換個心情好過活／一三八
5. 寬恕可以療心／一四三
6. 向神經質說再見／一四九
7. 與生命聊天／一五五

第四篇 想法決定心情與作為

1. 怎麼想就怎麼活／一六八
2. 創意的彈性思考／一七三
3. 生活的另一視野／一七九
4. 看清挫敗的啓示／一八四
5. 慧眼看批評／一九〇
6. 想法帶動心情急轉彎／一九五
7. 心思轉圓的關鍵／二〇一

第五篇 心思反映你的人生

1. 簡樸生活的動力／二二六
2. 莫讓消極綁架／二三二
3. 把心力花在有用事上／二三八
4. 提防你的心理弱點／二三四
5. 改變態度可療傷／二三九
6. 認清變化無常的生活／二四五
7. 一念之間天壤之別／二五〇