

和谐静心文化系列 吴云艳·著

生命禅

净心，静身，走
生活

生命其实何其简单？

无解的时候就放下，不必纠结。

孩子的智慧，就是当即放下，想哭就哭，想笑就笑。

而成人懂得放下，已经沧海桑田。

能放下的，露出生命坦然的微笑。

放不下的，也得放下，在生命不得不放弃的时候。

生命在说什么——零极限健康静心。

净心，静身，

感恩，快乐，爱……

 华夏出版社
HUNAN EDUCATION PRESS



生命 禅

和谐静心文化系列
吴云艳·著



华夏出版社
HUAXIA PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

生命“禅”/吴云艳著. —北京:华夏出版社,2013.1

ISBN 978-7-5080-7419-1

I. ①生… II. ①吴… III. ①人生哲学-通俗读物

IV. ①B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 000548 号

生命“禅”

作 者 吴云艳

责任编辑 田红梅

出版发行 华夏出版社

经 销 新华书店

印 刷 北京建筑工业印刷厂南厂

装 订 三河市万龙印装有限公司

版 次 2013 年 1 月北京第 1 版
2013 年 1 月北京第 1 次印刷

开 本 880 × 1230 1/32 开

印 张 6.5

字 数 141 千字

插 页 1

定 价 26.00 元

华夏出版社 地址:北京市东直门外香河园北里 4 号 邮编:100028

网址:www.hxph.com.cn 电话:(010)64663331(转)

若发现本版图书有印装质量问题,请与我社营销中心联系调换。

目 录

第一部分 生命的觉醒——零极限健康静心

触摸成长的生命——静心的背后是缺失	2
生命之旅——行走着自我认知的完善	8
低头学习,摆脱生命的困境——自我价值系统的梳理、 整合和重建	15
情感伤害——年轻时我们不懂静心	28
静心的背后是伤痛	33
走向零极限——静心生命从这里开始	40

第二部分 生命启示录——专家“生命观”访谈

白领访谈:喧嚣人世间,构建我的心灵静心屋	50
净心——零极限健康静心三部曲之一	73
静身——零极限健康静心三部曲之二	84
境界——零极限健康静心三部曲之三	88

第三部分 生命信息的秘密

生命信息的表达和读取	94
------------------	----

创造改变命运的信息场	106
生命信息对人的影响	112

第四部分 走出不良命运的轮回

是谁使我偏离命运的航道?——万物唯“心”造	120
易经专家赵宝祥:万物唯“心”造	120
养生专家肖鸿钧:知识系统新说	
——“心毒”的加工厂	127
易经专家赵宝祥:如何把握自己的命运?	135

第五部分 我的精彩:生命在说什么?

吴云艳:生命的感恩和生命缺憾的臣服	150
张桦:生命的定位、妥协和延续	156
胡删/胡水琴:生命就是放下、回归和不干预	167
樊文燕:极限挑战——生命的瑜伽	182

尾 声

李雷:生命的微笑	196
问八岁的吴天程:生命在说什么?	198

第一部分 生命的觉醒

——零极限健康静心



触摸成长的生命

——静心的背后是缺失

当我准备动笔写《零极限健康静心》的时候，脑中反复闪现的一句话就是：任何静心的背后都是伤痛……所有走向静心道路的人都是不堪忍受心灵的折磨，渴望摆脱心灵的桎梏，去寻找心灵的自由的人……

我一直是一个心很不静的人。小时候敏感、多疑、自卑，总是活在“别人怎么看我”的惶恐不安中。记得在北京上大学的时候，有一次打电话给在北京的姑妈，因为感觉姑妈电话里说话有些冷淡，我马上担心自己是不是什么事做错了得罪了她？于是用我可数的一点助学金买了营养品去看姑妈。其实什么事也没有。因为从小生活在非常正统封闭的非书香门第的军人家庭，因此没有机会博览群书、阅读世界名著，直到进了大学连贝多芬、肖邦是谁都不知道。于是，虽然我是浙江省仅有的被中国人民大学新闻系录取的两名佼佼者中的一个，但因为知识面实在无法和班里那些十多岁便通读世界名著的同学相比，在大学里很是被同学们奚落调侃，因而内心很自卑。当时人大校园里那个长相一般，个头小小，目光里经常闪烁着敏感和受伤，表面上好像有坚硬的外



壳保护其实内心总是小心翼翼地迎合同学们的女生，就是我。

想起来那种由于自我不认知以及担心别人不认知的无比不静心的种种纠结，构成了大学时代一个有着复杂自我的“我”；一个总觉得情感缺失，总在自己“心”以外的世界寻找安全感的小女生。在大学里，这个内心极其不安的“我”，一直在努力战胜“自我”，想挣脱不安和纠结。可如何摆脱？我把目光投向“心”以外的天空，但天空的湛蓝吸引不了我；我投向沿路的绿草鲜花，可她们的青翠鲜丽也吸引不了我；于是我投向我的功课，把所有的时间放在图书馆的阅览室，我获得了很好的成绩，可是好成绩带给我的快乐是瞬间的；我和班里一个女同学成为好朋友，我把最纯真的友情倾注在她身上，觉得空落落的心一度有了一个依靠。但很快因为青春的幼稚，一份浓郁的同性感情夭折了；因为我深陷其中，因此被伤害得很重。后来我知道我不过还是在寻找别人的认知，寻找别人对我的接纳。而我外表的朴素、单纯和内心世界的超级敏感、丰富和犀利，形成了某种程度上的表里不一、某种程度上表里又过于合一的我。

然后，爱情出现了，出现在我不需要，或者说还不懂得需要的时候，而且不是一份，是一份接着一份。可是当时的我对自己完全缺乏认知和接纳，居然会生出一种对喜欢我、爱我的人的恐惧和恼怒。我在想，“我这么普通，他们为什么爱我？”于是我不仅纠结自己，也纠结别人。因为我不认知自己，所以对别人投向



我的爱感到惶恐、感到不安，没有丝毫喜悦，因此大学里我无意中伤害了不少同学而浑然不觉。

为了获得认同，我疯狂地看书。大学时代，除了功课，我大量阅读人物传记、世界名著，以及心理学、管理学、行为科学、社会学等方面的书，由于是恶补，看过的大部分也忘了。我们班现在远在美国的“诗人”为此给我创作了一句俏皮话：“看遍世界名著，吃遍天下零食。”但是我对校园里的人际交往、时尚活动没有兴趣，我几乎不参加社会活动，不跳舞，不谈恋爱，我把每一分钟都用在了读书上，唯一的社会活动就是当校刊的记者。

新闻专业改变了我的人生。它强迫那个惧怕与人交往的我去征服自己，去接纳人，去让人接纳我，否则，你将采访不到你所需要的素材，你将完成不了记者的职能，你将没有资格在记者行业里生存。当时采访课上老师的一句话让我记忆一生：“别人把你从门里赶出去，你要从窗户里爬回来！”这是记者职业的一份必需的执著。我带着内心的惶恐和待人处事的自卑，强迫自己按照职业的要求去完成学业的使命。记得我第一次为校刊去采访人大附小的老师时，不过半个小时的采访，不过十来个问题，我却紧张得心脏狂跳，连小腿都在打战。但是，一次次征服怯懦的自我，一次次征服自我以后的小小的成功，一次次发表在校刊上的文章获得老师的好评，我的自信在逐渐建立，我校刊上的文章也越来越显灵气。大学三年级在四川一家报社实习了半年，我虽然



个儿小小的，22岁长得像18岁高中生，以至当我去阿坝藏族自治州的一个县采访宣传部长的时候，居然被他的办公室主任挡驾在了外面。记得那天我采访的主题是该县落实知识分子政策的情况，可能办公室主任看我太小，不像省报记者，因此完全不把我放在眼里。当时的对话也很有趣：

我说：“我想见你们宣传部长。”

回答：“部长不在。”

我问：“那我可以向您了解一下情况。您可不可以给我介绍一下县里知识分子政策落实情况？”

回答：“我们没有这方面的情况可以介绍。”

我说：“那您给我一些相关的资料也行。”

他说：“我们没有这方面的资料。”

看他整个一个就是下逐客令了，我可是从成都长途跋涉到这个少数民族地区的，怎么能容忍他几句话把我驱赶走？于是又有了下面的经典对话。

我问：“你们部长不在？”

他说：“是的。”

我问：“你们没有什么知识分子政策落实方面的介绍？”

他说：“是的。”

我问：“你这方面没有任何资料可以给我提供？”

他说：“是的。”



我说：“那好，这也是一种情况，说明你们这里没有贯彻国家的政策，我回去会把这个情况跟报社和省政府有关部门汇报。”说完我转身就要离去。

“请等等，请等等！”对方赶紧叫住我，说再进去看看。

几分钟后，宣传部长急忙出来，又是握手又是道歉，结果我顺利地采访了宣传部长，顺利地发表了文章。

这就是通过新闻专业的学习，短短的几年对我个性的突破和自我的重塑。

那次实习，我的发稿量在同去实习的同学中名列前茅。我采写的稿件有若干篇反响很大，有篇稿子获得四川省好新闻二等奖。所有这些成绩，逐渐让我确立了“我还行”的认知，我开始觉得自己还不那么差。

其实我内心里是严重的双重人格。一方面，我一直觉得我行，因此我才会学业事业的道路上执著地行走；而另一方面，我总是比实际低几倍地评价自己。所以每次做完一件事就觉得恐怕要失败，要出差错，记得在这种心理状况下高考发榜时我都不敢去看，是父亲笑嘻嘻地回家通报喜讯，我战战兢兢地听父亲说我高考成绩是全校第一，当时我都无法相信自己的耳朵。几年后的研究生考试，我也紧张得夜夜失眠，居然需要依靠药物的帮助入眠，结果我却是本专业人大录取的两个同学之一。我总是低估自己的能力和自己做事的结果，这已经成为我长期以来的心理定



势，即便每次结果出来都证明我还行，但我也仅仅是当时快乐释然一下，并没有为下一次再预测结果时多增加一分自信。因为这种自我评价的低下，造成我内心在做每一件事情时的不自信，总是患得患失，其结果就是心理纠结，影响做事的过程和结果，甚至连出国前去使馆签证面试也能影响到睡眠。感谢老天的是，几乎没有一件事因为我的自我评价低和心理纠结而影响了结果，冥冥之中，总是有一只手在护佑着我的努力和付出，我学业和事业一路顺利……

而这些顺利恰好见证了我自我认知和自我评价由缺失到建立、完善的过程。



生命之旅

——行走着自我认知的完善

我是同学眼里百分之百的“丑小鸭”，歪歪扭扭地走出大学校门，以研究生的学历走进了新闻单位的最高职场。那时我已经长成了一个浑身洋溢着青春活力、异性眼里聪慧可爱的才女，已经通过大学时代的一些成功经历赢得了对自己的认知，增加了很多专业的自信。我也怀揣着做个名记者、名编辑的事业愿景进入我人生的第一个职场。

但是，现实工作很快打破了我的期望。原本学校分配我去一家大报当记者，但我觉得读了研究生去当记者有些可惜，而且当时很流行做研究工作，所以我自己又做工作联系进了通讯社新闻研究所，被安排在一个理论刊物做编辑。这个研究所，除了几个研究生，几乎都是退休返聘的老编辑、老记者，我犹如进入了老人国。老人们很厚道、热心，但是对新生代的一些超前时尚的做派难免不能接受。更重要的是，没有专业研究的氛围，业务上只有奉献，却得不到提高，每天有大把的时间可以挥霍。上班看报、喝茶，中午打牌、聊天。我异性朋友电话多，交际忙碌些就被有些老人议论和恶评，甚至被背后议论。日复一日，工作时间



如此空闲，工作内容如此空虚，难道我的人生就要这么度过？难道我青春年华就这样提前去过退休的亲散生活？难道我的事业理想就要一天天被消耗在家长里短中？

那时候的我的“外在”在他人眼里可能和大学里的我完全对不上号。我已经通过大学的学业锻炼和自我突破，在一个个心理纠葛、心灵纠结中逐渐重建了新的自我价值系统，因此在职场上人们眼里的我是年轻、自信、聪慧、干练，甚至有些狂的女人。有一两年的时间，我的穿衣打扮、言谈举止、生活方式、异性交往等等被研究室领导评头论足、指指点点，反而我的工作能力和成绩却很少被他们赞赏。我郁闷、痛苦无比，自我认知再次遇到挑战，而这次挑战的目标和大学相反，不是缺乏自我认知，而是自认为建立了正确的自我认知和评价体系后，我的自我认知不被单位个别领导和老同志认可。

个人价值遭遇挑战，刚刚进入工作岗位、带着美好的事业理想的我再次经历了挑战自我价值的心灵历程。

说到底，每一个人的自我认知和自我接纳是最重要的。

因为对自我不接纳是人类最容易犯的毛病。我的经历，以及我懂得这方面的东西以后很多人的经历让我深刻理解了这一点。过去的年代，父辈们忙于生存，无暇顾及孩子的心理，造成包括我在内的很多孩子内心的感情缺失；而今天的父母又太过关心孩子，过分关心孩子的思想，过分关心孩子的成绩，却不关注甚至



否定孩子的自我价值体系的建立，不仅依然会造成孩子的内心缺失，更会造成孩子深深的“我不够好”的自我否定感。父母因为无法认知孩子，因而孩子也无法认知父母，因此父母很难走进孩子的内心世界。

我曾经是我父母那一代教育的缺失者。正统善良的父亲为党为国家兢兢业业一辈子，永远对自己高标准严要求。父亲有个让人又可气又可笑的例子：他作为省纪检委书记，有一次在某个场合遇到一个人，对方亲热地叫他“吴书记”，非要送给他一件皮衣，说是感谢父亲怎么帮过他。我父亲，第一，绝对不接受别人的贵重礼物；第二，实在想不起来对方是谁了。于是就说：“你的礼物我肯定不要，而且你是谁，我也实在想不起来了！”搞得对方很尴尬。事后我们给父亲开“批斗会”，我说：“老爸啊，你不要皮衣没有关系的，你干吗要告诉别人你记不起他是谁呢？这让人多尴尬啊！”这么一个老父亲，教育出来的子女本性正直，但另一方面，父亲在我孩童时代作为教育背景告诉我们的“谦虚”、“不能骄傲”、“别人比你强”、“你差得很远”等等，使我们完全处于一种对自己的“自我否定”中，在我们的内心从小就种下了内在的无价值感。

从心理学上说，这种无价值感导致日后的生活会出现以下几类人：第一类人，觉得自己“内在”不够好时就把问题扔到别人身上，认为是别人和环境造成了问题，因此所有的事都是别人的



错，结婚后是配偶的错。这类人习惯于推卸责任，指责别人。第二类是，外面环境的不适应会引发内疚感，觉得都是自己的错，认为自己不行。这类人容易忧郁，过度情绪化（我上大学前和大学时就是属于这一类人）。第三类是逃避事实，或假装看不见。这类人容易愤怒，逃避现实。第四类人遇到事不从自身找原因，而是喜欢找借口。这类人身体感受和内心感觉容易分离，身不应心，心不应身。

事实上，对于一个不能接纳自我的人来说，他在压力下常常无法如实地看到事物本来的样子，只会本能地进入心理防御，害怕承担责任。所以面对一个喜欢迁怒别人、逃避现实的人，其实应该追溯他内心的自我认知。

因此，接纳自己的真实，包括接纳自己的错误和不良情绪，敢于面对不怎么美好的现实，是走出自我心理防御的第一步。因为建立心理防御机制是为了生存，但是一旦陷入了心理防御之中，其实隔断了你和周围世界的交流，就更难去面对真实的问题和现实了。

而我，在学生时代一直否定自己，又在意别人是否肯定自己，同时又理性地告诫自己别在意别人的肯定和否定，但其实还是十分感性地在意，无法理性地不在意，就这样生活在既肯定自己又否定自己的心理挣扎和纠结中，一浪来一浪去地用沮丧、树立信心，再沮丧、再树立信心的过程，让自己在努力中享受到成



功的结果；用一个个努力换来的小小的成功鼓励自己，并让自己逐渐建立了自我肯定的价值取向。

自我肯定，路漫漫……

因为只有成功的每一步才能铺出自我肯定的路。但是谁又能保证每一步的路都是顺利的、成功的呢？

我庆幸，我是上帝的宠儿，因为学业、事业上我努力了我基本就能收获，因此我感恩。但是很多的人，付出是不一定有回报的，甚至很多时候会血本无归，甚至会倾其所有。因此付出和获得不成正比的时候，人的自我肯定可能就变成了自我否定。还有的人内心深处其实是自我否定，但因为自尊表现出来的是自大，是众人皆醉我独醒。于是便自毁，也毁别人。

自我肯定系统要容纳失败的摧残，容纳失败的伤感，容纳因失败导致自尊的被践踏和被挑战。如果你接纳了失败，接纳了反思，接纳了别人对你自尊的挑战，你就进入了自我肯定系统。

于是你的生活从拒绝变成了接纳。你心里的阳光因为接纳而能普照到你的家庭，你的事业，你的社会，你的宇宙，以及和你有关的一切。

在漫漫的自我肯定之路上，我一路狂奔。

因为有了自我肯定，外面世界的否定与我无关。

记得那几年，在周围的人狐疑的目光中，在一些同事不可理喻的审视中，我每天头顶阳光，披着长发，飘逸地来，潇洒地

