

Open
the windows of life

打开生命的窗户

第二版

格桑泽仁 著



四川大学出版社

打开生命的窗户

第二版

格桑泽仁 著



四川大学出版社

责任编辑:段悟吾
责任校对:唐 飞
封面设计:墨创文化
责任印制:王 炜

图书在版编目(CIP)数据

打开生命的窗户 / 格桑泽仁著. —2 版. —成都:
四川大学出版社, 2017. 1

ISBN 978-7-5690-0356-7

I. ①打… II. ①格… III. ①心理学—通俗读物
IV. ①B84-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 020032 号

书名 打开生命的窗户(第二版)

著	者	格桑泽仁
出	版	四川大学出版社
地	址	成都市一环路南一段 24 号 (610065)
发	行	四川大学出版社
书	号	ISBN 978-7-5690-0356-7
印	刷	郫县犀浦印刷厂
成品尺寸		140 mm×202 mm
插	页	2
印	张	5
字	数	124 千字
版	次	2017 年 3 月第 2 版
印	次	2017 年 3 月第 1 次印刷
定	价	18.00 元

版权所有◆侵权必究

◆读者邮购本书,请与本社发行科联系。

电话:(028)85408408/(028)85401670/
(028)85408023 邮政编码:610065

◆本社图书如有印装质量问题,请
寄回出版社调换。

◆网址:<http://www.scupress.net>

再 序

《打开生命的窗户》从2009年正式出版至今，已经有整整七个年头。作为四川大学应用心理学课程的教材，书中七个终身受益的经典故事、十三堂轻松喜悦的智慧课程、一生中随处可用的心理学技巧，都深深吸引着川大学生和社会各界人士。讲了七年，有一部分人就听了七年，还有很多学生毕业后想回来再听，他们说这本书、这个课改变了他一生。与此同时，很多学生也希望我把每节课所涉及的诗词赋出版出来，这个课的特色就是一节课有一首与课程内容相匹配的诗词赋，于是整理了相关的心理诗词赋，并用毛笔书法的形式增添在每个章节前后，相信大家朗读、品味后会有全新的感受和收获。恰逢应用心理学课更名为“得觉智慧”课，几个原因促成了本书的再版。我们在生命成长的不同时期读此书的感悟都会是全新的，写的非知识，讲的非故事，而知识故事背后的智慧才是这本书想和大家共享的！

每个人努力也好，不努力也好；每个人愿意也好，不愿意也好；每个人快乐也好，不快乐也好；每个人成功也好，不成功也好……都会挡不住地成长。由于社会的发展速度太快，很



多人内心的成长跟不上节奏，于是出现各种问题，闲暇时阅读此书，相信您会在轻松愉悦的氛围中打开生命的窗户，感受生命的灵动和自然，做到得觉三顺：顺事顺时顺变，最终达至心情愉悦，生活幸福，生命精彩！

松雪

2016 年 12 月

自序

多年前，当我年轻的时候，特别希望能有一个阅历丰富的过来人，告诉我怎样获得成功和快乐。那时候的我，背负着贫困的压力，心中却充满着梦想的画面。为了摆脱贫困、实现理想，除了做好医生、临床医学老师的本职工作，我又先后学习了27个本领：木工、油漆工、书法、吹萨克斯……这些本领换来的收入，虽然已经可以保证我的生活，但离实现梦想依然很遥远。

究竟怎样才能称得上是成功并为之快乐呢？带着这个问题，我继续进行着艰辛的摸索。直到34岁，我才明白——成功，一定要做天分里的事情！那时，我才刚刚接触心理学。当确定这就是我一生要从事的事业后，我便对自己的人生进行了规划，抓住所有的机会，全力以赴地学习。而十年后的今天，我终于被心理学界认可，当初的目标也已经全部提前实现。更为重要的是，在忙碌与奋斗中，我感受到的是快乐与激情，持续多年不曾改变，并且这样的快乐还在感染着越来越多的人。

现在，每当看到和我当年一样迷茫的学生和年轻人，我特别愿意将自己的一些经验分享给他们，帮助他们走过迷茫，提前进入人生的清晰期。为此，我连续多年在四川大学开设应用心理学公选课，以及潜能训练课程、目标课程等。作为一个老师，我的目标不仅是让学生学懂，更重要的是要让他们学会，因为学懂只是知道了某个知识，并没有用到生活、行动中，这样的知识可以说是无效的。

因此，在我的课堂里，最核心的内容其实是行为习惯的养





成和思维模式的训练，我希望我的学生可以从我的课堂里打开智慧的天窗，然后去规划自己的人生，最终超越老师，获得成功与喜悦！

本书就是《应用心理学》十三堂课主要内容的集合。上篇通过经典的故事，告诉你成功的人生最应该拥有的七个思维模式；下篇十三个专题，每一个专题都包含了能帮助你获得快乐、获得成功的技巧；而每一章后面的练习题，则是专门设计的，目的是帮助你更清楚地认识自己的思维模式与行为习惯，为你的改变做好第一步。如果你参加了我的课堂或培训，这本书可以帮助你再次确认你所获得的改变；如果你还未参加我的课程，这本书可以帮助你了解你的人生可以有怎样的改变。

最后，感谢四川大学出版社的段悟吾女士为本书的出版所做的努力；感谢我的学生郑姣为本书精心设计的漫画插图；感谢我的助手牛津为本书的完成所做的工作；感谢所有从我的课堂里获得成长的朋友们！也祝福每一个有梦想的人成功、快乐！

段悟吾

2009年7月

目 录

上篇

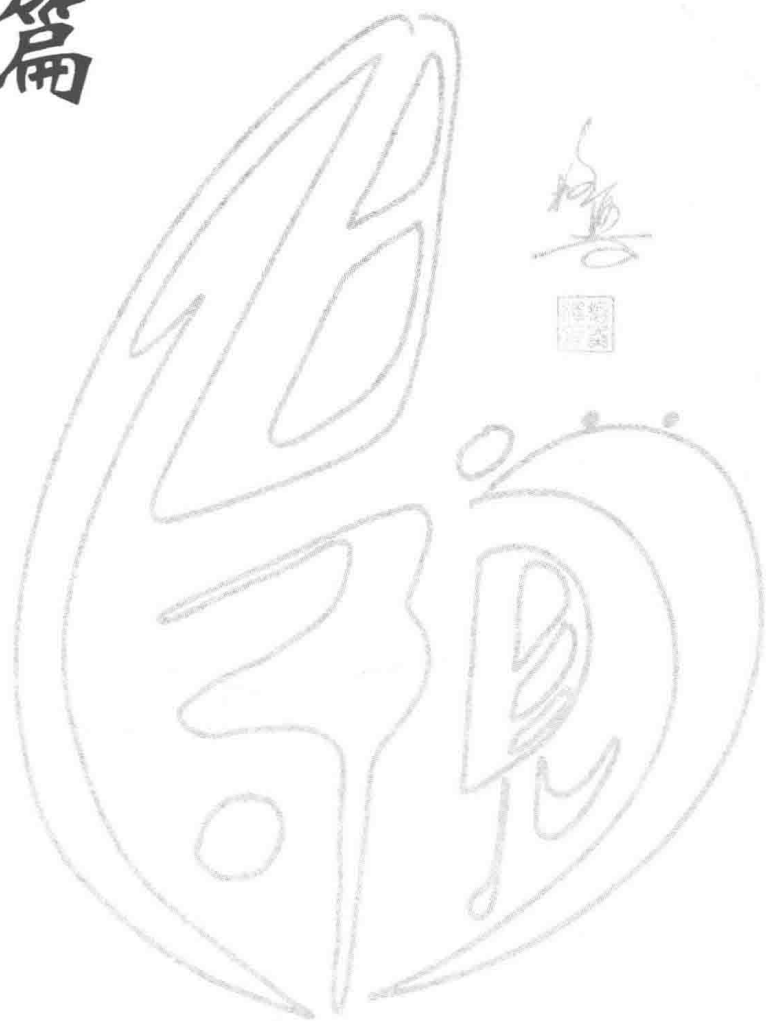
- 3 你准备好了吗
- 5 做快乐的得觉人
- 7 失落与发展
- 10 做自己吧
- 12 等待与突破
- 14 全然的快乐
- 17 在路上

CONTENTS

下篇

23	自我
35	学习
44	目标
52	行动
60	角色
67	情绪
76	格桑思维
89	接纳
99	沟通
114	倾听
124	赞美
133	系统
141	得觉人生

上
篇



曾经的我和现在的你

G. A6

F = $\frac{3}{4}$ Dm Gm

词 曲：格 桑

6 7 $\dot{1}$ | $\dot{2}-\dot{6}$ | $\dot{5}\dot{4}\dot{5}$ | $\dot{3}-$ | $\dot{3}-$ | $\dot{2}\dot{2}\dot{2}$ | $\dot{2}\dot{6}\dot{1}$ | $7\dot{6}\cdot\dot{5}$ | $6--$ | $6--:$ ||
 DM GM F F F F DM DM DM
 6- $\dot{3}$ | $\dot{2}-\dot{3}\dot{2}$ | $\dot{1}-$ | $\dot{1}-$ | $3-5$ | $\dot{1}\dot{1}7$ | $6--$ | $6--$ | $6\dot{6}\dot{4}$ |
 曾 经 的 我 有 过 许 多 的 梦, 苦 心 中
 现 在 的 你 有 欢 也 有 乐, 无 忧
 AM GM F AM AM DM DM DM GM
 $\dot{3}-\dot{2}$ | $\dot{2}\dot{2}6$ | $\dot{1}-$ | 777 | 765 | $6--$ | $6--$ | $67\dot{1}$ | $\dot{2}-6$ |
 留 下 美 的 回 忆, 也 常 为 失 意 悲 痛 啊..... 啊
 无 虑 得 让 岁 月 流 逝, 可 曾 否 感 到 遗 憾 啊..... 啊
 GM AM AM DM F AM AM
 4 5 4 | $\dot{3}-$ | $\dot{3}-$ | $\dot{3}\dot{2}6$ | $\dot{1}-\dot{1}$ | 765 | $3--$ | $3--$ | $67\dot{1}$ | $\dot{2}-6$ |
 如 何 提 起 啊..... 啊 我 不 能 忘 记, 愿 未 来 就 象
 年 少 的 你 啊..... 啊 我 不 能 忘 记, 时 间 会 度 量
 4 5 4 | $\dot{3}-$ | $\dot{3}-$ | $\dot{3}\dot{2}6$ | $\dot{1}-\dot{1}$ | 765 | $6--$ | $6--:$ || 结 尾
 梦 一 样 美 愿 生 活 天 天 充 满 温 馨
 你 的 一 生 让 成 功 拥 抱 你 的 青 春
 6 7 $\dot{1}$ | $\dot{2}-\dot{6}$ | $\dot{5}\dot{4}\dot{5}$ | $\dot{3}-$ | $\dot{3}-$ | $\dot{2}-\dot{2}$ | $\dot{2}\dot{6}\dot{1}$ | 765 |
 啊 啊 年 少 的 你 啊 啊 你 不 能 忘
 3-- | 3-- | $67\dot{1}$ | $\dot{2}-\dot{6}$ | $\dot{5}\dot{4}\dot{5}$ | $\dot{3}-$ | $\dot{3}-$ | $\dot{3}\dot{2}\dot{6}$ | $\dot{1}-\dot{1}$ |
 记 时 间 会 度 量 你 的 一 生 让 成 功 拥 抱
 7 6 5 | $6--$ | $6--:$ || $\dot{3}\dot{2}6$ | $\dot{1}-\dot{1}$ | 765 | $6--$ | $6--:$ ||
 你 的 青 春 让 成 功 拥 抱 你 的 青 春

你准备好了吗

从今天开始

当黎明的东方出现第一抹霞光，当清晨的树林响起了鸟儿的第一声鸣叫，当床前的窗棂跳跃着早晨的第一缕阳光，当沉睡的你睁开惺忪的睡眼，一天就这样开始了。你经过了一夜的休息，身体已经恢复到较好的状态，但是，你是否真的做好了准备？

这一天，你要以怎样的心情走出家门，要扮演哪些角色，要做哪些工作，要与哪些人交流……更重要的是，你将为明天做些什么？

也许你从来没有考虑过这些问题，每一天只是盲目地忙碌着。在那些空闲的时刻，你也许会问自己：“我这么忙，得到了什么？”特别是在结束一天的工作之后，你拖着疲惫的步伐回到家里，想想自己今日所得，答案或许只是银行卡上增长的数字，或许只是期末考试卷上增加的分数……这样的答案，能给你带来多久的快慰？接下来，你就会觉得，收获与付出之间的落差似乎总是存在，而传说中的转机却迟迟不见踪影，快乐



似乎总是来去匆匆，危机似乎总在身边蛰居待出……于是，带着一声叹息，你进入了梦乡，任时间带着你走过明天、后天以及人生的每一天。

你看，如果一直这样惯性地工作与生活，明天的你依然会被动地忙碌着，被他人、环境左右着情绪。明天与今天能有多大的区别呢？

让我们再回到那个问题：“你准备好了吗？”这个看似简单的问题，还是让我们仔细琢磨一下吧。

无论在哪里，决定我们感受的，有两部分——身体与心灵。身体忙着做公司、学校交给我们的工作，心灵忙着接收忙碌中所有的感受。身体的准备可以交给夜晚的睡眠，心灵的准备则要交给内心的对话。

“得到什么”的对话是在关注结果，只能让心灵被动地感受着期望与现实的落差。我们只有关注“过程”，心灵才能真正与身体合拍。所以，每一天结束的时候，我们不妨这样问自己：“我今天做了什么？我明天能做什么？”

“做什么”的对话，就是在关注过程。我们可以在这样的对话之下，主动地整合所有的资源，做能够做的事情。其实很多事情，我们做了自己该做和能做的事情就好了。而且，只有快乐的过程才能产生快乐的结果。

就像秋天的果实满树，靠的是夏天花朵的盛开；我们的“明天怎样”，全靠今天的准备。所以当今天结束时，用几分钟与心灵对话，为新的一年做好准备，你就会有不一样的感受。

做快乐的得觉人

早上好

亲爱的朋友们，无论是早晨、中午还是夜晚，请你试着给自己和身边的人一个最最热情的招呼：“早—上—好！”

请你知道，这不是疯狂的举动，而是最神奇、最有效的心理暗示语——你大声喊出口的瞬间，快乐已经发生在你的身上！因为，我们可以把每一个时段当成是人生的最后时段，也可以当成人生最精彩的开始，而“早上好”所唤醒的，正是你无意识中最精彩、最有活力的一部分。

当早晨起床在镜子前梳洗时，对着镜子里睡眼尚惺忪的自己微笑，然后喊出来：“早上好！”你会发现精神会在瞬间一振，惺忪的睡眼也不由得眨眨，睡意随之一扫而光——这个早晨的感觉是如此的轻快！

当你走出家门，见到楼下的物管阿姨时，不妨也送给她一个微笑的“早上好！”你也许会发现，阿姨平日里那张紧绷的脸在瞬间的惊异后绽放出笑容，原来她的笑也是很美的！

当你走进电梯，遇到在同一座大楼里工作的同事时，热情





地相互致意：“早上好！”你会发现平日电梯里凝固的空气，在这简单的问候中也变得轻松。

当你要开始工作了，不妨对坐在对面的同事道声：“早上好！”你会发现，他回复给你的笑容，会让你的工作在舒服、融洽的氛围中开始。

每喊出一个“早上好”，你的无意识就会进行一次精彩而快乐的确认，你就会多一份快乐的感觉！

心理学研究表明，人有“逃离痛苦、追求快乐”的本能。每一刻，无意识都会指挥着你，做让你感到快乐的事情（比如赖床、拖沓），当这样的目的实现时，你会有种恍然大悟的感觉，也称之为“觉悟”。

“得觉”就是得到觉悟，你的觉悟决定着你的生活层次，也决定着你能享受的幸福程度。我们来到这个世界上，一生的目标就只有寻找幸福和快乐。也许日常的事情是由他人决定的，但是内心的感受，则一定由自己决定。越是能够“觉悟”的人，越能掌握自己心灵的快乐。

“早上好”是“得觉”的第一课，当你决定走入“得觉”的课堂，你就会感受到“早上好”带来的改变竟然如此神奇，感受到快乐原来如此简单，感受到得觉的人生原来如此精彩！

失落与发展

关于圆满

有两只陶罐，它们是一起被烧出来的，都有着细瓶口和大肚子，可命运却完全不同。其中一只被主人用来装铜币，摆在高高的架子上，装饰得十分华丽；而另外一只，则被主人用来装了一次水，随后就被丢弃在柴房的角落里，终日与泥土为伍。

柴房里的这只陶罐感到非常的沮丧，整日唉声叹气。旁边的瓦罐见了，就问它：“你叹什么气呢？”

陶罐说：“我的命运太不幸了，你看我与另外一只陶罐是一起出生的，它的命运是多么好啊，我要是能那样就圆满了！”

瓦罐听了大笑：“圆满？它只是看上去风光而已，你再等等看会发生什么事情。”

日子一天天过去了，那只陶罐里的钱渐渐装满了。有一天，主人将它从华丽的架子上拿下来，摔碎在地上，取走了里面的钱。而那只被丢弃在柴房里的陶罐，一直无人问津。几百年过去了，柴房早已消失了，那只陶罐也被埋入了地下。



某一天，考古学家发现了那只柴房里的陶罐，还是一样的细瓶口、大肚子，可是此时它却成了价值连城的古董，被放在豪华的展厅里供人欣赏。

这时，它却听见角落里有个声音，在悄悄地感慨：“看看那只陶罐的命运多好啊，我要是那样被人欣赏，就圆满了！”

这是一个关于圆满的故事。每个人都希望圆满，可是偏偏从一出生，我们就得面对自己生命中各种各样的缺失：有的人因为自己外表不漂亮而自卑，有的人因为自己的身高不够而焦虑，有的人因为父母早逝而一生遗憾，有的人因为生活潦倒而困苦不堪……

缺失总会给我们的人生带来失落，因为我们更多的是在期望、在与他人比较。当我们将羡慕的眼光从别人身上收回来，看看自己所拥有的东西时，我们会发现，其实拥有的远远多于缺失的。而且正因为缺失，我们彼此区分，也更能体谅彼此。

Shel Silverstein 出版了一本美丽的书，叫做《失落的一角》。这本书用几行简单的字和几幅简单的画，为我们讲述了一个故事：一个缺了角的圆，为了寻找它失落的一角，经历了各种艰难困苦。当它终于找到失落的角而变成一个圆时，却发现因为没有了缺角，它必须快速地向前滚，失去了欣赏旅途风景、感受旅途乐趣的机会。于是，它又将找到的一角放下，带着缺陷快乐地踏上了旅途。

其实就是这样，当完全接纳了自己的缺陷时，我们会发现，缺陷竟然可以是自己独一无二的特征，缺陷是财富，缺陷让我们独一无二，缺陷让我们与众不同。