



安住心 世界就是你的

沟通世界 从心出发



安先生工作室◎著

心灵的丰盈是我们自己都无法明了的，

我们的思想常常掩盖了心灵的光芒。

保持对心灵的觉察，

尊重自己的本心，

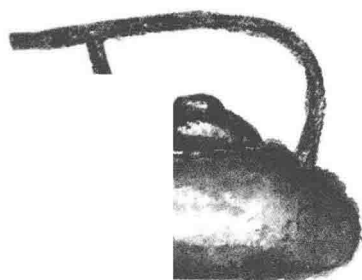
才能在这个变化的世界活得更加灵动自在。

人民日报出版社

作室◎著

安住心 世界就是你的

沟通世界从心出发



人民日报出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

安住心 世界就是你的 / 安先生工作室著. —北京:

人民日报出版社, 2016.9

ISBN 978-7-5115-4119-2

I. ①安… II. ①安… III. ①人际关系—通俗读物

IV. ①C912.11-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 227021 号

书 名: 安住心 世界就是你的

著 者: 安先生工作室

出 版 人: 董 伟

责任编辑: 杨冬絮

封面设计: 回归线视觉传达

出版发行: 人民日报出版社

社 址: 北京金台西路 2 号

邮政编码: 100733

发行热线: (010) 65369527 65369509 65369510 65369846

邮购热线: (010) 65369530 65363527

编辑热线: (010) 65363486

网 址: www.peopledailypress.com

经 销: 新华书店

印 刷: 大厂回族自治县彩虹印刷有限公司

开 本: 710mm×1000mm 1/16

字 数: 227 千字

印 张: 18.75

版 次: 2016 年 10 月第 1 版 2016 年 10 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5115-4119-2

定 价: 38.00 元



前言

PREFACE

安先生工作室又一本新书与您见面了。作为主创人员，唐燕飞、袁洁和我，心中都暖意融融。唐燕飞是有家国情怀的人，“安”文化的发起人和推动者，多年来他致力于推动“安”文化以及“安”教育，正不懈努力着。来自武当山的袁洁，屡经生活的磨难，也走上了心智教育之路，如今作为“中国妇女发展基金会母亲文化教育公益项目”宣传大使，开展“安”文化推广，服务社会，从事“女子安 天下安”母亲教育事业。

我本人长期在中国科学院心理研究所从事应用心理学研究工作。2008年汶川地震后，我受心理所委派，作为灾后心理服务工作队队长、临时党支部书记，带领来自世界各地的志愿者在四川开展灾后心理救援，与志愿者和灾区群众结下了深厚的情谊。在随后的日子里，这些志愿者和灾区群众，在各自的本职工作岗位上取得了骄人的成绩，同时通过网络，或者亲自到实地，参加了玉树地震、舟曲泥石流、雅安地震等灾后心理服务。

在一线心理服务的过程中，我和团队的志愿者一道，总结、梳理工作经验，结合中国传统文化和科学心理学知识，开创了具有中国特色的动力沟通理论与技术体系，出版了8本图书，并在方方面面的工作中得到了验证和认可。

子曰“德不孤，必有邻”。在我们开展“全民健心”活动的路上，动力沟通团队，这个以心理学学术研究和公益服务为背景的团队，在2016年4月遇到了以人为本、以生命为本的“安”文化为背景的团队，撞出了火花，已经创作了2本图书，并成立了安先生工作室，完善了队伍的结构。安先生工作室包括导师团（目前有王文忠、唐燕飞、袁洁，负责理论指导和引领）和讲师咨询师团队（以动力沟通师为主体的动力沟通骨干队伍，负责培训和咨询服务），以及遍布全国的动力沟通爱好者队伍（负责实地应用和推广），并计划通过网络服务和地面服务，首先针对幼儿和学生家长开展相关工作，让家长成为自己的咨询师，打造“自我金刚石”结构。《妈妈在家就在》和《安住心 世界就是你的》这两本书，就是这种做法的实际体现。

交代了这本书的缘起，在结束这篇前言，让关心自己心灵家园的读者翻开正文，探索自己的安心之路前，我还想再说一句：

您是您心灵的主人，您是您自己的心理咨询师，您是研究您心理世界的科学家！我们期待您能够把您的研究结果，在日常生活中不断进行验证，并把自己的体验写出来，分享给全社会，以便把动力沟通倡导的全民健心活动，和群众性心理理论建设活动持续开展下去，让安先生工作室的安心工程不断走向深远，从而让更多的人活得充实、潇洒和幸福。

王文忠

博士，研究员

中国科学院心理研究所沟通研究中心主任



目录

CONTENTS

CHAPTER ONE

失落的家园

- 粗糙的旧地图 003
- 聪明反被聪明误 007
- 侦察兵与翻译官 009
- 语言的约束和局限 013
- 冲突无处不在 016
- 不要对号入座 018
- 思想是个霸道孩子 020
- 本章小结 023
- 思考题 023

CHAPTER TWO

生死安心路

- “我”的诞生 027
- 修行的阶梯 030

自我觉察的意义	032
自我觉察的维度	035
如何成为自己的心理咨询师	039
稳定的心	043
我与生命的沟通——“我”死了	045
无我与目标	049
自我封闭的人	051
惊心动魄中的自我觉察	053
安心之道	058
赤子之心	062
本章小结	064
思考题	065

CHAPTER THREE

心安天下安

安安寻心安	069
禅和自我心理咨询师	075
你相信自己吗？	079
语言能表达真相吗？	082
扳道工	085
谁是垃圾人？	086
跟狗较劲儿	090
强大的暴力	092

彼此的觉察	094
《西游记》、《空城计》、《黄帝内经》与安心	100
万安渡降魔传	105
本章小结	111
思考题	111

CHAPTER FOUR

自己的安心故事

让心，存一份安好	115
带上金刚钻的生活	121
生命的回归	127
亲密关系的沟通与呈现	131
摆脱抑郁和荒凉	134
我是一切的根源	138
谢谢你的心灵美容术	143
心知道	146
烦恼皆因无明，有觉即刻心安	150
本章小结	154
思考题	155

CHAPTER FIVE

爱好者的安心故事

被踢之后	159
------	-----

- 从吃西瓜想到的 162
- 我心即吾家 164
- 北漂的修行 166
- 局外人心态 168
- 反观自己、接纳自己 171
- 生活教你做心理师 174
- 我的自我反审认知叫“星辰” 177
- 冒险从精神病院抢生意 181
- 本章小结 185
- 思考题 186

CHAPTER SIX

助人安心

- 一灯能除千年暗 189
- 胡生的安心之路 192
- 关系中的真实景象 197
- 想死后的明媚人生 201
- “恨铁不成钢”的朋友 203
- 大脑欺骗不了你的心 206
- 妈妈担忧我了 210
- 爱批评妻子的丈夫 212
- 我是个没用的罪人 214
- 四面楚歌与紧张不安 217

我是不是强迫症	220
小两口吵架	225
姐弟恋遭遇婚外情	228
贫穷的优秀学生的心酸	232
做自己命运的主人	235
本章小结	244
思考题	244

CHAPTER SEVEN

远程安心课

打出来的朋友才安全	247
一切幻象来源于心	250
语言太极	255
危机干预与概念重构	261
感恩相遇自我觉察	271
当安先生被挑战时	275
本章小结	287
思考题	287

后记	289
----	-----

CHAPTER ONE

失落的家园

小时候，常听老人讲述鬼打墙的故事。就是在夜里或者放大雾的时候，在某个野地里无论怎么走，都是在原地转圈，就是走不出那个地方，使人感到焦虑和恐惧。

心灵的鬼打墙你听说过吗？心灵的迷障同样会使人迷乱其中不能自拔。如果不能破除这个迷障，人也会不停地在这个漩涡中挣扎，充满了负面的情绪和能量。

你想见证心灵的鬼打墙吗？那就跟随感觉的引领，步入曼妙而奇幻的觉察密林吧。



粗糙的旧地图



每个人都有一幅自己的地图，从出生到成人，每一次的学习和成长都在给地图添加更多的路标和风景。有了地图，我们可以更快速地找到自己想要方向，但也就是因为有了地图，我们会忘记还有其他的路可以走，被地图所显示的路途所迷惑，走不出困境。我们个人都活在自己思想概念的粗糙的旧地图里，当我们开始带着反思的眼光注视着自己和世界，解放思想，就是人生的醒来。

我们每个人都生活在一个什么样的世界里呢？其实都生活在自己想法的世界里。你认为你在中国，你认为你在地球上，你认为你在太阳系、银河系……同样，你是谁？也是一种想法！你认为你是谁谁的孩子，是谁谁的父母，是哪个单位的员工，是谁谁的朋友……这一切都取决于你头脑中的认识，取决于你的意识，这会儿如果你昏迷了，那么你什么都不知道了。

你在哪儿，你是谁，取决于你头脑中的想法，这么说是不是有点唯心主义的成分呢？读者诸君，您是带着自己的心在阅读这些文字，安先生也是带着自己的心在书写的，我们通过心相遇，因此我们也先从心开始！离开了这个清醒的作为基础的心，我们是不可能相遇的。所以我们先从心开始，只有我们承认我们是带着心相遇、通过心相知，然后你我才能交流，我们才能共同创造！

物质财富都是通过劳动、通过合作才能产生的，我们先用心感受世界、

感受彼此，然后我们才能使用工具、彼此合作、创造价值！三个月前的此刻，安先生在劳动，在书写；三个月后的现在，读者您在翻书，在阅读！我们彼此的心，跨越时空而相遇！

安先生把自己心里的想法写出来。你通过买书、阅读，把这些想法融汇到你自己的头脑里，产生新的想法，产生对自己、对他人、对世界的新看法。所以，每个人都生活在自己思想观念的世界里，你只要改变了你的思想和观念，改变了你的判断，你就改变了你的世界。曾看到这样一个故事：

20 世纪 40 年代，一艘巡洋舰在浓雾中航行。忽然，值班员发现迎面有一个闪烁的灯光，好像一艘帆船的信号灯。值班员马上报告了舰长，舰长随即用无线电向对方喊话：“对方船只，请马上右转舵 15 度。”

对方也用无线电进行喊话：“对方船舶，请马上右转舵 15 度。”

舰长听到对方的回应后，接着喊话：“我是舰长 ×× 上校，对方小船，马上右转舵 15 度。”

对方也做出了回应：“我是二等兵 ××，对方军舰请马上右转舵 15 度。”

舰长听到对方的二等兵竟然命令自己避让，生气极了，冲着无线话筒大喊：“我这里是巡洋舰，马上就要撞沉你了，请立即右转舵 15 度。”

无线电中传来对方平静的声音：“我这里是灯塔，你马上就要撞到我了，请立即右转舵 15 度。”

这一次，巡洋舰的上校舰长乖乖地听了二等兵的话。

为什么这位舰长不生气反而听话了呢？因为，在他最初的思想中，他认为对方是一艘小帆船，自己是巡洋舰；对方是二等兵，自己是上校，那么

对方必然要听自己的！后来他关于事件的看法变了，对这个事件的判断变了（对方是灯塔，灯塔下面是礁石），那么他所有的行为和情绪就都变了。因此，人的行为，人的情绪，甚至人的身体反应，都取决于人对于这个世界的判断。人是怎么看待这个世界的，这个世界就是什么样的。安先生讲这个故事，就是想强调一个道理：每个人都生活在自己的思想中！你的思想越丰富，你的世界就越丰富！你的思想越僵化，你的世界就越僵化！你的思想越开放，你的世界就越开放！你的思想越灰暗，你的世界就越灰暗。

每个人都生活在自己的思想地图里，世界在快速变化，思想地图也必须快速更新，否则你按照一张旧地图去闯一个新世界，肯定要出问题。读者诸君，你关于世界的思想地图，决定了你的行动！为了准确高效地行动，适应这个快速变化的世界，我们就要不断优化、细化自己的地图，包括你买这本书的行为，其实也就是在改变你的思想地图。

动力沟通顾问团经常去企业做一些讲座，安先生也常跟企业的管理者分享思想地图的理念，并且常爱问老板们一个问题：公司里为什么有的员工会偷奸耍滑？企业管理者往往会给出各种答案。对此，安先生的如下回答，往往会让企业老板耳目一新：

你是老板，你是掏钱让员工来创造价值的，结果他不干活，还能让你高兴兴地给他发工资，为什么呀？就是因为这样的员工迎合了你的思想地图，他研究了、搞透了你的思想，因此他每次说的话总符合你的心理地图，让你高兴。

真正创造价值的员工，接触现实，说的是现实的事儿，他说的，和你的想法可能是不一样的，他那里总会有新东西出现。一有新东西出现，你自己

的思维，你自己原来对世界的看法就必然会受到冲撞。如果你这个老板注重的是自己的思想，注重的是自己的思想地图不受冲撞和修改，那么任何一个带来新信息的、产生新价值的员工必然是要受到打击、并最终遭到抛弃或者自己跳槽的。曾看过一个故事，有个昏庸的皇帝，他有一个做法，就是杀掉那些报告坏消息的人。他宁愿活在自己想法的世界里，不愿意去接触现实，下面的人，只有去捉摸他的喜好，不干事儿了。

偷奸耍滑的员工摸准了老板的思想地图，甚至比老板自己对地图还清晰，因此他每次说的都是老板地图内的事儿，往往和现实的运作没有关系，只图哄老板高兴。所以说，作为管理者，必须随时准备根据现实来修改自己的思想地图，愿意努力从自己的思想地图中走出来，看看真实的世界，让自己的思想地图不断地随着现实变化而更新和扩大，那么任何人就不可能再通过纯粹的语言、纯粹的想法来欺骗你、讨好你。

其实，不仅管理者要不断修改自己的思想地图，任何一个要适应这个变化的世界的人，都要不断修改自己的思想地图，如果一个人没有反观自己思想的目光，不愿意解放思想，那就是活在自己思想的粗糙的旧地图中，等待他的就是，被别人欺骗，被现实冲撞，等待着被社会淘汰……

安先生加油站

成年人，都生活在语言的世界里。语言，又来自前人的经验，同时来自自己的成长经历，总是带着过去的痕迹。如果不分析语言，不觉察语言对自己和他人的影响，那么人就生活在一个僵死的虚幻的世界中。只有不断地分析语言、觉察语言，人才能获得自由。

聪明反被聪明误



让理性为我们服务，让聪明超越聪明，生命的真正状态才能显现。利用理性的光芒，照亮生活的道路；利用感性的温度，温暖和丰富当下的生活。

无论身处什么样的世界，穷其一生——给心找个舒服的去处是每个人的终极选择。俗话说：“心安理得”，说的是一种做事合情合理，人可能获得一种踏实的状态，或者说心安了，人就会觉得舒服了。

但是，在这个纷繁复杂的世界里，我们的心，似乎注定是不安的，我们时刻都被莫名的焦虑和担心控制着，难受、纠结、痛苦、发疯……为什么？为什么我们拥有所谓地球主宰者的聪明智慧和高科技，却无法给自己的心找到一个安静的去处？

俗话说，“聪明反被聪明误”——其实，这些不良情绪恰恰都是经过我们我们所谓“聪明智慧”带来的，尤其“思想和理性”，时刻都在让我们的心不稳定。理性当然是有好处的，它可以使大多数人遵守社会规则，不去越界做违反社会正常秩序的事，从而保持社会的安定。同时，我们也必须看到：过于或绝对强调理性，则可能会让我们鲜活的感受到压制或限制，从而让自己在“理性”的评判中变得紧张、焦虑、不安，并因此而丧失了对生活轻松和美好的体验，很多时候就成了“理性的奴隶”。

人类的感性其实是无限丰富的，但是人们用以表达这些感受的词汇总是有限的。在生活中，各种各样的刺激进入人的感官和大脑，但是只有有