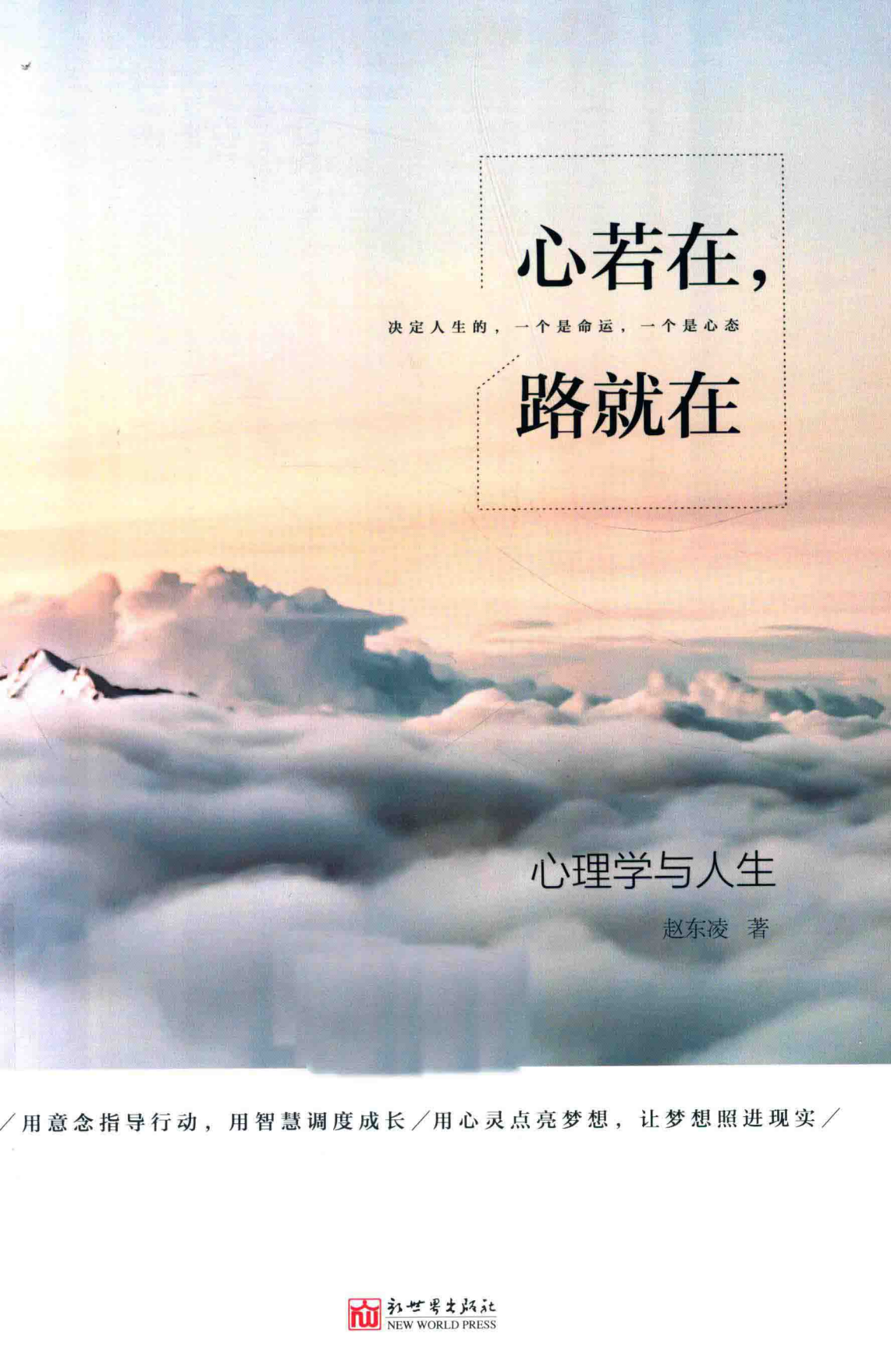




心若在，

决定人生的，一个是命运，一个是心态

路就在

心理学与人生

赵东凌 著

／用意念指导行动，用智慧调度成长／用心灵点亮梦想，让梦想照进现实／



心若在，

决定人生的，一个是命运，一个是心态

路就在

心理学与人生

赵东凌 著

图书在版编目(CIP)数据

心若在,路就在:心理学与人生/赵东凌著.——北京:新世界出版社,
2017.3

ISBN 978-7-5104-6016-6

I. ①心… II. ①赵… III. ①成功心理—青少年读物
IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第254538号

心若在,路就在:心理学与人生

作 者:赵东凌

责任编辑:张杰楠

责任校对:宣 慧

责任印制:李一鸣 黄厚清

出版发行:新世界出版社

社 址:北京西城区百万庄大街24号(100037)

发行部:(010) 6899 5968 (010) 6899 8705(传真)

总编室:(010) 6899 5424 (010) 6832 6679(传真)

<http://www.nwp.cn>

<http://www.nwp.com.cn>

版权部:+8610 6899 6306

版权部电子信箱:nwpcd@sina.com

印 刷:北京中印联印务有限公司

经 销:新华书店

开 本:710mm×1000mm 1/16

字 数:250千字 印张:15

版 次:2017年3月第1版 2017年3月第1次印刷

书 号:ISBN 978-7-5104-6016-6

定 价:32.80元

版权所有,侵权必究

凡购本社图书,如有缺页、倒页、脱页等印装错误,可随时退换。

客服电话:(010) 6899 8638

前言

Preface

如果说知识学养是武装一个人的必备能量，成就了个体的智慧魅力和社会身份，那么心理意志就是壮大一个人的优先条件，奠定了个体的精神状态和生命品质。古往今来，相较于人们对前者加以惯有的重视——获取学位和多项技能已经成为每一个个体在成长中顺理成章、理所当然会做到的事情，后者在生活中的用武之地是得益于自身的特性而不断突显的。

现代生活中，心理学的地位已从人们最广泛涉及的主题进阶为日常生活里时刻活跃的因子。正如人们常说“身心健康”，其实，人之一生都是由心理和行为合二为一来支撑的。而人们在越来越懂得心理学的重要性，越来越注重心理素养的加强的同时，却也越来越迷茫，常常对一些心理问题感到困惑：

人的个性是怎么回事？

人的情绪和脾气又是怎么回事？

人对自己的智力如何进行把握和培养？

人为什么总在个体与群体的状态转换中受到考验？

同一个人在工作中和家庭中的行为为何不一样？

.....

诸如此类的问题不胜枚举，却也并非看几本书、听几堂课就可以解答的。每一个人都需要用自己的一生慢慢去体会，先行耕耘，而后才能有所领悟，继而在人生的实践中向更高境界不断挑战，不断有所得。

有一句话是这样说的：“非凡与平庸的主要差别不在于是否拥有健康的体魄，而在于人的思想与精神是否开放，在于人的心智是否成熟。”要开启心理学之路，不仅要学习简明而深邃的哲理，更要付出坚定而有力的行动。

一个人，只有心灵强大才是真正的强大，其无穷的智慧要与高尚的心灵并驾齐驱。而要想成就美好的一生，一个人必须具有对自身进行去伪存真的解剖的能力，掌控欲望，消解抱怨，正视自我，坚持不懈，保持内心平衡，拥抱信念、勇敢、坚韧、自信、乐观、爱心、幸福，学会承担，善于选择，而后努力地朝着目标奔跑！用意念指导行动，用智慧调度成长，用心灵点亮梦想，让梦想照进现实！如此，精神会升华，意志会超群，灵魂会脱胎换骨，将这些“点金石”真正运用于生活的细节中，从而上升到一种高素质、高水准、高格调的境界中。

本书从每颗心灵最基本的疑问出发，由浅入深，由点及面，展开一段灵魂旅程的引导，汲取心理学中强大的智慧能量，融合当下生活中普遍的心理现象，提供明确的点拨、精准的分析与行之有效的行动指南：对欲望、抱怨、完美主义、自负、不平衡等心灵负担，应该如何分辨；对从众、恐惧、无信念、自卑、压力等群体负荷，应该如何克服；对焦虑、取舍不定、怀疑自我等犹疑现状，应该如何调控；对自身的潜能、性格的独立与主动、优质的身心，应该如何塑造……本书将带领读者有的放矢、细致入微地体察自我心灵，善用心理学知识，实现人生腾飞。

追求卓越的品质，探索成功的奥秘，发展更加优秀的自我，请让自己俯首诚心，打开手中的这本书，踏上人生旅程的魔力航道。

目录

Contents

第一章 你在烦恼什么

千万次折腾，才能长大成人

不好意思，你想要的太多	002
轻装上路，为生活做减法	003
没有目标的人一定会被过滤掉	005
决定人生的，一个是命运，一个是因果	007

只有行动才能够稀释抱怨

有饭吃，有水喝，你就不该再抱怨生活	010
所有的如果都是苦果	011
别把别人的幸运扣自己脑袋上	013
你只是看起来很努力	014
诚心自省，再披甲上阵	016

不完美，才完美

要什么完美：你是最好的自己	019
---------------------	-----

你无须等到完美无瑕	020
烦恼都是自找的	022
蚕是被自己的丝裹住的	024

扔掉自己的“伪精英”身份

你所谓的天赋，只能让你成为一个普通人	027
因为好高骛远，所以半途而废	029
与其憧憬未来，不如创造未来	030
不要被自己的“优秀”给坑了	032
谦逊让生命的疆域更广阔	033

纵然世界倾斜，你也自有杠杆

每一朵玫瑰都有刺	037
不要低估自己，不要高估别人	038
不要因为猜疑毁了这一生	040
在失衡中寻觅营养	041
吞掉敏感的软肋	043

第二章 你在害怕什么

你只是害怕和别人不一样

借灯而行，反而迷途	048
不要拿着别人的地图找自己的路	049
做自己的人生设计师	051
不要放弃自己人生的投票权	053

无所畏惧，没有遗憾

最大的恐惧是恐惧本身 056

心之所向就是勇气的源头 058

不要害怕，恐惧也有边界 059

什么年龄该认输 061

改变不需要万事俱备，但需要勇气 063

幸福就是心存满满的信念

生命中最美好的都是看不见的 066

让希望进驻内心 067

若将苦难报以欢歌 069

用卓越的信念打破束缚 070

把生活浓缩成口号有何不可 072

你是谁不重要，重要的是你有什么

不要用你的自卑消耗时间 075

迷茫就是才华配不上梦想 076

谁的人生没有低潮，有路就好 078

人需要一点儿输了可以承受的游戏精神 079

欢庆生活，投身生活 081

抗压的能力决定一切

挺住意味着一切 084

风不能把阳光打败 086

对压力的定义区分了世间大多数人	088
我们逃避不了逃避带来的后果	090

第三章 你在忧伤什么

低头赌气，不如抬头争气

你做梦的时候，总有人在努力	094
这世界本就因为多元化的存在而美丽	095
困境会让你更强	098
只有承担，才有能量	100

人生不是考试，别总问你该怎么选择

什么都想选择，那么什么都不会选择你	104
鱼和熊掌不可兼得，但可分清主次	105
如果命运有捷径可言，那一定是价值先行	107
心若比天高，境遇很可能会比纸薄	109
得不到的永远在骚动	111

纵有万般心碎，也要笑得甜美

转念之间，轰毁心中的魔床	114
纵然你的悲伤无人问津	116
破晓总是为了等待它的人来临	117
榨一杯甘甜的柠檬汁	119
生活本来就是鲜花和荆棘并存	120

坏情绪的规模总是相对的

情绪是苦难中的软体动物 123

什么时候光最亮？是四周都黑暗下来的时候 124

为身体里的逆流找一个爆破口 126

为了逃避情绪污染，我一生奋斗不息 128

相信别人的努力，看得起当下的自己

接纳自己，是治疗开始的第一步 132

人生只有一次，过自己喜欢的生活 134

如果有可能，请将面具减到最少 136

你的身体里，必有一颗出色的种子 137

世界只虚晃一枪，你别掉头就跑 139

第四章 你的自我去哪儿了

没有人值得你羡慕

每个人都有他的路，每条路都可能精彩 144

除了自己，没人能真正为你埋单 145

我很重要 147

简单就是快乐 149

活出来的黄金时代 151

用自己的节奏过生活

真正的特立独行是成为你自己 154

一个人，要管住自己的记忆	155
世界就在孤独的尽头	157
一加一总不会小于二	158

如果环境不动，我自己走

以主动的方式同自己和解	162
青春就是在失败中绽放	164
静水流深，卑微也高贵	166
碾过那些残酷，你终将强大	168

你永远不知道，未来的你会怎么样

人生的答案，只能由你自己给出	171
潜能有多巨大，未来就有多辽阔	173
最大限度地激发一个人的潜能	174
用恰当的方式调动生命的能量	176
戴上荆棘织就的皇冠	177

爱自己是第一位的，没人需要你那么伟大

遇见更宽阔的自己	181
偏偏相貌天注定	182
不爱惜自己身体的人没有明天	184
每个人都是自己的阅读导师	186

第五章 拥抱开放的魔力

爱正在路上等你

自私是本能也是毒瘤	192
爆发吧，小宇宙	194
真正让人所向披靡的，是爱	196
所有的爱都有安全边界	197
爱需要反复练习，才能健步如飞	199

心若自由，灵魂就自由

心若不安，总是流浪	202
优等的心，不必华丽，但必须坚强	203
活在身心的此时此刻	205
心灵也需要净化	206

幸福是一场健身运动

内心稳定就是幸福的一个额度	210
有时暗流有时洪涛	211
咬着牙奔向目标	213
幸福也会有递减的规律	215

当你竭尽全力，自会获得回报

好运气靠非常非常多的努力	218
--------------------	-----

把生活过成梦想	219
凤凰涅槃，我心卓越	221
宝藏在哪里，心就在哪里	223
当我进步的时候我什么也没想	224

第一章

你在烦恼什么

千万次折腾，才能长大成人

不好意思，你想要的太多

人人都有欲望，都想过美满幸福的生活。但是，如果把这种欲望变成不正当的欲求，变成无止境的贪婪，我们就会成为欲望的奴隶。我们所拥有的东西不是越多越好，凡事要适可而止。懂得适可而止，欲望会带给你快乐；不懂得适可而止，欲望只能成为你的包袱。

英国人统治印度时期，那些在印度的英国人十分骄横、傲慢。

有一天，一个英国军官骑着马在街头兜风。忽然，一个装得鼓鼓囊囊的钱包从他的口袋中滑了出来，掉到马路上。过了一会儿，他发现钱包没有了，赶忙回头寻找。

一位好心的印度人捡到了钱包，正在着急地寻找失主，见那位英国军官焦急的样子，便问他：“先生，你在找什么？”英国军官回答说：“我的钱包丢了，我正在寻找它。”好心的印度人马上把钱包还给了他。可是，那个英国军官见印度人老实可欺，便想借机敲他一笔。他打开钱包，数了数，然后威胁印度人说：“我的钱包里装了70枚金币，现在只剩下60枚了，你快把你拿去的10枚交出来，要不然我就对你不客气了。”印度人怎么也没想到英国军官会这样反咬一口。他想争辩，可是英国军官蛮不讲理。最后，英国军官将他带到了警察局。警察记下了案情，又把他送到了法院。

法官听了各自的陈述，再打开钱包看了看，心想：要是这个印度人贪心，就不必还给他钱包了，怎么会只拿10枚金币呢？再说，这个钱包已经很满，不要说再装10枚，就是再装进一枚也很困难。一定是英国军官仗势欺人。想到这里，法官便有了主意。

法官另外拿出10枚金币交给英国军官，说：“请你把这10枚金币装进钱包。”英国军官费尽了全身力气，想把金币塞进钱包，可怎么也装不进去。

法官见此情形，拿过钱包，交给印度人，说：“现在很清楚了，这钱包是你的，那位军官的钱包大，能装70枚金币，而这只钱包只能装60枚。军官，你还是到别处找你的钱包去吧！”

英国军官偷鸡不成，反蚀把米，只好自认倒霉。

贪多必失，这是广为人知的做人箴言。在人类历史发展的过程中，贪婪可以说是人类最大的敌人。托尔斯泰说：“欲望越少，人生就越幸福。”同理，我们也可以说欲望越多，就越容易致祸。的确，古往今来，多少人欲壑难填，多少人被贪婪打败。

事实上，我们拥有的并不少，仅仅是因为自身欲望太多而产生了不满足感，甚至憎恨别人拥有的或期望比别人拥有更多，以致心里产生忧愁、愤怒和不平衡，导致心理贫穷。

减少欲望，懂得舍弃，才能从贪婪中解脱，从而获得心灵的安宁。在很多事情上，我们都应该学会控制。成功的人往往适可而止，而失败的人不是做得太少就是做得太多。要记住，多并不一定带来快乐，太多却一定会招来麻烦。

轻装上路，为生活做减法

说到放弃，总是有人不屑一顾。我们不是从小就被教育，做事要坚持，要有毅力和恒心吗？但是，毅力、恒心和过分执着并不是一回事，很多人在追求目标的道路上逐渐迷失了自我，固执地将“我想做什么”转变为“我一定要做到什么”，从而让理想与追求成为一种负担。

沃尔夫博士和他的同事做了一个实验。他们分别在波士顿的“视觉观察力实验室”和“女子医院”中，让参加实验的志愿者观察几千张图片。

他们把每一张图片放在十分复杂的背景之下，然后让志愿者说明自己是否看到了某一件工具，比如锤子或者扳手。

实验中，当某一工具多次出现时，志愿者的辨识成功率相对偏高，错误率仅7%；但是，当某工具出现次数很少，如1次的时候，那么，志愿者对此工具的辨识成功率就会直线下降，错误率上升为30%。

这个实验其实表明了一种“退出门槛”心理，即我们的努力如果在特定时间里无法实现，那么，一般情况下，我们会选择放弃。正如实验中的志愿者在面对出现次数较少的工具时，几乎会很快地承认自己无法找到，加快自己的放弃速度，压缩自己能够忍受的退出时间底线。

从这个实验及其结论可以看出，我们天生，或者说我们内心深处潜藏着遇到阻碍时倾向于放弃的心理，目的是使自己少走弯路。

其实，人的一生，不可能什么东西都得到，总有需要放弃的东西。不会放弃，就会变得极端贪婪，结果什么东西都得不到。放弃之后，我们会发现原来我们的人生之路也可以变得轻松和愉快。生活有时会逼迫我们不得不交出权力，不得不放走机遇。然而，有时放弃并不意味着失去，反而可能因此获得。

英国女作家勃朗特姐妹之一艾米莉·勃朗特的作品——《呼啸山庄》，讲述的是一个经典的爱情与复仇的故事。呼啸山庄的主人——乡绅欧肖先生带回一个身份不明的孩子，取名希斯克利夫。希斯克利夫夺取了主人对小主人亨德雷和他的妹妹凯瑟琳的宠爱，因此遭到亨德雷的嫉恨。主人死后，亨德雷为报复把希斯克利夫贬为奴仆，并百般迫害，可是凯瑟琳跟希斯克利夫亲密无间，青梅竹马。后来，凯瑟琳受外界影响，爱上了画眉田庄的文静青年埃德加。

希斯克利夫愤而出走，3年后致富回乡。这时，凯瑟琳已嫁给埃德加。希斯克利夫为此对埃德加和亨德雷进行了疯狂的报复，通过赌博夺走了亨德雷的家财。亨德雷本人酒醉而死，儿子哈里顿成了奴仆。希斯克利夫还故意娶了埃德加的妹妹伊莎贝拉。内心痛苦不堪的凯瑟琳在生产中死去。10年后，希斯克利夫又施计，使埃德加的女儿小凯瑟琳嫁给自己即将死去