

让

心灵多一种

银 龙 著

舞 姿

舞者小辞典



中山大学出版社

让心灵多一种舞姿

舞者小辞典

银龙 著



写给所有对人生有所悟的人们

中山大学出版社

· 广州 ·

让心灵多一种舞姿

心灵的回声

银龙 著



献给正在与病魔抗争的所有勇士

中山大学出版社

· 广州 ·

作者简介

银龙，原名余志毅，心理学学者，中山大学心理健康教育咨询中心外聘教师，求学足迹遍踏五大洲，文学底蕴师承已故香港音乐人黄霑先生，“银龙”一名也是黄霑先生所赐予。

中山大学刘晓章、吴克石、张春泥、杨玉莹、黄肖兰、陈苑6位同学负责对本书内容的编排及故事资料、语录的收集和修改。



中山大学出版社

责任编辑：深 蓝

封面设计：冒 君

插 图：陈羽铨

版式设计：方楚娟

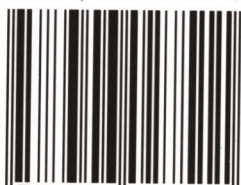
责任校对：深 蓝

责任技编：黄少伟

ISBN 7 - 306 - 02751 - 4

G · 465 定价：20.00 元

ISBN 7-306-02751-4



9 787306 027511 >



序

不要去企盼遥不可及的“天堂”了，因为生活当中只有“地狱”。

看到上面这句话，你们可能会认为这是一个疯子所写的书。你们可能会问：凭什么说现在的生活中没有“天堂”？

你们或许有最美丽的情人或妻子，你们或许有最幸福的家庭，或许觉得自己的生活正是别人所羡慕的。

但这是一种永恒吗？

你们或你们的亲人、你们的长辈没有为此付出任何代价吗？

决不可能！

我们没有带着标签来到这个世界，更没有被上天规定我们当中哪些人有权享受幸福，哪些人只能承受苦难。我们现在所谓的幸福，只是一种建立在别人或自己长期痛苦之上的结果。当时间已成为过去的时候，我们要么为维持幸福而不断付出，要么就与幸福作长期的告别。

也许就在不久的将来，我们每一个人都必须面对各种各样的幸运或厄运的变化，现在所拥有的幸福只是一种短暂，将来所要承受的痛苦是一



种漫长。

也许你接受过良好的教育，有一份高薪的工作，每天晚上回到家，有温柔的妻子陪伴，有可爱的儿女要你为他们讲故事，每周能见你的良朋益友……一个月是这样，一年也是这样，二十年后还是这样，没有任何的改变，你觉得怎么样？

头一两年你会抱着感恩的心态，感谢上天赐予你这样美满的生活。但十年后，你也许会埋怨这种乏味的生活。说不定还没到二十年，你就已经闷得受不了了！

你还能认为幸福是永恒的吗？

倘若你抱着生活不是“地狱”的信念，还可以沉醉于暂时的安逸，那乐天派的你也不必翻看这本书了，可以把书送给觉得生活还不能满足自己的人。我在此衷心地感谢你的慷慨。





序

从来没有兑现过任何一个童话，
但从来都幻想着生命能够过得潇洒；
还希望背负起每一个抉择，
追逐梦里的繁华。
当回头的时候，
原来路上我们满身伤痛没有说话；
当回望的时候，
才看清原来生命有着太多的风沙。
无数的跌跌碰碰，
写出无尽的代价，
所以渴望得到一个回答：
什么时候，
生命里再没有风沙？
什么时候，
人能够活得潇洒？
那么，
能否用一两分钟的宝贵时光，
敞开心灵，
听一听天使说话？



天使之泪

面对生活中的坎坷，
心灵有时渐渐变得麻木，
看不到应该珍惜的东西，
握不牢曾经在手中的幸福，
却抱怨命运不公。
直到有一天，
一个女孩子忍着泪水对我说：
再也不会在你面前哭了。
那一刻，
我清晰地感觉到，
自己错过了一个，
生命中最值得心爱的人。
可以原谅我吗？
我生命中的天使。
不要吝啬你的泪水，
我一定用心体会，
你以后的每一滴天使之泪。

目
录

1	序
3	树立信念
23	造就心态
51	放眼世界
79	面对逆境
117	实现梦想

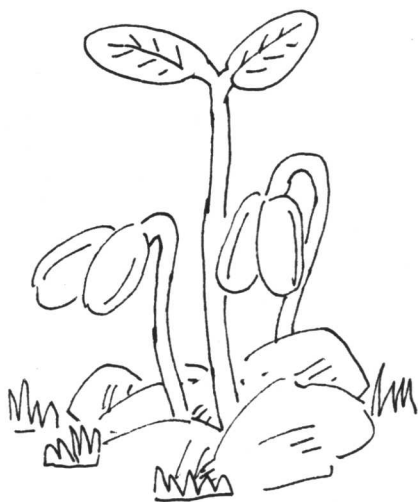


目 录

1	序
3	摆脱迷茫
27	寻觅曙光
63	抱紧希望
109	生命回归



来吧，起舞



记忆没有一种真实的感悟
就不能在心中生根发芽



树立信念

世界上有很多穷人，但更多的是思想
贫穷的人

穷人

——约占世界人口的百分之八十，其属性表现为对金钱和物质的极度渴求。

思想贫穷

——脑袋时常是一片空白却又不是白痴的状态。

[释]

你今天是一无所有吗？请回答以下问题：

你的心脏是否还在跳动？

你的脑袋是否还能思考？

假如你回答了两个“是”，那意味着你并非是一无所有，你拥有着创造人生财富的两大条件——生命与思维。



人生舞曲

存在着信念，就存在着希望。

树立信念第一步：请相信“我能！”

树立信念

——人类可做可不做的一种心理活动，做了以后生命可能会有所追求，也可能会颓废。

[故事]

刚学会飞的小鹰望着天空问自己的妈妈：“我怎样才能飞上天空？”

“非常简单，宝贝。”鹰妈妈说。

“只要 you 相信自己能飞那就足够了，天空是属于你的，因为你是一只鹰！”鹰妈妈又说。



[释]

见过花丛中的大黄蜂吗？

可能你不知道，科学家曾经按照大黄蜂的构造比例推算出大黄蜂是无法飞行的，但大黄蜂飞起来了，只因为它知道自己有一双翅膀，所以它相信自己能飞。这可能是自然界给人类智慧的一



个侮辱，但它告诉了我们：世界上有的是奇迹，只要相信自己能创造奇迹就是最大的动力。

人生舞曲

只要你突破了心灵对自己的禁锢，你就会创造出无限的可能。

树立信念第二步：请为你自己许下一个永不放弃的诺言

永不放弃的诺言

——世界上不存在不败的神话，只流传着无数从失败到成功的奋斗故事。做事情只有在放弃的时候才能算是真正的失败，只要坚持下去，前进路上只有挫折，没有失败。

[释]

人往往会遵守对别人许下的诺言，但却可能一再违背对自己许下的诺言。做事情贵在坚持，想要有所成就必须懂得要彻底、无条件地遵守诺言，不管是对别人或是对自己。

人生舞曲

我成功过，我失败过，但我没有放弃过。



树立信念第三步：把你所定下来的方向和许下的诺言守在心中，不要管别人会怎么说

别人

——与你有关系或没有关系的其他人，作为你存在的参照物，或是你作为他们闲话的主题。

[故事]

有一只小花豹一生下来就被误认为是一只小花猫，理所当然地被送到花猫的家族里去抚养。在它周围的也都是一些小花猫，这只小花豹也认定了自己是一只花猫。

有一次小花豹出去玩的时候遇上了一只老花豹，它吓得掉头就跑。老花豹追上它问：“你为什么要跑？”

面对老花豹，小花豹像猫一样把全身绷紧说：“你是豹，我是猫，我当然要跑啦！”

“我们是同类呀！”老花豹奇怪地说。

“怎么会是同类？我是在花猫家族里长大的，我当然是猫！”小花豹反驳。

“唉！”老花豹叹息：“你的梦想被猫家族偷走了！”

[释]

在我们的一生中，经常会听到有人告诉我们：