

GUO HAO MEI YI TIAN

# 过好每一天

郑石岩 著

把生活过得好，就得认真。美好的日子，不是放纵自己得来的，也不是毫无章法凭空就出现。你能把握各章陈述的原则，努力经营，必然日日是好日。



广西师范大学出版社  
GUANGXI NORMAL UNIVERSITY PRESS

B848.4

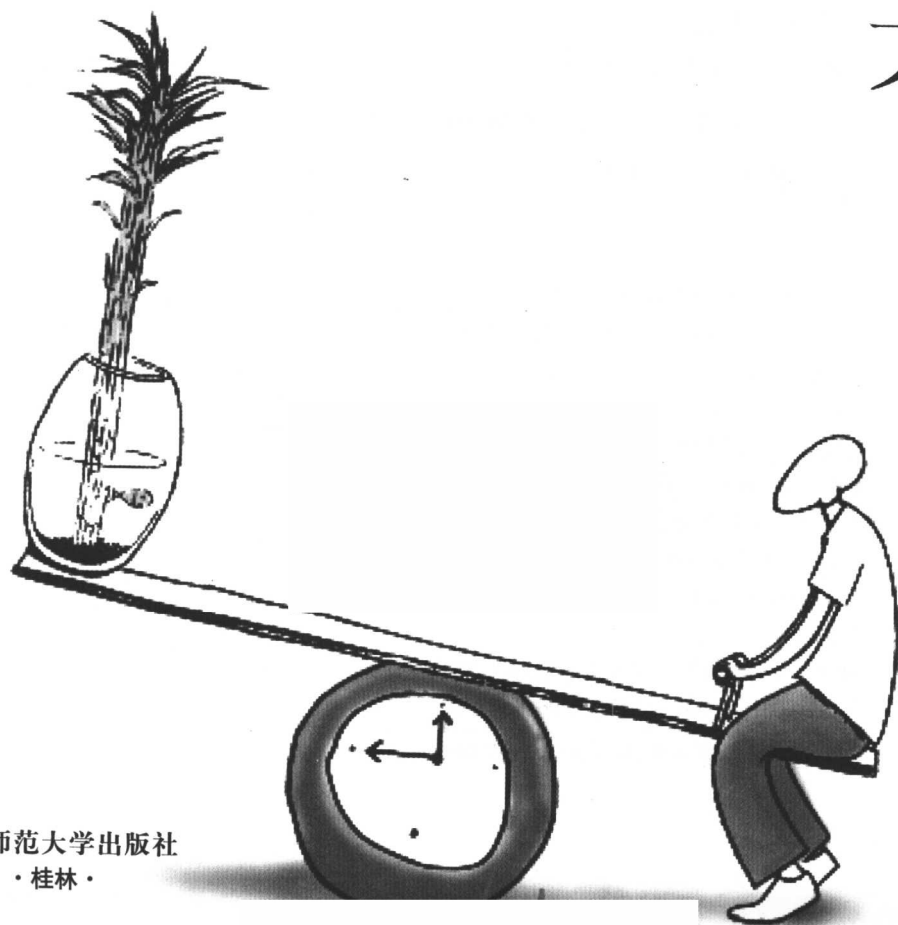
228

2006

郑石岩  
著

# 过好每一天

GUO HAO MEI YI TIAN



广西师范大学出版社  
· 桂林 ·

©2006 远流出版公司

本书由远流集团控股有限公司授权,限在中国大陆地区发行。

**图书在版编目(CIP)数据**

过好每一天/郑石岩著. —桂林:广西师范大学出版社, 2006.6

(郑石岩作品)

ISBN 7 - 5633 - 6120 - 0

I . 过… II . 郑… III . 成功心理学 IV . B848.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 050090 号

广西师范大学出版社出版发行

(桂林市育才路 15 号 邮政编码:541004)  
网址:www.bbtpress.com

出版人:肖启明

全国新华书店经销

发行热线:010 - 64284815

北京佳顺印务有限公司印刷

(北京市顺义区杨镇沙子营南 1000 米 邮政编码:101309)

开本:700mm × 889mm 1/16

印张:9.75 字数:90 千字

2006 年 6 月第 1 版 2006 年 6 月第 1 次印刷

印数:0 001 ~ 8 000 定价:15.00 元

---

如发现印装质量问题,影响阅读,请与印刷厂联系调换。

## 代 序

### 大家一起来重视情商

这个新世纪，我们将更需要情商；有了它，我们才会生活得幸福；有了它，我们才能创造新的文明。

现在我们已经踏上一个新的纪元。延续着过去科技的发展，社会的变迁和经济生活方式的改变，无疑地，这个新世纪将是一个由高科技所引导的生活方式，相信我们在生活适应上，将会有一番大变动。它将直接冲击每个人的心灵生活，影响每个家庭，改变大家的生活形态。

于是，我们将更需要情商：一种懂得调理自己的态度、情感和情绪的能力。因为它能帮助我们发展潜能，给自己安适和自在，也是幸福感之所系。

我们正处在一个社会、文化快速变迁，竞争激烈的时代：信息像免洗餐具一般，用过即丢；社会变动快，人际支持越来越不稳定；人与人之间接触多，但彼此疏远；虚拟的文化特质，将导致许多人脱离现实。于是，人的情绪困扰将随之升高。要适应这样一个新世纪，就得先培养情商。

我们的社会是开放的，人享有绝对的自由；爱说什么就说什么，爱做什么就做什么，纵情与浪漫成为时尚，人际的纷扰和冲突增加；生活的安定感不时受到挑战和威胁。人的情商如果没有培养起来，将会感到焦虑不安，甚至成为生活的不适应者。

网络的人际交往，将会是一个新的人际互动模式，我们将在虚拟文化中与人往来，交朋友、谈生意、相亲择偶，都会透过网络来进行。网络将成为新的人际舞台，但这个舞台有着虚拟的特质。你可以扮演好几个不同角色，给自己许多个昵称，在网络上切换、摸索和试探，跨越时间、年龄、性别和身份，和虚拟世界中的其他角色互动，建立关系，得到一些友谊和安慰，但事实上它往往并非是真的。

人在还没有学会坦诚和真心相待之前，为了保护自己，免不了要用虚拟角色相对待，但这种互动方式会产生虚拟意识，导致自我认同上的不统一，而相对的，贪婪、野心和敌意，可能就在这种环境中滋长得更厉害。于是个人内在的情绪问题，将变得更复杂，心理压力也更沉重。这类情绪问题，在青少年之中，已经逐渐显露出来。

富裕的社会正是引诱更多的社会，如果放纵自己的情欲，撤除应有的道德责任，将会使人变得更脆弱，碰到挫折时就变得不堪一击。这时，一种萎靡不振的心情，将击垮一个人最后的心理防线，而接受了毒品和酒精的麻醉，将会彻底摧毁一个人的自我功能。

颓废和放逸是富裕社会中的瘟疫，它会衍生忧郁，剥夺人工作和正常生活的功能，造成心灵生活的残废。防杜这种现象，就必须注意情商的培养，让个人有一套免受新瘟疫感染的抗体。

我总觉得，这个新的世纪，将带领人类走向一个高度的文明。然而在这个新文明未降临之前，人类要面临一个新蛮荒，在这期间，我们要克服许多愚昧，做更多努力，开启深层的人性智慧。这里所谓的情商，将是个中重要的一环。

我们已然踏上这个时间的新大陆，但在教育上业经做好这项准备工作吗？审视教育行政机关，似乎没有这样的警觉；看看学校教育，很少校长和教师有这个准备，那么，我们的下一代，如何去面对这项新的挑战呢？

现在，我们不得不思考情商的教导与启发，否则就真的会来不及。

再看看成人世界，你我是否对情商有所重视：在人际上我们真的用爱、公平和正义来待人？在工作上我们踏实尽责？在修己安人上，我们知所内省？处于紧张、竞争的现实世界，我们是否知道如何调理情绪，发展坚毅，保持乐观和积极？

情商并非只限于情绪的表达，它包含很广，从待人接物到安身立命，从人群关系到生命意义的领悟与实现，都是情商。我们要重视它，学会它，因为它影响我们的身心健康、生活适应和潜能的发展。

不当的情感、态度和情绪，会干扰人的思想，做出错误的判断，引发异常的行为。从心理咨询的个案中，可以看出大部分的冲突、痛苦和适应上的困难，来自情绪失调；精神上的焦虑、孤独和沮丧亦源自不当的情绪运作。世界卫生组织（WHO）推估，公元2020年时，抑郁症将排名戕害人类健康十大疾病的第二位，因此我们不可不慎，不可不为自己的幸福和健康着想。

我研究《唯识论》，将它阐释为唯识心理学，结合西方的心理学和东方的心灵修持之道，把它用在心理调适和心理咨询上，构成符合现代人提升生活适应的理论与技巧。本书的重心，则在于如何维护人的情绪生活，保持身心的健康。

这本书是用心所法中的烦恼法写成的。唯识心理学的基本观点是：人的烦恼源自贪婪、嗔怒、愚痴、傲慢、疑虑和邪见，而把这六个因素称作根本烦恼。唯识心理学家认为人的困扰和烦恼，不会无故兴起。人会陷入烦恼，一定在以下六个方面有了执著。

**(1)贪：**一种执著于名利、色相和各种欲求的心理状态，不管现在你拥有多少，总是匮乏。它驱使一个人如饥如渴地追逐下去，甚至以非理性的

手段来达成目的亦在所不惜。倘使达到目的，也只是暂时的满足，他很快又陷入匮乏。因此，其情绪紧张，生活急迫。

**(2)嗔：**这是敌意的表现；当一个人心怀敌意，缺乏对人的关怀和理解时，只要稍受挫折，就会愤怒起来。敌意越强，自我中心也越厉害，所以一有不如意，就会愤怒，而采取攻击和怒目以视的强烈态度，其情绪激动而失去理性。

**(3)痴：**陷入情感、欲望和情绪的漩涡，不能明白事理，看不出真相，以致不能清醒地生活。痴是无明之源，是迷失自己生活的方向，是做错误回应、走进死胡同的原因。

**(4)慢：**自以为了不起，膨胀自己，瞧不起别人。这会造成更多人际摩擦，听不到别人的忠言，更严重的是自尊容易受伤，而造成烦恼和困扰。慢的背后往往隐藏着自卑，而表现出自负、坚持己见，并发出敌意和自我中心意识。

**(5)疑：**一种不安全感长期潜伏在心中，从而造成防卫、疑虑、紧张和焦虑。令人犹豫不决，难做选择，心理压力随之增加，最后往往不能面对现实，失去积极乐观的态度，而采取退却或逃避的消极态度。

**(6)邪见：**坚持错误的生活观念，颠倒事理而扭曲是非。包括自私自利而忽略崇高的生命意义（身见）；偏颇和极端的看法（边见）；邪恶不善的看法（邪见）；功利现实的观念和态度（见取见）；把邪恶的观念和行径奉作人生的纪律（戒禁取见）。

这六种知见，会给自己带来许多困扰，甚至引起精神生活的退化、压抑和崩溃。因此，把它们称为根本烦恼。也就是说，如果人犯了这六种错误，其精神生活将受扭曲，造成许多烦恼、紧张和焦虑。

人若有了以上精神生活的错误，就会带来生活和工作的困扰，从而衍生情绪问题。《唯识论》中把它称作随烦恼，依其性质及对人的伤害程度分成三大类：

**(1)小随烦恼：**这是并发性的不当情绪，包括对挫折和对自己不利的事情愤怒（忿）；心怀恶意结怨、仇恨（恨）；掩饰、逃避和退却（覆）；狂躁和暴行而伤害别人（恼）；嫉妒别人比自己好和想破坏他人的好事（嫉）；吝啬小气（悭）；欺骗诈取（诳）；谄媚逢迎（谄）；伤害攻击别人（害）；骄傲霸气，自我中心（矫）。它使人紧张焦虑，心理不安，所以是小随烦恼。

**(2)中随烦恼：**这是疏于觉察所带来的困扰，包括缺乏内省不肯自我检讨（无惭）；不顾社会的公义规范，一意孤行，不愿相互扶持（不愧）。它妨碍心智成长，不能增进个人解决问题的能力，所以是中随烦恼。

**(3)大随烦恼：**这是理性与情感冲突引发的情结，包括内心浮躁不安静（掉举）；情绪低落不振（昏沉）；缺乏正确的信仰和信心（不信）；消极怠懒（懈怠）；纵容情欲，安逸成性（放逸）；不肯进修学习，失去记忆（失念）；精神涣散错乱（散乱）；错误的观念和行为（不正知）。严重破坏理性和情感的正常运作，扭曲精神生活，故称它为大随烦恼。

唯识心理学把烦恼解释为障碍精神成长的态度和行为，并将其所引发的情绪和续发后果，一起称为烦恼。换句话说，烦恼和心智功能，是此消彼长的关系，只要坠入烦恼中，就会使人失去理智，无法开展光明、愉悦和幸福的人生。

本书综合这些烦恼法的原理，融合心理学的技巧，就现代人亟须克服的烦恼，以及发展健康情绪的要领，归纳为以下五个主题：

- 认真把生活过好。
- 把握养心之道。
- 及时疗伤止痛。
- 缓解紧张和焦虑。
- 挣脱忧郁的情绪。

本书共分五篇，每篇分别就最常用的情商，予以讨论，提出简要的实用方法，供读者参酌应用。希望这本书能给现代人带来情商和良好的心理调适能力，从而发挥其潜能，过好每一天，实现幸福成功的人生。

# 目 录

代序 / 大家一起来重视情商 / 1

## 一 认真把生活过好 / 1

1. 过好每一天 / 5
2. 保持赤子之心 / 7
3. 及时做宝贵的事 / 9
4. 提振工作的朝气 / 11
5. 发挥创意的乐趣 / 13
6. 认真工作的喜悦 / 15
7. 应用情绪激发自己 / 17
8. 别急别拖延 / 19
9. 创造爱与温暖的情感 / 21
10. 情绪影响运气 / 23

11. 学习驾驭心情 / 25

12. 把握幸福之道 / 27

## 二 把握养心之道 / 29

1. 注意你的心情 / 33

2. 适应变化无常 / 35

3. 重视应变的情绪 / 37

4. 提醒自己愉快 / 39

5. 争取善待自己 / 41

6. 生活要有几分傻气 / 43

7. 应付尴尬的技巧 / 45

8. 积极对付逆境 / 47

9. 排解时间的压力 / 49

10. 打盹能养精蓄锐 / 51

11. 假寐可以养心 / 53

12. 做点练气运动 / 55

## 三 及时疗伤止痛 / 57

1. 觉察情绪的变化 / 61

2. 用宽恕来治心理创伤 / 63

3. 缓解心理压力 / 65

4. 治愈心理空虚 / 67
5. 做一个会笑的人 / 69
6. 笑能解除压力 / 71
7. 触觉可以疗心 / 73
8. 音乐可以滋养心灵 / 75
9. 挣脱脆弱的心境 / 77
10. 不找借口逃避 / 79
11. 稳住工作情绪 / 81
12. 及时亡羊补牢 / 83

#### 四 缓解紧张和焦虑 / 85

1. 防止心烦气躁 / 89
2. 摆脱紧张的煎熬 / 91
3. 事到如今怎么办? / 93
4. 控制一时的冲动 / 95
5. 怎么化解愤怒 / 97
6. 人缘不好的压力 / 99
7. 应付工作的压力 / 101
8. 嘴馋与心理压力 / 103
9. 追求完美所造成的焦虑 / 105
10. 信息焦虑症候群 / 107

11. 克服急躁的心情 / 110

12. 性子急怎么办? / 112

## 五 挣脱忧郁的情绪 / 115

1. 不堕入忧虑的陷阱 / 119

2. 宣泄心中的积郁 / 121

3. 勇敢面对人生的低潮 / 123

4. 拉抬低落的情绪 / 125

5. 排遣厌倦的心情 / 127

6. 改正执著的习惯 / 129

7. 克服羞怯的心理 / 131

8. 不为自己的说服力担忧 / 133

9. 挥别懒散的生活 / 135

10. 防止惧老症作祟 / 137

11. 忧郁会伤人 / 139

12. 认清抑郁症的真面目 / 141



## 认真把生活过好

在生活中，以真实单纯的态度，去面对诸多纷繁和挫折，才能孕育强固的心力，以简驭繁，胜任愉快的生活。





## 【篇头语】

人必须为自己的生活负责；愿意承担，下工夫经营，同时也知道轻松和愉悦之道，这样生活才会充实。浪漫的生活，乍看似惬意，但易流于放逸，变得空虚、堕落和迷失。因此，要想避免情绪失调，既需认真面对挑战和生活，也不能没有欢悦的调剂。

人的根本烦恼是欲望太多，急功近利，迷茫于生活的喜悦和人生的意义。人若把名利物欲当成目标，把生活当手段时，就会陷自己于痛苦，所有的烦恼就从这儿衍生开来。情绪上的困扰，身心的疲竭，乃至精神生活的贫乏和堕落，都出自这个根本问题。

每个人都有个我相，凡事若从自我中心出发，就会处处对别人有敌意，产生诸多焦虑和不安；若能与人和睦相处，尊重别人，互相爱护和扶持，那么就会觉得自在，不再感到孤独和不安，防卫性的敌意就能降低到一定的程度。人所以孕育“民胞物与”的胸襟，要从我慢中解脱出来才办得到，消除我慢才有慈悲的行动，才有大自在的感受。

情绪的另一根本问题是疑。它的本质是不安和惧怕，透过自我中心的心态，产生贪、嗔、痴和慢的行为，而倾向于不停地追逐名利和欲望。如果得不到满足就会发展成强烈的愤怒、不安、紧张和焦虑，很不幸的是，人永远没有满足的时候。于是，就会演变成彷徨、挫败感和厌倦。许多情绪失调，诸如抑郁症的发作，精神的失常，都是这样衍生出来的。

我们怎么看生活，就怎么感受它。如果我们带着偏差的信念、不当的价值观、迷信的态度，甚至表现错误的行为，就会导致更多的挫败，形成僵化的自我中心意识，面临生活崩溃的危机。因为那已失去创造和回应挑战的能力。



人想过好自己的生活，就必须觉察根本烦恼的作祟。透过反省和自我检讨，摆脱六个根本烦恼的伤害。在生活 and 工作中，以真实单纯的态度，去面对诸多纷繁和挫折，才能孕育强固的心力，以简驭繁，胜任愉快过生活。

本篇透过唯识论的基本立场，就现代生活中，最值得重视的几个课题，讨论如何过好自己的生活。这一篇涵盖的几个原则是：

- 怀抱由衷的感恩与知足，过好每一天。
- 保持赤子之心，及时做生活中宝贵的事。
- 发挥创意，努力工作，充实自己的生活。
- 不急不徐，懂得激励自己奋发振作。
- 创造爱与温暖，提升精神生活的层次。
- 学习驾驭心情，保持恬淡与欢喜的心境。

要把生活过得好，就得认真。美好的日子，不是放纵自己得来的，也不是毫无章法凭空就出现。你能把握各章陈述的原则，努力经营，必然日日是好日。