

心灵



王东飞
曲云鹤 编绘

按摩

——大飞感悟

XINLING ANMO
DAFEI GANWU



上海科学技术出版社

◎ 王东飞 曲云鹤 编绘

心灵按摩

——大飞感悟



上海科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

心灵按摩：大飞感悟 / 王东飞，曲云鹤编绘。

上海：上海科学技术出版社，2007.3

ISBN 978-7-5323-8808-0

I.心… II.①王… ②曲… III.心理保健-通俗读物 IV.R161.1-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第004831号

上海世纪出版股份有限公司
上海科学技术出版社 出版、发行
(上海钦州南路71号 邮政编码 200235)
上海市美术印刷厂印刷 新华书店上海发行所经销
开本 889×1194 1/40 印张 4 字数 80千
2007年3月第1版 2007年3月第1次印刷
定价：18.00元

如发生质量问题，读者可向工厂联系调换



内容提要

本书以彩色卡通漫画的形式，对主人公“大飞”在工作、财富、爱、快乐、烦恼、人际、生活、认知、理想、人性等10个方面累积的深刻感悟作了图解展示，力图将现代人在日常生活中遇到的一些问题与困扰表现出来与大家分享，并供广大读者朋友们阅读参考。

序



早在心理咨询师培训班上任教的时候，班上就有学员告诉我：东飞对心理学很有感悟，听完精神分析课后画了三幅漫画，较能体现对精神分析的感悟。的确，培训那段时间，他听课很认真，谦虚好学，也许平时一直在思索的缘故，颇有悟性，很能理解咨询的理念。如果说有些人长于言语表达，有些人长于书面写作，那么他是一位有着很好创造力、想像力和艺术细胞的人，他能用漫画的创意形式来分享他对生活的感悟，就像丰子恺、蔡志忠、几米……

今天有很多人在博客上开专栏，很有思想性，但少有纯漫画形式的；有许多青少年喜欢画动漫，但是更多反映幻想世界的唯美倾向，缺少对生活的深度思考。东飞恰恰用他特有的漫画语言，结合他心理咨询理论的学习体会，来阐释一些生活的智慧，这在今天的图书中是非常少

有的，看过他传给我的几张画后，非常欣喜。希望他的书稿能早日面世。

漫画对于今天喜欢读图的青少年朋友，有着很强的沟通能力，所以这也是一件献给当代青少年读者的礼物。希望他们能感悟到：生活也许无法随心所欲，但是面对生活，我们可以有另外一种视角，换一种想法就会改变我们的情绪体验，所以我们的心情是可以选择的。当我们选择了不同的心情时，我们的生活也会悄然改变。

愿我们在阅读完这本书后，可以换一种心情生活。

张 麒

于华东师范大学心理咨询中心

2006年6月

前言



站在阳台上，都市的夜晚是如此的明亮、缤纷与喧嚣。构成这个美丽都市的每一栋高楼里、每一扇窗子里，都有一颗为梦想而努力的心。小区广场翩翩起舞的人群，远处高架来往穿梭的车流以及天际线呼啸而过的飞机……每一个人似乎都很忙碌，为工作、爱情、交际、应酬……忙得似乎忘了人生最重要的东西——保持心理健康。

我是艺术工作者，又是心理咨询师，在心理咨询工作室与来访者的沟通过程中，我一直在思考，为什么不把学习到的心理学知识以及由此引发的感悟用漫画的形式表现出来——在这个忙碌的读图时代。

阅读这本书，不敢讲能让读者感悟到什么，只希望能给读者提供一

种轻松的方式面对所遭遇的烦恼与困扰，以淡然的心境去享受人生的美。

最后，将这本书献给我即将出生的孩子，希望他（她）能拥有一个健康、快乐的一生，也将同样的祝福送给天下所有的人。

王东飞

2006年6月



目 录

心 灵 按 摩 —— 大 飞 感 悟



关于工作

工作不仅仅能养家糊口，更能完善人格和实现人生价值

10



关于财富

只有懂得什么是真正的财富，才能真正拥有财富

28



关于爱

爱不是索取，而是给予

38



关于快乐

快乐是很奇怪的东西，因为有的人苦苦追求一生也没有得到，而有的人几乎每天都在享有

50

五

关于烦恼

62

每一个人都想烦恼，但为什么烦恼却不是每一个人都知道的

六

关于人际关系

78

我们大部分的快乐来自于人际关系，而困扰也是

七

关于生活

96

苦与乐一样都是生活的一部分，如果否认生活中的苦，就是否认生活，进而否认自己

八

关于认知

114

对事物的认识，取决于观察的角度

九

关于理想

132

当实现理想的那一刻来到时，你会感觉不过如此，而真正让你回味的却是实现理想的过程

十

关于人性

150

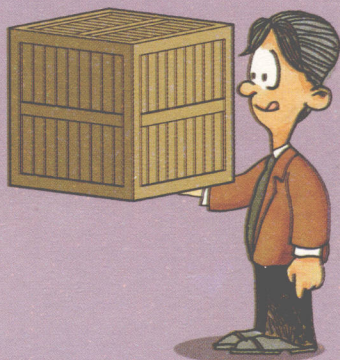
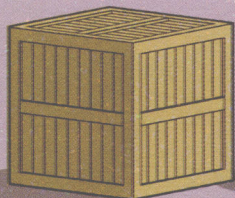
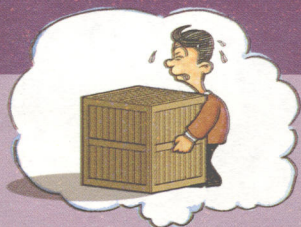
有人说，人性是动物性的泛化与延伸。也有人说，人性是人所独有的……总之，人性是复杂的

一、关于工作

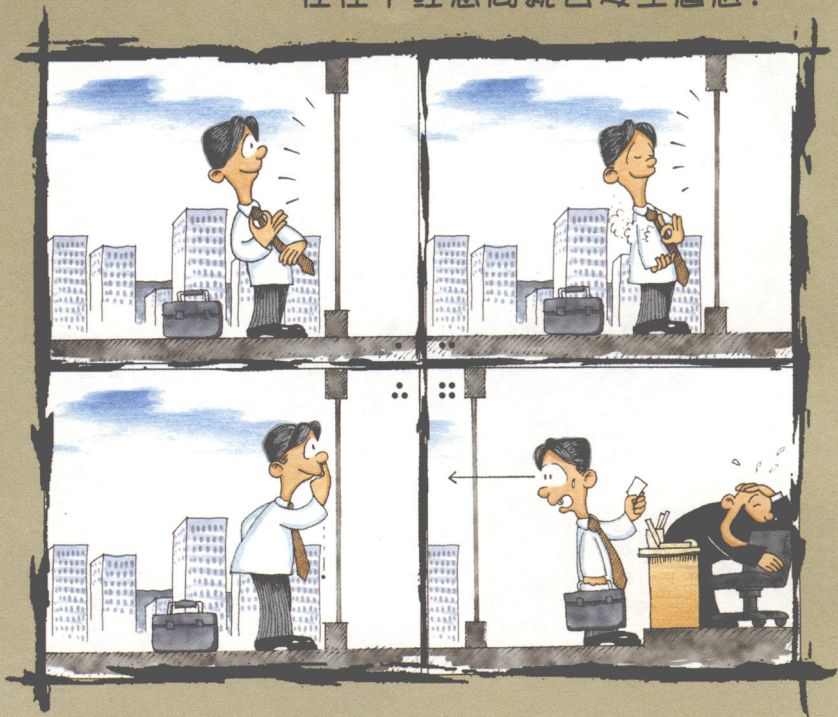
工作不仅仅能养家糊口，更能完善人格
和实现人生价值。



有些事情看上去很难，做过之后才发现不过如此。



在 工作中，
往往不经意间就会发生尴尬！



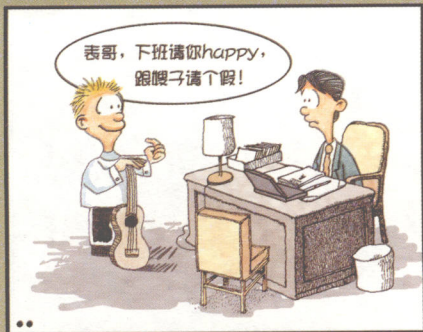
在工作中，往往不经意间就会发生麻烦！



疏泄疗法——我们能找到自己的发泄方式吗？



四 种不好管理的员工！



四 种不好相处的老板！

