

透过当下的觉醒，你才能从困境中解脱出来
Unaware of matters will change your life

一切都是心理学

心灵励志作家
王启芬◎著

觉醒力

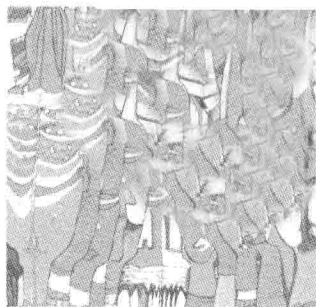


北京理工大学出版社
BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

一切都是心理学

心灵励志作家
王启芬◎著

觉醒力



 **北京理工大学出版社**
BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

版权专有 侵权必究

图书在版编目 (CIP) 数据

一切都是心理学. 觉醒力 / 王启芬著. —北京: 北京理工大学出版社,
2014.3

ISBN 978-7-5640-8565-0

I. ①一… II. ①王… III. ①心理学 - 通俗读物 ②人生哲学 - 通俗读物
IV. ①B84-49②B821-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第276153号



出版发行 / 北京理工大学出版社有限责任公司

社 址 / 北京市海淀区中关村南大街 5 号

邮 编 / 100081

电 话 / (010) 68914775 (总编室)

82562903 (教材售后服务热线)

68948351 (其他图书服务热线)

网 址 / <http://www.bitpress.com.cn>

经 销 / 全国各地新华书店

印 刷 / 三河市九洲财鑫印刷有限公司

开 本 / 889 毫米 × 1194 毫米 1/32

印 张 / 7

字 数 / 125 千字

版 次 / 2014 年 3 月第 1 版 2014 年 3 月第 1 次印刷

定 价 / 28.00 元

责任编辑 / 廖宏欢

文案编辑 / 廖宏欢

责任校对 / 周瑞红

责任印制 / 边心超

图书出现印装质量问题, 请拨打售后服务热线, 本社负责调换

作者序

重拾完整而纯粹的自己，
你才能拥有想要的人生。

一名大企业的主管受到小区居民的邀请，请求给他们上一堂食品安全的课。她为讲课做了充分准备，把每一个专有名词都单独作了解释，并结合图表来做阐述。她觉得自己讲得太浅，正担心会不会让居民听得不耐烦的时候，有人却举手发问：“老师，你说的东西我们听不懂啦，可不可以讲简单一点？”

有位家长对教养子女非常积极，他买了坊间的书和杂志进行分析归纳，最后总结出一个文件夹的教养心得，并施用在孩子身上。但是，孩子的情绪愈来愈暴躁，不听他说话、不接受他的教导。一天，当他试图用书中的例子和孩子讲道理时，孩子突然爆发：“你说的都是别人的事，和我有什么关系？”

在生活中，我们习以为常的事、自认为绝对不会出错的事，往往也会造成自我思想上的盲点，若非别人反映给我们、提醒我们，或许一生都无法察觉；而即使别人好意提醒了，我们可能还会陷入固有的思维模式中难以脱离。

有则笑话是这么说的：旅行者在沙漠里艰辛地找到了一口井，他用尽身上所有布料搓成绳索，系上水壶垂下井里，但还是短了一截。这时，天神问他：“我现在可以实现你一个愿望，你想要什么？”旅人马上回答：“再给我一段绳子。”

若把沙漠比喻为现实环境，把止渴比喻为目标，把汲取井水比喻为实现目标的方法，把天神比喻为机会。那么笑话就会变成寓言：在现实生活里，我们所拥有的环境和条件，使我们选择了当前最想要的目标。当我们努力向目标迈进的时候，拥有更好环境与条件的机会到来了，但是我们却依然受困在自己的思维里，因此白白让机会从眼前溜走。

仔细想想，在这世上的每一个人，都走在各自不同的人生道路上，走路时的风景，与我们相遇的人、事、物，无时无刻不在累积我们的经验、改变我们的视野、形塑我们的观念。经验、视野、观念，造就了每个人独特的思想与个性，也使我们受到无形的局限。当我们认为只有这样思考或处事才是恰当的时候，想法和做法就会被压缩在一个固定的范围里。

一次下课后，有位先生很客气地请我留步。他说自己对修养身心非常有兴趣，阅读养生类书籍从无一日间断，家中收藏的各种相关著作和录像，堆满了整间书房，他接着讲出了他的目的——他想要请我推荐更多的书籍、影音数据，以充实他的心灵修为。

我好奇地问他：“先生，您需要这么多的数据，是为什

么呢？”

他马上回答：“因为学无止境、学海无涯啊！搜集得再多，还是不足够的。”

我再问：“那您觉得，以修养身心而言，如何才算足够？”

他回答道：“至少要像那些大师们一样，修得很圆满才行吧！”

我疑惑地问：“学无止境、学海无涯是指学习知识，和修养身心是两件不同的事啊！您想，以有限时间来追求无限知识，以人类寿命而言，应该是无法圆满的，为何您口中的大师们，能修得圆满，并且留下他们的经验呢？”

他肯定地道：“那是大师们悟性比较高，我们悟性比较低，当然需要学更多才能觉悟。”

我反问说：“学习知识难道可以增加悟性吗？”

他迟疑地：“应该说……可以增加觉悟的机会吧！”

我劝他说：“俗话说，读万卷书不如行万里路，坐而学不如起而行。如果只是为了增加觉悟的机会，那么，生活中处处都是觉悟的契机，不一定非要在知识里追求不可。再者，虽然今天我可以推荐书籍给您，但是您的体悟依然要落实于生活中，否则即使学富五车，和修养身心依旧没有关系啊！”

我们不妨也问问自己：“我们心心念念努力的方向，真的可以达到想要的目标吗？”当我们义无反顾地往前走、向前看的时候，我们也必须了解：人的视角是有局限的。当我们选择

了一个角度，往往失去其他角度；前进一个方向，往往会失去其他方向。还好人类并非死板地生活在平面的世界，我们的思想永远可以脱离地平面，不受地心引力的束缚，站在思路外俯瞰全局。

或许有人会问：“如何才能办得到？”

我的体会是：“唯心不躁，处境自明。”

世俗的见解、过往的经验，往往在我们心中创造出各种情境，这些情境可以帮助我们分析现状、组织反应、适应环境，但是这些情境也常常使我们脱离真实，陷入自我假设的模型。长久下来，我们仿佛不是生活在现实世界，而是生活在情境当中；自我的想象与他人的观点，指导着我们的人生走向，自己却从来不曾察觉。

但是，只要我们能够把心沉淀下来，让纷飞的思绪安定下来，卸下情境的框架，摘除顺境与逆境的分别，就能让装在心中的隔阂与装饰一一消融。

当我们重拾完整而纯粹的自己，我们才能真正认识自己，也才能活出属于自己的精彩人生。

Part 1

你越看清楚自己，越能掌控人生的方向盘。

- 01 向前走，同时保持清醒 2
- 02 贫民窟里的富翁 5
- 03 失去比得到更珍贵 9
- 04 个性并非与生俱来 12
- 05 听孩子说话 16
- 06 没错，是最大的错误 20
- 07 谁是杀人犯 24
- 08 溺爱与暴力 27
- 09 伤人的实话 31
- 10 不赚钱的工作 35
- 11 正向的迷思 38
- 12 长寿国里的短命者 42
- 13 第一印象 46
- 14 改变自己的人 49
- 15 真实的图画 52
- 16 多数人与少数人 55
- 17 母亲的勇气 58
- 18 作品说明一切 62

Part 2

向内探索自己的心灵，你的目标才会愈来愈清晰。

- 19 经验不是唯一的真理 66
- 20 寻找自我的人 69
- 21 温情与冷漠 73
- 22 不客气与假正经 77
- 23 白天与黑夜 80
- 24 表演的才华 83
- 25 企业家的聚会 87
- 26 复制的成功 90
- 27 最后一日 94
- 28 无法移植的教养 97
- 29 先入为主的杀伤力 100
- 30 简单的创意 104
- 31 麻烦与机会 107
- 32 公交车上的一堂课 110
- 33 成就与幸福 114
- 34 继承人的考验 117
- 35 为学与做人 121
- 36 砌墙的道理 125

Part 3

破除信念框架，你才能改写命运的剧本。

- 37 假设的心境 130
- 38 拒绝荣誉的人 134
- 39 孩子的游戏 137
- 40 在进入立场之前 141
- 41 诚实的商人 145
- 42 追求正确的人 148
- 43 品德与才能 151
- 44 退休后的梦想 155
- 45 长泳的启示 158
- 46 内在的源头活水 162
- 47 网络与生活 166
- 48 领导者的责任 170
- 49 省略的步骤 174
- 50 直觉者 178
- 51 企业家的测验 182
- 52 教养的难题 185
- 53 延续生命的人 188
- 54 合适的人才 192

55	独立的意义	195
56	想要成仙的国王	199
57	无限与有限	203
58	修养的方式	207

Part 1

你越看清楚自己，
越能掌控人生的方向盘。

01 | 向前走，同时保持清醒

唯有探索自己的心灵，你的视野才会清晰。

向外看的人，心怀梦想；向内看的人，保持清醒。

——瑞士心理学家、精神病学家荣格

(Carl Gustav Jung, 1875—1961)

圣境（宗教信徒所向往的超凡入圣的境界）是这片大陆上世人信仰的中心，年轻人从小在这里长大，现在他要离开了，许多经常往来圣境的人听说了这个消息，纷纷前来拜访，提出他们认为对年轻人最好的建议。

驻守的将军对年轻人说：“来从军吧！你从来没有一个人生活过，军队是个大家庭，能帮助你成长。”

经商的大商人对年轻人说：“跟着我学习经商吧！你现在

两手空空，就算想闯天下也需要资本吧？”

做研究的学者对年轻人说：“还是跟着我学习知识吧！你没有接受过系统化的教育，在社会上是很难立足的。”

三个人都觉得自己的建议才是最实际的，并各自举了许多案例和证据，你一言我一语辩论了起来。年轻人觉得每个人的说法都有道理，聆听他们辩论时，也间接受到社会环境的现实面，因此心中十分彷徨。

年轻人走到院子里，叹了一口气，在一旁等候载客的司机听到了，问年轻人：“什么事这么为难呢？”

年轻人将屋里的情形讲给司机听，接着烦恼地说：“我只是想走出去，为什么会这么困难呢？”

司机不以为然地说：“想走出去有什么困难的？我可以免费送你一程。”

年轻人连忙拒绝道：“多谢您的好意，但我从来没有一个人生活过，也没有钱、没有知识，没办法就这样出去啊！”

司机耸了耸肩说：“在我的故乡，哪个人不是在这样的条件下走出来的？听你所说，这屋子里的人，每个人都讲得头头是道，事实上却谁也不服谁，这不就表示他们的话都不是真理吗？他们想让你走的路，说穿了不过是自己的翻版而已，又哪里有考虑到你也能走出自己的路呢？”

年轻人迷惘地问：“但是，我能走出自己的路吗？我又该走向何方呢？”

司机笑着说：“路在被人走出来前，谁知道它是路呢？但是当你出发的时候，总得神志清醒才行。看过别人开车吧，开车的时候不只要注视前方，也得留意后方，因为需要全神贯注，所以必须头脑清醒。”

年轻人思考着，心中若有所悟，点头说：“是这样，不错。”

司机拍拍年轻人的肩膀，说：“神志不清时就休息，迷惘的时候不妨步行，若是始终在原地踏步或盲目行走，那这一生才叫浪费呢！”

心得体会

在现行的教育和社会体制下，大多数人的成长过程都差不多，我们可能有类似的求学经历和工作经验，然后跟随社会金字塔的结构前进。在现实社会里，敢于脱离现行体制，开创自我道路的人不多，当他们获得成就时，我们或许会用惊讶、敬佩的眼光注视他们。

但是，不管行走于行人密布的大道抑或人烟稀少的小径，不管你是拓荒者抑或追随者，实践梦想从来不是件困难的事，外在条件不足以构成决定性的影响，关键在于内心。

荣格曾说：“向外看的人，心怀梦想；向内看的人，保持清醒。”若连审视自我内在的洞见都不具备，那么我们又怎么知道自己真正想要什么呢？如果为自己的心愿尽些力量，那么在生命将止之时，我们或许就能了无遗憾。

02 贫民窟里的富翁

财富，无论人一生能制造多少，都不应如此被重视；
重要的是，人做了什么让自己的生活更有尊严。

——厄瓜多尔经济学家和政治家

亚贝尔托·阿寇斯塔（Alberto Acosta，1966—）

富翁在死亡将近的时候，独自一人回到故乡，那是个战火纷乱的国家。富翁出生在市郊的贫民窟，那里聚集了国家最贫穷的人以及不同时期的他国难民。那里的孩童与暴力相伴长大，人们习惯各种谋求生存的手段，只要能活下来就是胜利。

他用大笔资产换取当地军阀的庇护，以便住回他的老家。军阀虽然欢迎他的资产，但对他的举动表示无法理解。军阀问他：“为什么你要放弃作为一个富翁的享受，跑到这里来

受苦？”

富翁回答说：“我在这里出生，从小过着比现在还不如的生活，我不会把这当作是苦。”

军阀皱眉问：“但是你有条件拥有更好的生活，即使你不觉得在吃苦，你也不能否认这是最糟的选择。”

富翁平静地说：“我在这里长大，踩着别人的尸体往上爬。我用了许多手段获得了你所谓更好的生活……”

军阀截断了他的话，问：“那很好，你为什么不留在那里呢？”

富翁微笑着说：“是的，我留在那里许多年，直到有一天，医生告诉我，不管我留在哪里都要死去。”

军阀不以为然地说：“自然，人都是要死的。但只要能活一刻，就应当有活下去的信念。”

富翁自嘲道：“最初，活下去的确是我的信念，但到后来，这个信念有些变质了。战争没有杀死我，暴力没有伤害我，我反过来利用了战争和暴力，享受了丰盛的财富，到最后，却是这样的享受让我死亡。”

军阀沉默了一会儿，开口问：“所以你回到这里，来过一个平凡人的生活？”

富翁思考道：“或许，我只是来寻找一个答案。”

结束会谈后，军阀基于对富翁的尊重，亲自送他回到贫民窟。在路上，军阀的敌人向车队发动攻击，密集的炮火打向他