

◆ 庄恩岳 张献华 著



抗灾难 心灵处方

KANG ZAINAN
XINLING CHUFANG

真正的世界是广阔的，
有一个充满希望和恐惧，
感动和兴奋的天地，
正等着有勇气进去
并冒着危险寻求人生真谛的人们。

——夏·勃朗特（英国）

抗灾难 心灵处方

庄恩岳 张献华 著

华文出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

抗灾难心灵处方 / 庄恩岳, 张献华著. —北京: 华文出版社, 2003.6

ISBN 7-5075-1491-9

I . 抗… II . ①庄…②张… III . 心理保健—通俗读物
IV . R161-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 044095 号

华文出版社出版

(邮编 100800 北京西城区府右街 135 号)

网址: <http://www.hwbs.com>

电子信箱: webmaster@hwbs.com

电话: (010)83086663 (010)83086853

新华书店经销

三河市东方印刷厂印刷

850 × 1168 32 开本 10.25 印张 150 千字

2003 年 6 月第 1 版 2003 年 6 月第 1 次印刷

印数: 0001—10000 册

定价: 18.00 元

鸣 谢

本书的出版得到了中关村世纪科贸大厦开发公司的大力支持。

人生有许多灾难需要正确面对。对待“非典”灾难也一样,必须有泰然处之的态度,既来之,则安之。过度的忧虑和恐惧,是有百害无一利的,它只能让自己产生绝望的心情。不时缓解自己的心理压力,冷静地寻找预防和解救的办法,才是明智的选择。

特别提醒:根据世界卫生组织专家保守估计,要消灭“非典”,至少需要3年至4年的时间。另外,医学专家认为,“非典”疫苗的研制可能需要2年的时间。所以,在目前“非典”疫情不断下降的同时,我们绝对不能放松警惕,因为麻痹大意时最容易出现问题的。

——作者题记



前 言

人类社会发展的历史，也是与灾难作斗争的历史。人的一生，从出生到死亡，这期间也是抗击各种各样灾难的一生。我们必须有充分的心理准备，要有正确的灾难危机意识，因为谁都不会让我们平安无事地过一辈子，我们一定要做好风险的预防工作。只有这样，我们才不会在灾难来临时惊慌失措。

1



时常安慰自己的心灵是十分重要的，尤其是在灾难到来的时候。许多情况下，好多人不是死于灾难，而是死于自己对灾难的心理恐慌。良好的心态就是对付灾难的最好武器，也是对付疾病的灵丹妙药。一个人的内心可以改变自己的世界，如果自己认为这个世界是有希望的，那么自己就有强烈的生命力。反之，如果自己对这个世界产生绝望的心理，那么自己的生命很快就会枯萎。譬如一个心存山河大海的人，就能感觉旷野的大自然是多么的美丽，常有“睡时用明霞



抗 心 灵 灾 难 处 方

做被，醒来以月儿点灯”的美好感觉。而这种美好的感觉会让他觉出生活、人生和生命的真谛，从而更多了一份平和和安详的神态。同样的事情，要是换一个万念俱灭的人，只能感觉旷野的大自然是多么的恐惧，如果自己置身在荒凉的田野会备感凄凉，于是万念俱灰，甚至会觉得生不如死。所以说，一个人的心灵给予了一个人的力量，也决定了一个人的命运，关键时刻心灵的力量能够拯救自己的生命。实际上，经常安慰自己的心灵，在平时也能帮助自己抵御社会上形形色色不良风气的影响，也能帮助自己抵御各种贪欲的侵袭。因此，使自己拥有健康的心灵，不仅十分必要，而且十分需要。

2



大家彼此经常宽慰更是十分必要的。在这里借用一首英文诗“Bridge Over Troubled Water”（忧伤河上的金桥）不仅供大家欣赏，而且也表达我们的一种感情：

When you're weary, feeling small

When tears are in your eyes

I'll dry them all

I'm on your side

Oh, when times set rough



And friends just can't be found
Like a bridge over troubled water, I will lay me down
Like a bridge over troubled water, I will lay me down

When you're down and out
When you're on the street
When evening falls so hard
I'll comfort you
I'll take your part
Oh, When darkness comes
And pain is all around
Like a bridge over troubled water, I will lay me down
Like a bridge over troubled water, I will lay me down

Sail on silver girl
Sail on by
Your time has come to shine
All your dreams are on their way
See how they shine
Oh, If you need a friend
I'm sailing right behind
Like a bridge over troubled water, I will ease



抗 心 灵 灾 难 处 方

your mind

Like a bridge over troubled water, I will ease
your mind

在你身心疲惫、丧失信心的时候
在你双眼已经盛满泪水的时候
我将会把它们全部擦干
并且全力支持你
哦，在你处境困苦
你的朋友离你而去的时候
我将为你赴汤蹈火，尽我所能帮助你
我将为你赴汤蹈火，尽我所能帮助你

4



在你穷困潦倒的时候
在你举目无助的时候
在你面临重重打击的时候
我将会宽慰你
我将愿意承担你的痛苦
哦，在天昏地暗的时候
以及感觉只剩痛苦的时候
我将为你赴汤蹈火，尽我所能帮助你
我将为你赴汤蹈火，尽我所能帮助你



奋力向前扬帆吧，女孩
勇往直前地航行吧
是你发出绚丽的光芒的时候
你所有的梦想都会逐渐实现
那光芒看上去是多么的耀眼
哦，假如你需要一个朋友
那么我始终就在你的身边
我将为你赴汤蹈火，尽我所能帮助你
我将为你赴汤蹈火，尽我所能帮助你

坦然面对灾难是很重要的。我们不要只祈求人生的和风细雨，还是顺其自然，沉着应对吧！大自然的灾难是不以人们的意志为转移的，我们所拥有的和风细雨、春光明媚的日子毕竟是少数，很多时候人生会是暴风骤雨或者烈日炎炎的天气。我们不必恐惧人生的飓风和雷暴，我们不必讨厌人生的阴雨和沙尘，我们不必郁闷人生的寒冬和残雪，我们不必悲叹人生的秋叶和败枝，因为这一切都是很平常的人生现象。

有人说：“人类将来有一天会控制大自然。”那么，我们是否就可以坦然地入睡了，因为世界再没有灾难的痛苦了。恐怕这是痴人的梦想！这也许是一种





抗 心 灵 灾 难 处 方

“福音”，也许又是一种大灾难?! 人类应该学会与自然和平共处。那么，人类最应该控制的是什么呢？这就是自己的心情。自己平心静气地想，大自然的天气，不跟我们的心情一样吗？变化多端，才是大自然的性格。正因为人生的和风细雨是稀少的，所以，我们就应格外地珍惜，并且学会在暴风骤雨中期盼幸福的时光。但是，我们绝对不能让这种期盼泛滥起来，否则会影响我们自己生活的心情。

面对“非典”灾难，恐惧是没有什么用的，而镇定则是十分必要的。自己要知道“非典”灾难是怎么回事，并且充分地去预防。心态一定要平和，该做什么，就去做什么，不用过分紧张。平时要多掌握一些科学的知识，养成良好的生活习惯，尽量不要去人多的地方。恐惧会降低一个人的免疫能力，反而使自己受到更大的伤害。另外，时间一长，自己的思想容易松弛，更不能麻痹大意。

战胜“非典”灾难以后，我们还会恐惧其他的灾难吗？

庄恩岳

2003年5月26日



1. 镇定能够使自己从容应付危机 / 1

2. 并非自己一人在受煎熬 / 6

1
❦❦❦

3. 日子再苦也要苦中作乐 / 10

4. 灾难总是在不经意中来临的 / 16

5. 谣言比病毒更可怕 / 22

6. 健康是人生最重要的财富 / 26



抗

心灵

灾难

处方

7. 面对灾难让我们更加感悟人生 / 32

8. 彼此关怀 拥有健康的心态 / 38

9. 特殊时期更要保重自己 / 44

10. 再没有比生命更宝贵的 / 50

11. 人总是要有一种精神的 / 56

2



12. 遵守公德是每个人的责任 / 62

13. 不要让自己死于无知 / 68

14. 有人牵挂是苦也是福 / 74

15. 在灾难中更要学会感恩 / 82



16. 在灾难中更要学会宽容 / 88

17. 面对灾难要坦然地微笑 / 94

18. 过分的紧张有百害无一利 / 100

19. 提高自身免疫力是抗“非典”的关键 / 106

20. 泰然应对无常的人生 / 114

21. 鼓励使人充满无限的力量 / 120

22. 怨天尤人是没有用的 / 126

23. 灾难让我们懂得怎样去生活 / 132

24. 要以科学的态度看“非典” / 138





抗 灾 心 灵 处 方

25. 别用绝望的声音与灾难对话 / 142

26. 特殊时期更要克服焦虑的心情 / 148

27. 精神不惊慌 吃药消毒不跟风 / 154

28. “闲”时可以做些忙时不能做的事情 / 160

29. 心安才有良好的睡眠 / 166

4



30. 灾难的日子也要过好 / 172

31. 点燃关爱的心烛 / 178

32. 尽管无法躲避灾难 但可以选择勇敢 / 184

33. 灾难考验人性也发现人性 / 192



34. 国家有难 匹夫有责 / 198

35. 珍惜时间能让生命更璀璨 / 202

36. 明白活着的真谛 / 208

37. 善待生命就能消除对死亡的恐惧 / 214

38. 通过灾难的考验使自己变得更加动人 / 220

39. 换一种方式对待灾难的不幸 / 226

40. 但愿春雨不再“苦” / 232

41. 应该明白学习是最重要的 / 238

42. 自强者 天助也 / 244





抗 灾 心 灵 处 方

43. 患难之交才是真朋友 / 250

44. 家庭是温暖的避风港 / 256

45. 面临危机更要学会去烦 / 264

46. 让我们与大自然和睦相处 / 270

47. 预防比治疗更为重要 / 276

6
❦❦❦

48. 危机能够磨炼我们走向成熟 / 282

49. 相信科学一定能够战胜“非典” / 288

50. 让我们彼此祝福吧 / 294

附录: 四项抗非典指导原则 / 300