



永不凋零的



微尘◎著

永不凋零的心



微尘◎著



深圳报业集团出版社
SHENZHEN PRESS GROUP PUBLISHING HOUSE

责任编辑：陈曦
装帧设计：友间文化
插画：梁灵蔚

图书在版编目（CIP）数据

永不凋零的心/微尘著. --深圳：深圳报业集团出版社，2014.9

ISBN 978-7-80709-621-4

I. ①永… II. ①微… III. ①心理健康—普及读物
IV. ①R395.6-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第217944号

永不凋零的心 Yong Bu Diaoling De Xin

微尘 著

深圳报业集团出版社出版发行
(518009 深圳市深南大道6008号)
深圳市天邦印刷包装有限公司印制 新华书店经销
2014年11月第1版 2014年11月第1次印刷
开本：889mm×1194mm 1/32
字数：60千字 印张：3.75
ISBN 978-7-80709-621-4 定价：30.00元

深报版图书版权所有，侵权必究。
深报版图书凡是有印装质量问题，请随时向承印厂调换。



我们常常觉得很无助，

正是因为我们对自己该如何
帮助自己还知道得太少。

每个人都 必备 四种 “心理自助” 基本 能力

1. 更多地 认识 自己

2. 更透地 了解 社会

3. 更准地 辨别 真爱

4. 更好地 炼造 品格

“自助者，天助之”

我们的“自助”能力越强

我们的生活就能过得越好



在这个浮躁又喧嚣的世界里，能够静静地坐下来，看看关心自己的人们为自己写的文字，将会是一件愉快的事。

而能够静静地坐下来，为关心着的人们写些有用的文字，于我而言，是一件幸福的事。



致每一位翻开这本书的人

每一位翻开这本书的朋友，你们好！首先感谢你们在这个浮躁又喧嚣的世界里还能有一颗安静的心来翻看一本书！

这本书是我结合自己多年的生活经历和心理学学习积累所写成的一本关于心理自助和心灵成长的实用型小书，通过和大家分享我对人性、对社会、对爱、对品格等的理解和认识，来助力大家提升心理自助能力，和大家一起得到心灵成长！

这本书记录了我和朋友们在多年的成长中用青春、泪水和艰辛积累下来的人生体悟和思想思考，原本只是打算在朋友圈分享和赠阅，但一些看过的朋友认为我应该做做努力把它们分享给更多的人，对别人存善意、有好处的东西就应该多多分享，于是这本书才进入了市场。

这本书不是一本理论书，只是一本在生活中实用性很强的小书，只要你还在追求着更好更幸福的生活，它就一定会对你有用，尤其对35岁以下的年轻人来说用处会更大！因为这本书会提前让你知道那些许多人用十几年的青春、泪水和艰辛才换来的人生认识和生活体悟！

所以，亲爱的朋友，如果你觉得用买一份快餐的钱把别人几十年的人生积累买回家很值得，你就把这本书带走，有空的时候看看吧。如果你不想把它带走，你就继续翻翻它，看看里面有没有能够让你有所收获的东西，我相信会有！



致亲爱的朋友们

亲爱的朋友们，我在几年前就开始嚷嚷着要出的书，现在终于跟你们见面了，而我没能那么快就兑现我说过的话的原因，是因为我一直都觉得我的思想还太少太浅，我没有必要为了满足我个人的一点目标感，拿一些对大家没有什么价值和意义的东西来浪费大家的阅读时间。

随着时间流逝，随着思考一天天积累，现在我突然发现尽管我一天天在老去，但是我对美好事物、对幸福的感受力却变得越来越强，曾经让我无比痛苦纠结过的那些伤、那些人、那些事正在慢慢地离我越来越远。虽然岁月真的是把杀猪刀，但被它杀过无数刀的我却越过越好！这个发现让我非常欣喜，我开始花时间和精力去整理自己这种转变的前因后果、来龙去脉，现在，我终

于意识到是我的某种能力在不断增强，才让我本身和我的生活得到了持续的改善，才让一种生命力在我的心里生生不息越来越顽强地生长！

这是一种什么能力呢？我认为是一种“心理自助”能力，就是我们在面对各种各样问题时“自己调适自己”的一种能力，这种能力来自于我们对自己、对世界、对爱、对品格等等的认知，我们对这些与我们自己和生活息息相关的东西知道得越多，我们的容纳量就会越大，我们的能力就会越强，我们的心灵就能得到不断地成长。在我们的物质需求已经被极大满足，但精神世界却问题层出的当下，这种能力对我们个人而言正在变得越来越重要！

所以，我花了大概两年的时间，边思考边整理，把我自己对这种能力的一些认识拿出来与朋友们分享，我期望你们从我的所思所得里能够发现些许对你们自己也有点用处的东西，我衷心地愿你们都能越过越好，天天开开心心、甜甜蜜蜜！

人生确实苦难重重，生活也确实诸多艰辛，但是，也有许许多多美好的事物、心爱的人值得让我们流连于这茫茫尘世间！

对人生和生活的看法 / 001

生活中只有一种真正的英雄主义 / 006

人生是条灰暗的长路，幸好这路上繁星点点 / 008

黑暗的用处是让我们更加崇敬光明 / 010

我们的负面情绪都是来自于我们的无知 / 011

既然我们都还得活着，就一定要想办法活得更好 / 013

要想活得更好，需要增强四种心理自助能力 / 015

第一种能力：更多地认识自己并控制自己 / 017

“欲望”是影响我们思维和行动的重要成分，必须得到指引和
掌控 / 021

我们每个人都由三个“我”组成：本我、自我、超我 / 026

我们的烦恼和痛苦是源于三个“我”关系处理得不好 / 031

如何让我们身体里的三个“我”好好相处？努力满足“本我”的基本需要，但同时控制“本我”不正确的、过度的、不切实际的“贪”欲 / 034

澄清我们自己的价值观、人生观、世界观，认真想想我们的“超我”究竟是什么样的 / 037

客观检验“自我”的行为内容，寻找出真正契合我们自己实际情况的“自处”和“处世”模式 / 040

第二种能力：更透地了解社会并适应环境 / 043

我们当下正生活在一个既美好又荒谬的社会中 / 047

人性的驱使、文化的浸染、体制的结构、利益集团的分治影响了我们这个社会的主要运作模式 / 050

向着更文明更美好的社会前行是人类社会发展的必然规律，不管这个过程有多么缓慢 / 055

第三种能力：更准确地辨别真爱，正确地爱与被爱 / 059

让我们神魂颠倒的爱情，基于性欲，也高于性欲 / 063

亲情是把所亲之人不断推离我们，使他走向自立自由的一种能力和胸怀 / 073

不同的友情散发出多样的芬芳，温润了人生每一个阶段 / 079

人情是人性的光辉闪烁出的点点光亮，弥散在这个尘世间 / 082

第四种能力：更好地炼造并不断完善自我品格 / 085

自我人格完善就是能做到“自己管理自己” / 090

当我们感觉就快撑不下去的时候，往往是强烈的责任感挽留住了我们 / 093

持续学习的能力是人不断得到进化的最根本原因 / 098

后 记 / 101

对人生和生活的看法

人生是条灰暗的长路，幸好这路上繁星点点



嗨，亲爱的你，是否也曾有过这样的时刻：夜深人静，独自一人，默默把心敞开，细细抚数自己这些年来心灵成长的痕迹。每逢这样的时刻，亲爱的你，是否也有着千言万语堵在心间，有着万般滋味涌上心头，但又不知该如何言说，又向谁言说。

其实，在这样的时刻，我们都一样，会有许许多多让我们纠结不清的问题不断翻腾着我们的大脑和我们的心灵：当时的我到底是怎么了？这人怎么可以这样？这事情究竟是怎么回事？我究竟该怎么去做才对？这世界疯狂了吗？人生怎么会如此悲催？真正的爱应该是什么样子？……我们一遍又一遍地纠结着，一次又一次地痛苦着。

是的，亲爱的你，生活中不是每分每秒都能够有人陪伴在我们身边，也不是我们身边的每个人都能够为我们解答所有困扰着我们的问题。生活真的是很无奈，人生也确实是个艰辛的旅程。