

幸福直通车

鬼夏心

潜藏心

智慧心

觉知心

开解

远离心牢 逃离仇城，幸福一生
即便是天堑，也始为通途
固执郁结是幸福道路上的绊脚石

亚诺 著



清华大学出版社

开解

亚诺◎

清华大学出版社
北 京

本书封面贴有清华大学出版社防伪标签,无标签者不得销售。

版权所有,侵权必究。侵权举报电话:010-62782989 13701121933

图书在版编目(CIP)数据

开解/亚诺著.-北京:清华大学出版社,2013.1

(幸福直通车)

ISBN 978-7-302-30488-3

I. ①开… II. ①亚… III. ①情绪—自我控制—通俗读物 IV. ①B842.6-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第256217号

责任编辑:张立红 刘晚成

封面设计:白咏明

责任校对:杨 阳

责任编辑:张立红 刘晚成

封面设计:白咏明

责任校对:杨 阳

责任印制:王静怡

出版发行:清华大学出版社

网 址: <http://www.tup.com.cn>, <http://www.wqbook.com>

地 址:北京清华大学学研大厦A座 邮 编:100084

社总机:010-62770175 邮 购:010-62786544

投稿与读者服务:010-62776969, c-service@tup.tsinghua.edu.cn

质 量 反 馈:010-62772015, zhiliang@tup.tsinghua.edu.cn

印 刷 者:北京鑫丰华彩印有限公司

装 订 者:三河市李旗庄少明印装厂

经 销:全国新华书店

开 本:148mm×210mm 印张:5.5 插页:2 字 数:103千字

版 次:2013年1月第1版

印 次:2013年1月第1次印刷

定 价:27.00元

产品编号:049814-01

PART ① 凡事善解，福心常在

没有练习情智管理，任由纠结的心情日日累积，总有爆发的一天。

第一章 情智管理实验室 / 4

情绪万花筒 / 5

情绪由心生 / 7

心（Mind）是什么 / 8

心识功能 / 9

第二章 情绪的心识作用 / 13

心识功能的互动关系 / 16

情绪的心理自然现象 / 20

PART ② 做不记恨的人

一个记恨的人，将把自己关在仇城之中。

第三章 仇恨之心不可长 / 27

仇恨的两面性 / 27

恶的心识 / 28

厌恶的偏执 / 29

厌恶情绪的扭曲现象 / 32

仇恨之心不可长 / 34

第四章 走出心牢逃离仇城 / 36

善恶二分的落伍观念 / 36

理直气和 / 38

原谅别人，释放自己 / 38

培养领导的胸襟和气度 / 40

远离仇恨的五种心法 / 41

PART ③ 学会欢喜

凡事往正面理解，常保幸福之心；常乐必须从改变内心的认知、想法开始。

第五章 如何看待喜悦 / 49

喜的情绪也有负面 / 50

喜悦的心态 / 51

第六章 保持欢喜，正视痛苦 / 56

喜与苦存于一心 / 56

常乐妙方 / 59

修心养性 / 64

PART 4 远离怒火

改变自己内心的想法，给令自己生气的事重新定义、重新解释，化解愤怒的情绪觉知。

第七章 怒的情绪控制 / 70

愤怒的心识原因 / 72

忍耐不是万灵丹 / 76

第八章 制怒有道 / 81

息怒四步曲 / 81

制怒四大绝招 / 85

PART ⑤ 开解怨气

和气生财，怨气生灾；避免周围形成“怨气场”，
学习快乐，学习幸福。

第九章 不可生怨气 / 95

抱怨的负面性 / 95

沟通不良易生怨 / 96

抱怨的过程 / 102

第十章 化解怨气的秘方 / 111

抱怨的解决方法 / 111

如何扮演仲裁 / 118

PART ⑥ 排除恐惧

有良心的人，能够在危急之时集中意志力量，战胜心虚，发挥潜藏心的力量。

第十一章 惧的心识作用 / 126

惧的种类 / 126

惧的原因及来源 / 128

信心不足产生的畏惧 / 134

第十二章 为善者不惧 / 137

负面信仰带来的恐惧 / 137

道德安心法 / 139

附录一 智慧语录 / 147

附录二 情智管理箴言 / 156

PART 1

凡事善解，福心常在

没有练习情智管理，任由纠结的心情日日累积，
总有爆发的一天。



情·结

一对恋人，男子很多年前漂洋过海，去开创自己的事业。在离开家乡之前，他的恋人用一条红绒线打了一个同心结，而这个结后来一直挂在他的腰际。

十多年之后，女子早已嫁给了家乡的富商，男子也在海外结婚生子。

日复一日，年复一年，从前恋人的音容笑貌已经变成了一幅模糊的山水画，而故乡的家园，也早已成了梦中的美景。但这个男人，直至不惑之年，还常常对着同心结喟然长叹。直到有一天，他的儿子看到了这个漂亮的结，非要拿在手里玩不可，小指一勾一勾的，这个结竟然打开了。

那是一条简单的绒线，只不过恋人用她的巧手将之打成了一个繁复的结。世间本来简洁明了的事，只因为用了苦恋痴缠的心就复杂了。

男人由此大悟——线原本就是线，但假以恋人之手，可成为结，用之在心，是为心结；用之在情，是为情结。人大半生的苦、恨、怨、憎、贪、痴常常缘于一些细小的枝节，因为放不开，就成了结。其实一旦想通了，一条线无论成何种形状，怎样编织，都还是一条简简单单的线。线可成结，郁结在心；也可还原为线，解线可释怀……

如果我们每个人都明白了这样一个道理，那么，人世间还有什么事是我们一生都不能放开的呢？

❧ 没有练习情智管理，任由纠结的心情日日累积，总有爆发的一天。

❧ 随时开解心结，让心灵快车畅通无阻。



第一章 情智管理实验室

为了有效控制和改变自己和他人的情绪，我曾经自主研发过一套针对现代人的心理课程，并将其命名为“情智管理实验室”，主要的内容是通过对自己和他人内心的认知观念、情绪能力及行为、态度等全面的心理评估，然后有针对性地进行矫正。

通过优秀的传统文化和有效的心理方法，帮助人们确立健康、积极的心态，倡导一种自律、进取的社会心理和文化氛围，希望能造就千千万万个健康、幸福的成功者和家庭。

情绪万花筒

只要是人就有情绪，情绪是人类特有的天性。什么是情绪，情绪其实是一种很复杂的感觉，是一种我们心理现象的觉知。一般来说，情绪分为喜、怒、哀、惧、爱、恶、欲七大类（这里不是人们常说的“喜、怒、哀、乐”，因为乐和喜归到同一列），每类又可分为三小类。用文字能形容的情绪觉知超过一百种，此外还有很多情绪的觉知（这里还不包括“六欲”，即视觉、听觉、嗅觉、味觉、触觉、意念上的欲望）无法用文字来形容，因为情绪是很复杂的觉知、感觉和知觉的综合心理现象。

七情的具体分类

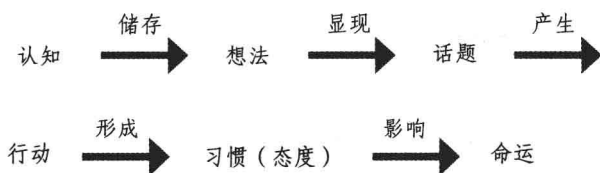
七情	情绪分类	
喜	满足	乐观、幸福、自满、骄傲、狂傲
	快乐	喜悦、高兴、愉快
	激动	兴奋、狂欢、狂喜、躁狂
怒	烦躁	不满、不平、急躁
	生气	火气、动气、愠恼
	愤怒	盛怒、大怒、狂怒、急怒

七情	情绪分类	
哀	悲观	失望、消沉、自怜
		寂寞、担心、忧心
	忧愁	烦恼、苦恼、苦闷
		忧虑、忧郁、抑郁
	哀伤	悲伤、伤心、忧伤
		痛哭、哭泣
		泣丧、哀丧
惧	自卑	畏缩、退缩、焦虑、紧张、警觉、怀疑
	害怕	慌乱、惊讶、畏惧、惊恐、紧张
	恐怖	惊慌、震惊、诧异、惊恐、恐惧症、恐慌症
爱	慈爱	亲情、长辈的爱、宠爱
	友爱	友谊、友善、信赖感
	爱情	感情（男女之间的暧昧）、爱情、痴恋
恶	讨厌	厌恶、不喜欢、轻视、轻蔑、看不起、讥讽、排斥
	羞耻	愧疚、尴尬、懊悔、惭愧、羞耻、耻辱、悔恨
	仇恨	嫉妒、怨恨、埋怨、仇恨

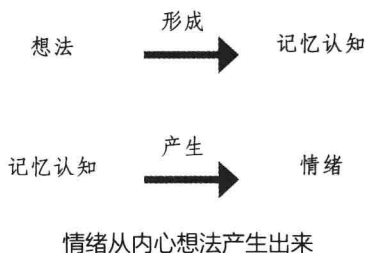
七情	情绪分类	
欲	欲望	希望、愿望、企图、期待、祈求
	愿望	需求、欲望、渴望、性欲、爱欲
	匮乏	痛苦、难受、挫折、失败感、绝望

情绪由心生

按照《人生可以美得如此意外》一书作者周士渊的研究，这不自觉的行动很快会演变成一种习惯，习惯坚持久了也就成了自然。从心理学的研究，比较各种宗教的心灵修养，以及长时间人际关系的探讨，我们发现一个人的心理对事情的认知，储存为记忆，内心的记忆就会表现出来，形成口中的话、口中的话题，就会产生行动，就形成了他做人的态度，做人的态度会造就他一生的命运。这些心理逻辑，经过整理后，就是我们以下要讨论的心识作用及情绪的心灵哲学理论。



根据心灵哲学的心识逻辑，我们发现情绪是从内心想法所产生的，内心有什么想法就会产生什么样的情绪。内心想着不公平的事，就会产生愤怒的情绪；内心有担心的事，就会烦恼忧愁；相反的，内心不知道或内心没有烦恼，自然就无忧无虑。本书应用情绪的心灵哲学来分析情绪的扭曲现象，探讨情绪的逻辑道理，了解情绪的心理自然现象，进而能够应用智慧管理情绪。



心（Mind）是什么

为什么情绪由心生？心又是什么？心如何定义？心有什么功能，心的功能如何运作？心理学将“心”定义为：具有记忆、想