



隋岩(知名心理作家)◎著 京师心智(专业心理教育机构)◎组编

小清新心理学

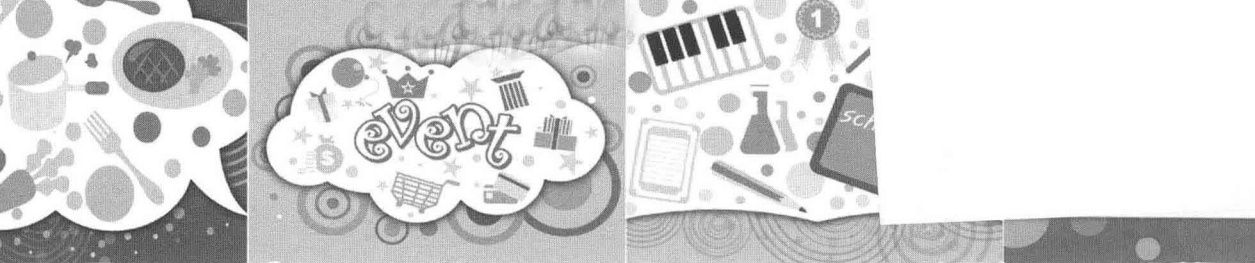
精彩、实用、生动、有趣的心理学读本，深入心灵、情感、交流、智慧、人生的各个方面，带你走进一个清新的世界。
你心有猛虎，却不会细嗅蔷薇？你回顾过去，却翻落了灰尘迷了眼？你常因怀有偏见，而错过生活的美好？
翻开本书，看看这些清新的文字吧，相信你能找回清新快乐的自己。

◎清新生活——那如繁花般的角色
◎清新头脑——像大海一样活着
◎清新情感——幸福是一次彼岸的轮回
◎清新智慧——善意折射出的七彩斑斓

◎清新心灵——找到旅途中的自我
◎清新态度——守住那抹田园般的娴静
◎清新交流——流落在岁月的只言片语
◎清新时光——陪你走过繁华的人



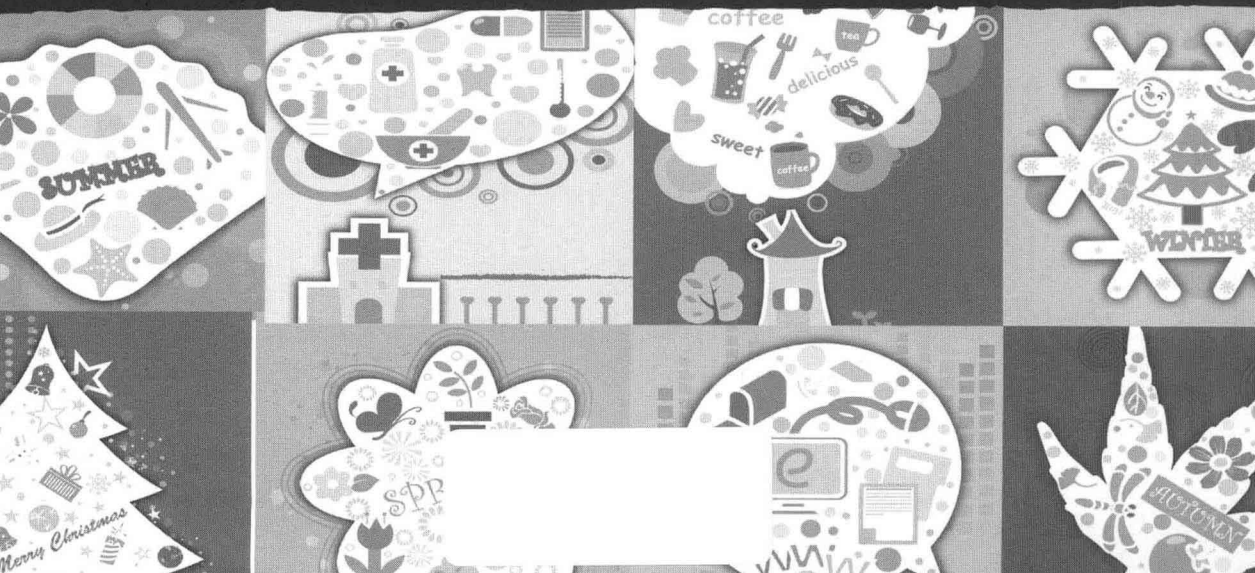
中国法制出版社
CHINA LEGAL PUBLISHING HOUSE



小清新心理学

隋岩(知名心理作家)◎著
京师心智(专业心理教育机构)◎组编

中国法制出版社
CHINA LEGAL PUBLISHING HOUSE



图书在版编目(CIP)数据

小清新心理学/隋岩著;京师心智组编. —北京:中国法制出版社, 2013. 7

(心理学世界)

ISBN 978 - 7 - 5093 - 4623 - 5

I. ①小… II. ①隋… ②京… III. ①心理学 - 通俗读物 IV. ①B84 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 115993 号

策划编辑:刘峰(52jm.cn@163.com)

责任编辑:杨智

封面设计:周黎明

小清新心理学

XIAOQINGXIN XINLIXUE

著者/隋 岩

经销/新华书店

印刷/河北省三河市汇鑫印务有限公司

开本/710×1000 毫米 16

版次/2013 年 7 月第 1 版

印张/13.25 字数/188 千

2013 年 7 月第 1 次印刷

中国法制出版社出版

书号 ISBN 978 - 7 - 5093 - 4623 - 5

定价:29.80 元

北京西单横二条 2 号 邮政编码 100031

传真:66031119

网址:<http://www.zgfzs.com>

编辑部电话:66038703

市场营销部电话:66033296

邮购部电话:66033296

前言

所谓小清新，既是一种清新自然的音乐风格，一种温暖感动的书写方式，也是一种自然朴实、静谧超脱的生活态度。小清新的音乐中，没有撕心裂肺的爱恨情仇；小清新的故事里，没有愤世嫉俗的偏颇书写；小清新的生活中，也没有乖戾的争吵、无休止的纠缠和血肉模糊的伤痛记忆。

或许，当你听过《旅行的意义》后会恍然大悟，“哦，原来小清新是这种慵懒的嗓音”；或许，当你看过了岩井俊二的电影，被那慢镜头的黄昏和长镜头的绿色麦田触动，豁然开朗道，“哦，原来小清新是这般的本真的自然”。聪明的你一定知道，这仅仅是小清新的一部分，却也代表了小清新深刻的精髓。不过，它本是如此一种淡雅优美的存在，又怎能依靠单纯的声音、画面，轻易定义？

在物欲横流、喧嚣浮躁的当今社会，更多的人尝试着追求向往已久的生活方式。或是慢节奏的每日作息，或是徜徉于绿荫山水间，在蓝天白云下，在绿草里，寻找心灵的宁静。有时候，一条粗布裙、一双白球鞋，或是一片金灿灿的麦田，就可以让疲惫的身心休憩半晌；有时候，爬上高大建筑的天台角落，寻着一片华丽的夜空，静静仰望，便能够治愈久不愈合的伤口。

本书名为《小清新心理学》，顾名思义就是一本充满温暖、感动，而又永远那么灿烂，那么明亮，充满向上力量的心理学书籍。全书从生活、

心灵、头脑、态度、情感、交流、智慧、人生旅途八个方面开始讲述，书写着孤独寂寞的成长感悟，记录着青春年少的忧伤回忆，描绘着淡然平和的爱恨情仇。这些流淌在青山流水间的文字，恬静优雅，温暖人心。

笔者也是带着如此的期待之心，写就了这般文字。给心灵寻一片安静之地，并非自命清高，也不是远离凡尘，更不是自以为是的心里逃避，只是想在繁杂的大千世界里，找寻到一处属于自己的静谧，任我陶醉，任我沉湎。

如果你是小清新一族，可以放上一首轻快的歌，伴着淡雅的旋律，细细翻开薄薄的书页，在字里行间，寻找久违的温暖与感动；如果你不是小清新一族，也可以在某个清凉的日子，坐在阳台上，伴着午后的暖阳，在这本书中找到心灵的寄托。

无论是徘徊在人生路口的游子，是紧紧抓着过去不肯放手的少女，还是历经繁华过后，觉得人生虚无的女人，总可以在一个个细腻的故事中，找到曾经的自己。这里的故事或许并不荡气回肠，并不惊天地、泣鬼神，但是至少，这些认真的文字，可以给予悲伤的你一丝安慰，给予颤抖的你一丝勇气，又或许，帮助百无聊赖的你，打发掉懒散无趣的时光。

在我们的生命路途中，出现过爱与被爱的人，也出现过懦弱的、自卑的、暗淡的自己。读书如同照镜，在句读之间，你会看到一片赤诚、认真书写的作者，也愿你能看到，坚强、自信、永不妥协的自己。

目 录

CONTENTS

第一章 清新生活——那如繁花般的角色 1

你是否问过自己，究竟想要一种怎样的生活？是在轰轰烈烈中体现强烈的生命存在，还是在平平淡淡中走完波澜不惊的一生？你是否问过自己，究竟要在人生中扮演怎样的角色？是唯唯诺诺、听令他人的应声虫，还是犟头犟脑，桀骜不驯地指挥自我？生活中，我们总有多如繁星的角色，也有如繁花般灿烂的角色，选择你的生活方式，做最好的自己。

如花之绚烂？如叶之静美？——选择你的生活方式 2

你若不来，我怎敢老去？——等待也是一种生活 4

内心中的角色冲突——找到合适的身份 7

时间太快，脚步太慢——痛苦伴你成长 9

男生流汗，女生流泪——性别分男女，角色各不同 12

身份迷茫——做最好的自己 14

欢乐都是忧伤的果实——错过与珍惜 16

飞得越高，世界越渺小——梦想让你俯瞰大地 18

越完美，越自信——练习肯定自己	21
人生不仅仅是一个终点——生命是一个过程	24
第二章 清新心灵——找到旅途中的自我	27
已来到人生路上的你，在熟识了路途，结识了朋友，看遍了身边的风景后，一定不要忘了发现最内在的自我，清清楚楚地认识一次自己。或许，当你孤独时，演绎的是脆弱的自己；当你沉默时，演绎的是内敛的自己；当你低沉时，演绎的是倔强不屈的自己。可是，在任何时候，世界上都只有一个独一无二的自己。无论沉浸爱情，还是独自成长，找到旅途中的自我，是人生酝酿的真实。	
认识你自己——发现最内在的自我	28
你是世上独一无二的宝石——因独特而美丽	30
比任何人都珍惜自己——先爱自己，再爱别人	32
蛰伏心间的蔷薇花——灿烂绽放，为爱凋零	34
在真实中坚守——留一颗纯真的心	37
清醒的人都沉默——沉默中酝酿未来	39
好好爱自己——诚实面对真我	43
再远的路也是一个人走——独自成长	44
在安静中读懂自己——了解自己，享受人生	46
做一只倔强的蜗牛——坚持梦想，永不妥协	48
第三章 清新头脑——像大海一样活着	52

有人像毛虫一般活着，终日蝇营狗苟，在自我的天地里寻觅挣扎；有人像雄鹰一样活着，翱翔高空，在无边的世界里自由穿行；有人像鲜花一样活着，展现最极致的美丽之后，悄悄陨落；如果给我选择，我愿像大海一样活着，经历潮起潮落，暴风骤

雨，在洗尽铅华后，在张弛起伏之间，在走过虚伪和悲伤后，拥有清新的头脑，放下过去，期待明天。

温暖的恩赐是宽容——不苛求他人，不为难自己	53
放弃如果会有声音——学会放弃，才能走得更远	55
留住生命中感动的瞬间——固守最后一份善良	58
华丽背后，你落寞吗？——洗尽铅华，拥抱平淡	61
悲伤源于想念——把悲伤留给自己	63
锁上过往的记忆——放下过去，期待明天	66
身有芒刺，浅笑如烟——不能言说的心事	68
寻找内心角落的声音——倾听心底的真实	70
埋葬你的所有伪装——不再故作坚强	72
心有猛虎，细嗅蔷薇——张弛人生	75
第四章 清新态度——守住那抹田园般的娴静	78

在安逸的生活中幸福地沉沦，是一种态度；在寻梦的路上忍受伤痛，是一种态度；在翻飞的前尘往事中忘我沉溺，是一种态度；在广袤的沙漠里走出一片风景，也是一种态度。人，其实活的就是——一种态度。态度决定行动，态度决定人生。如果一个泰然平静的态度，让我在一个微笑里看到了整个夏天，我愿放手过去，守住最后那抹田园般的娴静。

人，其实活的是态度——态度决定生活	79
在戈壁中走出风景——乐观人生从淡然心境开始	81
一个微笑，阴凉一个夏天——扫除烦躁情绪	83
永远有人比你更认真——莫被光环迷失双眼	85
有一种恩惠叫做放手——当执着变成固执	87
过去，翻落了灰尘迷了眼——往事只能沉醉	89
委屈你的不是外界，是内心——别让委屈左右情绪	91

淡然平静方显生命真实——平淡的幸福	94
偏见带走美好——人际交往中的有色眼镜	96
比春天还温暖的是信任——习惯信任他人	97
第五章 清新情感——幸福是一次彼岸的轮回	101

你天生丽质，美貌出众，我普普通通，温柔细腻，你充满幻想，轻言诳语，我命中注定，一眼万年。没有誓言，没有永恒，你我如同忘川两岸的彼岸花，生在轮回的两岸，终究逃不出命运的诅咒，只能拥抱片刻的幸福。切莫以为光年里的神话稍纵即逝，切莫以为柏拉图的神话终成空想，在一江平如明镜的水上，我会等待最清新的情感，如同一轮秋月，守候繁星的温柔。

美是一种诱惑、一种吸引——要命的第一印象	102
我很丑，但我很温柔——友情的美丑之分	104
世界上最遥远的距离——珍惜眼前人	107
柏拉图的爱情神话——当神话变成现实	110
一方幻想的天空——臆想的人际晕轮	113
坚强掩盖的单薄身影——甩掉交往中的刻板印象	116
心疼一句，一眼万年——细数我的悲伤	118
我用一江水，换你秋月白——情感中的社会交换	121
隐秘的心理距离——个人空间圈	123
那些年，我们不忍忘记——怀旧情结	125
第六章 清新交流——流落在岁月的只言片语	128

只因为在人群中多看了你一眼，只因为在交流中流露出的赤诚，只因为多年来不能言说的表情秘密，我们变成世界上唯一互相懂得的人。那些流落在岁月中的只言片语，那些沉淀在时间深处的幽默感觉，还有那份于危机处泰然听风的心情，成为我们最

清新自在的交流，仿佛一个浅浅的微笑，一个细微的表情，都在吐露真诚，诉说赞美。	
那一抹倾心的微笑——第一印象失败怎么办？	129
如红豆般赤诚——尊重是沟通的前提	131
练习听风的心境——怎样变成一流的沟通者？	133
解救尴尬的幽默——被忽略的幽默感	136
假装自己没有嘴——学会倾听	138
总有些秘密，不能言说——沟通中的微表情	140
凝住时间的记忆——说出来的其实是态度	143
把真诚种在心里——一分真诚胜过十分敷衍	145
做一只只有根的风筝——内心的话说给懂你的人	148
玫瑰遗留的香气——赞美的力量	152
第七章 清新智慧——善意折射出的七彩斑斓	155
人生的色彩是绚丽的七色彩虹。红色是一颗赤诚的心脏，黄色是满天飞沙的困境沙漠，绿色是一段宁静悠远的朋友之情，蓝色是照亮人生的那抹光亮，紫色是沉默无声时生出的慈悲。我们用聪明的头脑，用善意的力量，用无声的大爱，将慢慢的记忆，浇筑成那些珍贵的过往。智慧生于沉默，又在沉默中，折射生命的绚烂。	
大爱无声，智者无言——智慧生于沉默	156
一粒沙等待的天堂——找到属于自己的快乐	158
不要等忏悔变成懊悔——警惕自私偷偷侵袭	161
朋友是条宁静的巷弄——不浪费每一份情谊	163
身后为你掌灯的人——照亮你的人生	166
不要丢了你的慈悲心——每个人都是菩萨	168
慈悲是一种天分——发挥善良的心理能量	171

瞪羚的悲哀——逃避没有出路	172
记忆不是附属品——过往告诉我的	175
感谢他比你优秀——感恩你我他	177

第八章 清新时光——陪你走过繁华的人 180

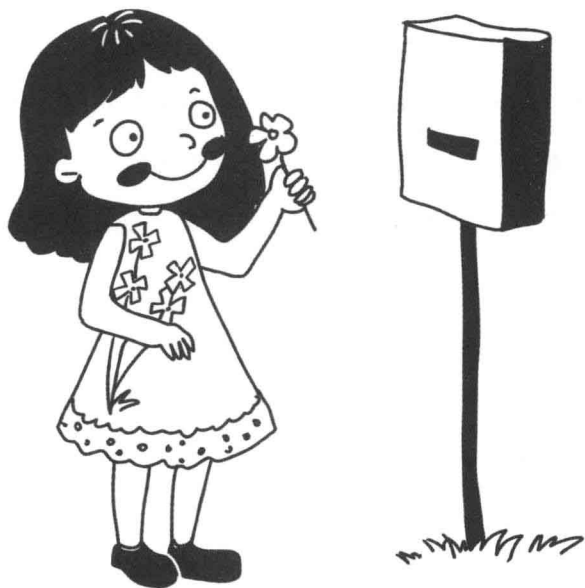
时间匆匆，却也在生命旅途中，刻下了深刻的印记。清新的青春，短暂的美好，还有那一去不复返的时光，构成生命最初的记忆。当我们走过更远的路，经过山一程，水一程之后，在旅途中找到自己的位置，也在他人身上，看到独一无二的自己。回首看来时路，我们要感谢遗憾，感谢悔恨，感谢那些陪伴我们，一起走过繁华的人。

你的坐席是几号？——找准自己的位置	181
生命自察——在他人眼中看到自己	183
不做列队的毛虫——那些不自觉的从众者	185
感谢一起奔跑的人——隐秘的社会助长	187
天使也会疲惫——归因内与外	189
泪痕勾勒青春彼岸——一去不复返的时光	192
复制他人——人生不能模仿	194
时间匆匆——期待已转变为等待	196
是微笑还是叹息？——回头看看来时路	198
时间是贼，偷走一切——行走在人生旅程	200

第一章

清新生活——那如繁花般的角色

你是否问过自己，究竟想要一种怎样的生活？是在轰轰烈烈中体现强烈的生命存在，还是在平平淡淡中走完波澜不惊的一生？你是否问过自己，究竟要在人生中扮演怎样的角色？是唯唯诺诺、听令他人的应声虫，还是犟头犟脑，桀骜不驯地指挥自我？生活中，我们总有多如繁星的角色，也有如繁花般灿烂的角色，选择你的生活方式，做最好的自己。



如花之绚烂？如叶之静美？——选择你的生活方式

我相信自己，生来如同璀璨的夏日之花，不凋不败，妖冶如火，承受心跳的负荷和呼吸的累赘，乐此不疲。

我相信自己，死时如同静美的秋日落叶，不盛不乱，姿态如烟，即便枯萎也保留丰肌清骨的傲然，玄之又玄。

——泰戈尔

泰戈尔在诗中写到：“让生如夏花之绚烂，死如秋叶之静美。”不论是生如夏花，抑或是死如秋叶，都是不同的人面对各自人生的不同态度，没有高低之分，亦没有好坏之别。夏花有它的短暂美丽，秋叶有它的恒久无言。有人惊觉，人生而无常，为何不痴迷留恋人间，在那短暂的生命中狂野绽放呢？也有人顿悟，鲜花美景终是浮云，生活中能够有所相知，有所相守，在平平淡淡的日子裡度过，才是莫大的幸福。

宴喜和夏希是两个年纪相仿、却有着完全不同人生际遇的女孩。就像她们的名字一样，宴喜的性格充满着世俗的喜悦与悲伤，她的生命如水一般清幽，秋叶一般静美，却又是那么的平淡而真实。相反的，夏希的生活则像夏花般绚丽夺目，又像罂粟般妖娆而危险，充满了耀眼的火焰，让身边的人对她的传奇与美丽既艳羡不已，又心生畏惧。

宴喜从小就是父母眼中的乖乖女，按部就班地念完中学、大学，毕业之后顺利地进入工作岗位，顺利地结婚生子。她的人生就像早已规划细致的施工图一样，只需要按照时间、地点的顺序一点一点堆砌，用余生的时间完成作品就好。

夏希则选择了一条离经叛道的人生道路。她很聪明，却从不愿将智慧

放置在书本上。当宴喜在图书馆的灯光下，日夜埋头啃书，为考大学作准备的时候，夏希已经踏上了去往拉萨的火车，她说：“我听到了身体里的自由在呼喊，此刻行走在路上才是对的。”

宴喜同样在幻想着拉萨的美景，憧憬自己虔诚地跪拜在八楞寺的佛像前，许下今生的心愿。可是，她终究习惯的是规律的作息，平静的生活，远方对于她来说，只要在心中向往已经足够美好。

年少的夏希早早开始行走在路上的生活。她离开从小生长的城镇，向南方行至南海无人的小岛，向北方潜入深邃的丛林，在极端的条件下、忍饥挨饿的环境中，写下一篇篇触动人心的文字。宴喜曾经问过夏希：“难道放逐自己，就是你的生活方式吗？”

夏希说：“是的。我只愿永远在路上，记录下每一次难得的美丽，或许偶尔为谁而停留，那不过是行走的片段。”

宴喜每过半年甚至一年才能见到夏希一次，每次回来，她好像都会重新参透生命的意义，然而从没改变的，就是她身上散发出来的强大生命力和真实表达自我的勇气。宴喜永远知道，夏希追求的是焰火般绚烂的人生，在夜空中璀璨地绽放，照亮无数人的双眼，还要照亮他们的心愿。这样的人生是需要舍弃，需要割舍，需要付出肉体和精神上的巨大勇气。

在夏希二十五岁的时候，开始了一次历时最长的山中探险，她走到了新疆的腹地。夏希说：“在和田，每一块玉石都是有生命的，你可以找到最匹配自己的一块玉石，它会承载你的生命。”

夏希说着这话，已经跟随一队人马，踏上了去往新疆的旅程。宴喜像之前的八年一样，在家里耐心地等待着夏希的归来。可是，一年半之后，宴喜收到的却是夏希的死讯——夏希在返程前，只身潜入沙漠，被塔克拉玛干的流沙掩埋。

宴喜看着夏希留下的玉石，流泪地感慨道：“我这一生，最羡慕的就是可以跟你走，现在我知道，我永远都做不到。”

宴喜的生活，像喝一杯午后的清茶，虽是俗世生活的一隅，让我们看到的是其中的淡然和优雅；夏希的生活，则像是品尝沉积多年的白干，清凉如水，味性浓烈，并非所有人都有勇气尝试。

出则繁华也好，入则平淡也罢，人生总有曲终了、人散去的结局。看透过往之后，或满目寂寥，或忧伤感怀，收获终是收获，就像宴喜和夏希的故事一样，彼此迥然不同的人生，承载着彼此羡慕又各自精彩的生活图景。

宴喜和夏希的生活，就是我们所有人生活的两面，就像对花之绚烂和叶之静美的选择一般，繁华终会落幕，绚烂也会归于平淡，不管怎样，生命是一个美妙的过程，结果如何又怎样，重要的是记录沿途风景的那份心情。

你若不来，我怎敢老去？——等待也是一种生活

日复一日，年复一年，我站在河的左岸，望眼欲穿，幽暗的江水，无际无边，你归来的方向，雾气弥漫，模糊一片。

——佚名

每个人，都生活在等待之中。小孩子在等待长大，年轻人在等待爱情，工人在等待生产的成果，农民在等待庄稼的收获。等待，既是心中的一种希冀，也是一种别样的、对生活的诠释。

或许你在等待困境中的奇迹，或许你在等待低谷中的反弹，或许，你只是习惯了等待，将生命的呈现定义如此。不管怎样，这等待中的寂寥，

希冀中的纠缠，还有茫茫未知中的不知所措，若你早已选择，就像一个痴心等待爱情的女孩一样，个中滋味，只待时间慢慢酝酿，岁月渐渐沉淀。

那个夏天，一个穿着白衬衫，笑容干净的男孩，出现在女孩的世界里，从此开始了她此生的爱，也开始了她此生的漫长等待。

男孩不过十七八岁的年纪，却已经出落成高挑的身材和俊朗的面容，他迷人的浅笑，让整个下午的天空晴朗，也让女孩的世界，开始有了阳光的色彩。

男孩似乎看到了女孩的落寞。对浮躁喧嚣的小镇和匆匆往来的人群来说，她更像是一个突兀的存在。她是如此安静，像一口多年的古井，清幽而孤寂。

他站在她的身旁，轻声说：“若你喜欢，让我做你的朋友。”多年后，女孩依然记得那个下午，天空是那么美好，风景是那么美好，他，是那么美好。

那个夏天，男孩给了她一段快乐的时光。男孩牵着她的手走过每一条小径与溪流，陪着她一起放风筝，一起听蝉鸣，他说：“你的未来是属于天空的，我的未来也是，要像这只风筝一样，飘向远方。”女孩又看到了他的笑，纯洁而清澈，就像当初遇见他的那般。

相遇，对男孩来说，或许只是生活中一段奇妙的插曲；对女孩来说，她为他带来的，是一个新鲜、充满活力与希望的世界。

一个月后，男孩要离开，继续他远方的生活。男孩说：“能够认识你，真好。”女孩说：“如果有一天，你选择回来，我定是在这里等你。”

人潮汹涌的车站，带走了男孩一段美妙的旅程，留下了女孩一次漫长的守候。

冬雪消融，春雨初下，仲夏花开，秋风落叶。年复一年地等待，消逝

了时间，也让女孩的青春不再。手上的时光还剩下多少，一起走过的痕迹又能清晰到几时？

女孩常常伫立窗前，微风拂过脸颊，她默默地坚守心中的梦，暗暗地祈祷：“若我的宿命只是等待，愿你的归期不再飘渺，我的呼唤不再成空。”

不知银河旁的织女有没有她此番的心情，不知老上海的张茂渊能不能理解她这时的寂寥。繁花似锦试图回应她的吟咏，那里有快慰、有欢欣、有幸福、有永远，却唯独没有这般悠长的等待。

曾经的岁月，在回忆里反复地咀嚼，春天里拥挤不堪的心事，冬天来临前已经发酵。女孩不住地叮咛：“流浪在千里之外的灵魂，不要忘记，永远有那么一个人，在春天的路口等你。”

写不尽的孤单落寞，听不完的凄凉离歌，多少个无人的夜，女孩都会谱一段唯美的曲，默默无声地弹，安静执着地唱，在琴音间，写尽自己的悲伤故事。然而，放任自己流泪的眼，早已注定了穷其一生的等待，她的凝望，注定只属于远方唯一的那个人。

此去经年，男孩终于回到了当初的小镇，回到了女孩的身边。就像等待是女孩的宿命一样，追逐远方的天空也成为男孩的宿命。此时的男孩，经过了寂寞陪衬的多年岁月，心中早已布满了旅途的伤痕。

男孩说：“上帝安排我走向远方，怎么可以安排你停在原地？”

女孩说：“就像等雨是伞的信念，等你就是我的宿命。你若不来，我怎敢一人独自老去？”

“你若不来，我怎敢老去”，这是一句沉重的誓言，也是一个牢固的枷锁。它沉陷了女孩的青春，也锁住了男孩的归途。耗尽一生年华的等待，这是一种赌博，更是一种冒险。可是，正因为那遥远的未知，给人以无限