

心的处方笺

目
河合隼雄
著

こころの処方箋

吴倩译



广西科学技术出版社

心的处方箋

目
河合隼雄
著

B849.1-49
01

こころの処方箋

吴倩译

著作权合同登记号：桂图登字：20-2012-001

KOKORO NO SHOHOSEN by Hayao Kawai

Copyright © 1992, 1998 by Hayao Kawai

All rights reserved.

Original Japanese edition published by SHINCHOSHA Publishing Co., Ltd. in 1992

This Simplified Chinese language edition is published by arrangement with
SHINCHOSHA Publishing Co., Ltd., Tokyo in care of Tuttle-Mori Agency, Inc., Tokyo

图书在版编目 (CIP) 数据

心的处方笺 / (日) 河合隼雄著; 吴倩译. —南宁: 广西科学技术出版社, 2013.5

ISBN 978-7-80763-924-4

I. ①心… II. ①河…②吴… III. ①心理咨询—通俗读物 IV. ①R395.6-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第039290号

XIN DE CHUFANG JIAN

心的处方笺

作 者: [日] 河合隼雄

责任编辑: 陈恒达 王 絮

封面设计: 古涧文化

责任印制: 陆 弟

版权编辑: 李琼兰

翻 译: 吴 倩

责任审读: 张桂宜

版式设计: 古涧文化

责任校对: 曾高兴 田 芳

出 版 人: 韦鸿学

社 址: 广西南宁市东葛路66号

电 话: 010-53202557 (北京)

传 真: 010-53202554 (北京)

网 址: <http://www.ygxm.cn>

出版发行: 广西科学技术出版社

邮政编码: 530022

0771-5845660 (南宁)

0771-5878485 (南宁)

在线阅读: <http://www.ygxm.cn>

经 销: 全国各地新华书店

刷: 北京盛源印刷有限公司

地 址: 北京市通州区潮县镇后地村村北工业区

本: 880mm × 1240mm 1/32

字 数: 217千字

版 次: 2013年5月第1版

书 号: ISBN 978-7-80763-924-4

定 价: 35.00元

邮政编码: 101109

印 张: 9.75

印 次: 2013年5月第1次印刷

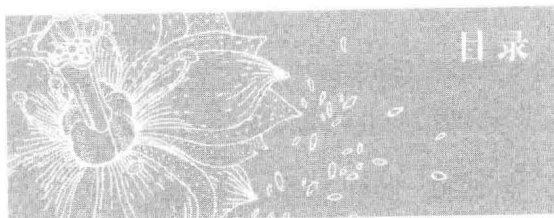
版权所有 侵权必究

质量服务承诺: 如发现缺页、错页、倒装等印装质量问题, 可直接向本社调换。

服务电话: 010-53202557 团购电话: 010-53202557

当你困于这蛮不讲理的世界，
忿忿地想举起拳头时；
当你累于纷乱纠缠的人际关系，
默默地想滴下眼泪时，
读它，或能带给你新的勇气。

Contents



编者序 一场前所未有的心灵旅程 / 013

译者序 错过的遗憾——我与河合先生的渊源
/ 016

推荐序 不可多得的大师，不可逾越的经典
/ 020

1. 人心不可测
 <那些读心操控术真的有用吗> / 024

2. 抱怨时多想想：“好事不成双”
 <为什么好事总轮不到我头上> / 029

3. 百分百正确的话就是毫无意义的废话
 <听人劝就能吃饱饭吗> / 034

4. 一旦打破了沉默，就请继续说下去
 <忍耐是最好的美德吗> / 039

5. 沉湎于过去，就是不肯往前走
 <过去真的比现在更好吗> / 044
6. 唯有强者才懂得感谢
 <什么样的人 would 记得你的好> / 050
7. 觉得焦躁，是因为害怕自己被看透
 <我们怎么莫名就烦了> / 055
8. 离灯塔太近，就有触礁的危险
 <一心做好男人、好妻子、好……未必是好事> / 060
9. 放掉对满分的无谓执著
 <为什么你总输给关键时刻才使劲的“投机者”> / 065
10. 过分认真啊，也得歇一歇
 <太认真的人为什么总是会冷场> / 070
11. 全情投入以后，才能彻底离开
 <为什么总是难以挣脱束缚的怀抱> / 075
12. 抱怨的时候，往往是最好的时候
 <你能否看到怨言背后的机遇> / 081
13. 决定逃跑的时候，就别心疼东西
 <“能进能退”的社会技能是每个人的必修课> / 086
14. 愿景有时比现实更珍贵
 <我爱的是你，还是你的影子> / 092

15. 别让心灵的支柱压倒灵魂
 <有时，是从心底深处累了……> / 097
16. 灭掉灯，有时能看得更清楚
 <到处寻觅自我激励的办法，真就有用吗> / 102
17. 不要破坏内心的自然环境
 <用心培养一个人，怎么成了毁灭他> / 107
18. 被抹杀的欲望会变成伤人的利刃
 <总在忍耐的人，你知道别人眼里你是什么样吗> / 112
19. 精神的力量并非只有忍耐
 <让人克己牺牲才是团队精神吗> / 117
20. 不是所有努力都能换来回报
 <你真的尽心尽力了吗> / 122
21. 理解是男女之间无法逾越的屏障
 <真有人能摸透异性的心思吗> / 127
22. 理解别人是豁出性命的工作
 <这辈子你真的用心理解过别人吗> / 132
23. 善事要做到别人心坎里
 <为什么一心做好事却反而常被人埋怨> / 137

24. 只有经过死亡的洗礼，才能看到重生的火光
 <你的心，经历过死而重生吗> / 142
25. 试着雕琢你的灵魂吧
 <你的灵魂，它还好吗> / 148
26. 依赖是撑起独立的支柱
 <离开亲人，你就真的独立了吗> / 153
27. 有想做的事，马上去做做看
 <遇上艰难的工作，憋着就能做出来吗> / 158
28. 在心智上保持自处
 <如何才能真正的不孤单> / 163
29. 是胜是负，往往只有一线之差
 <为什么矛盾的两端常常是51：49> / 168
30. 最容易发生的是一百八十度的改变
 <为什么改变总是从一个极端到另一个极端> / 173
31. 在路边玩过草的人，才能体会路的味道
 <为什么玩性大的人，有时反而成就高> / 178
32. 本性会在危急关头暴露无遗
 <你真的了解自己的本性吗> / 183

33. 勇气也有软硬之分
 <什么才是真正的勇气> / 188
34. 谎话说多了也能成真
 <朝人生目标冲的时候，其实也可以高喊口号> / 194
35. 谎话是常备药，真相是猛药
 <不想谄媚又不想非主流，该怎么说话> / 199
36. 担忧与痛苦都是乐趣的一部分
 <你会怕家人担心而不告诉其实情吗> / 205
37. 处理家庭关系是一项大事业
 <管孩子怎么比管下属还要难> / 210
38. 太过明理的父母会让孩子无所适从
 <不和孩子争吵的未必就是好父母> / 215
39. 物质的丰裕让教养儿女更难
 <为什么有钱了，孩子却更难带了> / 220
40. 长时间地说教往往收效甚微
 <为什么话说得越多越容易招人反感> / 225
41. 认清自己是谁，才能不断提升自我
 <你是否刻意回避告诉别人“你是谁”> / 230

42. 事情会因人的不同而呈现不同的价值
 <世上真有“命中注定”吗> / 235
43. 用双眼去看，才能看出深度
 <怎样才能练就一双极具洞察力的慧眼> / 240
44. 有羡慕别人的时间，不如去干点什么
 <眼红别人能给你带来收益吗> / 245
45. 放弃权力，才能磨出内在的权威
 <培养真正的权威，靠权术有用吗> / 249
46. 要登上权力的宝座，就得承受孤独
 <你准备好承受权力带来的苦痛了吗> / 254
47. 别让健康病侵蚀你的心
 <太热衷养生，是病了吗> / 259
48. 了解可以减轻不必要的伤害
 <“幸免于难”的人完全是因为运气好吗> / 264
49. 为了得到“幸福”，需要有所放弃
 <你想要的到底是什么> / 270
50. 精神性的东西泛滥会掩盖精神本身
 <你是否真正理解“精神”二字> / 275

51. 真正稳定的关系是在冷静后形成的	
<一段感情爆发危机、决裂了就不能挽救了吗>	/ 280
52. 有时，唯有背叛才能保持距离	
<为什么深深依赖的人非要选择背叛>	/ 285
53. 虚伪的民主是扼杀创造力的元凶	
<想创造与改变，为什么总让别人不高兴>	/ 290
54. 创造力是上天赐给所有人的礼物	
<我能做独一无二的我吗>	/ 295
55. 内心新矿藏越挖越多	
<为什么有人总精力充沛，有人总死气沉沉>	/ 300
后记	/ 305
附 河合先生的口头禅	/ 308

著作权合同登记号：桂图登字：20-2012-001

KOKORO NO SHOHOSEN by Hayao Kawai

Copyright © 1992, 1998 by Hayao Kawai

All rights reserved.

Original Japanese edition published by SHINCHOSHA Publishing Co., Ltd. in 1992

This Simplified Chinese language edition is published by arrangement with

SHINCHOSHA Publishing Co., Ltd., Tokyo in care of Tuttle-Mori Agency, Inc., Tokyo

图书在版编目 (CIP) 数据

心的处方笺 / (日) 河合隼雄著; 吴倩译. —南宁: 广西科学技术出版社, 2013.5

ISBN 978-7-80763-924-4

I. ①心… II. ①河…②吴… III. ①心理咨询—通俗读物 IV. ①R395.6-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第039290号

XIN DE CHUFANG JIAN

心的处方笺

作 者: [日] 河合隼雄

责任编辑: 陈恒达 王 絮

封面设计: 古润文化

责任印制: 陆 弟

版权编辑: 李琼兰

翻 译: 吴 倩

责任审读: 张桂宜

版式设计: 古润文化

责任校对: 曾高兴 田 芳

出 版 人: 韦鸿学

社 址: 广西南宁市东葛路66号

电 话: 010-53202557 (北京)

传 真: 010-53202554 (北京)

网 址: <http://www.ygxm.cn>

出版发行: 广西科学技术出版社

邮政编码: 530022

0771-5845660 (南宁)

0771-5878485 (南宁)

在线阅读: <http://www.ygxm.cn>

经 销: 全国各地新华书店

刷: 北京盛源印刷有限公司

地 址: 北京市通州区潮县镇后地村村北工业区

开 本: 880mm × 1240mm 1/32

字 数: 217千字

版 次: 2013年5月第1版

书 号: ISBN 978-7-80763-924-4

定 价: 35.00元

邮政编码: 101109

印 张: 9.75

印 次: 2013年5月第1次印刷

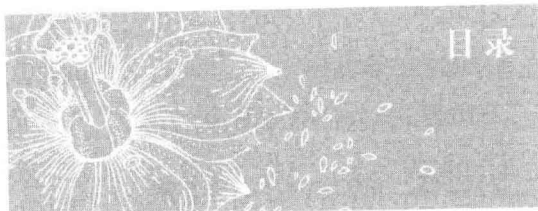
版权所有 侵权必究

质量服务承诺: 如发现缺页、错页、倒装等印装质量问题, 可直接向本社调换。

服务电话: 010-53202557 团购电话: 010-53202557

他的文字里能生出一双手，
安抚你日渐疲惫的心灵。

Contents



编者序 一场前所未有的心灵旅程 / 013

译者序 错过的遗憾——我与河合先生的渊源
/ 016

推荐序 不可多得的大师，不可逾越的经典
/ 020

1. 人心不可测
 <那些读心操控术真的有用吗> / 024
2. 抱怨时多想想：“好事不成双”
 <为什么好事总轮不到我头上> / 029
3. 百分百正确的话就是毫无意义的废话
 <听人劝就能吃饱饭吗> / 034
4. 一旦打破了沉默，就请继续说下去
 <忍耐是最好美德吗> / 039

5. 沉湎于过去，就是不肯往前走
 <过去真的比现在更好吗> / 044
6. 唯有强者才懂得感谢
 <什么样的人 would 记得你的好> / 050
7. 觉得焦躁，是因为害怕自己被看透
 <我们怎么莫名就烦了> / 055
8. 离灯塔太近，就有触礁的危险
 <一心做好男人、好妻子、好……未必是好事> / 060
9. 放掉对满分的无谓执著
 <为什么你总输给关键时刻才使劲的“投机者”> / 065
10. 过分认真啊，也得歇一歇
 <太认真的人为什么总是会冷场> / 070
11. 全情投入以后，才能彻底离开
 <为什么总是难以挣脱束缚的怀抱> / 075
12. 抱怨的时候，往往是最好的时候
 <你能否看到怨言背后的机遇> / 081
13. 决定逃跑的时候，就别心疼东西
 <“能进能退”的社会技能是每个人的必修课> / 086
14. 愿景有时比现实更珍贵
 <我爱的是你，还是你的影子> / 092

15. 别让心灵的支柱压倒灵魂
 <有时，是从心底深处累了……> / 097
16. 灭掉灯，有时能看得更清楚
 <到处寻觅自我激励的办法，真就有用吗> / 102
17. 不要破坏内心的自然环境
 <用心培养一个人，怎么成了毁灭他> / 107
18. 被抹杀的欲望会变成伤人的利刃
 <总在忍耐的人，你知道别人眼里你是什么样吗> / 112
19. 精神的力量并非只有忍耐
 <让人克己牺牲才是团队精神吗> / 117
20. 不是所有努力都能换来回报
 <你真的尽心尽力了吗> / 122
21. 理解是男女之间无法逾越的屏障
 <真有人能摸透异性的心思吗> / 127
22. 理解别人是豁出性命的工作
 <这辈子你真的用心理解过别人吗> / 132
23. 善事要做到别人心坎里
 <为什么一心做好事却反而常被人埋怨> / 137