

♥ 实用心理学文库

主编 李勇 副主编 张华玉 方百寿

中国

图书馆

唐涵
编著



自慰心理

- ♥ 生命不能承受之轻
- ♥ 无悔无忧的今天
- ♥ 叫出魔鬼的名字
- ♥ 忧郁测试
- ♥ 愤怒值测试

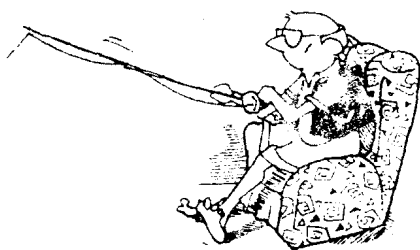
B842.6
13
1

实用心理学文库

主编 李 勇
副主编 张华玉 方百寿

自慰心理

唐 涵 编著



女子学院 0007135

中国人口出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

自慰心理/李勇主编. —北京: 中国人口出版社, 1997. 3
(实用心理学文库)

ISBN 7-80079-356-7

I. 自… II. 李… III. 自我控制-普及读物 IV. B842.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (97) 第 03376 号

自慰心理

唐 涵 编著

中国人口出版社出版发行

(北京市海淀区大慧寺 12 号 邮政编码: 100081)

各地新华书店经销

北京鑫欣印刷厂印刷

*

开本: 787×1092 毫米 1/32 印张: 5.25

字数: 81.3 千字

1997 年 10 月第 1 版 1997 年 10 月第 1 次印刷

印数: 1—10,000 册

ISBN 7-80079-356-7/G · 115

定价: 9.00 元

目 录

1 第一章 警惕烦恼

——生命不能承受之轻

1 生命的阴影

3 水滴杀人

9 击败烦恼

14 瑞典的日落

18 你的误区（一）

22 你的误区（二）

29 珍惜生命

31 第二章 培养快乐（一）

——转移法

32 我没有功夫烦恼

36 夕阳无限好

- 38 多用肌肉
- 41 做一个沙漏
- 43 嘲笑自己
- 46 裁缝者的启示
- 48 找回失落的“我”
- 52 无悔无忧在今天
- 59 第三章 培养快乐（二）
——认识法
- 59 叫出魔鬼的名字
- 60 平静地接受发生的一切
- 63 没有比这更糟的了
- 66 翻开你的底牌
- 70 烦恼者的十种病
- 77 忧郁测试
- 83 你是否是个乐观主义者

90	第四章 增强信心
92	应该注意什么
94	朝觐麦加
96	小结果与木耳
98	梦的威力
99	剥掉他的面具
103	武器多的是
105	你是否自信（测试）
114	羞怯心理测试
116	测试：你是个爱做白日梦的人吗
121	第五章 通达逍遥
122	心头火起
127	施与是一种乐
131	“伪君子”

- 133 如何对待批评
- 138 一生逍遥
- 143 愤怒值测试
- 147 你的自制力如何
- 152 你是否宽宏大量
- 157 你是一个稳重的人吗

第一章 警惕烦恼 ——生命不能承受之轻

生命的阴影

大千世界，时空绵渺。在滚滚红尘中，我们都在奔波劳忙，为不可忘却的小责任，或一个希望、一个梦想。几多成功，几多欢畅，几多豪情满怀、慷慨激昂；几多失败，几多迷惘，几多忧愁、痛苦与哀伤。成功者，信心百倍，雄姿英发，气冲斗牛，好像叱咤风云的无上力量；失败者，精神萎靡，心情沮丧，见花流泪，闻鸟神伤。人生苦短，万事纷繁，

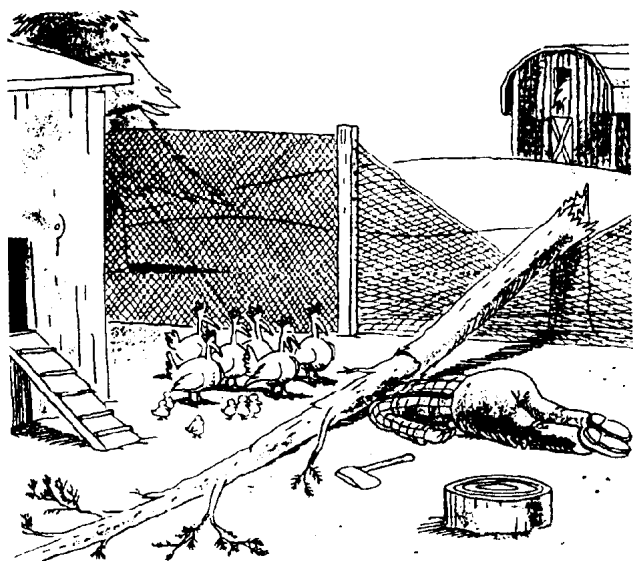
非一人所能左右。人啊，有谁能逃脱成功与失败编织的罗网？成功者不可能永远成功，失败者却可能永远失败。成功了，又继续成功，这有着一个很好的开端与前提。能否在失败的废墟中面带微笑，巍然屹立，则是智者与愚人的差异。父母给我们一个聪慧的头脑，灵活的四肢，庄严的仪表，但却不能让我们像神一样永生。人生短短数十年，除了年幼无知的童年和年迈虚弱的老年阶段，我们所剩无几。生命有限，而创造无限。只有我们主动、积极地努力，才能在有限的时空里，做出无限的创造。创造使生命延长，创造使生命永恒，创造使平淡的生活变得美丽如梦幻。烦恼是生命中的阴影，它遮蔽了阳光与鲜花，也遮住了我们的心灵。它使我们变得胆怯、虚弱、自卑，也使我们的生命变得脆弱如一张纸屏，经受不住生活的风雨。走出烦恼吧，它是一个可怕的魔圈，甚至会吞噬我们的生命。生命在于创造，在于进取，它需要自信，也需要快乐。时刻保持自己的快乐——无论遭遇失败还是获得成功，这是智者的自豪。只有愚人才会放任自己的情绪，被烦恼榨干青春、勇气、激情，甚至生命。生命赋予每个人同等的智慧与机遇，懒惰使它们荒废。智者总是勤劳的人，勤于思考，勤于行动，勤于拨

开生命中的阴影，于是机遇涌来，智慧显现。愚人则任烦恼在生命中飘舞，遮蔽他们的智慧，阻拦他们的机遇。行动起来，生命是一项工程，靠自己来建造！只要你迈开了第一步，烦恼就在退却，智慧就会涌现，机遇就会朝你奔来。

水滴杀人

烦恼是成功的敌人，是生命的绞索。

湖南有一位大学生，毕业后被分配在一个偏远闭塞的小镇上。从充满梦想的伊甸园，进入平庸、繁琐的现实，他觉得像从天堂掉进了地狱。为了改变自己的现实处境，他寄希望于报考研究生，并将这看作他生活的唯一出路。但是，也许因为诸多的烦扰，或是复习时间不足，每年都名落孙山。他痛苦极了。为考试，更为未来，他凭借强大的意志力托起书本，却又因极度的厌倦而毫无成效。据他自己说：“我一看到书本就头痛。一个英语单词记不住两分钟；一篇没有生词的短文，读完后，头脑仍然一片空白。最后，连一些根本不用记的常识也要花一番力气，并且仍老是忘掉。我的智力已经不行了，这可恶的环境一刻也不让我安宁，我恨透了这里！我



我们感谢您，先生！

是没有希望了。”第三次失败之后，他停止了努力。每遇到一个朋友，他总是不停地诉说着：“我完了，我完了，我彻底地完了。我注定这辈子考不上，这是命中注定的。这辈子我完了，我彻底地完了。”悲哀、苦恼、绝望……他开始天天喝酒买醉，不再上班。第四年，当他的一些大学同学找到他的时候，他已经再也认不出他们了——他的精神已经彻底地崩溃了。

翻开他大学时期的档案，各门功课的成绩都是优良，其中有一年曾获二等奖学金。外语的四级水平在全班 40 名学生中排 13 名，71 分。

短短四年，竟成了一生的终结！

烦恼是一种情绪，却具有强大的破坏力。一旦我们沾染了它，并主动放弃我们的努力，它就会像指挥木偶一样指挥着我们，使我们生活在痛苦中。一切盲目的哀鸣与挣扎都不能将它驱除，也不能使它感动。反过来，它却像蜘蛛网一样把我们越裹越紧，又像蜘蛛一样吸光我们的活力、勇气、信心，卷走我们的健康甚至生命。

烦恼不仅使我们的的心灵饱受煎熬，同时它会摧毁我们的肉体。现代医学证明：70% 的病人只要消除了恐惧与忧虑，病就会自然而然地痊愈。可几乎所有的人都宁愿相信那些针剂和药片，假如医生没有给他们开一些白蜡封口的瓶瓶罐罐，而是要他们精神放松，好好休息，那一定会使他们烦恼。而且，也有数不清的医生和他们一样是那些瓶瓶罐罐的崇拜者。古希腊的一位大思想家柏拉图曾批评说：“他们所犯的最大错误是，他们想治疗身体，却不想医治思想。可精神和肉体是一致的，不能分开处置。”事实上，我们的健康更多地是由我们的精神和思想

090083

决定的。最近，全美工业界医师协会公布了一项调查：大约有 35% 的人，因为生活过度紧张而引起了心脏病、消化系统溃疡和高血压等（这次调查的对象是 176 位工商界负责人，平均年龄为 44.3 岁）。另根据美国著名医学博士卡尔·费斯的研究，几乎所有的神经性消化不良、失眠症、头痛、蛀牙、后天的心脏不适症及部分胃溃疡、麻痹症等，都由恐惧、焦虑等引起，或直接与它们有关。中国古代已总结出一套情绪与人体健康之间关系的规律：怒伤肝，思伤脾，忧伤肺，恐伤肾。《红楼梦》中的林黛玉就是因为忧虑而敏感、多疑、自怨自艾、害病咯血，最后带着无限的怨恨归天的。

第二次世界大战期间，在德国法西斯的集中营里，纳粹分子甚至利用恐惧来杀死囚犯。他们把犯人关到一个漆黑漆黑的小屋子里，把他的手臂从墙上的一个小孔中拉出来，固定在一个架子上，告诉犯人要放干他的血，然后用刀背在犯人手腕的静脉处来回划动几下。这时，旁边用水模仿血往下滴的声音，使犯人以为的确是自己的血在不断地往下滴。就这样滴、滴、滴，最后犯人衰竭而死。

实际上，他的手腕完好无损，是对死亡的恐惧要了他的命。

世界上的一切困苦、灾难都不可怕，可怕的是人的忧虑、恐惧、焦灼，是一切诸如此类的烦恼，是人对自己努力的主动放弃。

但是，人和动物相比，永远是高贵的，是直立的。人不能像动物一样接受命运的摆布，不能向困难低头，包括一切烦恼。人应该利用自己的智慧，有条不紊地除去一切粘在身上的蜘蛛网。征服烦恼是一种解放，一种自由，它会给我们的心灵带来一种无拘无束的欢乐。而那些放任烦恼的人，就是在放弃欢乐，放弃自由，放弃作为人的特有的高贵。

一切事情都不会像烦恼的人看得那样糟，烦恼会给世界蒙上一层灰色的阴影。悲观的人会哀叹桌子上的那半瓶酒：“唉，只剩下半瓶了！”而乐观的人却欣喜地说：“还剩下半瓶！”

生活就像一只孔雀，快乐的人会欣赏它尾巴上漂亮的羽毛，而烦恼的人却只盯着它那丑陋、肮脏的肛门。弗列德利·蓝伯利基也说：“两个人自同样的栅栏往外看：一个人见到污泥，而另一个则见到星星……”

世界上有无数的人生活在烦恼中。他们感到生活枯燥乏味，认为工作、学习、交友甚至娱乐都没有意义。他们终日闷闷不乐，抱怨朋友或同事的冷

漠，不满上司的平庸，慨叹自己生不逢时，诅咒命运的不公。可他们没有想到，正在他们为没有机遇而烦恼的时候，机遇已经溜走。

放松自己的那颗心，不要一味地用烦恼来困扰它，自由地发挥与生俱来的聪明才智，是那些成功者的经验。

1990年，南方的一位商人带了70万元到北京做股票生意。不料两天之后，囊中已所剩无几。和他同去的几位也遭到同样的恶运，都垂头丧气地躲在旅馆里。唯独他若无其事地在北京城里转悠。回去时，他托朋友搞了价值20万元的南方紧俏货。半个月后，货物出手，本利几乎达到40万。

解除烦恼，智慧就会自然地显露，机遇就会向你走来。那些获得极大成功的人，都是那些欢欢喜喜，满怀希望的人。他们处理事情时，脸上总带着微笑，平静地接受这尘世中的变迁和机会，不分轩轻地面对艰苦和顺利。唯独那些烦恼的人，甚至在被机会绊倒的时候，犹自闭着眼睛，更不用说去追寻自己的机会。

一定要保持警惕，当烦恼出现在你心中时，它将会贪婪地吞食你的健康，你生命的活力。不要犹豫，把它清除出去，从你本来应该盛满快乐的心里。

击败烦恼

快乐是温暖的阳光，不仅照亮你自己，也温暖照亮他人的心灵。

烦恼是生命的阴影，不仅遮蔽你自己，遮蔽外面的世界，也会使其他人的心灵抹成一片灰色。

烦恼是沉重的，向别人诉说，就会分一半给别人，你轻松了，而别人却在负你的重。

不要像忧郁的哈姆雷特王子，踟蹰行走在阴暗、封闭的皇宫内。走出来吧，外面的世界很精彩，一切都在开放，都在欢笑。没有谁会时刻同情你，在你烦恼的时候。生命不愿担负无谓的重荷。一切都得依靠你自己，更何况，没有人可以终生专门为你消除烦恼。

杰森是一位十分成功的小商人。在弗吉尼亚州，他一直过着正常而无忧无虑的生活。平时所遇到的小问题，一般都轻而易举地解决了。直到突然有一天，他被烦恼缠住了，感到仿佛世界上的一切不幸一下子全落到了他的头上。他开始变得烦躁不安而又沮丧、悲哀，一连几夜失眠。他焦虑着：公司被控告违反了有关的商业法律，面临着被取缔的危险；妻子患病住进了医院，医生要他有个思想准备。因

为按当时的医疗水平，治愈这种病尚无完全把握，也就是说，他的妻子可能会有生命危险；而他唯一的儿子已经随部队开进了中东战场，随时都可能命留沙场，同所有的父母一样，他担心儿子的安危。

这些烦恼几乎使杰森先生失去继续生活的勇气，身体不断地变差。开始大量地脱发，吃不下食物，视力也急剧地下降。他认为自己的生命之火可能将要熄灭了。

“我惊呆了，”后来杰森先生回忆说，“当有一天我偶然从一面镜子面前经过时，才不过短短半个月的时间，我几乎认不出镜子中的自己了：头上残留着稀疏的头发，面容憔悴，挤满了皱纹，一副垂头丧气的模样像一朵将要枯萎的大喇叭花，看不出有一丝活力。我像突然衰老了 20 岁。这令我非常震惊，我静静地走回家，在桌子边坐下来，开始冷静地思考我的烦恼。

我把我的这些烦恼清晰地写在一张小纸上，以往它们只是纠缠在一起，我没有心思去理清它们，我只沉浸在我的烦恼中。现在，它们清晰地呈现在我的面前，我开始一条一条地审视它们，渐渐地，我发现自己的烦恼全都没有必要：中东战争虽然正在进行，可是我儿子和绝大多数美国士兵一样，安然