

和自己的

严文华 著

心在一起



陈叶子 插图



中国轻工业出版社



华东师范大学心理与认知科学学院副教授、博士。她享受着行走在心理学不同领域之间的喜悦，在跨文化心理学、心理咨询和管理心理学这三块田地中停留的时间最长。发表多篇学术论文。著有《跨文化沟通心理学》《做一个优秀的心理咨询师》《心理画外音》等多部著作。

她对心理学最深刻的体验是：从自助、助人和个人成长这个角度来说，每个人都是天生的心理学家，每个人都可以让自己的内心天堑变通途，只要**和自己的心在一起**。

读者感受

♥ 秋天与大地 ♥ 满满的秋天景象，给人愉悦的感觉。细致的描绘，一语一景。我融入大地的怀中，和自然融于一体，体验到被爱、被接纳……

♥ 写给被堵在路上的乘客 ♥ 当把我引入堵车的场景中，能感受到内心情绪的混乱，而听完录音，整个情绪的控制变得理智，犹如一帖速效药。

♥ 电影人生 ♥ 跟随着指引，跟随着脑海里放映出来的景象。透过每个词句，我看到自己身后那段旧时光，场景、情绪，无一遗漏，充满了感动……

万千心理

咨询电话
010-65595090



随书附赠放松引导CD

生活·心灵·自助

ISBN 978-7-5019-6875-6



9 787501 968756 >

定价：32.00元



和自己的心 在一起

严文华 著

 中国轻工业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

和自己的心在一起 / 严文华著. —北京: 中国轻工业出版社, 2009.5

ISBN 978-7-5019-6875-6

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 028832 号

总策划: 石 铁

策划编辑: 戴 婕

责任终审: 杜文勇

责任编辑: 戴 婕 高小菁

插图: 陈叶子

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街 6 号, 邮编: 100740)

印刷: 中国电影出版社印刷厂

经 销: 各地新华书店

版 次: 2009 年 5 月第 1 版第 1 次印刷

开 本: 889 × 1194 1/24 印张: 6.00

字 数: 60 千字

书 号: ISBN 978-7-5019-6875-6 定价: 32.00 元

咨询电话: 010-65595090 65262933

读者服务部邮购热线电话: 010-65125990 65241695 传真: 85111730

发行电话: 010-65128898 传真: 85113293

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

E-mail: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社读者服务部 (邮购) 联系调换

81285J6X101ZBW

序 言

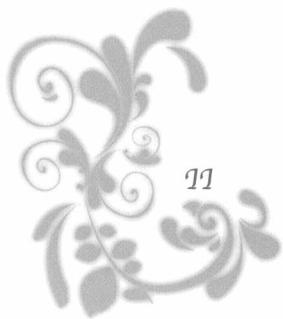
和自己的心在一起



睁开另外一双眼睛

不经意间我发现自己对生活的感受力和以前不一样了：我更容易发现这个世界各种各样的美，这些美更能触动我的心；一些人的见解更能在我心里引起共鸣；我更容易感受到事物内在的本质。我想，这是我和周遭事物的关系发生了改变，我对生活、生命和死亡有了新的看法，我对人类和大自然的关系有了不同的视角。本书就是记录这些思想的文字。我没有想到，在生命成长到这个阶段时，我又睁开了另外一双眼睛。

在写作本书的过程中，我一次又一次回到自己的内心，去倾听自己内在的声音。我需要非常安静地来倾听，甚至不能有音乐，因为那些音乐会引领我的情绪，让这些情绪也许走上另外一条道路，而不是本来它们想去的方向。我需要有非常平和的情绪。当我受到打扰、有压力或有强烈情绪时，我没有办法动笔写这些文字。这些文字只能在非常宁和的心境下才会顺畅地流淌出来。这些文字最初的形态，可能是在旅途中的片断遐思，可能是朋友聚会时的感动，可能是看电视后心中涌动的美好，也有可能是别人问我的一个问题。我只是顺其自然地写



下来。以前写书时，常有交稿期限的压力。这本书我没有任何压力。从2008年6月份开始，我陆陆续续把这些文字写出来。我很享受写这些文字的过程，它们像是一股清冽透亮的溪水，从我的心里流淌出来。而你阅读本书、聆听本书的CD时，就是我邀请你走进我的世界。通过文字和声音，你和我交汇在彼此的世界中。在这段长长的序言中，我把我写各段文字的起点介绍给大家。

文字写成之后，无意当中发现除第一部情绪管理和放松训练介绍之外，其余放松训练部分可以按照天、地、人、行走的框架来组织。人法地，地法天，天法道，道法自然，这是我崇尚的一种自然观。

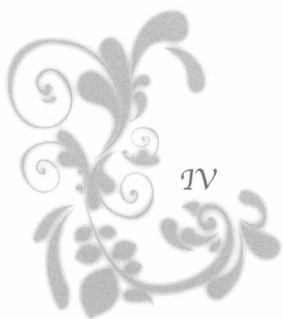


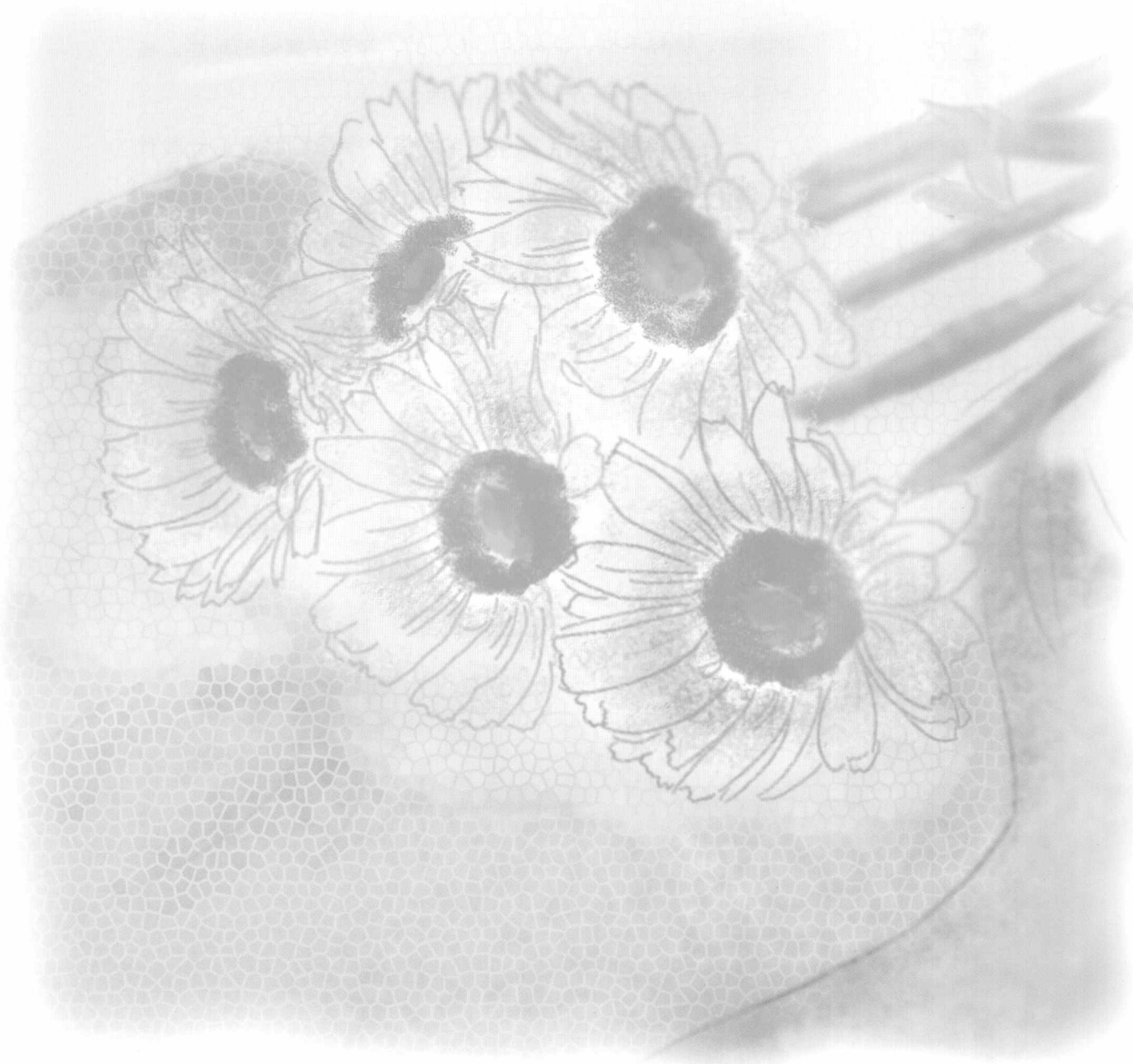
对自然和生命的感悟

那些关于四季的文字，是我自己在生活中和一些场景的相遇。有一年冬天，一口气买了几十个透明的玻璃花瓶，全都放上了水养的各种植物，带根的、不带根的，开花的、不开花的。整整四季，观注着它们发芽、开花或枯萎。这其中的感受，化为《春天的种子》。这是我自己最喜欢的文字之一。回顾自己一路走来，我的工作、我所做的很多事情都是在播下种子。

《夏夜的星空》是在看完2008年北京奥运会开幕式后，我回想起自己曾经经历过的那些看星空的日子。在北方夏夜的晚上，星空低垂，一颗颗星星密密麻麻，整个夜空像是一块魔术幕布，你想要什么，就能看到什么。如果坐在葡萄架下和友人闲谈，一抬头，你会以为星星也加入了你们的谈话。看过这样夜空的人，心胸怎能不宽广呢？

走在路上，处处看到秋天来到的信号：有些树叶飘落了，有些树叶正在新发出来。每天睡前我都会走到阳台上，看看月亮、星星，听听秋虫的吟唱；早晨拉开窗帘，连阳光都散发着秋天的气息。上海的四季并不分明。在我的家乡，秋天是一个浓烈





的季节，层林尽染，金黄的、艳红的，像泼了墨似的灿烂。在现实与回想中，写了《秋天与大地》。

冬天里我对阳光是最敏感的，恨不得逐日而居。一直有个镜头留在记忆中：读研究生时的一个冬日，和好朋友坐在华东师范大学共青操场的看台上，闭着眼睛，感受着阳光在眼前的变幻。那种恰同学少年、风华正茂、激扬文字、指点江山的情怀，一直和冬日的阳光联系在一起。于是写了《冬日的阳光》。



对疾病和生命的感悟

2008年我非常集中地触及到生命、死亡和疾病这些人生命题。4月份，我为一家知名外资企业做哀伤辅导，参加了公司的追悼仪式，鲜花映衬着逝者年轻的笑容。我第一次听到David Harkins 那首“Remember Me”（“记住我”）¹。用诗歌代替哀乐，我第一次经历。不同文化中的人们表达哀思的方式不同。5月份去四川地震灾区工作，面临的第一道关卡就是拷问心理学工作者的生死观。随后我接触了那些失去父母的孩子们，那些失去孩子的父母们。

还有那些关于病人的文字。曾去医院看一位好友。由于是急

¹ Remember Me (David Harkins)

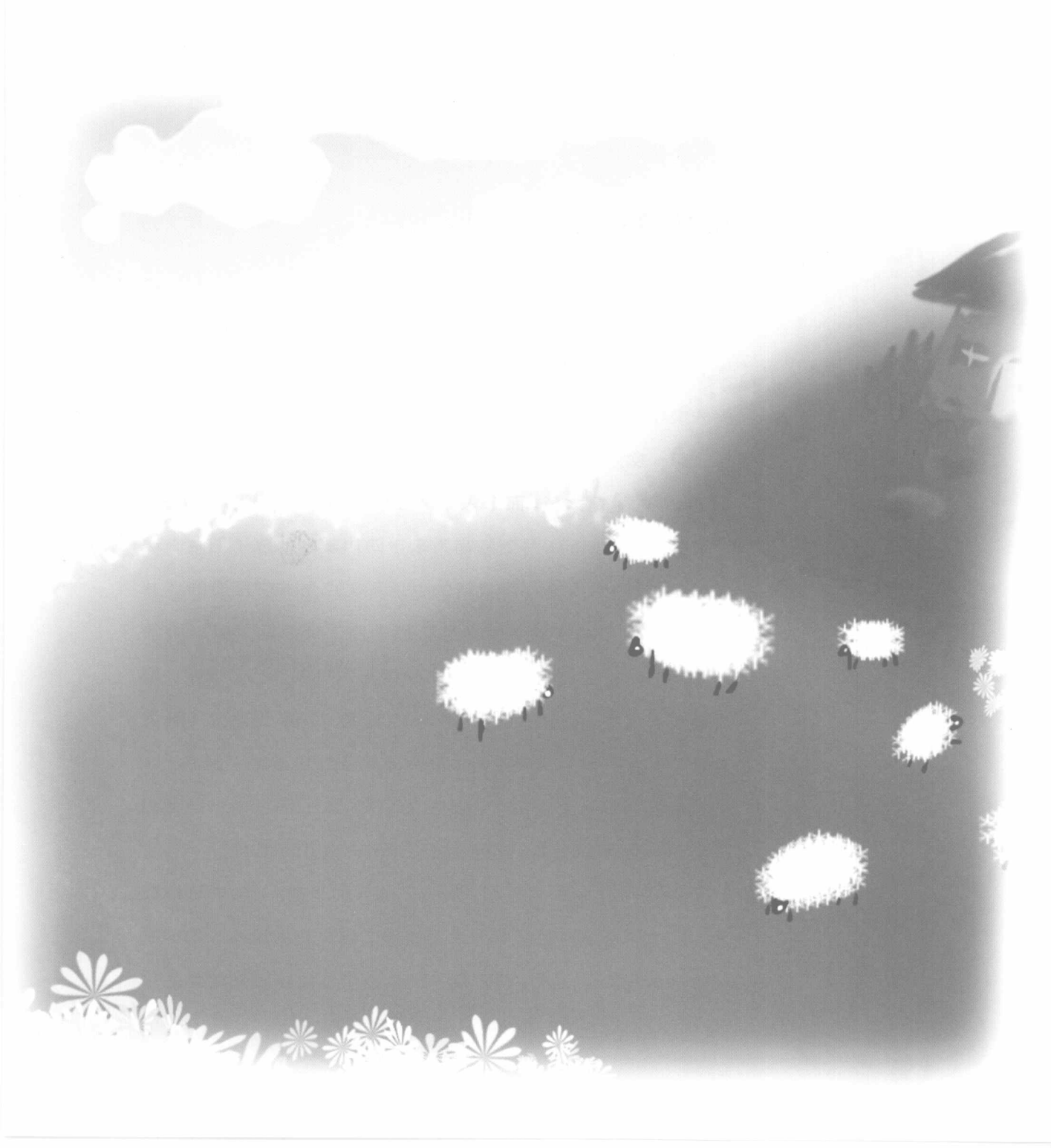
You can shed tears that she is gone,
or you can smile because she has lived.
You can close your eyes and pray that she'll come back,
or you can open your eyes and see all she's left.
Your heart can be empty because you can't see her,
or you can be full of the love you shared.
You can turn your back on tomorrow and live yesterday,
or you can be happy for tomorrow because of yesterday.
You can remember her only that she is gone,
or you can cherish her memory and let it live on.
You can cry and close your mind,
be empty and turn your back.
Or you can do what she'd want:
smile, open your eyes, love and go on.



症入院，她只能住在走廊里。我去看她时，她已经几十个小时没有合眼了。她的身体非常虚弱、疲劳，但周围太吵，手术后的疼痛加上一天10多个小时的输液，她的神经处于亢奋状态。她一直不停地和我说话，但我知道她非常需要安静地休息。我劝她休息，没有用，她的眼睛闭上几秒钟又会睁开。我坐在她身旁轻轻说：“现在，在医院里，在病床上，你的周围有些嘈杂，人来人往，伤口有些痛，你的心有些不安定。这些都是很正常的。从现在起，你只关注自己的呼吸，你只注意听我的声音，让自己放松下来，让自己安心下来。我会在旁边一直守护着你。生病出乎我们的意料，但它又是生命的礼物，它提醒我们关注自己的身体，它告诉我们还有这么多关爱。放下你的心，放下你的担忧，让自己放松下来……”我的声音非常轻。我不知道她能否听清我的声音，但我看着她的呼吸频率慢慢降低，从浅浅的呼吸转为深长的呼吸，她终于沉沉睡去。疲劳的身体和疲惫的心灵一起进入休息状态。这段经历后来化成《写给住院的人们》。

曾有机构邀请我为癌症患者写了一些心理调适的文字。我写好了，但总觉得意犹未尽，还想为和疾病作斗争的人们多做一些事情。后来和女儿一起去采集地雷花的种子。这种花从童年起就看到过。我选用了地雷花的比喻，它那平凡而又生生不息的气质与这些勇士相仿，写了《紫茉莉的故事》。



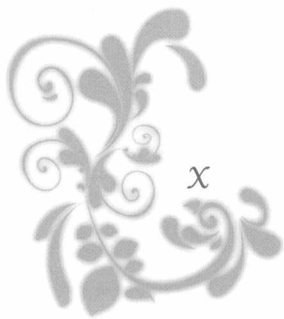


由地震引发的主题

还有很多是和2008年5月12日的地震有关。在地震发生之后，我三次入川，每次都感触良多，有一些感触就沉淀为书中的文字。

第一次入川是在地震发生后6天。在现场我只觉得心情沉重，要做的事情太多，而个人非常渺小，能够做的事情太少，有深深的无助感。而6月到海南为来自四川震区的孩子们做心理辅导时，我开始提出：“寻找新的生活平衡点是非常重要的。”并带领他们做了初步的平衡训练。后来回上海后写了第一版的《平衡训练》。经过第二次入川后的试用，回来进行了调整，成为目前呈现在书中的《心身平衡训练》。我觉得不光是亲历地震者需要寻找平衡，现代中国人都需要寻找到自己的平衡点。这是迅速发展的社会对每个人提出的命题。在上海我为一些世界500强企业做培训时，曾用过这一部分，效果非常好。

《橘子树》本来也是为地震灾区的人们写的。就放松训练而言，人们的感受性和敏感力非常重要。我想开发训练人们的感受性和敏感力的文字，需要找一种大家平常能接触到的物品来



训练。我自己偏爱的水果是樱桃和葡萄，但考虑到四川不一定产樱桃或产地不够多，后来选用了大众化的、常见的水果——橘子。在给第一个人试听这部分录音后，她说嘴里一直有酸酸的味道，我乐了，这就是效果。后来把味道改甜了一些。很多次试用下来，效果都很好，充分调动了听者的听觉、触觉、嗅觉和味觉。有一些人反映听完了好想吃橘子！我在后来的训练中，还尝试过让人们手里拿一个橘子，在空气中有一些橘子的清香，效果也很好。

每次进出成都机场，我都会看一下“成都机场”这四个字，看“成”字的那一撇是否还掉在下面。我猜那是被地震震下来的。直到2008年8月份，那个“成”字还崴着脚。而在机场里，每次起飞前我都会独坐一旁，处理自己的情绪：有内疚，觉得自己做得太少；有无助，觉得很多事情不是个人力量能做的；有焦虑，今后能再做一些什么。不需要太久，但这样的处理对我非常重要。还有一些来自全国各地的记者们，他们从地震灾区返回工作单位后，仍有较高的敏感度。从他们打来的电话中，我能够体会到他们的情绪。我非常希望能帮到他们。一个有效的方法是在他们离开四川之时做一些情绪处理，而机场、车站是天然的告别场所，于是写了关于在机场处理情绪的文字：《存放情绪行李箱》、《情绪屏幕》等。





散落的珠玑

书中还有一些文字，是朝花夕拾，我拾起一路走来散落在路上的珠子，把它们串在书里。

电影：我是一个爱看电影的人。读书时看完电影后最怕散场，因为散场时我还沉浸在电影中，什么话都不想说，什么人都都不想见，但又不能不理同去的同学。看一部好电影会让我感觉余音绕梁，回味无穷。2008年我出的两部书中都用一定篇幅分析了电影中的心理学¹。基于对电影的热爱，写了《电影人生》。

花：桂花开了，任何时候、在任何地方都可以享受到桂花的芳香，每吸一口都觉得是一种享受，写了《桂花香》。

手机：我给外地一些来沪参加培训班的领导干部们上课时，他们提到自己对于手机的爱恨交加，我写了《安心手机》。

地图：我自己对于地图一直有偏爱。由于缺乏方向感，只有脑子中有了地图才会有安全感。在德国访学一年，游历欧洲

¹ 见严文华著：《做一名优秀的心理咨询师》（华东师范大学出版社，2008年），严文华著：《跨文化沟通心理学》（上海社会科学院出版社，2008年）。

