

源自正心的力量

正念

武彤芳 · 著

情绪自我管理读本

接纳 · 和蔼 · 开放 · 宽容
觉察当下 感受生命



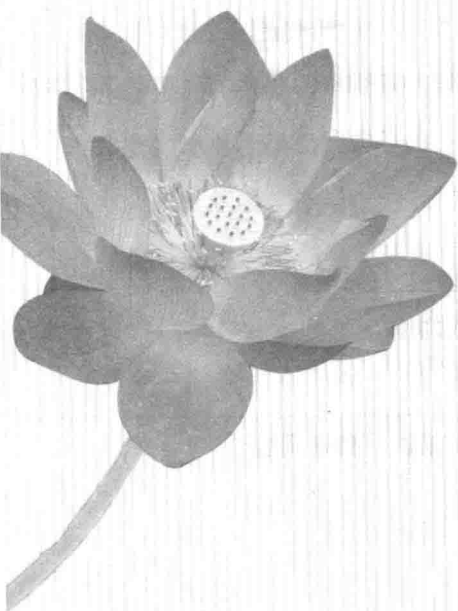
企业管理出版社

ENTERPRISE MANAGEMENT PUBLISHING HOUSE

源自正心的力量

正念

武彤芳·著



情绪自我管理读本

 企业管理出版社
ENTERPRISE MANAGEMENT PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

正念 : 源自正心的力量 / 武彤芳著. —北京 : 企业管理出版社,

2017.11

ISBN 978-7-5164-1610-5

I. ①正… II. ①武… III. ①人生哲学—通俗读物

IV. ①B821-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2017) 第269282号

书 名: 正念: 源自正心的力量

作 者: 武彤芳

责任编辑: 张 羿

书 号: ISBN 978-7-5164-1610-5

出版发行: 企业管理出版社

地 址: 北京市海淀区紫竹院南路17号 邮编: 100048

网 址: <http://www.emph.cn>

电 话: 总编室 (010) 68701719 发行部 (010) 68701816 编辑部 (010) 68701891

电子信箱: 80147@sina.com

印 刷: 北京宝昌彩色印刷有限公司

经 销: 新华书店

规 格: 160毫米×230毫米 16开本 13.25印张 146千字

版 次: 2017年11月第1版 2017年11月第1次印刷

定 价: 39.80元

版权所有 翻印必究·印装错误 负责调换

前言

你好，我是武彤芳。非常感谢你能够打开这本书。

心的宽度决定着人生的宽度。在当今的社会里，越来越多的人迷失了本性，他们无时无刻不受着他人的影响，失去了生活的目标，在感叹人生没有意义中，虚度光阴；他们常挂在嘴边的话就是：“压力太大了”“太忙了，我恨不得一分钟当两分钟用”，因此，越来越多的人加入了失眠行列，为了工作加班熬夜成了家常便饭，情绪也愈加难以控制，鸡毛蒜皮的小事都能让他们大动肝火。这样造成的直接结果就是，疾病发生率、死亡率越来越高。当一个人不懂得调节自己的内心时，再简单的事他们也觉得难如登天。

随着生活水平的提高，越来越多的人已不满足于金钱所带来的愉悦感，他们在追求更深一个层次的幸福感。医学的发达，也使很多疾病变得不再可怕，可是，许多人的内心却陷入了荒芜境地。当一个人有意识地封闭自己的内心时，是任谁也走不进去的。

午夜梦回，你是否为自己的现状感到怅然若失？面对挫折、失败，你是否心生恐惧而裹足不前？看到别人收获鲜花、掌声，你是否陷在羡慕、生气、愤恨的情绪里无法自拔？别人的错误波及了你，你是否火冒三丈，难以自持，大打出手，最后伤人伤己？

一个人快乐与否，不在于外部环境的变化，有人住着豪宅也可能



整天唉声叹气，而有人即便住在出租房里也能制造出快乐来。这完全取决于一个人的“心”。你是否想过，为何成功之人可以成功，而有的人却要在失败里痛苦沉沦？为什么有的人身处高位，在处理好工作的同时，还能怡然自得？为什么有的人只是一个小职员，却除了加班还是加班，即便周末也无法好好放松，继而对家庭也造成一定影响？其实，除了工作能力的强弱，一个人的内心强大也起到了极大的作用。比如，成功者想的是今日事今日毕，而失败者想的则是明天再做也不迟。这就出现了差异，明日复明日，明日何其多？每个明天都有新的任务产生，于是堆积的任务越来越多，一时间，恐惧、焦虑、绝望……全部涌上心头，身心健康便受到威胁。

在日常生活中，很多人在重视身体健康之余，也开始关注自己的心理健康。很多时候，心理健康决定着身体健康。当一个人的不良情绪产生时，他虽然试图走出去，却找不到突破口，就只能任自己越陷越深，进而身心俱疲。

不要总是抱怨生活，生活并没有亏待任何人，只是你不懂得生活罢了。同样的人生，不同的心态，就会有完全不同的结果。

一个拥有健康心态的人，会无偿奉献自己的微笑，用笑容去感染他人，温暖人生；他们总是用平和的心态去看待人间百态，任世间风起云涌，我心泰然依旧。

一个拥有健康心态的人，是宽容的，他们懂得只有宽恕别人才能解脱自己，而不是利用别人的错误来安慰自己。他们会生气，也会愤怒，但更懂得如何调节自己的情绪，而不是让内心蒙上阴影，以至于看不清事情的本质。

一个拥有健康心态的人，遇事积极主动，用最阳光的一面迎接各种挑战，即便失败也能坦然面对，他们不会让内心被不良情绪所困扰。

而当一个人的内心被悲观所占据，就会活在痛苦、空虚、孤独、绝望中，看不到希望，心理阴影会将人折磨得寝食难安，严重影响一个人的生活质量。生活中的问题无处不在，如果你过于被这些问题的旋涡所困，就会被这些旋涡带走，无法自拔。反之，秉持正念，保持一个稳定的心理状态和健康向上的生活态度，明了问题的旋涡就在那里，你静静地看着它，守候着它，不被它带走，你就会活得轻松、自在。

武彤芳

2017年10月于上海

目 录

第一章 健康，从“心”开始

身随心动，境由心转 / 003

持有心中的信念 / 005

健康由己不由人 / 009

学会接纳外部的刺激 / 011

成长与快乐 / 014

情感和免疫力 / 017

是什么在影响你的“心” / 019

享受内心的平静 / 022

第二章 心境宽度决定健康程度

你可以到达任何高度 / 027

没有什么大不了 / 029

远离狭隘，内心就会强大 / 033

挣脱自卑的枷锁 / 035

借口会让你的心懦弱 / 038

不要让你的心随意漂流 / 040

行动起来才有价值 / 043



第三章 学会与负面情绪相处

失败感 / 049

痛苦感 / 051

挫折感 / 055

恐惧感 / 057

失望感 / 060

绝望感 / 063

失落感 / 066

第四章 其实，你可以走得更快

拖延是一种“病” / 073

拖延者的心理时间 / 075

给自己一个悠闲的心境 / 079

不要让懒惰找上你 / 082

逃离幻想 / 084

第五章 欢笑与快乐是人生良药

用微笑面对人生百态 / 091

笑声不只是一种声音 / 094

希望是命运的另外一扇窗 / 097

乐观与健康 / 100

谁都喜欢幽默的人 / 103

生气是一味毒药 / 106

宽容的治愈力 / 109

第六章 别让压力影响你的健康

压力的积极性和消极性 / 115

压力与疾病 / 118

抗争还是放弃 / 121

学会处理心理压力 / 123

压力对不同类型人的影响 / 126

第七章 正视你的内心

用正确的心态看待自私 / 131

自信，也要适可而止 / 133

不要活在虚荣的阴影里 / 136

没有后悔，心境自然平和 / 140

得与失的修炼 / 142

克服羞怯和社交紧张感 / 145

第八章 掌控内心的平衡

谦虚与骄傲 / 151

对比与攀比 / 154

怀旧与伤感 / 156



刚好与最好 / 159

休闲与空虚 / 162

羡慕与妒忌 / 164

第九章 做自己情绪的主人

情绪是健康的指挥棒 / 169

内疚产生消极“毒素” / 172

放松紧张的情绪 / 174

将抱怨转化为行动力 / 176

不生闷气，自我解脱 / 179

收放自如，克服冲动 / 181

用正面心态控制愤怒 / 183

第十章 调节受伤的情感

情感是一种内在的力量 / 189

关于爱情 / 191

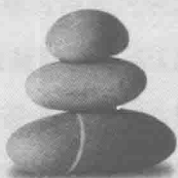
关于友情 / 194

关于亲情 / 197

启动自我调节之路 / 200

| 第一章 |

健康，从“心”开始



身随心动，境由心转

两位病人，病症相同。A病人看着情绪起伏不大，B病人则愁眉苦脸，不停地问医生：“我到底是怎么回事？我还能活多久……”医生一再强调，放宽心，等检查报告出来再说。A病人神色自然地走出了医院，而B病人则仍然哭丧着脸。三天后，两位病人来医院取报告，医生说他们都长了肿瘤，不过是良性的，切除就没事了。A病人依然没有多大反应，只是平静地听着医生的嘱咐。B病人一听是肿瘤，当下就急了，问道：“严不严重？肿瘤切了还会不会再长出来？再长出来了怎么办……”医生虽然给了肯定的回答，但B病人还是将信将疑。医生让两人与家人商量后再住院开刀，而且强调越早治疗越好。

一周后，A病人住院，安排手术，一个月后就出院了，除了有些食物忌口外，其他与正常人无异。三个月过去了，医生看B病人还没来医院，有些心急，打电话去询问，结果让人心惊不已。原来B病人觉得自己活不了多长时间，回家后整天唉声叹气，还动不动发脾气，病情急剧恶化，已于一周前病逝了。



人的思想在很大程度上支配着人的生理健康，在日常生活中，假如你经常感到生活没有意义，烦躁不安，这些负面的情绪犹如种子一般在你体内生根发芽。你的所思所想直接影响着你的健康状况，身随心动，就是这个道理。

身体有病了找医生是毋庸置疑的，可若是心病了呢？即便医生的医术再高明，恐怕也是无济于事。

人体生病一般是由两个方面的原因造成的，即实症和虚症。实症主要是指生理上的，比如风寒入侵；虚症主要是指心理上的，比如焦虑、郁结。人们常说：心病还需心药医。这话不无道理。有些人在大病面前，抱着无所谓的态度，看淡生死，即便不能完全康复，也比那些执迷不悟，心绪不宁的人要好很多。很早之前，就有医生主张快乐治疗法，事实证明，同样罹患癌症，有人无法面对，精神濒临崩溃；有人坦然面对，精神与往日无异。而两者的结果也大有不同，乐观面对自己病情的病人，总比那些郁郁寡欢的病人治愈的可能性要高。很多人在面对疾病时，会表现出悲观、绝望的态度，此时，体内的负面因子就会疯长，痛苦就会被无限放大，疾病的康复也就变得遥遥无期。

自古以来，中国人所推崇的中庸之道，很大程度上强调的就是“心”。诸葛亮也曾说过：“非淡泊无以明志，非宁静无以致远。”不论任何事，都以一份洒脱之气、一种沉静之心去面对，不以物喜，不以己悲，在很大程度上就可以缓解心理压力。

在现代社会，来自于各方面的压力，使很多人身心失衡，心态偏执，进而走进无尽的苦海。病由心生，只有将心治好了，你的健康才有保障。如今很多人在寻找长寿的秘方，纵观那些长寿之人，哪个不

是心平气和的人。通常来讲，那些没心没肺，难得糊涂的人都容易长寿。有一些人大多时候都处在不良情绪中，如焦虑、担心、牵挂……复杂的心情让他们总是动不动就生气，进而诱发各种疾病。换句话说，你生病了，就是你的身体在提醒你，你的心有问题了。当心蒙上了尘埃，就容易钻牛角尖。世间一切事物，有因必有果，而所有的因皆来自于心。

《黄帝内经》里阐述了这样一条规律：喜伤心；怒伤肝；悲伤肺；思伤脾；恐伤肾。那些情绪波动大的人，通常心脏、心脑血管不好；总是疑神疑鬼的人，容易损伤胰脏；经常感到害怕、胆子小的人，肾脏一般不太好；而终日郁郁寡欢，最终失去生命的不在少数。如林黛玉，每天愁眉苦脸、多愁善感，看到落花也是如此悲戚，怎么会有健康的身体？林黛玉的悲剧，就是典型的病由心生。

生活中，很多人的疾病久治不愈，很大原因在于，他们给自己设置的心理障碍过多。他们常常会因为某些事而过分担心、自责，活在自己的世界里，作茧自缚的下场就是越来越萎靡不振。要改变这种状态，首先要改变自己的“心”。心境开阔，心态平和，遇事保持一颗平常心，时常清扫心灵的垃圾，改变心性，一切不良因素就会跟着改变，一个人所处的环境及境遇，也会随着心境的转变而转变。

持有心中的信念

文静从小失去父亲，母亲也扔下她改嫁了，她从小随奶奶长大。



随着年龄的增长，她的自卑感也越来越重，慢慢地，她将自己封闭了起来，很少与人接触。她最大的愿望就是走出山村，再也不受他人的嘲笑。10岁那年，村里来了一位年轻的女老师，人极好。

一天，文静照常趴在窗户边上偷听老师讲课。很多老师也都习以为常，没有搭理她。这位年轻女老师走出来，微笑着说：“想听课吗？”文静低着头没说话，老师再问什么，她吓得哭了起来。在其他同学七嘴八舌的话语中，老师了解了大概情况。老师蹲下来，温和地对她说：“不要哭，过去的都过去了，用积极的心去面对未来，只要你对未来充满希望，梦想就能成真。”

在年轻女老师的极力争取下，文静有了属于自己的课桌。她一直记着这位老师的微笑，老师说的话。通过努力，她走出了山村，在外工作不管遇到再大的困难也没喊过苦，用她的微笑收获了朋友，用她的勤奋换来了事业。

小时候的环境差点造就了文静扭曲的性格，试想一下，如果没有遇到那位老师，文静会变成什么呢？或许成为一个唯唯诺诺，什么也不敢做的女孩；也或许成为一个极其叛逆，充满报复心的女孩。当一个人的内心充满了消极情绪，那么，他所有的行为也将是消极的。反之，当你想的都是积极的东西，那么，你的行为将变得更加积极。

一个人是否健康，不仅仅是看他有没有强健的体魄，还要看他的心理是否健康。健康需要从“心”开始，我们常说：心有多大，舞台就有多大。美国著名社会心理学家马斯洛说：“心态改变，态度跟着改变；态度改变，习惯跟着改变；习惯改变，性格跟着改变；性格改变，命运就跟着改变。”你的“心”主导着一切，心若健康，梦想就

在眼前。

梦想是美好的，可有些人常常望“梦”兴叹，原因就在于他们无法冲破心理障碍。心理有积极与消极之分，积极的心理为十分，消极的心理为零分。通常来讲，人的能力不可能为零分。我们来看以下两种情况：当消极心态占主导，那么，即便你的能力达到一百分，结果还是零；当积极心态占主导，那么，即便你的能力只有三十分，结果也有三百分。因此，梦想的彼岸是由你的“心”决定的。

快节奏的生活将很多人逼向社会边缘，他们开始惶恐，害怕无法适应社会，总是小心翼翼，却还是避免不了犯错。于是，我们经常能看到一些人烦躁得挠头抓耳，走在路上见到小石头就踢……这些小动作都反映了他们内心的不平静。

我们也常常会看到这样的报道：某人因生意失败而跳楼自杀；某人因被老板炒了鱿鱼而萌发轻生念头；某人因犯了一点小错就焦躁不安，不知所措……这些其实都是心理不健康的表现。

一个人的梦想能否实现，不是看他所拥有的知识多少，更不是看他拥有多少财富，最重要的是看其内心。当心中有信念，遇事积极面对，那么他终会取得成功。

王先生开了一家公司，因经营不善面临破产，他一个人默默承受着这些，体重在一周之内暴瘦了10斤。妻子意识到了问题的严重性。这天，王先生愁眉苦脸地回到家，妻子柔声问道：“发生什么事了吗？”

王先生欲言又止。在妻子温柔的目光注视下，王先生才吞吞吐吐地说：“公司完了，这栋房子也被查封了，我们什么都没有了。”妻子握着王先生的手说：“你还有我，还有可爱的孩子，再说了，你这么聪