



别跟猪打架

——帮你清除心灵之窗的尘埃

洛艺嘉 王晓姝 著

如 遇困境，正若蠢猪挡道。

是智者，别跟猪打架，
逐之即可，能食其肉更佳。



别跟猪打架

——帮你清除心灵之窗的尘埃

洛艺嘉 王晓姝/著

彭程

彭程

2001年.5.4.北京,德胜门

中国电影出版社

1741/0

图书在版编目(CIP)数据

别跟猪打架：帮你清除心灵之窗的尘埃/洛艺嘉，王晓
姝著. - 北京：中国电影出版社，2000. 2

ISBN 7-106-01591-1

I. 别… II. ①洛… ②王… III. 个人-修养 IV. B825

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 78264 号

书 名 别跟猪打架
——帮你清除心灵之窗的尘埃

作 者 洛艺嘉 王晓姝

出版发行 中国电影出版社
(北京北三环东路 22 号)

经 销 新华书店

印 刷 北京金瀑印刷厂

版 次 2000 年 2 月第 1 版
2000 年 2 月北京第 1 次印刷

规 格 开本/850×1168 毫米 1/32
印张/11.25
字数/170 千字

印 数 1-10000 册

国际书号 ISBN 7-106-01591-1/G·0463

定 价 18.00 元

导 言

生命是一个漫长的蜕变、成长的过程。在每一个人生的过程中，我们都会遭遇种种滞碍难行的困境，而生命的真义就在于经由痛苦挣扎的锤炼，最终脱离困境，破苦为乐。

在生活的困境中，有些人即使屡屡遭受不如意事件的打击，仍然能够逆流而上，保持乐观、积极的生活态度，保持改善的信心和进取心；在体悟痛苦、挫败之后，由困境中破茧而出，到达快乐的彼岸。必须得承认，他们在困境中奋斗的时候，他们逆水行舟的时候，从精神到肉体他们都经受着巨大的折磨和考验。从这个意义上来说，他们是痛苦的。然而《浮士德》的论点是：

“我有敢于入世的胆量，
下界的苦乐我要一概承当；
我要和暴风奋斗，
便是在破舟中也不张惶。”

这些勇于突破生活困境的人，是何等的快乐！

生活中还有一些人，他们认为一旦不如意的事情降临在他们身上，不幸就会接踵而至。苦难难以摆脱，他们只好沉溺于困境之中，任自己向命运低头。“我思故我在”，历史学家汤玛士·卡莱尔曾经说过：主使人做

一切事情的是他的思想，他的所作所为都只是思想的一层覆盖物，因此，你心里充满了悲观的、消极的思想，这种思想也必然左右你的所言所行。当你被自怜、自责、自我贬低的情绪困扰，那么，你在面对这些生活中的困境时，必然就会显现出无助、无为、无知、无能、无力去奋争的软弱表现。而本书正是从心理学角度来剖析，结合生活中的实例，让你倾听自己内在的声音，发掘自己真实的想法，再藉着自救式的自我反省，分析自己的所思、所感、所为，最终改变软弱的态度。如果坚信生活中的错误、挫折与失败都能转好，你就能够摆脱生活的困境。弥尔顿这样说：

“心是居其位，
只在一念间：
天堂变地狱，
地狱变天堂。”

人的命运大抵也就如此掌握在自己的手中。实质上，只要你自己能感到快乐，没有人能有机会置你于不快乐的。菲茨杰拉德写道：

树下一本诗集、
一壶美酒、一块面包，
有你在我身边，在田野上歌唱；
——哦，田野比得上天堂。

有追求快乐的权利和欲望。

首先，快乐是美好生活的原因，快乐是合乎人的本性的，而痛苦则悖逆人的本性。快乐，除了身体上享受快乐之外，还包括精神的快乐，诸如对美满生活的惬意的回忆，对充满挑战与考验的生活的奋力拼搏，对未来幸福生活充满信心的憧憬等等。

其次，快乐是美好生活的原则。快乐作为美好生活的开始和终结，它是居于第一位的，而且也是人类天性中善意的表现。快乐地生活着的人的一切取舍都是从它出发，用这种内心的感受作为标准去衡量一切外在的“善”，并最终达到快乐。再者，快乐还是美好生活的形式结构。只有当你感受到快乐时，你才会觉得生活是如此美好，快乐渴望循环，渴望一切愉快的不可逃避的重复。然而，快乐不是空耗时光做无意义的重复所可以获取的，惟有善的本意，才能够获取真正的快乐。

本书通过六个篇章，即《心灵困境篇》、《生活困境篇》、《工作困境篇》、《情感困境篇》、《婚姻困境篇》、《自我发展篇》，来告诉你突破生活困境的自救处方，帮助你于逆境之中获取快乐的真谛。然而，你所能依靠的，最终还是你自己，惟有确信自己能够拯救自己于困境之中，你才能够真正地获得快乐。本书的每个篇章都有它的偏重点，但都有的放矢、目标明确，可以协助你进行自我检测、自我诊断、自我学习最终到自我发展。严格来说，生活是没有这样明确的范围划分的，围绕着生活的主体——人，以人的心灵及思想为核心，生活、工作、婚

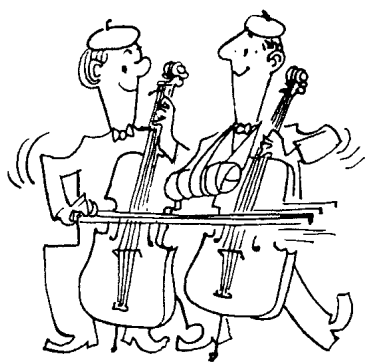


姻、爱情是一个相互渗透、不可分割的综合整体。本书只选择各方面的典型特征，针对现代人的心理问题，建立一个“自助咨询网络”，以心理学理论、方法的“知识性”为你提供解决问题、脱离困境的“实用性”，从而协助你最终到达生活快乐的彼岸。

现代工业化带来了人的更大的流动性。变动不定的生活环境与工作要求，使人们不断自我发展并且加强适应的生活技能。在这个流动性越来越大的世界中，如何从这个框架中发现自己可以回归的世界，选择这个特定世界中的要素，创造一个更适合人们自己本性的、更适应人们生存的生活环境。

本书是在逆境中的生存之道，它所提倡的是一种充满积极、乐观、向上的思想，正如罗马作家朗加纳斯所说的那样：

有这么一条真理，做庸俗卑陋的生物并不是大自然为我们人类所订立的计划。它生了我们，把我们生在这宇宙间，犹如把我们放在某个伟大的竞赛场中，要我们既做它的丰功伟绩的观众，又做它的雄心勃勃、力争上游的竞赛者；它从一开始，就在我们的灵魂中植有一种所向无敌的，对于一切伟大事物，一切比我们更神圣的事物的热爱。因此，整个世界，比作为人类理想的飞翔领域还要宽广。人的心灵还常常超越整个空间的边缘。当我们观察整个生命的领域，看到这世上一切富于快乐、美丽、精妙的事物时，我们就会立刻体悟人生的真正目标究竟是什么了……



如遇困境，正若蠢猪挡道。

是智者，别跟猪打架，

逐之即可，能食其肉更佳。

目 录

导 言

心灵困境篇

6	第一章 面对你的“阿奇里斯脚跟”
8	一 墨菲法则的论断
10	二 你知道你的阿奇里斯脚跟吗?
18	三 化缺陷为力量——教你转弱为强
20	四 警惕上瘾!
22	五 以偏概全,无益于你的发展
24	第二章 如何面对真实的情绪
25	一 逃避畏惧的背后
33	二 不要过度压抑愤怒
37	三 自卑心理剖析
42	四 别让沮丧抓住你
48	第三章 珍爱这个有缺陷的世界
51	一 人无完人,事无全美
58	二 完美主义者的心理探究
61	三 低标高中——对抗完美的处方之一

- 64 四 去做吧!——对抗完美的处方之二
67 五 珍惜这个有缺陷的世界

69 第四章 突破心灵的囚笼

- 70 一 你给自己设过一个心囚吗?
76 二 以恕己之道恕人
80 三 摆脱无助的状态
83 四 突破你的心囚

生活困境篇

94 第一章 送你一面明镜

- 95 一 你用二分法审视自己吗?
98 二 你越想拒绝就愈拒绝不了
101 三 第一面明镜——破除负面效应
103 四 第二面明镜——教你说“那又怎样?”

105 第二章 生活压力

- 107 一 上了发条的现代人
111 二 面对永远做不完的事
115 三 关于守时和迟到

119	四 与时间友好相处
121	第三章 能为你所不能为
	——社交的魅力
122	一 写好你的“序言”
126	二 你善于聆听别人吗？
	——社交大餐第一道菜
132	三 你能够说服别人吗？
	——社交大餐第二道菜
140	四 谅解、宽恕与容忍
	——社交的调味剂
146	五 把握好时间与空间
	工作困境篇
158	第一章 工作狂症结
161	一 不要订立过高的目标
164	二 不要成为工作的奴隶
167	三 把握自我需求，界定自己可胜任范围
173	第二章 正确对待成功
175	一 成功的定义

178	二 我不要做最好的
181	三 福兮祸所伏
183	四 塞翁得马，焉知非祸？
187	五 善待成功
189	第三章 以正面的态度对待批评
191	一 从批评中寻求改善的动力
193	二 以倾听的方式容纳批评
195	三 你知道怎样进行建设性的批评吗？
200	四 从自以为是到“仅是个人意见”
202	五 批评和赞美的乘数效应
204	六 如何和爱挑剔的上司相处
207	七 “因材施教”

情感困境篇

210	第一章 你了解爱与需要吗？
218	第二章 帮你体认不完美的世界
220	一 不完美的现实世界
222	二 爱，就是共同经历的一切

227	第三章 爱情不是港湾
228	一 过度依赖对感情的伤害
231	二 逃避情绪的困扰
236	第四章 你拥有成熟的爱情吗？
237	一 “浪漫爱”与“生活爱”
241	二 关于爱的测试
242	三 爱的思想
247	第五章 真爱拒绝假面具
	婚姻困境篇
257	第一章 为什么“我最深爱的人 伤我却是最深”？
258	一 过高的不合理的期望
268	二 当双刃剑高举时
272	三 宽容，婚姻的润滑剂
275	第二章 如何面对失去
276	一 正视丧偶之痛

278	二 勇敢面对失去的愤怒
279	三 新的开始
282	第三章 婚姻的危机
283	一 信任是美满婚姻的基础
285	二 有关于“第三者”
288	三 挽救婚姻的危机
292	第四章 离婚综合症
293	一 离婚的潜在传递性
295	二 修补感情的创伤
297	三 别让婚姻破裂的阴影跟随你
	自我发展篇
302	第一章 肯定自己
302	一 你真正了解自己吗?
305	二 克服自我怀疑与自卑感
311	三 发掘自己,肯定自己
316	第二章 认知自我
319	一 体认自我的感觉

- 324 二 你眼中的自己
326 三 自我发现

329 第三章 开发创造力

- 330 一 拥有不衰的创造力
332 二 创造力产生的条件
335 三 重返创造力

337 第四章 以积极的方式对待生活

- 339 一 想像未来，付诸努力
341 二 自我价值的实现
343 三 从困镜中学习
345 四 乐观者常乐

心灵困境篇

生

命是一条很漫长的不归路。在这条路上，每个人都有不同的起点，又都有着不同的经历。先天所具有的各种特质和后天环境的不断磨练促进了人的成长与成熟。然而终究有一天，每个人都会走到路的尽头，在将要离开这个世界的时候，有些人觉得一生充实而满足，回首往事了无遗憾。而有些人却满是懊丧和后悔，甚至还有怨愤和欠疚，只恨生命不能重新再来一次。因为那样的话，他们一定会好好珍惜和利用，让自己活得好一些，有意义一些，绝不像此生此世。为什么同一条生命的路，同一个五彩缤纷的世界，人的这一趟，会走得有如此大的差异呢？首先，人们不能否认，自生命开始的那一天起每个人都有不同的起点，而后天的遭遇也往往各有不同，但有一个至关重要的却常常被许多人所忽视的因素，就是生命的很大部分其实都是由每个人自编自导自演而造成的。因此对生命的认知程度取决于自我的心灵。

这就好像佛偈说：“人生其实是苦乐参半的，上天对每个人都都很公正，人常觉得生活多苦，是因为乐不常觉而苦常在心。”在生命的过程中，对苦的感受程度和每个人的个性、自我评价、人生观、生命价值观与主观努力息息相关。这些因素在人的一生中所扮演的角色往往比先天的特质显得更为重要一些，所以，不论生命的本身是如何的不公平，每个人都有可能、有权利、也必须把握住这些后天的自己可以控制的因素，扬长弃短，珍视并发扬优点，正视并改变自己的缺点，树立完整正确的人生观，享受美好、快乐的人生，过充实、有意义的生活。