

NIZIJIJIUSHIYIZUOBAOZANG

# 你自己就是

一座

宝藏

■ 孙浩 主编



中国物资出版社

# **你自己就是一座宝藏**

主 编：孙 浩

中国物资出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

你自己就是一座宝藏/孙浩主编.-北京:中国物资出版社,1999.3

ISBN 7-5047-1580-8

I. … II. 孙… III. 人生观 IV. B821

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 27332 号

## 你自己就是一座宝藏

中国物资出版社出版

社址:北京市西城区月坛北街 25 号 邮政编码:100834

全国新华书店经销

北京市四季青印刷厂印刷

850×1168 毫米 32 开 13 印张 字数:260 千字

印数:1-6000 册

1999 年 3 月第 1 版 1999 年 3 月第 1 次印刷

ISBN 7-5047-1580-8/F·0584

定价:20.00 元

## 序 言

在众多的心理咨询中,许多朋友常常问我:人生之路该怎么走?如何克服眼前的困境?怎样才能使自己活得潇洒些?他们的问题包括生活中的各种难题,比如职业的选择、对工作的适应程度、人际关系的协调、爱情与婚姻中的困惑,乃至教育子女或琐碎的家庭小事等等一系列影响情绪的问题。我当然无法给他们现成的答案,但我却能尽我所能帮助他们寻找解决方法的正确途径,这就是所谓的咨询。咨询专家像一面镜子,要让对方看清自己,更重要的是,咨询专家应是每一位咨询者的朋友,以朋友谈心的方式鼓励并支持对方,用自己的真诚和爱心帮助他们走出迷雾,发现自己最可行的前程之路,树立起对生活的信心。

长期以来,经过不断的探索和努力,我结合了西

ABD3F/03

方心理咨询的技巧和东方禅学的领悟、实践、启发更多的朋友以平和的心态认清自己用自己“如所从来”的本质或根性，去完成自己的人生，并从生活的磨砺中找出喜悦的精神世界中的生机，增添生活的乐趣。我想对所有的朋友说，希望不同于欲望，而是随缘的成长和实现。人生就像走在路上，你可以选择愁眉苦脸，抱怨不休；也可以选择开心愉悦，乐观向上。关键就在于你是否能把握自己的本质，发掘自身的潜力，努力学习和成长，并学会自我调节情绪，在挫折与困境中正视自己，排除困扰，保持积极的心态迎接挑战。

举个例子来说，某甲有口吃的毛病，他若不愿意接受这个事实而自怨自艾，把自己封闭起来，不接受外界的人和事物。久而久之就会一事无成，抱憾终生，一直受它折磨。反之，若肯接纳它，并克服恶劣情绪，把口吃当做自己的特质，便能重燃信心，通过艰苦的锻炼完成有风格的自己，这在本书中都会提到。因此，我特别强调禅宗所揭示的“这么随缘度此生”的生活态度。唐朝洞山禅师曾说：“切忌从他觅，迢迢与我疏；我今独自往，处处得逢渠。渠今正是我，我今不是渠；应须这么会，主得契如如。”

生活的主体是你自己，你是生命的主人，而不是纷扰虚妄的野心和功利。人的痛苦多半源于野心，因

为它会迷蒙人的真性，让人脱离真实的轨道，为谋求身外之物沽名钓誉，不择手段，暴露出人性的劣根来。这正是失败、自卑和不被尊敬的主要原因。人的一生是短暂的，生活和机遇是不能苦苦等待的。你要去面对的正是你将遭遇的一切，你所能运用的素材正是你随缘目前现成的这些。要好好把握它、珍惜它，用现有的一切，尽管未必能使你满意，但你无法得到更好的，所以不必抱怨，用它们创造出新意和喜悦，这就是你的成功之处。

人的不幸大多是从背叛自己得来的。不知道自己的个性，找不到自己合适的位置，一种无所归属感便会影响人的情绪和行为，不喜欢自己的人才不会憎恶别人，不能接纳自己的人才不会嫉妒别人。据我多年的观察，心理失衡或精神上的困扰，基本都是从这里引发出来的。因此，我要强调的是：人必须懂得真实，要知道依自己的“本质”实现自己的愿望。

由于社会复杂，人心叵测，经常在生活中会遇到忘恩负义、过河拆桥等打击、伤害感情的事情，使人感到世路崎岖。还有当今商品经济社会，浓重的商业气氛笼罩民心，人们被无穷无尽的欲望烧得面红耳赤，被各种各样的不平衡心理搞得躁动不安，人们成了欲望的奴隶，精神变得越来越沉重，心里变得越来越疲

惫。人人都把自己挤在竞争的跑道上,而不关心自我实现的生活喜悦。我深信这是形成心理疾病和情绪困扰的原因。最近的调查已显示:我国有百分之二十五的人患有精神官能症,想必原因就在此。如果我们不肯检讨改进,将来不免要承受更严重的后果。

随着整个社会向多元化发展,人们的交际范围不断扩大,婚姻生活的质量却有不断下降的趋势。许多人不满意现有的家庭,他们厌倦了日复一日枯燥的锅碗瓢盆交响曲,对配偶失去了兴趣与热情。而另一方面,他们又不肯去创造和丰富“这个”家,不愿意“这么”缔造自己幸福的家,而是采取抱怨、敌意甚至另结新欢或在外边寻求刺激的行动或打算。最终使得家庭破碎崩溃,对子女的爱和温暖也荡然无存了。值得注意的是,目前,如果我们有四十八对新人去办结婚登记,同时就有十对夫妻去办离婚手续,而且,大部分离婚的人都会经历一场惊心动魄的战斗,直至双方伤痕累累,疲惫不堪。即使离了婚双方都会痛苦很长一段时间,并且殃及子女,给孩子的心灵带来巨大的创伤,影响他们的心理健康和对生活的态度。

一个连自己都不喜欢的人,活得必定是很苦闷的。因为他不懂得随缘欢喜和随缘成长的哲理。顺其自然,知足常乐是本书中所提倡的,人世间的种种

烦恼扭曲了人们的心态。因此人生很重要的事就是将扭曲的心态回归自然。自然心态就是一种自由、解脱、自在的心理状态,不是任何人强加于你的。思想是人生旅途上的领航员,思想是行动的指南,积极向上的人生观能减轻或排解烦恼和痛苦。先哲们说:“同是一件事,想开了是天堂,想不开是地狱。”讲的也是这个道理,从欣赏自己做起,自己是命运的主人,只有对自己满意才能把握好自己的人生旅途。

我们的精神生活状况已渐趋劣质化,这是大家共同关心的话题。重建我们的精神家园,是我们大家共同的任务。我作为一名心理咨询专家,肩上的担子很重,我把平常观察和发现的点点滴滴,写成一篇篇文章,在期刊报纸上发表,获得许多读者的反响和重视。现在将其编纂成书,并在书的序言中指出:每一个人都注定要走出自己的路,而不是盲目跟从别人。人生的真理应是:“你是你,我是我,我们不能比较。”

人生是不能比较的,人心像一口深井,欲壑难填。人生是绝对真实的存在,跟别人比较,希望自己活成别人的样子,按照别人的生活模式限定自己,无疑是在背叛自我,就注定会迷失、痛苦和心理失衡。

健康快乐的人生便是成功的人生,人在追求成功的人生的同时,内心也必将感受到极大的愉悦。本书

是由一篇篇短文章组成,都是生动的肺腑之言,我相信它能带给读者许多反省和思考,给你以启迪,从而走上光辉灿烂的人生,建立起活泼喜悦的精神世界。

# 目 录

|          |   |
|----------|---|
| 序言 ..... | 1 |
|----------|---|

## 第一篇 跋涉人生之旅

|             |   |
|-------------|---|
| 〈篇头语〉 ..... | 1 |
|-------------|---|

明明白白走好你的路

——走出你的一片天地 ... 4

阳光大道，独木小桥，世上千万条路适合你的是哪一条？

人的一生其实很简单，那就是走出自己的路来。

擦亮你的眼，把自己看清楚

——认识自我，你就是一座

## 宝藏..... 12

生活中总会有许多人企图对你施加影响，你该怎么办呢？做你自己，你就是最好的，你拥有别人无法拥有的很多财富，快快擦亮眼，重新审视一下自己。

### 好好安排自己

#### ——放在自己在恰当的位置……

## ..... 21

纪律就是人们立身行事的行为规范，必须靠智慧加以检验，然后自觉地加以维护，就像电脑方程式一样，要不断地维护它，不使它错乱。安排好自己的生活和学习，习惯是成功的关键。

### 该出手时就出手

#### ——在行动中学会长大……

## ..... 26

说到不如做到，夸夸其谈，议论满天都只是镜中花、水中月、空中楼阁，没有任何价值，人必须在不断的行动中学习，所学到的才是实用的本领。不要再犹豫，现在就开始行动。

### 自己的担子自己扛

#### ——不可逃避的生命责任……

## ..... 33

我们来到这个世界上，就已注定我们要承担起生命的责

任。就像一棵棵树木，是生命的开展，同时必须负起攀爬在它身上的许多负担一样，任何生命都逃脱不了这个法则

## **做一个热爱工作的人**

### **——充实人生…………… 40**

人一生最重要的是什么？不同的人有不同的答案，但却没有人能否认快乐是如此重要以致于人们想尽一切办法去追求它。但却并不是每个人都能拥有快乐，“烦死了”“真无聊”“别理我”我们经常能听到这样的抱怨。那么就让我来告诉你，怎样才能得到快乐吧——那就是要作一个热爱工作的人。

## **造“黄金屋”，娶“颜如玉”**

### **——培养求知的习惯…… 49**

知识经济的时代已经到来，知识的推陈出新速度加快。你的学历如何暂且不提，如果你没有读书的习惯，你的学历会像冰块一样，在阳光下融化掉。

## **找饭碗的学问**

### **——求职面试的玄机…… 57**

也许你是莘莘学子中的一员，也许你是百万下岗大军中的一份，在竞争如此激烈的今天，如何才能把握住每次求职的机会，在短时间内充分展露自己，求职面谈背后的玄机肯定会让你受益匪浅。

## 莫等闲，白了少年头

### ——时间是构造心灵的素材

..... 69

一分钟只有 60 秒，一天只有 24 小时，一年只有 52 周，而人的一生心跳次数也有限。时间就是这么无情，它在你身后悄然流逝，却带走你生命中最耀眼的部分，赶快抓紧它吧，莫等闲白了少年头！

## 直面你毫无选择的现实

### ——认清事实、对症下药…

..... 79

不要对你所处的环境抱怨什么，如果你没有能力改变它，就静下心来勇于接受它。不要指望环境能变得适合自己的心意，这样做你永远会停留在失望境地。认清事实，对症下药，机遇就会光临你。

## 走过去，前面是个天

### ——逆境顺转..... 88

总以为在乱石尽头就是悬崖峭壁，不曾想走过却是峰回路转，豁然开朗；总以为在雷电过后就是急风骤雨，不曾想暴雨过去却是碧空如洗，风和日丽。总以为……其实，在船行不顺时要想到风和逆转；在大雪封山之时要想到雪过天晴。

## 爱情是什么

### ——解开爱情密码…… 96

爱情，谜中套谜，谜外有谜。

这曾被称为“可以战胜一切”的“最高法律”的东西到底是什么呢？

一千张嘴会有一千种说法，一万支笔会有一万种答案。

但是，也有一条被公认的公理：性爱+情爱=爱情。

## 轻轻松松，让我们看云去

### ——接近大自然 …… 103

“抛开忧虑，忘掉那不如意，轻轻松松，让我们看云去”，许多现代人的生活，已经完完全全变成了机械地过日子。生活不单单要“过”，要学会“享受”生活，享受自然赋与我们的一切。

## 欢乐其实无处不在

### ——给自己找点乐 …… 110

快乐只是哄小孩吃药的方糖。

世界不会挖空心思讨我们的喜欢。

生活就是在许多的辛苦和烦恼中滋长和存续的。

生活一天天教会我们这些真理。面对这样的世界，我们没有理由再给自己增加负担，快给自己找点乐吧。

## 第二篇 智者话人生

### 〈篇头语〉 ..... 115

#### 争名夺利为哪般？

#### ——淡泊以明志 ..... 118

世人都说神仙好，只有功名忘不了，古今将相在何方，荒冢一堆草没了！世人都说神仙好，只有金钱忘不了！在朝只限聚无多，待到多时眼闭了！

一世功名利禄都如过眼云烟，人被物欲所牵，就等于被罗网所系，失去了心的自由，你还有什么可追求的？

#### 蛇吞象，可能吗？

#### ——摆脱物欲的左右 ... 126

“蛇吞象”，在我们能克隆出绵羊多利，把卫星送上天的高科技的今天，仍然不大可能，而贪婪之心常常使人妄图做这种不现实的事情。

你要受人尊敬、心安体康吗？那么从蛇吞象的故事中吸取教训吧，陷入渴求的漩涡，被“吞象”的意识左右，你的一切将化为乌有。

## 别这样折磨自己

### ——克服完美主义 …… 132

孤芳自赏，把自己作为生活的旁观者，追求尽善尽美只会使你更加与世隔绝。生活没有旁观者，你我都是这不完善的世界的一部分，我们唯一的选择就是溶入其中。

## 保持自我

### ——克服依赖心理 …… 141

“我让你依靠，让你靠，没什么大不了的”的歌唱得情深意长，不管他能否实践诺言。然而有一些人正在默默无闻地实践它而且乐此不疲，但后果并不是“没什么大不了的”——造就了无数个长不大的小孩。

摆脱一份依赖，你就多了一份自主，也就向自由的生活迈近了一些。

## 猜疑，是压在你心里的石头

### ——克服猜疑 …………… 155

人格破裂，家庭分离，原因在哪里？——疑心生暗鬼。猜疑是对自己的伤害，对别人的褒渎，过度的猜疑使人整天在“疑神疑鬼”中过得神不守舍。

## 何必要去撞南墙

### ——摆脱固执 …………… 165

夫妻吵架，妯娌纠纷、婆媳矛盾，当你面对这些矛盾时，你会觉得四面楚歌，你该如何去摆平呢？告诉他们不要

固执己见，不要试图说服一个现代青年不注意穿着打扮，同样不要勉强面朝黄土背朝天干了一辈子的老父亲，在每天干完活之后去洗个热水澡。

## **给自己的心情放个假**

### **——摆脱身心疲惫 …… 173**

身心疲惫是当代人最经常的体验，而能否及时调节和扭转这种疲惫状态直接关系到你能否精力充沛去面对生活。生活的大潮不会驻足等待你的调整。所以你必须及时改变自己的疲惫状态。

## **不愿看见你愁眉紧锁**

### **——摆脱愁苦的困扰 … 182**

人生是一串无数小的烦恼组成的念珠，大至学业、工作、事业、恋爱、婚姻、为人处世，小至日常起居。无论你是在春风得意，还是失败落破，烦恼都会如影随行。我们无法逃避，要做的只是笑着把这串念珠数完。

## **追根溯源**

### **——寻找烦恼你的根源……**

…………… 191

我们每个人都希望自己变得更好，都为自己的缺点而烦恼，都希望克服这些缺点、弱点、但如果你根本认识不到那些烦恼你的东西，克服又从何谈起呢？