

人的精神生活本来具备活泼、多元和创造的特质，但由于错误的经验、不当的管教和心灵的创伤，会使思考固化或僵化，失去不断重组知识、有效应变的能力。不可不重视精神体操。

郑石岩
著

精神体操



广西师范大学

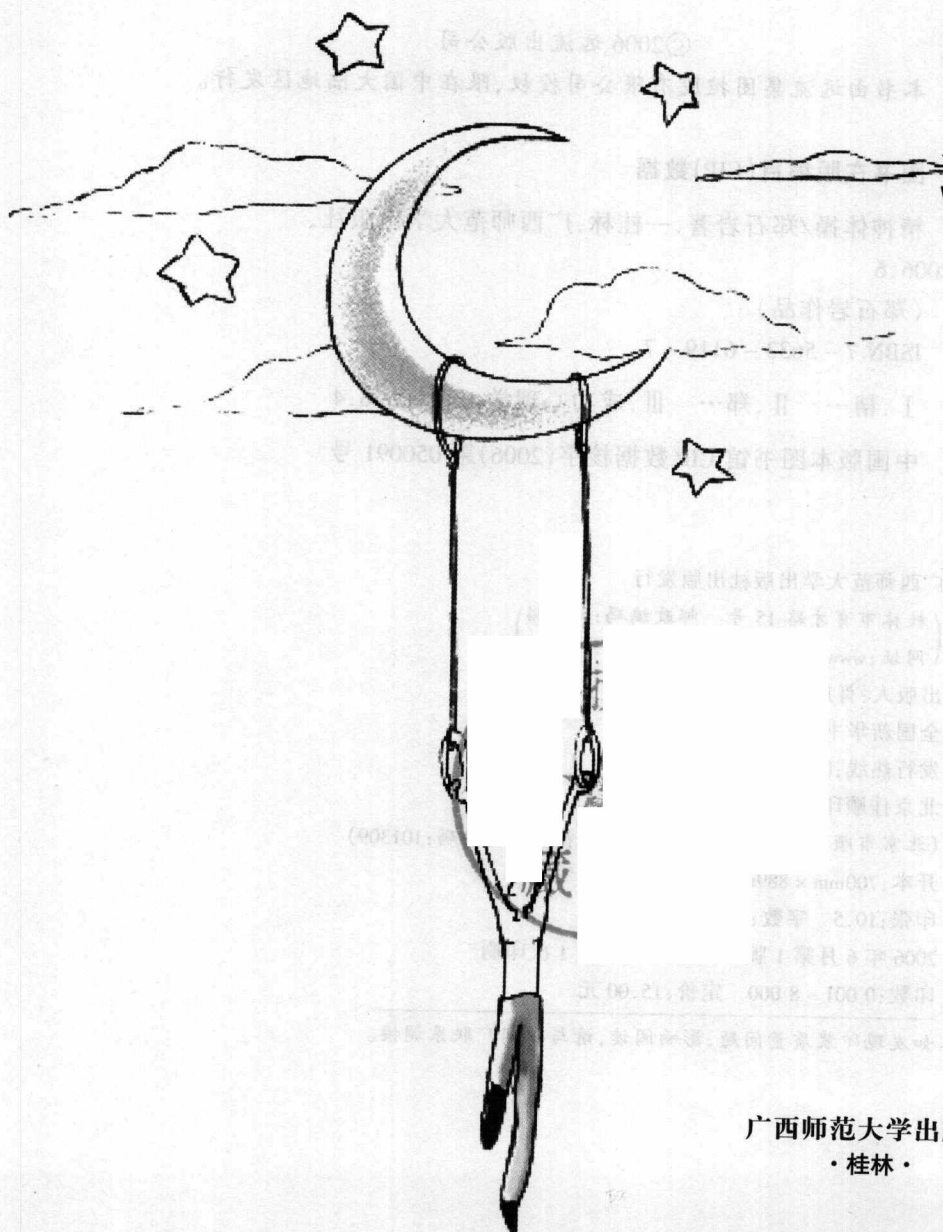
GUANGXI NORMAL UNIVERSITY

B821
Z449.1/3

EN TI CAO

著

神体操



广西师范大学出版社
·桂林·

JING SHI YI CVO

精神体操

郑石岩 著

©2006 远流出版公司

本书由远流集团控股有限公司授权,限在中国大陆地区发行。

图书在版编目(CIP)数据

精神体操/郑石岩著. —桂林:广西师范大学出版社,
2006.6

(郑石岩作品)

ISBN 7 - 5633 - 6119 - 7

I . 精… II . 郑… III . 成功心理学 IV . B848.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 050091 号

广西师范大学出版社出版发行

(桂林市育才路 15 号 邮政编码:541004)

网址:www.bbtpress.com

出版人:肖启明

全国新华书店经销

发行热线:010 - 64284815

北京佳顺印务有限公司印刷

(北京市顺义区杨镇沙子营南 1000 米 邮政编码:101309)

开本:700mm × 889mm 1/16

印张:10.5 字数:100 千字

2006 年 6 月第 1 版 2006 年 6 月第 1 次印刷

印数:0 001 ~ 8 000 定价:15.00 元

如发现印装质量问题,影响阅读,请与印刷厂联系调换。

桂林出版人路神西

· 桂林 ·

代序

拓展21世纪的精神生活

这是一个信息的时代，也是价值观念多元的时代，我们创造了富裕，却也出现了更多令人头晕目眩的行头。我们生活在富裕之中，却也跌落在空虚、孤立和沮丧的生活情境之中。

全世界都在快速地变迁，任何国家或民族的传统，都因为信息的快速传播，而被颠覆、舍弃和遗忘。一个信息丰富的人，同时也可能是对文化传统显得茫然无根的人。这是现代人精神生活困扰和情绪焦虑的主要原因。

我们看到青少年犯罪增加，结构性的犯罪伎俩时有所闻，成年社会中盲目追逐享受和权益的人，正疯狂地争夺，彼此倾轧。这就是现在普遍的社会性格。我们的教育正面临前所未有的挑战，社会上道德伦理逐渐式微，心理调适有困难的人与日俱增。最明显的就是忧郁、失落和对生命意义的迷失。

面对科技高度发达的21世纪，我们应该生活得更富裕、更幸福才对。但据我所知，神情不悦、满心忧虑的人却随处可见。该是我们重视精神生活的时候了，如果此刻不做一些努力，将来受苦将会更多。

几年前我曾在演讲中呼吁，建议大家每天做个精神体操，好提升自己心灵生活的水准。当时建议的内容是：

- 一早起来做个积极性的祈祷。
- 做三十分钟的运动，以增进活力，缓解焦虑和紧张。
- 读一篇或数页励志文章，力图振作精神生活。

后来有许多朋友建议我，希望能为精神体操写一本具体可以实践的专书。经思索再三，认为这件事很有价值，于是就个人的专业经验，朝人人可以实践的方向动手写来。这本书的目的，在于增进读者适应现代生活的能力；对于想提升精神生活者，提供可行性高的建议。书中涵盖许多实务经验和研究发现，具有实用性和力行性。

这两三年间，我致力于将《唯识论》解释出来，并与西方心理学作结合。本书所谓的精神体操，就是从《唯识论》中撷取其精华，用六波罗蜜作为理论架构，融入实务经验，形成易读、受用的生活知识。

六波罗蜜的法门，是佛教各宗的核心课程。就唯识论而言，六波罗蜜是精神资粮的基础，是修行步骤的核心。同时，它也是精神成长的主要方法。波罗蜜在佛学上的解释是：从烦恼和无明的此岸，到智慧、觉醒的彼岸。它的内涵是布施、持戒、忍辱、精进、禅定和智慧。本书根据它的涵义，融合心理学的理论和实务经验，发展成六篇：

- 从付出做起 （布施）
- 自我控制 （持戒）
- 培养耐力 （忍辱）
- 力图振作 （精进）
- 定的修炼 （禅定）
- 弹性的思维 （智慧）

这六个精神成长的因素，提供现代人全新的生活态度，而将它发展成六项精神体操。我相信只要我们努力学习和修炼，就能使生活品质提高，孕育出积极振作的人生，从而亲尝幸福和愉悦的生活。

第一个精神体操指示付出的重要。人因为肯付出，才会感受到丰富的自我价值，因为助人与合作，自我功能才逐渐开展。人愿意为家人付出，才有幸福的家，家庭功能随之提高，子女的成长也因之受益。人愿意对朋友和社会付出，才能建立人际支持的温馨，以及自我肯定的价值。更重要的是付出带来身心健康，带来精神生活的成长。

第二个精神体操是自我控制。自我控制建立在自律上，自律的人才有心灵的自由，不会被纷扰的信息冲昏头，而能在多元的价值观念中，把握正确的人生方向。自律者不会失控、不会迷失，也不容易陷入忧郁的痛苦。在佛教的经典上，戒是护法神，是崎岖的人生路上稳固的护栏，自我控制使一个人有机会发展真正的自己。

第三个精神体操是培养耐力。你能忍耐和坚持，才能实现抱负；有能忍和宽容的胸襟，才有冷静的自在感。它是内在的强大能量，能蕴藏心力，孕育智慧，衍生为勤奋和积极。忍耐虽是痛苦的，但却能超越失望，绝处逢生。

第四个精神体操是力图振作。美好的人生，建立在力图振作的行动上，愉悦的感受，则源自积极行动后，内在充实的感受。力图振作是一种主动的责任和实践，它不但有益健康，而且能发展成坚毅力和后续力，让人在困窘中有力量再站起来。它使弱者强，败者胜，是雄浑健康的精神力。

第五个精神体操是定的修炼。生活在忙碌、竞争的现代社会，每个人都容易感染紧张和焦虑。它伤害健康，干扰睡眠，甚至令人不适，从而影响工作和生活。心情不安不但会影响判断和选择，更会削弱执行力而导致生活与工作的溃败。定的修炼是健康与事业成败的关键。

第六个精神体操是弹性思维。适应多变的 e 世代生活，必须具备弹性思考的能力。它是一种智慧的活动，有清楚的觉察，才能看出环境的变迁，潮流的更迭，乃至问题的趋势与症结。弹性表示在面对现实时，能作适当的回应。无论在学习、生活态度或宗教信仰，我们都需要这种智慧。

以上六种精神体操，一方面借用唯识心理学的结构性理念，一方面融入心理咨询的理论和实务经验。各归纳出五至六个关键性主题，详加分析，并提出实践步骤。相信这本书对于一般人生活调适有所助益。

精神体操这个观念，建立在它的实践性和具体性上。读这本书不只是知识的获取，更重要的是要去实践。为了使你更重视实践的重要性，书中经常出现修炼的字眼，无非是强调练习和行动的重要性。

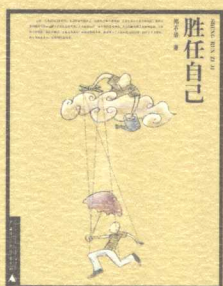
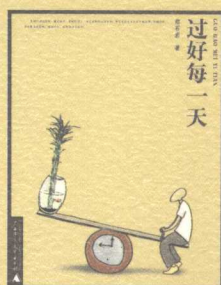
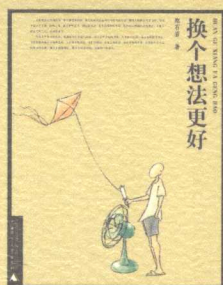
希望这本书能带给读者一些新的观念和指引，从中找到幸福、充实和愉快的人生。



郑石岩教授

中国台湾政治大学教育学硕士，曾赴美国俄亥俄州州立大学深造，从事心理咨询与教学研究多年；对佛学与禅学素有修持，是融心理学、教育学与禅学于日常生活应用的倡言人。已经在内地出版《禅·生命的微笑》《悟·看出希望来》《觉·教导的智慧》《禅·心的效能训练》等书，是积极入世、以书度人的典范。

郑石岩作品·唯识心理学六书



策 划 / **ib** 远流博识网

责任编辑 / 龚风光

装帧设计 / 伊大伟

插 图 / 伊大伟

制 作 / 杨无惧

张 伟

<http://www.bbtbook.com>

目 录

代序 / 拓展 21 世纪的精神生活 / 1

一 从付出做起 / 1

1. 对家人付出健康的情绪 / 7
2. 一起共进晚餐 / 11
3. 懂得筹措时间 / 15
4. 共享人际支持 / 19
5. 助人有益身心 / 23

二 自我控制 / 27

1. 有自律才有自由 / 33
2. 及时换个心情 / 36
3. 切忌僵持下去 / 40
4. 克服懒惰的习惯 / 44
5. 戒除你的恶习 / 48

三 培养耐力 / 53

1. 还有别的路可走 / 59

2. 心情急转弯 / 62
3. 学习释怀之道 / 65
4. 应变的心力 / 69
5. 勤奋与歇息 / 73

四 力图振作 / 77

1. 积极态度有益健康 / 83
2. 勇于面对困难 / 86
3. 生涯发展的后劲 / 90
4. 力图在困境中振作 / 94
5. 不让自己泄气 / 98

五 定的修炼 / 103

1. 调适你的心境 / 109
2. 给自己一夜安眠 / 113
3. 不妨放轻松些 / 117
4. 别太在意自己的弱点 / 121
5. 善用你的愤怒 / 125
6. 练习以简驭繁 / 129

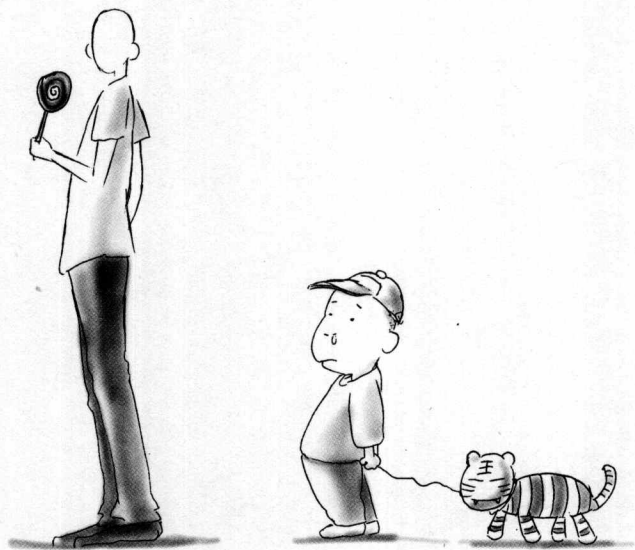
六 弹性的思考 / 133

1. 尽情领受人生 / 139
2. 交谈能丰富生活 / 143
3. 做个受人爱戴的人 / 147
4. 学习收放自如的态度 / 150
5. 珍爱你的生命 / 153



从付出做起

付出就是奉献己力，给予别人协助、爱和温暖。人在关心别人之中，自我价值感越来越丰富。付出能令你跟别人紧密地结合在一起，使你充满安全感、活力和喜悦，同时也给你带来健康。



【篇头语】

精神体操的第一个主题是付出。付出就是唯识论中所谓的布施。人因为肯付出，才会觉得自己有价值感；愿意助人，与人合作，才会结合更大的力量，克服种种灾难，避免孤独和无助。

付出就是奉献己力，给予别人协助、爱和温暖。人在关心别人之中，自我价值感越来越丰富。付出能令你跟别人紧密地结合在一起，使你充满安全感、活力和喜悦，同时也给你带来健康。

只有肯付出，会为人着想、肯服务别人的人，才能克服自我中心的心理弱点，才能免除疏离和焦虑的折磨。当你为别人付出时，别人一样付出给你，这种互助关系，令你觉得彼此密切。在《唯识论》中说：

“施有三种，谓财施、无畏施、法施。”

财施是付出财富；无畏施是付出勇气、体力和生命；法施是付出智慧、爱和情感。愿意投注心力，为公益而努力，为弱势者输财解困，为社会付出关心的人，他的自我认同会越来越完整，从而发展成健康的人格。

越是自私的人，心理越是不安；越肯付出的人，越能伸展自尊。健康的自尊令你发展出如下特质：

- 良好的自信
- 主动学习和成长的动力
- 乐观的生活态度
- 积极的思想和热情
- 有良好的人际支持和友谊
- 能发展肯定性



- 较能维护自己的权益
- 身心比较健康

人与人之间根本上是共命鸟的关系，是生命共同体，是休戚与共的存在。因此，只有发展互助、互爱和互利，才会有和平和安宁，社会才有祥和。人心的不安源于自私，社会的不安来自敌意；想打垮对方的结果，自己也摇摇欲坠。

孩子如果在互助的家庭中长大，他们人际适应较好，有较多生活历练，信心和心智发展比较成熟。当然，你能付出爱心，带动家人共同的生活热情，家庭和幸福感自然产生，家庭中各成员的生活、工作和健康也就有了保证，所以在家庭中学习如何付出，是很重要的课题。

在儒家传统学中，不难发现修身和齐家，是未来服务社会的基础，而修身和齐家却建立在仁爱的智慧上，也可称作仁智双修。在基督教的经典中也会发现，立身处世的重心是在博爱和求知上。佛家的说法也离不开这个课题，所提出来的重点是慈悲和智慧，简称为悲智双运。从不同的圣典中，我们发现付出或给予，不是盲目的付出，而是在给予之中，同时表现了智慧和清醒的觉察。

我们的付出真的对社会有益吗？对所爱的人有益吗？在付出的过程中，我该怎么做才正确？才不致造成不良的后果呢？无论是对个人的协助，或者社会公益的行动，乃至国家发展的大事，都必须付出，而其本质是建立在爱与智慧上。

于是，精神体操要从付出这个主题说起。因为它能给你健康和快乐，让你享有充实的人生，更重要的是透过付出，你学会更多本事，伸展了自尊和自我价值，使自己的人生过得更幸福。在付出这一篇里，我特别提出五个最常遭遇到的问题加以讨论：



中南林 A1620096

- 对家人付出健康的情绪
- 一起共进晚餐
- 懂得筹措时间
- 共享人际支持
- 助人有益身心

你想要有好的精神以面对人生，你想要有顺利称心的工作以孕育美好的未来，都得从善待家人做起。首先，你必须对家人付出健康的情绪。你是家庭的主人，那就得学会经营家庭的情绪生活，先别想家人应该怎么对待你，而是想着怎么付出好的情商给家人。你是主人，要率先倡导健康的情绪，家庭内有无尽的琐事，却埋藏着大风大浪，如果你不修习家庭情商，可能会发生许多不快和纷扰。反之，只要你能把握要领，做点修持，家庭就会和乐愉快。

你当然也有可能是为人子女者，没有主导权，而且家庭成员之间，已经存在某些不愉快的现实。你还是要付出，同时要练习保持情绪的穩定。

每一个人都有个家，你得把家庭气氛经营好，肯付出情商，家庭才可能提供给你真正的喜悦。家庭的气氛不是天赐的，而是经营得来的。“对家人付出健康的情绪”一文，提出了具体可行的建议。

其次是一起共进晚餐。忙碌的现代人，亟需与家人有个温馨的晚餐。它能增进家庭功能，促进彼此的交流，更能透过交谈而扩大家人的见闻；这不仅对孩子有益，对大人同样有益。然而，怎么去经营好的晚餐呢？用点心思吧！“一起共进晚餐”一文，提供你经营和付出的技巧。

其三是付出需要时间。无论对家庭的付出，或者对他人的协助与关怀，乃至努力经营事业，都必须有时间才行。你要爱家人，就得付出时间，才



有真的行动。你要助人，必须有时间去做，才能实现。要把工作做好，也要有时间，才有成功的机会。

时间给人富裕之感，它同时也是生命的载体，无论为自己付出，为别人付出，你都得有时间才行。现代人最缺乏的是时间，懂得筹措时间，就等于掌握付出的关键。

其四是别忘了经营人际支持的温暖。无论亲人交往、工作伙伴，你要懂得相待之道。你能在待人方面作正确的付出，人生就会顺遂。

最后，本篇提出助人有益健康的事实。许多研究证实，肯助人的人，身心都较健康，生活也乐观幸福。

以上五个主题，旨在讨论布施。布施既是为了自己，同时也为别人；这种爱己爱人的付出习惯，对个人精神的成长，有着无比的好处。