



头脑多一分清醒 做人多一分从容 人生多一分感动

找回心灵的宁静

唐汶 一萍 / 主编

中国商业出版社

找回心灵的宁静

唐汶 一萍 主编

中国商业出版社

图书在版编目(CIP)数据

找回心灵的宁静 / 唐汶, 一萍主编. - 北京:
中国商业出版社, 2003. 9
ISBN 7-5044-4805-2

I. 找… II. ①唐… ②一… III. 心理学 - 通俗读物
IV. B84-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 022918 号

责任编辑 刘毕林

*

中国商业出版社出版发行
(100053 北京广安门内报国寺 1 号)
新华书店总店北京发行所经销
北京明十三陵印刷厂印刷

*

850×1168 毫米 32 开 12.75 印张 260 千字
2003 年 9 月第 1 版 2003 年 9 月第 1 次印刷
定价:22.00 元

* * * *

(如有印装质量问题可更换)

序言：宁静的失落

我们生活在一个追求速度与效率的时代：我们匆匆上班，忙碌工作，上速成班，吃速食面，上速配节目……我们每天忙得像陀螺一样地转个不停。我们越忙，陀螺转得越快，但好像还是有做不完的事。

于是，我们忙到没有时间停下来闻闻花草的芬芳，顾不上放慢脚步来感受原本就存于生活里的那些单纯喜悦：自然、社会、朋友、家庭、健康，和许多我们视为理所当然的恩赐。

速度已经成为我们生活的主宰。许多人感觉自己就像个快要烧坏的引擎，仍然忧心焦虑眼前的工作可能来不及完成；只有完成一件小事——例如回过电话、看完文件、结束会谈、做完家务后，才感到些许的满足，但随即又陷入接下来的工作与生活的漩涡中。其结果是：我们在紧张与忧虑中度日。我们的心智早已被庸碌所占据，因此从不知如何放松心情。

为外界的高速运转所带动，我们的心也随着社会上匆忙的脚步而躁动起来。

总是听到朋友们在耳边这样建议：和我一起去做生意吧，要不我们策划一个项目去赚钱吧。要是能淡泊自守，不

为所动也好，偏偏心里痒痒地想要一试身手。

看一看身边的朋友，几乎无一例外地卷入了骚动之中。有的做了广告人，有的成了代理商，还有的扯一个幌子办起信息公司。中国人好像进入了历史上心灵最躁动的时期。有几位曾经崇拜的名人，我读过他们一些很棒的作品，他们对人生和世界的看法所深深感动。后来与他们接触之后却发现，他们那“高雅”的思想也开始从俗。为了金钱把文学变为一种商业行为，为了稿费与编辑讨价还价，用一些标榜淡泊名利的文章去沽名钓誉。也许，这样更符合人的“天性”，但我却为此感到莫大的失望。

急速涨起的商品经济大潮冲毁了我们架设在理想河岸上的七彩虹桥。我们的心中淡了一分圣洁与执著，少了一种从容和定力。

也难怪，物欲本来就是一种比霍乱病菌还要快、还更有侵蚀力的病毒，让人防不胜防；更何况，它本身就是一种诱惑，如同河豚和美丽的罂粟，让许多人趋之若鹜。我们可以对满耳的麻将声充耳不闻，也可以对邻家豪华的装修视而不见，但面对孩子的要求和大笔的花销，我们能无动于衷吗？就这样，物欲以各种不同的方式入侵着我们的思想，扰乱我们的心态，并最终俘获我们。

如上种种问题最终归结到一点：我们不但失去了正常的应有的生活节奏，同时我们内心深处的宁静也随之失落了。

很少有人可以轻松地享受悠闲，反而开始对寂静感到畏惧和失落。我们的心智是如此混沌躁动，有时候我似乎可以感觉到自己的体内有另一个人：他相当忧虑不安，经常感受到别人焦躁地来回踱步并不时散发出的失控的怒气。

更令人悲哀的是，我们浮躁的心绪和过快的生活节奏大大影响了家庭生活。我们不再有时间留给每个人，我们甚至还冠冕堂皇地用“重质不重量”来为自己开脱，但实际上这种所谓的“品质”根本无法算数。有些人订出的计划表充其量不过是在短短的时间内强行加入几个凑数的活动罢了。

亲密的交谈如今已难寻觅。因为我们变得太忙，忙到没办法静静坐下来和朋友、爱人甚至孩子们好好谈心。我们甚至忧虑到不知该对谁倾诉，不知到底是否应该相信对方。

当然，如果我们把以上统统归结为“速度的时代”带来的恶果，那将同样是一种错误。“快速”难免会产生失误，但不能由此将一切谬误归于“快速”。更重要的是，如果一心求快，将会使我们看不清目标，摸不准重点，漫无目的地瞎忙一通，接踵而来的，反而是原本不会发生的问题。

由此，当我反复思索这个问题时，发现惟一的解决之道就是找寻心灵的宁静，而这也是本书将要一直强调的重点。

我相信，惟有如此，我们才能拥有平和安详的每一天。因为宁静的心能够使你明辨是非、认清方向，更能给你敏锐而又有效率的学习动力，使你脱颖而出；宁静的心还能够使生活充满新鲜感，使我们拥有更多的洞察力和创造力，获得应付超量工作的能量；同时，它还能使你与自然、社会建立更深厚、更广泛的连结。宁静的心最终将使我们的内心充满了爱。

我希望从这本书中，我们可以从找寻自我开始，找寻生命的各种“连结”：与父母兄妹及孩子、与爱人、与社会乃至自然，发现自我价值实现——工作——的乐趣，找寻心灵的安顿，远离情绪的误区，闯过生命中的各种关卡，明了生

死，最终获取心灵的宁静。事实上，我们并不需要离群索居做个解甲归田的隐士。我们不仅可以坚守职场，而且还可以完成许多“不可能的任务”；不需压力相伴，我们便可以牢固地维系感情，获得安祥宁静的生活——那些原本似乎只有僧侣教士、老人及孩子们才能享受的日子。

这本书不会让你的生活掀起惊涛骇浪，更不会改变你目前的生活甚至重新拟定一套新的生涯管理系统。所有的变化都将在安静平稳的心智状态下进行。当你读着这本书，可能会自问：“是啊，为什么要这么躁动呢？”届时，所有的急就章都将显得那么荒谬可笑。

你会发现，事实上，我们有充裕的时间把每件事做得妥妥当当。因为当你学着如何自内而外找寻心灵的宁静时，时间的齿轮仿佛也会顺着你的意愿不再超速转动。你自然能拥有更多的时间，同时也学会如何掌握方向；你会变得更有效率，不会反应过度，当然也会少出点儿错；你会变得更有耐心、更亲切，你会发现你更爱这个世界。

其实内在的宁静是与生俱来的，只要从一个孩子身上就能发现。人类本来就具有智慧、自尊、创造力、无条件的爱、动机、适应性和善良、正直、诚实、乐观、宽容以及幽默感。就像每株橡树都有橡子一样，只是不易被发觉罢了。

无论社会经济地位、教育程度、精神状态、文化素养，一个人只要明了自己的心智是如何运作的，便能重建心灵的健康。换句话说，我们内在的宁静也许暂时会被覆盖，但它决不会消失；它无时无刻不在，就像软木能浮于水，当杂乱急躁的心情抽离后就会自然浮现。内在宁静的体验和思考的品质将相互辉映。

目 录

序言：宁静的失落

01. 我的昨天、今天和明天 /1

无限的“过去”都以“现在”为归宿，无限的“未来”都以“现在”为渊源。“过去”、“未来”的中间全仗着有“现在”以成其连续，以成其永远，以成其无始无终的大实在。

撕掉过去的标签 /2

向旧习惯说再见 /6

求人不如求己 /10

珍爱自己 /19

改写人生脚本 /22

唤醒心中的巨人 /26

心动不如行动 /32

活在当下 /36

明天会更好 /40

02. 父母兄妹及孩子 /44

我之所以为我,是因为我站在前人的肩上,而后来者将要站在我的肩上。

父亲的拐杖 /45

母亲不信佛 /49

常回家看看 /52

平分生命 /55

倾听婴儿的第一声啼哭 /58

为人父母 /65

“爸爸,我可否买你一个小时” /72

和谐家庭 /77

爱的百宝箱 /79

03. 爱情及“围城” /83

法国也有这么一句话。不过,不说(结婚)是鸟笼,说是被围困的城堡,城外的人想冲进去,城里的人想逃出来。

一位外交家爸爸给儿子的信 /83

爱之航程 /89

婚姻的 N 种承诺 /93

平凡的婚礼 /95

升温与降温之间 /98

大爱无声与大声说出你的爱 /102

一千七百一十六封信 /106

爱的花絮 /109

离婚雨 /111

幸福的家庭是相似的 /115

关于女人 /121

04.人、社会、自然 /127

人诗意地栖居在大地上。

工作中的爱 /128

远亲不如近邻 /130

爱“邻居”如同自己 /134

拥抱的天使 /139

爱你的敌人 /143

志愿者在行动 /146

深爱着的土地 /150

倾听大自然的声音 /156

做地球的守望者 /161

05.我的职业生涯/167

每日朝九晚五的生涯,是为了赚取微薄的薪水,以养家糊口。当某一曰,我们退休了,可以在阳光下看他人来来往往,这才发现,原来工作也是美丽的。

工作是分内的事 /168

找出你喜爱的工作 /170

另起炉灶 /177

做一只快乐的小“工”蜂 /180

做个出色的上班族 /183

圣诞节的礼物 /188

在工作与娱乐之间游刃有余 /192

放松弓弦 /195

人的一生应创一次业 /198

工作的革命 /202

06. 心灵的安顿 /205

在你心灵的眼睛前面长期而稳定地放置一幅自我肖像，你就会越来越与它相近。

与人为善 /205

天地之间有正气 /210

第一坦白，第二坦白，第三还是坦白 /214

我想我是海 /218

幽默出自真男人 /222

慷慨之道 /226

爱读书，读好书 /230

培养某种爱好 /235

早睡早起我们来做运动 /238

心理健康的标准 /241

定期“换机油” /246

07. 跨越情绪的藩篱 /249

天下本无事，庸人自扰之。人人都渴望得到幸福。但是追求幸福之路却只有一条，那就是改变自己的心情。

天下本无事，庸人自扰之 /251

寂寞的妙处 /255

丢掉猜疑 /259

告别怀恨 /262

远离愤怒 /264

没有伤口怎能长出新芽 /268

打开一扇快乐之门 /273

学会控制你的情绪 /282

08. 生死之间 /286

死亡是一种自然,人平常总觉得自己高于自然,其实只是自然的一部分罢了。那么,就在自然的怀抱里讲和吧。

花儿开放是为了凋谢 /288

未知死,焉知生 /292

我不相信这是生命的最后一关 /297

一种少数人群的死亡观 /302

他们选择这样离开世界 /305

生命的最后一天 /309

前生?今生?来生? /314

在墓碑前 /317

当死亡化为生命 /319

生之喜悦 /324

09. 闯不过去的关 /327

当我们置生死于度外,以一颗欢喜心看这世界,爱身边的每一个值得关爱的人,我们的生命日益充实。然而有一些关卡,似乎很难闯得过去……

不轻生,不贪生 /327

我们需要的土地有多大? /331

面对“润物细无声”的诱惑 /334

找好自己的位置 /336
采菊东篱下 /338
君子爱财,取之有道,用之有度 /341
当婚姻亮起黄灯时 /346
不要成为工作的机器 /355
人容面对困难和障碍 /358
生存的目的是为了经验压力 /362
不要苛求完美 /369
学会放弃 /372

10. 爱是一种信仰 /376

有爱的地方,便有信仰。
学会爱 /377
主与我同在 /380
回到西藏 /384
重建精神的家园 /386
找寻一颗宁静的心 /388

写在最后 /393

01 我的昨天、今天和明天

找回心灵宁静的第一步，是要找寻自我。

如果一个人不懂得自己，不知道自己是什么样的，不知道自己想成为什么样的，是无法获得心灵的宁静的。世界上有照脸的镜子，但没有能够照心的镜子。那么就让自我的反省和思虑来代替“镜子”吧。当外面的影像模糊时，更要保

Zhao hui Xinling de Ningjing

我的昨天、今天和明天

找回心灵的宁静

1

持内在的细节，从而改进自己而日臻完美。人必须充分了解现实，认清自己的目标，然后做一个主动者，勇敢地负起责任，当好自己的主人。请注意！当你决定要做什么时，请你想想，这样做是你自己的本意吗？它能使自己生活得更好吗？对自己讲真话，对自己负责，使自己进步并生活得更好，就是心灵宁静的一部分。

本章是想帮助大家认清自我，切实把握“今天”，不致迷失于“昨天”或“明天”。但这并不意味着“昨天”与“明天”不重要。“昨天”犹如一面镜子，可令我们看清加诸于自身的各种标签，重新认识自己，以免重蹈覆辙；“明天”是“今天”努力的导向与结果，是我们追求的目标和希望。但只有“今天”才是我们正在现实塑造的。因此，我们应该记取“昨天”，把握“今天”，放眼“明天”。

路是人走出来的，但并不是什么路都走得通。你必须选择自己能完成的目标，有积极的心态，并立即行动，用自己的脚步才能踏出一条光明的前程。

撕掉过去的标签

如果有人问你：你是谁？你对自己有何评价？你在回答这些问题之前，很可能会审视一下自己的历史，回忆一下过去的经历——那些令人难以忘怀的经历，然后再给出你的答案。那么，在你的答案中，你会使用什么样的字眼来进行自我描述呢？你是否会不自觉地使用一些长期积存下来的、附加于自己身上的“小标签”？在你的答案中，是否经常用到类似下面的“我……”的自我描述语句？

“我胆子太小”；

“我很懒”；

“我老是马马虎虎的”；

“我记性越来越不好了”；

“我没有艺术细胞”；

……

这些评价与断语都是我们附加于己身的，心理专家称之为“自我标签”。现实生活中，我们很多人都在无形之中给自己身上贴满这种“标签”，时时处处地以此表白自己，让自己畏缩于这一“龟壳”之下。

其实，自我描述性词语本身并没有什么过错。这样可以让我们很好地做出自我评价，更深刻地了解自己。但如果使

用不当，或者过多使用否定或贬义的描述词语，就会给你造成损害，并有碍于个人的发展。有时，给自己挂上一个小“标签”，很容易成为你不求进取的借口。如果一个人必须按照别人给他设定的“标签”生活，那么他便失去了一种自我特性。同样，自定“标签”的后果也是如此。如果你不努力挖掘自己的潜力，而是一味地依照“标签”行事，那就等于否定你自己。

每个人的“自我标签”来源于他过去的经历。然而，如桑德伯格所说：过去只不过是一堆灰烬而已。我们不妨审视一下，自己在多大程度上受束于旧的自我。所有自我挫败性的“我……”一类话都是使用消极性言词的结果：

Zhao hui Xinling de Ningjing
我的昨天、今天和明天

找回心灵的宁静

3

- ◎ “我就是这样”；
- ◎ “我总是这样”；
- ◎ “我不知怎的，就是控制不了自己”；
- ◎ “我天生就是这样”。

如果你总是把这几句话挂在嘴边，这些“枷锁”便会使你不能发展、不能改变自己、不能将你的生活变成充满现实成就的积极生活。

下面让我们来考察自我“标签”从何而来。

“我……”这种自我描述性语言有两种来源。一是来自他人——当你还是小孩时，其他人便给你贴了一些标签，有些你可能一直带到今天。比方小时候老师说我们不是块学习的料，我们便放弃学习。另一类来自你自己——由于害怕艰难痛苦的改变而给自己定了一些标签。“我就这么马虎，怎

么也改不了”，越这么想，就越放松、越马虎。

使用自我描述词语似乎只有一个“好处”——那就是让你永远保持旧的自我、回避现实。当你不想参加某一活动，或者为了掩盖自己的某一性格缺陷时，你总可以使用“我……”这类自我标签作为借口。事实上，当你反复在自己的身上贴上这种标签之后，不仅他人会相信你就是如此之人，连你自己也会相信：“我就是这个样子。”到了那时，你将真是“铁板一块”，一辈子也很难改变自己了。

喜欢使用自我标签的人还认为，这些标签能让自己做出改变，避免种种风险。其结果是，他们永远也改不掉导致这些标签的各种行为。

自我标签的“功效”如此之大，以致于影响到我们的全面发展。下面就让我们亲手揭掉身上的“标签”。

要摆脱旧的自我，消除你常用的“自我标签”，需要冒一定的风险。因为你一直习惯于某些固定的自我描述词语，并以此让自己回避某些风险。或许在很多方面，你每天都要靠这些“标签”在安排自己的生活。当你决定摆脱旧的自我，消除自己身上残留的“标签”时，你就可以采用以下具体的办法：

◎尽可能不使用贬义的自我描述式“标签”，而代之以类似这样的话语：“到今天为止，我选择了那种个性，以后，我得……”或者“我过去曾认为自己……，看来这样错了”。

◎与自己最亲近的人或好朋友谈谈心，请他们帮助你告别过去，让他们在你犯下老毛病时提醒你注意。

◎告诉你周围的朋友和同事，你将努力消除自己身上的一些“标签”，并找出那些对你生活和事业影响最大的“标