

心怀正向 的信念

魏棻卿 著





XINHUAI ZHENGXIANG DE XINNIAN

心怀正向 的信念

魏秦卿

WEI QIN QING

著

图书在版编目 (CIP) 数据

心怀正向的信念 / 魏茱卿著. — 青岛 : 青岛出版社, 2018. 10

ISBN 978-7-5552-7569-5

I. ①心… II. ①魏… III. ①散文集—中国—当代
IV. ①I267

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第188399号

本书通过四川一览文化传播广告有限公司代理, 经魏茱卿授予西藏悦读纪文化传媒有限公司独家发行, 非经书面同意, 不得以任何形式, 任意重制转载。本著作限于中国大陆地区发行。

山东省版权局著作权合同登记号图字: 15-2018-126

书 名	心怀正向的信念
著 者	魏茱卿
出版发行	青岛出版社
社 址	青岛市海尔路182号 (266061)
本社网址	http://www.qdpub.com
邮购电话	010-85787680-8015 13335059110 0532-85814750 (传真) 0532-68068026
责任编辑	郭林祥
责任校对	耿道川
特约编辑	李文峰 郑丽丽
装帧设计	Recns
照 排	千 千
印 刷	三河市鹏远艺兴印务有限公司
出版日期	2018年10月第1版 2018年10月第1次印刷
开 本	16开 (700mm×980mm)
字 数	150千字
印 张	16
标准书号	ISBN 978-7-5552-7569-5
定 价	45.00元

编校印装质量、盗版监督服务电话 4006532017 0532-68068638

心怀正向
的信念





目录

CONTENTS

【再版序：信念，决定你眼中所看见的世界	001
一张没贴邮票的明信片	005
死亡，其实是另一种形式的救赎	010
放下非理性信念，就是放过自己	015
敲敲你的乔哈里窗	021
别忙着讨好每一个人	028
和失败交朋友	034
用“例外法则”挑战负面认知	040
负面情绪不是罪	046
绝望也是一种力量	052
一把打开心灵的钥匙	055





目录

CONTENTS

化整为零的苦难解脱术	061
探勘内在的冰山	067
换个角度想，才能发现新方向	074
不要老是在同一个地方跌倒	080
路，就是要自己走一遍	086
你怎么对自己，别人就怎么对你	092
到底是谁救了谁	098
退出物质军备赛吧	104
想受人尊敬，还是受人欢迎	110
谁才是小人	116
别人眼中的天堂，可能是你的地狱	121



目录

CONTENTS

内心戏的代价	127
真相，有时和你想的不一样	133
幸福不是比较来的	139
其实你什么都不缺	146
Reactive和Creative的差别	152
算命不如一个决定	159
你要的快乐，自己决定	165
违反操作须知，人生也会大当机	171
永远不要让别人告诉你，不能做什么	177





目录

CONTENTS

是不能改变，还是不想改变？	183
请，为自己而战	189
不想被关？那就撞破玻璃箱吧！	195
亲爱的，那并不是爱情	201
用行动切换苦命模式	208
流浪，未必是因为迷路	215
巫婆的礼物	221
有伤，不一定有害	227
感谢苦难伤疤	234

再版序：

信念，决定你眼中所看见的世界



信念如同一副眼镜，度数是几度，镜片是什么颜色，镜片弧度有没有过度扭曲等，都将决定我们看见一个什么样的外在世界。而我们看见了什么，又将进一步影响我们的情绪反应，以及所采取的行动。信念正向与否之于一个人的重要性，由此可见一斑。

更遑论，横亘在我们眼前的那些苦难或困境，其实有多数是自找的，只有少数才是出于生命自然运作的必然，想躲也躲不掉，

例如生、老、病、死。生命中，“自讨苦吃”的情况越少发生，生存能量就越不会被虚耗，反而还可以用来造就自己，活出理想中的人生版本。

至于要怎么减少自讨苦吃，关键在于：先改变脑子里的认知。

关于这一点，美国认知心理学家阿尔伯特·艾利斯（Albert Ellis）曾在20世纪50年代，提出了所谓的“A-B-C理论”，A是诱发事件，B是信念，C是情绪和行为结果，三者的关联性如下：

A（诱发事件） ← B（信念） → C（情绪和行为结果）

注意到了吗？上面的两个箭头，都是从B（信念）出发，分别指向A和C，意思就是说，是内在信念影响我们对外在事件的看法，也是内在信念主导我们对事件的感受和反应。如何破解呢？一样得从信念下手，驳斥原来的非理性信念，改用理性信念来看待事件和决定反应，自然能改写结局。

所谓的“非理性信念”，根据阿尔伯特·艾利斯的说法，包含了需要被赞赏（意指无论做什么都必须得到肯定）、过高的自我期许、坏人需受到责备、事情不如己意时会面临灾难、对不愉快的后果不必负责（意指都是外在环境的问题）、时常心存忧虑、选择逃避问题、过去决定现在（意指活在过去，忽略当下的努力）、完美主义倾向、依赖能力好的人、过分关

切他人的问题（意指把他人责任都往身上扛）。

古希腊哲学家爱比克泰德（Epictetus）曾说：“人不是受事情的困扰，而是受到他们对这些事情的看法的困扰。”充斥在我们日常生活中的非理性信念，绝对要比上述多更多，也很难逐一去修正，这时候，就要肯定真实苦难的意义了。

文章一开始，我们曾经提到苦难有两种：一种是自找的，一种是必然的。后者属于“有意义的受苦”，非但不能逃避，还要学习去承担，因为这一类的苦难，如同黎巴嫩诗人卡里·纪伯伦所形容的，是用来“突破那封闭你灵性的壳”，封闭我们灵性的那个外壳，正是诸多的非理性信念。

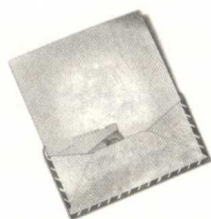
破坏，是为了建设。真实的苦难，就是上帝用来搞破坏的利器，目的在推翻你的非理性信念，让埋藏的灵性种子得以突破外壳，看待事情的高度也会跟着不同。当眼光被彻底翻新和提升，便能打造出一个全新且让你真心热爱的人生。



不要害怕生活，坚信生活的确值得去生活，那么你的信念就会有助于创造这个事实。

——詹姆斯

一张没贴邮票的明信片



不要害怕生活，坚信生活的确值得去生活，那么你的信念就会有助于创造这个事实。

——詹姆斯

出外经商失败，让中年男子相当受挫，自觉没脸回家乡见老母亲。极度灰心丧气之下，他拿出纸笔写下一封信，向母亲解释不愿回家的理由，信末还提到，自己可能再也不会回家了，交代母亲要好好照顾自己……

收到这封信，母亲急坏了，当时通信设备不发达，母亲不知道该

如何联系儿子，想到抽屉有一张老旧明信片，就直接拿来写了。母亲用歪歪扭扭的字迹写着：“孩子，如果失去你，妈妈也没有活下去的勇气了。无论发生什么事，都请你回家吧……”

老母亲原以为，这张明信片可以稳稳妥妥寄出去，实际上不然，因为那张老旧的明信片上，根本没附邮票，怎么可能寄出去呢？

小镇邮局的工作人员发现了这个情况，将明信片交给老局长。老局长一看，惊觉事情非同小可，立即驱车带着明信片，前往城里的邮局，气喘吁吁地告诉邮务人员说：“虽然这张明信片没有贴邮票，但内容很重要，无论如何都要送达。”

对方看到内容也吓了一跳，为保险起见，还特别补写一句：“重要急件，务必送达！”就这样，明信片被一路从小镇送到了市区，接着又送到了另一个小城，经过好几天，交到了中年男子的手中。

临走前，邮差对中年男子说：“你看，这张明信片虽然忘了贴邮票，但因为大家对你的关心，还是被顺利地送到这里，上头还有你的母亲充满爱和关心的字迹。有这么多人在乎你，还有什么过不去的呢？”

听着邮差解释一路来的波折，盯着手中的明信片，中年男子还来不及说些什么，眼中的泪就已经掉了下来。

人生当中，难免会有痛苦困顿的时候，而且在绝望中，人们常常会误以为自己走进了生命的死胡同，再也不可能绕出去。直到事过境迁，回首才发现，其实当时打结的不是人生，而是自己的想法。

我曾经接过一位长辈的电话，当时的她，语气明显充满绝望，还开始交代一些事情。我有些惊讶，就我所知，这位长辈年轻时日子过得非常辛苦，但坚强好胜的她，都一一撑过来了，没道理在人生进入稳定享福的时期后，变得想不开。

为了厘清问题，我开始询问她最近发生了什么事。听完，我的内心反倒放下一块大石头，因为我发现，眼前她感到绝望，只是在想法上一时过不去，而非真的陷入什么艰难的处境。再加上，她的个性偏向乐观积极，只要让她先诉诉苦，舒缓内心的负面情绪，再慢慢引导她“看见”生活中的幸福面，她念头一转，就能走出来了。

我告诉她：“你有这么多深爱你的家人，还有可爱的小孙子，如果你真的发生什么事，叫他们怎么办？或许你自以为解脱了，但留给你的家人的是一辈子的痛，你舍得这么对待他们吗……”

电话那头的她开始啜泣。在绝望的当下，哭，其实是一件好事。眼泪，是灵魂的语言，也是纾解情绪的重要方式。哭一哭之后，她的状态

明显稳定许多。隔天，我再拨电话给她，她虽然情绪还是略显低落，但已经释然很多。

这并不代表之后的她，不会再陷入低潮，但至少她可以借此了解到，绝望的感受和情绪都只是一时的，只要能及时找到心灵支柱，就能安然度过。当一个人能够清楚觉察到，无论是想法还是情绪（情绪通常伴随想法而生），都像是头顶上的一朵乌云，会随风飘来，也会飘走的时候，就不会轻易被生命的困境击倒。

唯一要记得的是，当乌云集结水汽，降下一场大雨时，别忘了为自己撑一把伞，或者，找个屋檐躲一躲。真的，等乌云飘过去，一切又将雨过天晴。

【 Tips 】

如何为自己准备一把心灵的伞？最好的做法是，平常就要多培养不同的兴趣，像阅读、旅行、运动、养植物或宠物……让自己通过这些有益身心的活动，体验多样的人生乐趣。另外，结交几个知心好友，他们也能成为你躲雨的屋檐哦！



虽然肉体的死亡可以毁坏一个人，可是对死亡的观念却可以拯救他。

——欧文·亚隆