



生命生存生活读本丛书

云南省教育厅 组编 罗崇敏 主编

生命 生存 生活

心理读本



人民出版社



生命 生存 生活
life live living

云南省教育厅 组编 罗崇敏 主编

生命 生存 生活

心理读本



人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

生命 生存 生活·心理读本 / 云南省教育厅组编. —北京: 人民出版社, 2014.10

ISBN 978-7-01-011433-0

I. ①生… II. ①云… III. ①公民教育—中国—通俗读物 IV. ①D648.3-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第274535号

生命 生存 生活·心理读本

SHENGMING SHENGCON SHENGHUO XINLI DUBEN

组 编: 云南省教育厅

责任编辑: 陈晓燕 苏向平

出版发行: 人民出版社

地 址: 北京市东城区隆福寺街99号

邮 编: 100706

电 话: 010-65258589

网 址: www.rmdfsy.com

印 刷: 北京明恒达印务有限公司

版 次: 2014年10月第1版 2014年10月第1次印刷

开 本: 710毫米×1000毫米 1/16

印 张: 7

字 数: 101千字

书 号: ISBN 978-7-01-011433-0

定 价: 16.00元

本书在编写过程中参阅和选用了部分资料。由于种种原因, 未能与作者一一取得联系, 在此深表歉意并致谢。请相关作者及时与出版单位联系, 以便按有关规定付酬。

序

什么是教育？教育是发展人的生命、生存、生活，引领人类文明进步的社会活动过程。人类存在的一切危机都可以在教育危机中找到根源。教育危机的根源体现在教育价值流失和教育异化人类。人类需要构建共同价值，教育需要回归“教真育爱”的价值本真。人类共同价值的基础是教育价值，国家和民族的共同价值基础仍然是教育价值。教育价值高于一切价值。人类社会的一切价值都是人的主体价值的外化。政治价值、经济价值、文化价值、社会价值都是人创造的价值。教育创造了人的价值，教育使人成为有价值的人，成为幸福的人。教育使人自由全面发展，使人享有充分的权利和肩负应有的责任，使国家和民族实现民主、自由和法制，使人类和谐、文明、进步。

生命教育、生存教育和生活教育（以下简称“三生教育”）旨在构建现代教育价值。通过生命教育，使人们认知生命，珍爱生命，敬畏生命，树立正确的生命观；通过生存教育，使人们认知生存，学会生存，挑战生存，树立正确的生存观；通过生活教育，使人们认知生活，热爱生活，奋斗生活，幸福生活。通过生命教育、生存教育和生活教育，使人们知生理、调心理、守伦理、明事理、懂哲理，最终使人们认识生命的价值，生长生存的智慧，培养生活的信念。通过生命教育、生存教育和生活教育，使国家和民族走向自由、民主、法制，走向文明、和谐、进步、繁荣。

生命教育、生存教育和生活教育的根本途径是：认知教育、体验教育、感悟教育相统一；学校教育、家庭教育、社会教育相促进；社会化教育、国际化教育、制度化教育相结合。应当高度重视生命、生存、生活教育进教材、进课堂、进头脑，广泛开展社会实践活动，将“三生教育”宗旨和目标内化为受教育者的自觉行为和境界追求。要促进“三生教育”的家庭、学校和社会相互促进、相得益彰，家庭、学校和社会各界都应承担起“三生教育”的使命。“三生教育”的深入和广泛展开必须以学校教育为基础，向全体国家公民、向世界公民不断延伸，必须建立健全“三生教育”的体制和机制，促

进“三生教育”的制度化。

我们根据不同阶层和职业的特点和需要编撰出版《生命生存生活读本丛书》的良好愿望和价值追求，在于回归人类教育的本真，消除人类教育危机，构建人的主体价值，培养人类科学的信仰，促进人类的文明进步和安康幸福。我们深知这一良好宿愿和价值追求是否得以实现，靠的是人们对“三生教育”的认知、探讨和实践的客观实际，而并非丛书编写者的主观动机。我们衷心希望“三生教育”的认知者、实践者、探索者，即国内外各阶层人士和人民群众对丛书的编撰出版不吝赐教，尽力斧正。让我们同心协力，开拓进取，为发展“三生教育”——人类共同的事业而奋斗。

罗崇敏

2014年6月

前言

每个人的一生，都包含在生命、生存、生活之中，都需要经历对人生的认知、体验、感悟的过程。我们编写此书的目的，旨在以故事来创设场景，从心理学的视角进行场景剖析、思考引导或感悟提升，为读者提供一个半开放的阅读空间，让读者能够将场景与自身的生活经验结合起来，与故事人物有所互动，使阅读成为认知、感悟和精神内化的过程。

我们试图通过此读本，帮助全体公民从心理学的视角，探讨人类在现代社会生活中生命、生存、生活三个层面所面临的困惑、冲突和挑战；以了解自身与自己的关系为起点，提高化解困惑、冲突的技巧；借此改变个人内在的精神世界，从而获得生活的意义与价值；为践行“社会主义核心价值观”创造良好的知识和心理基础。

在内容的选择上，我们主要从以下三方面进行组织。生命篇：了解身心，体验真实人生——解读生命的身心现象；生存篇：融入社会，践行和谐人生——应对生存的困惑冲突；生活篇：超越自我，实现快乐人生——创造生活的价值幸福。

希望本书能引导读者确立适合自己的生活轨道，使读者在欣赏故事的同时获得理解人生的感悟。

编者

2014年6月

目 录

生 命

1. 时间知觉,可破解的情绪“魔法”	2
2. 自重自持,获得尊重的基础	3
3. 良好睡眠,构建健康人生	4
4. 生命需要“刺激”,生活才有滋味	5
5. 胃溃疡于“心”	7
6. 大爱无疆,请尊重无私给予爱的父母	8
7. 生命价值,与生俱来的财富	9
8. 看重自己,生命就有意义	11
9. 生命是一种责任	12
10. 心态驾驭生命	13
11. 机会 or 结局,心态决定命运	15
12. 悦纳自己,自我实现的基础	16
13. 珍惜生命,不惧挫折	18
14. 情绪污染和“踢猫”效应	19
15. 情绪管理,从情绪命名开始	20
16. 改变想法才能改变情绪	22
17. 蝴蝶和毛毛虫——生命在于选择	23
18. 爱我所有,可缺失但不可缺憾	25
19. 热爱生命,活着就有希望	26
20. 喜怒哀惧,认知激励情绪	28
21. 直面生死,从容应对生命挫折	29
22. 将生命当成一种租赁	31
23. 举手之劳,助人助己	32
24. 绝境逢生,心态强壮了生命	34
25. 不忘初衷,重温生命的价值	35
26. 先败于心,别把失败当习惯	37
27. 死生由己,暗示是把双刃剑	39

生存

28. 勇于创新，突破思维定势	42
29. 随心而动，化危机为机会	43
30. 享受当下，快乐比目标更重要	45
31. 知人善任，放下“成见”识人才	46
32. 逆境前行，积极才能赢得未来	48
33. 职场立足，真诚踏实不可少	50
34. 不惧失败，在行动中实现完美	52
35. 情绪管理，积极归因更重要	53
36. 真诚道歉，人际“止损”第一步	55
37. 心存感激，发掘“坏事”积极面	57
38. 量力而行，盲从让计划失控	59
39. 与人合作，切勿居功诿过	61
40. 拒绝抱怨，视挫折为挑战	62
41. 律己宽人，拒做心灵“受害者”	64
42. 扬长略短，在实践中建立优势	66
43. 职场竞争，更是心态竞争	67
44. 心理高度决定职业高度	69
45. 起而行之，梦想只因行动实现	70
46. 感谢对手，健康心态成就彼此	71

生活

47. 超越自卑，成就人生	74
48. “坏事”不坏，换个角度看问题	75
49. 你为谁而玩，别让评价“绑架”你	76
50. 点一盏心灯，你快乐所以我快乐	77
51. 自知与定位——成功的助燃剂	78
52. 积极信念，正向暗示的“魔力”	79
53. 发现美好，赞美改变生活	81
54. 另辟蹊径，方法总比问题多	82

55. 持之以恒，耐住“厚积”才有“薄发”	83
56. 先入为主，印象优先应谨慎	84
57. 光环围绕，看清实质再决断	85
58. 你的“听”和你的“说”一致吗	86
59. 小窗口，大世界	87
60. 合理规划，成功并不遥远	88
61. 真诚宽容，原谅别人解放自己	89
62. 推开那扇惯性之门	90
63. 过犹不及，努力也应适当	92
64. 拥有健康才能拥有一切	93
65. 宁静 PK 浮躁，慢生活中找平衡	94
66. 勇往直前，寻找新的人生方向	96
67. 仰望星光，当抑郁症呼啸而来	97

生命

喜怒哀乐是生命的本能，“自我”感知是人与其他生命形式的本质区别。人是“身”与“心”的统一体。“身”为生命的物质载体，“心”是生命的精神形式。

人感知“自我”，同时给“心中”的世界打上“我”的烙印，这个烙印使“喜怒哀乐”超越了本能。这就是身心互动，这就是“身心一体”，这就是“身”健康则“心”健康、“心”健康助“身”健康的奥秘所在。

1. 时间知觉，可破解的情绪“魔法”

内容充实的生命就是长久的生命。我们要以行为而不是以时间来衡量生命。

——小塞涅卡

爱因斯坦晚年的时候，有一群青年学生和他讨论学术问题，学生们请他简单地解释一下什么是相对论。爱因斯坦说：“当你和一个美丽的姑娘坐上两小时，你会觉得好像只坐了一分钟；但是如果你坐在炙热的火炉旁，哪怕只坐上一分钟，你会感觉好像是坐了两小时。这就是相对论。”

心理学家研究发现：人对时间的知觉往往是不正确的。人们对时间有时估计得过长，有时估计得过短。一般当活动内容丰富、引起我们的兴趣时，对时间估计容易偏短；当活动内容单调、令人厌倦时，对时间的估计容易偏长。当情绪愉快时，对时间的估计容易偏短；当情绪不佳时，对时间的估计容易偏长。当期待愉快的事情时，往往觉得时间过得慢，时间估计偏长；当害怕不愉快的事情来临时，又觉得时间过得太快，时间估计偏短。



时间是不以人的主观知觉为转移的，并不会因人的主观知觉而变快或变慢。我们对时间长短的感知，会因在这个时间内所做的事情不同而产生不同。快乐的事情，我们觉得时间飞逝；痛苦的事情，让我们度日如年，但那是我们选择的结果。时间总在不停地流逝，生命有限。所以，我们需要选择珍惜生命，享受当下美好的生活！

2. 自重自持，获得尊重的基础

对人不尊敬的人，首先就是对自己不尊敬。

——陀思妥耶夫斯基

比尔的眼睛在一次意外事故中受了伤，随后视力不断下降。医生诊断说，几个月后他将完全失明。

妻子为了让他在见到光明的日子里留下点什么，决定把家具和墙壁粉刷一遍。

请来的油漆匠工作很认真。他虽是断了半只胳膊的残疾人，却很快乐，他一边干活一边吹着口哨。

一个星期后他完成了粉刷工作，其间也知道了比尔的情况。

比尔对油漆匠说：“你天天那么开心，也让我感到高兴。”

算工钱时，油漆匠少算了 100 美元。

比尔不解地问：“你为什么少算了工钱？”

油漆匠说：“我已经多拿了，一个即将失明的人还这么平静，你让我知道了什么叫勇气。”

比尔却坚持要再给油漆匠 100 美元，他说：“你让我知道了残疾人也可以自食其力，活得很快乐。”

（选自百度知道）

感悟

尊重是互相的，你要别人尊重你，你首先要尊重别人。这个故事让我们对尊重有了更新的认识，那就是：只有自爱的人才能得到别人的爱，尊重自己生命者才会得到别人的尊重。

那些自惭形秽、活得卑微、处处祈求别人同情和可怜、整天怨天怨地的人，实际上是不尊重自己生命的人，所谓“可怜之人，必有可恨之处”

就是这个道理。

从心理学的角度看，自卑作为自信的反面，是不相信自己、看不起自己；自怜自哀是觉得自己可怜、可悲。试想，如果一个人连自己都不相信的话，又会去相信谁？一个人连自己都看不起的话，又会看得起谁？

要让自己的生命绽放光芒，先从尊重自己的生命开始。

3. 良好睡眠，构建健康人生

正如很好地度过一天带来甜美的睡眠，充实的生命带来幸福的死亡。

——达·芬奇

1964年，美国加利福尼亚州圣地亚哥的17岁高中生兰迪·加德纳连续11天没睡觉，创下了264小时连续不眠的纪录，至今仍是科学验证过的最长的不睡觉时长。

加利福尼亚州斯坦福大学医学院的睡眠研究人员威廉·德门特在加德纳保持不睡的最后三天一直陪着他，并且于1965年在一篇论文中报告了这个案例，从而使加德纳在连续不睡期间的心理和生理反应广为人知。加德纳经历了情绪波动、记忆和注意力问题、协调能力缺失、说话含糊不清并产生了幻觉，不过他其他方面一切正常。经过这11天后，他第一觉仅持续了14小时。据德门特说，加德纳在这段持续不眠的过程中并没服用兴奋剂。不过确实有人陪在他身边，让他保持清醒。如果没有别人帮助，人们在36小时后就必须努力克制自己不去睡觉，48小时后就会觉得无法抗拒睡觉的欲望。

加德纳最终能坚持多久呢？这个问题没人知道，但是科学家通过动物实验证明，睡眠剥夺最终会导致死亡。迫使老鼠两周不睡觉，它们就会死亡，这比它们饿死所需的时间还短。

人们长期睡眠不足会产生什么后果呢？研究人员发现，长期睡眠不足，会影响大脑思维，工作效率下降；青少年睡眠不足，影响正常发育；睡眠不足的人更容易衰老；睡眠不足让免疫力下降，从而导致各种疾病。近年来，

专家认为充足的睡眠、均衡饮食和适当的运动是健康生活的三个鼎足。少睡了，就像欠了债，你得付出代价的。以前的睡眠研究都集中在睡眠的长短对健康的影响，不少研究发现，一般人如果两三天没睡好，他们会在几天内补过来而恢复正常。但最近的研究则注意到，如果每天少睡1个或半个小时，那长期累积下来的“睡债”对一个人会有很大影响。

（改编自百度百科）



“良好睡眠，健康人生”，这是中国睡眠研究会提出的2010年世界睡眠日的中国主题。睡眠占据着我们生命的三分之一，根据世界卫生组织的调查，睡眠不足已经成为当前世界各国公众的“健康杀手”。中国每十个人中大约会有八个人得不到很好的睡眠，大多数中国人还没有一种健康睡眠的意识和习惯，不懂得真正的健康科学的睡眠是怎么样的。健康的睡眠应该有多长时间呢？不同年龄对睡眠的需求不同，婴幼儿平均一天睡17—18小时，儿童必须保证每天10小时的睡眠时间，青少年则需睡8—9个小时，而成年人健康睡眠时间为8小时，最少不得低于6小时，老年人的平均睡眠时间为8小时，但实际上老年人的有效睡眠时间在减少，所以白天常会犯困。

4. 生命需要“刺激”，生活才有滋味

生命不等于是呼吸，生命是活动。

——卢梭

1954年，加拿大麦克吉尔大学海勃（Hebb）实验室的心理学家们进行了一项实验。该实验以每天20美元（在当时是很高的金额）雇佣了一批大学生作为被测试者。

在实验中，实验者将学生关在一个隔音又遮光的小房间里，要求他们安

静地躺在一张舒适的床上，并戴上隔音耳机和遮光护目镜。接着，又为了限制各种触觉刺激，让他们戴上木棉手套，在其袖口处套了一个长长的圆筒，又在其头部垫上了一个气泡胶枕。除了进餐和排泄的时间之外，实验者要求学生24小时都躺在床上。总之，来自外界的刺激几乎都被“剥夺”了。

虽然实验中每坚持一天就可以多得到20美元的报酬，但是几乎没人能在这项实验中忍耐三天以上。实验刚开始，被试者还能安静地睡着，但稍后，被试者开始失眠、不耐烦，急切地寻找刺激，他们想唱歌、吹口哨、自言自语、用两只手套相互敲打，或者用手套探索这间小屋，显得非常烦躁不安。在这种状态下，实验结束后即使让他们做一些简单的事情，他们也会频频出错，精神集中不起来。实验持续数日后，坚持下来的学生中还有人产生了一些幻觉。例如看到大队花栗鼠行进的情景，或者听到有音乐传来等等。到第4天时，学生会出现双手发抖，不能笔直走路，应答速度迟缓以及对疼痛敏感等症状。据说，实验后需要3天以上的时间才能回到原来的正常状态。

这个实验表明：大脑的发育，人的成长、成熟是建立在与外界环境广泛接触基础之上的。

（选自《7天让你读懂生活心理学》）



“刺激”就是人与社会上的人与事物发生联系。只有通过社会化的接触，更多地感受到和外界的联系，人才可能更多地拥有力量，更好地发展。工作上能够不断创新和进步，生活中不断寻找到新的意义，这样有滋味的生活才能构建有活力的人生。

5. 胃溃疡于“心”

心情愉快是肉体和精神的最佳卫生法。

——乔治·桑

1971年魏斯（Wess）做了这样一个实验，他把大白鼠分为三组，对各组动物的年龄和体重进行匹配，也就是说各组实验动物的年龄和体重没有什么差别。进行实验时第一组大白鼠被放入一个小箱子里，箱子前面有一个轮子，大白鼠的尾巴上装有电极。当大白鼠的尾巴受到电击时，如果大白鼠蹬前面的轮子使之转动，则可切断电源免遭电击，并且可以使下次遭受电击的时间向后延迟；第二组大白鼠也同第一组一样被放在一个箱子里，前面也有一个可以使之转动的轮子，尾巴上也装有电极。不过这一组大白鼠尾巴上的电极同第一组大白鼠尾巴上的电极是连在一起的，也就是说，当第一组的大白鼠的尾巴受到电击时，第二组大白鼠的尾巴也同样受到电击，尽管它蹬前面的轮子使之转动，但却不能幸免于难；第三组大白鼠的实验处境同第一、二组完全一样，所不同的是尾巴上的电极未同电源相接，永远不会受到电击。

过了一段时间，对这三组大白鼠患胃溃疡的情况进行了研究，结果发现第二组大白鼠患该病者最多，第一组比第二组少得多，第三组患者最少。

为什么第二组大白鼠患胃溃疡的例数最多呢？研究者们认为，这是由于该组大白鼠对随时可能出现的电击无法控制，也无法预料，因此精神紧张形成压力，时常处于应激状态，久而久之便形成了胃溃疡；第一组大白鼠受到电击后，可以转动前面的轮子使电击停止，换句话说它可以对“不利于它的环境进行控制，有一定的主动权”，精神压力小些，因此得病者也少；第三组不受电击安然无事，得病最少。

有意思的是，1958年以布雷笛（Brady）为首的四位研究者，用猴子做了与上述情况极为类似的实验，他们的实验结果被人们广泛的引用。他们的实验方法是这样的：研究者们把两只猴子分别放在两个实验架上，腿上安装电极，实验者先给猴子发一个信号，然后就开始电击它们，两只猴子当中有一只猴子面前有一个开关，这只猴子可以操纵这个开关，从而预防电击的发生，这一只可以操纵电门的猴子，因为负有防止电击的责任，所以命名为“执行猴”；

另一只猴子只是消极地接受电击，无法控制或操纵这种情景。实验结果表明，那只“执行猴”得了胃溃疡，后来竟然死了，而那只消极接受电击的猴子却健康地活了下来。

（选自未名心理网站）



实验结果说明，情绪或者精神因素（焦虑）是产生溃疡的主要原因，过度焦虑无助于提高生命的质量。保持愉快的心情可以有效预防疾病。

6. 大爱无疆，请尊重无私给予爱的父母

如果爱没有高低贵贱之分，那么我们对能表达爱的生命是否需要给予平等的尊重？

青海省有一个沙漠地区特别缺水，据介绍，每人每天只有靠驻军从很远的地方运来3斤定额的水量。3斤水，不光饮用、淘米、洗菜……最后还要喂牲口。

终于有一天，一头一向被人们认为憨厚、忠诚的老牛渴极了，挣脱缰绳，强行闯入沙漠中一条运水车必经的公路。老牛以惊世骇俗的识别力，等了半天，等来了运水的军车。老牛迅速顶上去，运水的战士以前也碰到过牲口拦路索水的情形，但那些动物不像老牛这样倔强。部队有规定，运水车在中途不能出现“跑冒滴漏”，更不能随便给水；这些规定，看似无情，实则不得已，因为每一滴水都是一个人的“口粮”啊。沙漠中，人和牛就这样耗着，持续了好半天，最后甚至造成了堵车；后面的司机开始骂骂咧咧，有些性急的司机用汽油点火试图驱走老牛，可老牛没有动，像泰山一样不放松，直到牛的主人寻来。

牛的主人愧疚极了，操起长鞭狠狠打在瘦弱的老牛身上，老牛被打得浑