

心 态 感 知 丛 书

燕瑞兰 主编 黄羽 肖明 编写

信念

XINCAI GANZHIGONGSHU

重庆出版社

心 态 感 知 丛 书

燕瑞兰 主编
黄羽 肖明 编写

信 心

XINTAI GANZHI CONGSHU

重庆出版社

图书在版编目(CIP)数据

信心/黄羽 肖明编,一重庆:重庆出版社,2001.1
(心态感知/燕瑞兰主编)
ISBN 7-5366-5113-9

I. 信... II. ①黄... ②肖... III. 成功心理学
IV. B848.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 49968 号

 心态感知丛书·信心

黄雨 肖明 编写

责任编辑 张德尚

封面设计 吴庆渝

技术设计 刘忠凤

重庆出版社出版、发行

(重庆长江二路 205 号)

新华书店经销

重庆华林印务有限公司印刷

开本 850×1168 1/32 印张 5.75

字数 120 千 插页 1

2001 年 1 月第 1 版

2001 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

印数 1—3,000

ISBN 7-5366-5113-9 /B·104

全套定价:27.00 元,本册定价:9.00 元

----- 前 言 -----

你笑,整个地球与你同欢
你哭,唯你独泣

多年来笔者身居大都市中,一直面对许许多多现代人的问题。因此在中国南方这个大城市中,笔者与他人合作设立了一个由教师、精神科医生、心理工作者所组成的咨商中心,为许多来访或求助者服务。

迄今,笔者已发展出一套有效的方法,引导人们走向成功与快乐之道。许多人试着练习,并且证实其效果。这个方法确实能够带给人们充满信心的生活。 ——— 1 ———

书中所记载的各种原则,并非本书所独有,亦非笔者所独创,而是与文明的进程一般地古老。进一步而言,这些简单的原则可说是源于先贤的教导。如果本书的原则有些独特性的话,那不过是为了适合现代人的需要,笔者赋予这些原则更易于了解与实践的特性而已。

虽然本书一再地反复重述,但是始终植根于一个基本的观念和程序。其目的只是为了使读者熟能生巧,如果滴水可穿石,那么不断地强调和重视也许可以说服我们,尝试去练习这些原

则,尝试快乐与成功。

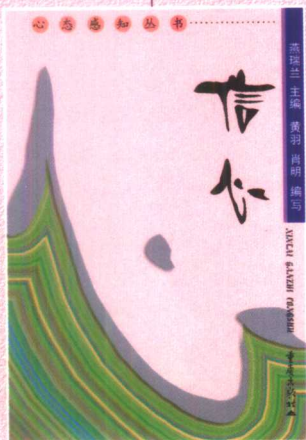
本书不是理论性的书籍,而是详实地叙述一些生活的技巧,以使人们能够具体地实行。因而撰写本书的主要目的是:详尽地陈述一个简单可行的思维法则,并且证实这个方法已经使得成百上千的人重获生命。本书所要告诉你的是如何力行,如何达成你心中的愿望。

每个章节处理各个不同层面的主题,构成本书的大纲。使我们更成功,更愉悦。这些原则和方法已经应用于处理失败和不快乐的基本原则。例如,紧张、害怕、自卑感、错误的思想及其他心智的障碍等等。

所有关于成功与快乐的因素,本书并非全部一一讨论。因为这是不可能而且是不必要的,但是本书所提供的方法和原则,已经足以帮助读者,无论是在任何的环境,皆能愉悦、成功,过一个充满信心的生活。

480/08

XINCAI GANZHI CONGSHU



目 录

第 1 章 说出心中的烦恼

人们的失败不见得只因为懒惰或缺乏才能所致,其更深层的理由是心态的偏差和情绪的不稳。

1

第 2 章 摆脱你的自卑感

所谓成功与快乐的人,是在陷入沮丧与忧郁的时候,仍然坚持成功与快乐的人。

15

1

第 3 章 宁静方能致远

鬼哭神号,横扫天际的台风,其中心深处是风平浪静的。台风的威力发源于台风眼的宁静,人类的力量来自于他心中的沉静安稳。

29

第4章 拜访心灵深处的小精灵

陈旧的消极思想离开我心吧。上天的力量驻在我心，我必能克服灰色的思想。记住，征服错误的思想，否则它就会征服你。

第5章 如何获得最奥妙的能源

人类的基本秘密不是外在的努力和意志力，而是信心。如果需要努力，那唯一的努力是去相信，努力学习找回信心的艺术。

第6章 莫路路

信念不仅是生活的形式，其本质即是生活，是充满活泼生命力的生活，所以信念不是呆板的教条或观念，而是如同阳光，是一种生命的悸动，是无处不在充满创造性的力量。

第7章 忘记背后努力前面

我只有一件事，就是忘记背后的，努力前面的，向着标竿直跑。

第8章 爱与信任

爱是强而有效,且具有医疗作用的情绪力量。爱是天性 with 纯真。爱是人与生命之间应有的基本关系。一个人若与生命以爱相系,他可以毫不恐惧或害怕地生活于世。

第9章 得胜有余

最初的转变是我和你单独的谈话,然后是那个星期日晚上,我在你的建议下,举起了手,把自己交给信心的照顾中。

第10章 稍安勿躁

25年前只有百分之二的消化系统疾病是由心理因素引起的,如今起码有百分之二十五的这类疾病,是由不断的紧张和愤怒造成的。

第11章 天涯何处不逢偶

这位伟大的学者突然很懊恼的发现,在那旷世的心理学巨著里面,竟遗漏了一项人类最深层的天性,亦即渴望被人赞赏的天性。

第 12 章 如何面对哀伤

死亡之夜

信心眺望着星星

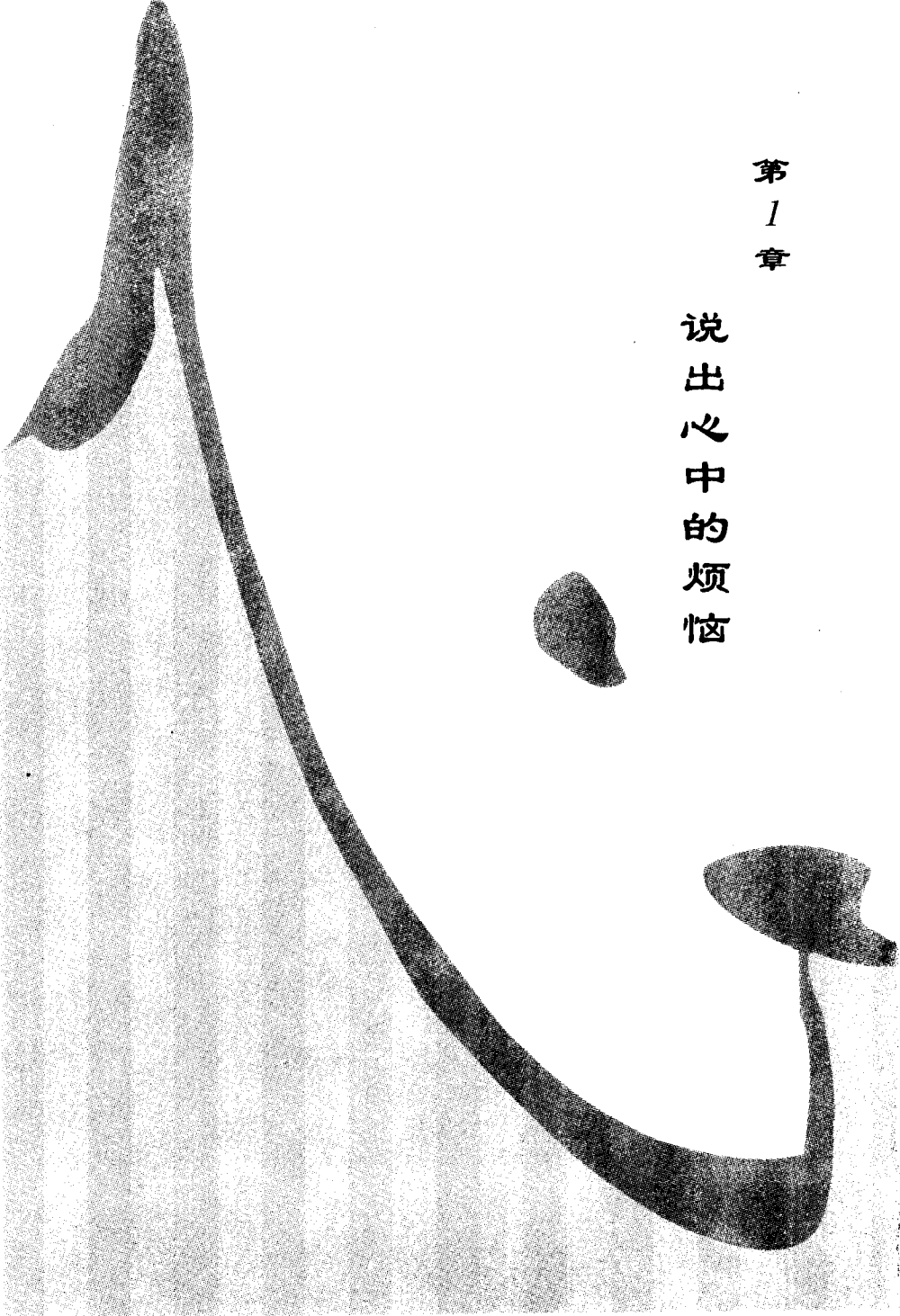
爱情倾听着昆虫展翅的喳喳声

第 13 章 一遇愁城万里降

喜乐的心态助于放松,放松助于肌肉的协调,而肌肉的协调是保持健康心态的必备条件。

第1章

说出心中的烦恼



人们的失败不见得
只因为懒惰或缺乏才能
所致，其更深层的理由
是心态的偏差和情绪的
不稳。



有一次
在某火车站，
我发现一个书报
摊，正出售着许多
如何面对问题，展望
人生的书籍。于是，我
问售书的女孩，说：

“这类的书籍好卖
吗？”

“哦，好卖，销路相当不错
呢。”她回答说。

“比推理小说或是影星杂志好
卖吗？”

“是啊，比任何的推理小说及影星
杂志都好卖，甚至还超过言情小说。不瞒
你说，店里的利润还得靠卖这类如何自我
改进的书籍来维持呢。”

—3—

“你觉得这些书籍为什么好卖呢？”我继续
问。

“答案很简单，也许是大部分人都有一箩筐纠
缠不清的烦恼，因此他们需要寻找一些人或书籍，来
帮助他们平息心中的烦恼”

谚云：“平凡见真章。”确有道理。仅仅是一个售书女
孩，居然对人性的需求具备如此敏锐的观察。

离开书摊后，我边走边想，她的智慧之语也一直反复地闪



现在脑海：

“也许是大部
分人都有一箩
筐纠缠不清的烦
恼，因此他们极需要
找寻一些人或书籍，来
帮助他们平息心中的烦
恼。”

当然，如何帮助别人平
息满腹之忧是一件难事，但是
必须有人替现代人提供这项服
务。精神病医生、心理学家、社会工
作者组成了这一项新兴的行业。严格
说来，谘商或心理治疗并非 20 世纪所
独有的，只是应世所需，逐渐专业化罢
了。20 世纪的特色是人类在日常生活中心
4 面临高度紧张，神经不安，深深的恐惧，无边的
焦虑，甚而严重的精神失常。面临文明的困境，
现代人极需寻找对策，解开心结。

心理治疗的受益人不一定是精神失常的人，其
主要的功能是使正常人继续维持心理健康。基本上，
心理治疗是预防重于治疗，且兼具治疗的功能，举凡害
怕、焦虑、恨意及犯罪行为皆是处理的对象。历经精神上
的困境，现代人已经渐渐得知生活能否愉悦、惬意，工作效
率能否提高，取决于正确的思想与安宁和谐的情绪，而心理健



康更是成功的踏脚石。

人们的失败不见得只因为懒惰或缺乏才能所致，其更深层的理由是心态的偏差和情绪的不稳。然而，大部分的人并不太了解这个道理，因此，心理治疗有助于一个人更清楚地认识自己，更清楚地了解自己所为所行的真正理由。如果定期的健康检查是明智之举的话，同样的，我也鼓励人们定期的去看心理医生，预防心理疾病的发生。如果你已开始觉得不对劲，觉得烦恼，觉得整个人似乎要崩溃了，那么应该立即去看心理医生，他可以助你一臂之力，早点离开不快乐与忧愁的深渊，莫庸人自扰，否则你就渐渐拥有那位报摊女孩所说的：“一箩筐纠缠不清的烦恼”。

有一个在公司里担任重要职务的人，因为苦于神经过敏，以致于不能继续从事他的工作，他的精神虽然尚未崩溃，却岌岌可危。医生坦白地告诉他，除了镇静剂以外，已经无能为力了。因此，医生介绍他去看精神病医生，正当病人要离开房间的时候，医生考虑了一下，并建议说：“也许你最好找个异性谈谈，就某种层面而言，异性也是位医生，一位心灵的医生。”

—5—

几天后，这位病人前来找我，经过简短的交谈后，我发觉他极需要把心中的烦恼说出来，于是我鼓励他自白，彻底说出使他生病的烦恼。由于他是个已婚的人，而我并不是他的妻子，因此我问他：

“为什么不找你的妻子，而来找我呢？”

“喔，”他震惊着说：“我和她太熟了。”

“太熟了？，怎么说呢。”

“唔，你应该了解，她是我的妻子，我们常年厮守在一起，我



们的孩子也和我们常年在一起，她听到这些事情一定会吓一跳的。”

“你觉得在你的妻子面前，你总是表现得很好吗？”

“是的，大家不都是这样吗。你总不能让你的家人知道你大部分的缺点和隐私吧。”

“那么，你对待你的心理医生，我猜，也不会很坦白吧。”我继续问。

“是啊，这位医生是我的一个要好的朋友。”

“你的那位心理医生和你谈过这类事情吗？”

“喔，有两次。”

“那你的许多秘密不都被他知道了，但是，在他面前，你会觉得难堪吗？在餐厅遇见他时，你不至于认为，他正坐在对面的餐桌上，得意地想着，啊哈，我看透那家伙的内心，我记得他告诉我的许许多多事情。医生不会这样的，他根本没有时间把别人的事情都装在脑子里。同样的，异性也是一样，他每天都有自己的许多事情，在与别人谈话时，他是完全客观地把对方视为值得信赖的人，给予自己能够给予的回答。”

在我们的社会上，仍广泛存在着一种不太正确的英雄主义——我总是能独自解决自己的烦恼。人们似乎假设这种“一言不发”的铁公鸡精神是值得称赞的，象征着坚毅勇敢。我们常常会遇着这类的人，他们长期忍受着痛苦，紧抿的嘴唇，无动于衷的脸庞，凡事不形于色，他们的亲友从不知道他心中的苦难与烦恼。

相反的，有些人似乎是喜于牢骚的抱怨者，他们生活在自怜的小天地里，他们想到的只是自己的烦恼，对于别人的烦恼不闻



不问,他们不喜欢自己成为别人烦恼的仓库。正如魏柯斯所言:

你笑,整个地球与你同欢。

你哭,唯你独泣。

在烦恼里绕圈子是一件危险的事情,因为一个人不能永远把罪恶感、烦恼与苦难压抑在心头,说出自己的苦恼是值得鼓励的。莎士比亚亦曾提出相同的忠告:“连根拔除记忆里深植的哀伤,彻底抹去脑海里深印的烦恼,并且靠着甘泉涤净心灵潜伏的毒素。”

莫庸人自扰,找一个适当的人,直接说出你心中的烦恼,去找心理医生,找你的好友,一吐委曲,再以积极的、健康的思想来取代心中的烦恼,将使你受益至深。

一位在农村里颇受尊敬,且具影响力的银行家,有一次到我们的晤谈室说出他的烦恼。

“我一直不了解为什么老是不快乐,我的生活不错,而且经常利用各种方式帮助别人,但是,坦白而言,我愁苦依旧。”

经过晤谈后,我发现他的心里充满了矛盾、害怕、焦虑和怨恨。他憎恶许多人,这些人也经常激怒他,他极想报复,可是严格的正规训练使他不得不压抑大部分的敌意。但是他始终不能忘记心中的怨恨。

他局促不安,犹豫地说着那些事情,渐渐地自我的堤防崩溃了,像洪水般倾吐出急流的愤怒。

我耐心地听着,劝告纯属多余,重要的是他必须把所有的感情统统说出来。换句话说,一个心灵上完全的倾泄是必要的。

接着,我应该如何建议他呢?祷告吗?可是他一直都在祷告。果然如此,敷衍性的一般建议是无效的。必须采用一种简单、