

美丽人生丛书
在心灵上成长之一



自己 就是力量

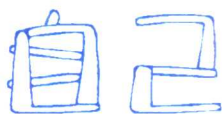
忧伤也是日子，烦恼也是日子，
但是，你有力量决定自己所要的生活方式！
这个世界变得更美好，因为你改变了！

陈显明 著



中国工人出版社

在心灵上成长之一



就是力量

陈显明 著



中国工人出版社

图书在版编目(CIP)数据

自己就是力量:在心灵上成长之一/陈显著著. - 北京:中国工人出版社, 2000.9

(美丽人生)

ISBN 7-5008-2444-0

I. 自… II. 陈… III. 人格心理学-通俗读物
IV. B848-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 43769 号

本书由皇冠文化集团委任贸腾发卖股份有限公司
授权独家出版发行

著作权合同登记图字:01-2000-3387 号

出版发行: 中国工人出版社

地 址: 北京市鼓楼外大街 45 号, 100011

电 话: 编辑室:(010)62005032

发行部:(010)62005042/62005049

印 刷: 北京泽明印刷有限责任公司

经 销: 新华书店北京发行所

版 次: 2001 年 1 月第 1 版

2001 年 1 月第 1 次印刷

开 本: 850 × 1092 毫米 1/32

字 数: 78 千字

印 张: 5.125

印 数: 1~5064 册

定 价: 8.00 元

自序

美丽的心灵

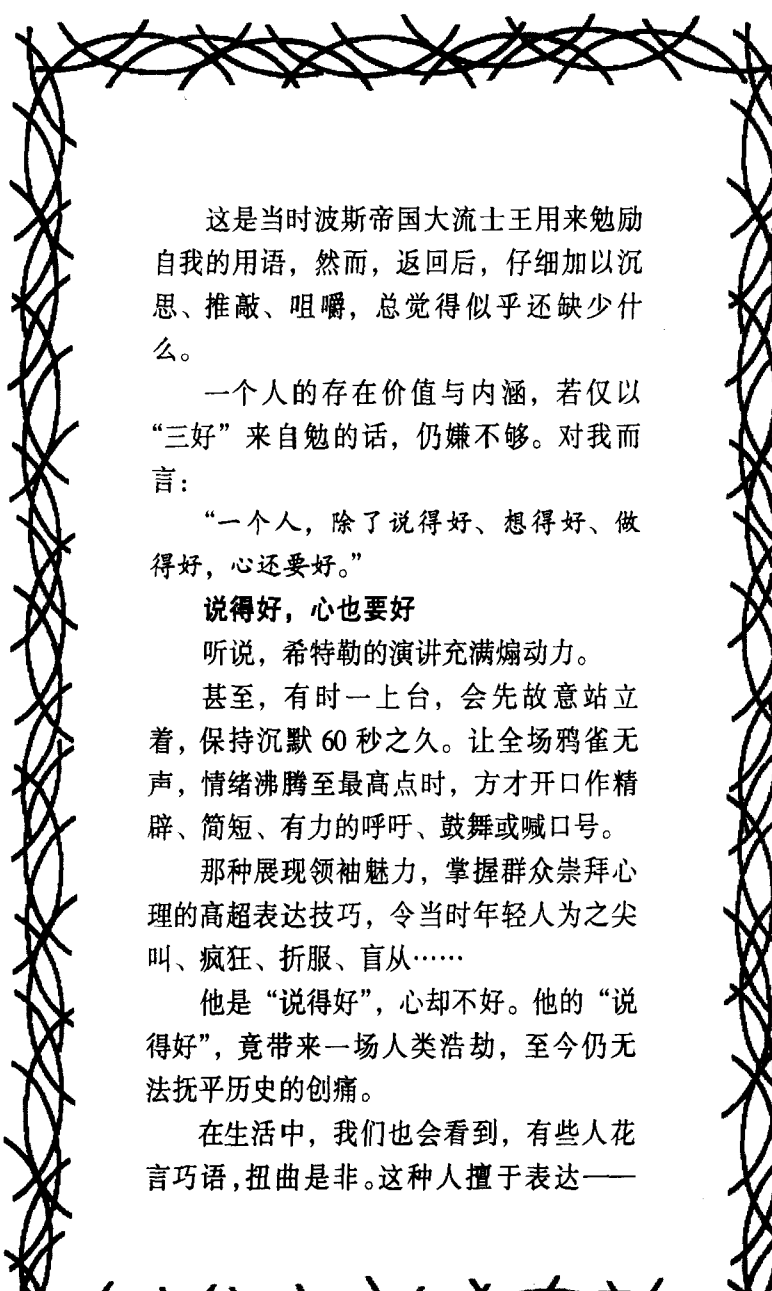
一个人除了说得好、想得好、做得好以外，还要有美丽的心灵。

远远就看见波塞波里斯（伊朗设拉子郊外）山丘上，一座城堡的断垣残壁，回想当年的雄伟气势，的确让人怦然心动……

走入时光隧道中，聆听那位历史学者侃侃叙及昔日波斯帝国的盛况，石壁雕刻所透露的种种文化、习俗、典故与传奇轶事，不禁深深为之着迷。

尤其，站在城门口，边观赏那依然屹立不倒的两片高大门墙，及墙上凹凸分明，刻画得英姿焕发、炯炯有神的两只巨兽，边谈及当年大流士王的威望、财富，在斗转星移中，放眼四周一片沙漠，感触良多。

“生活中，必须有三好：说得好、想得好、做得好。”



这是当时波斯帝国大流士王用来勉励自我的用语，然而，返回后，仔细加以沉思、推敲、咀嚼，总觉得似乎还缺少什么。

一个人的存在价值与内涵，若仅以“三好”来自勉的话，仍嫌不够。对我而言：

“一个人，除了说得好、想得好、做得好，心还要好。”

说得好，心也要好

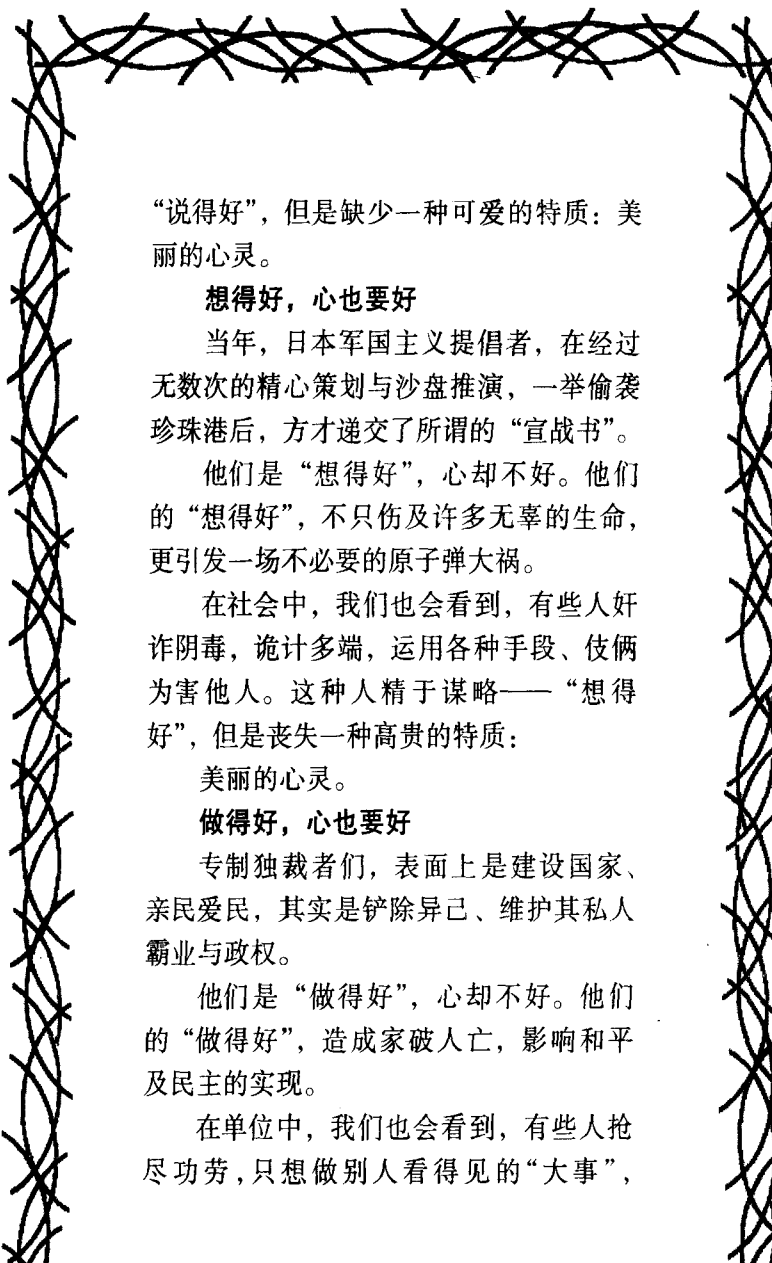
听说，希特勒的演讲充满煽动力。

甚至，有时一上台，会先故意站立着，保持沉默 60 秒之久。让全场鸦雀无声，情绪沸腾至最高点时，方才开口作精辟、简短、有力的呼吁、鼓舞或喊口号。

那种展现领袖魅力，掌握群众崇拜心理的高超表达技巧，令当时年轻人为之尖叫、疯狂、折服、盲从……

他是“说得好”，心却不好。他的“说得好”，竟带来一场人类浩劫，至今仍无法抚平历史的创痛。

在生活中，我们也会看到，有些人花言巧语，扭曲是非。这种人擅于表达——



“说得好”，但是缺少一种可爱的特质：美丽的心灵。

想得好，心也要好

当年，日本军国主义提倡者，在经过无数次的精心策划与沙盘推演，一举偷袭珍珠港后，方才递交了所谓的“宣战书”。

他们是“想得好”，心却不好。他们的“想得好”，不只伤及许多无辜的生命，更引发一场不必要的原子弹大祸。

在社会中，我们也会看到，有些人奸诈阴毒，诡计多端，运用各种手段、伎俩为害他人。这种人精于谋略——“想得好”，但是丧失一种高贵的特质：

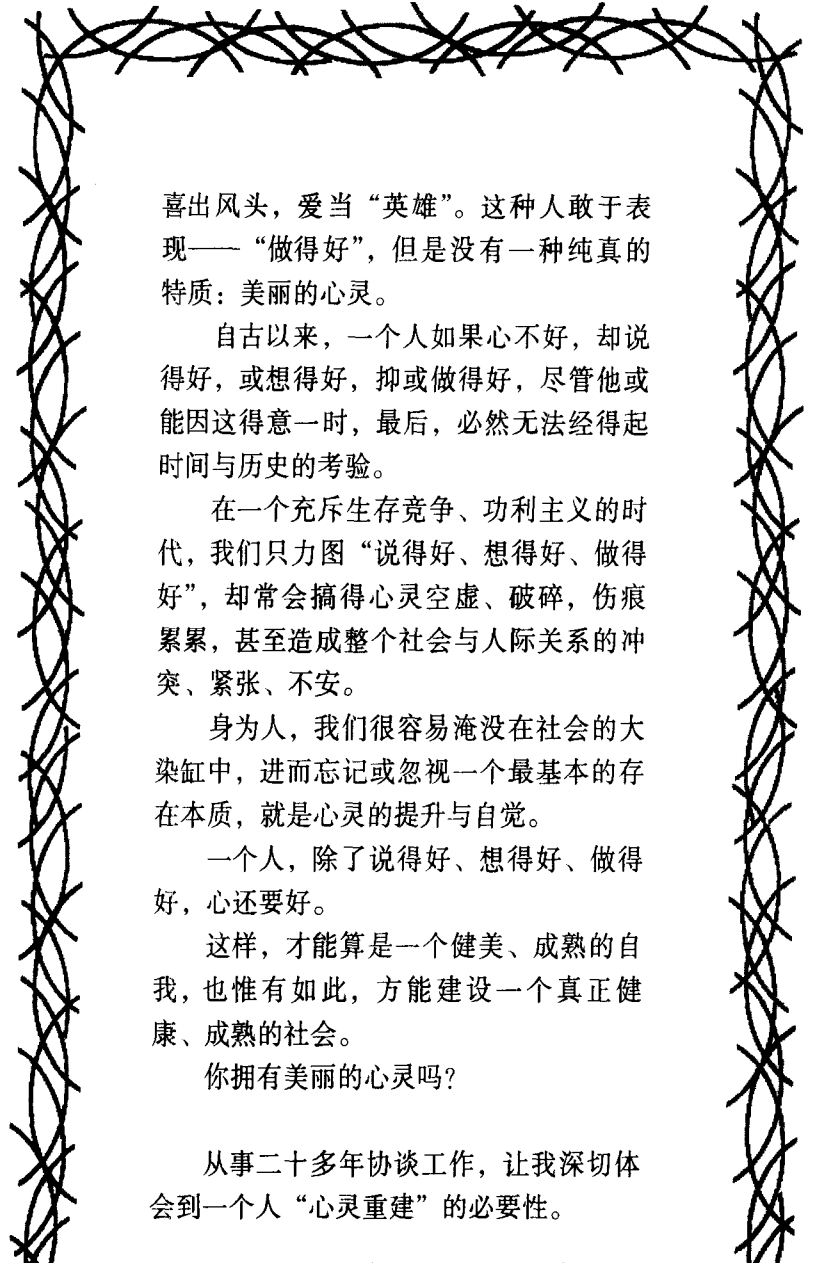
美丽的心灵。

做得好，心也要好

专制独裁者们，表面上是建设国家、亲民爱民，其实是铲除异己、维护其私人霸业与政权。

他们是“做得好”，心却不好。他们的“做得好”，造成家破人亡，影响和平及民主的实现。

在单位中，我们也会看到，有些人抢尽功劳，只想做别人看得见的“大事”，



喜出风头，爱当“英雄”。这种人敢于表现——“做得好”，但是没有一种纯真的特质：美丽的心灵。

自古以来，一个人如果心不好，却说得好，或想得好，抑或做得好，尽管他或能因这得意一时，最后，必然无法经得起时间与历史的考验。

在一个充斥生存竞争、功利主义的时代，我们只力图“说得好、想得好、做得好”，却常会搞得心灵空虚、破碎，伤痕累累，甚至造成整个社会与人际关系的冲突、紧张、不安。

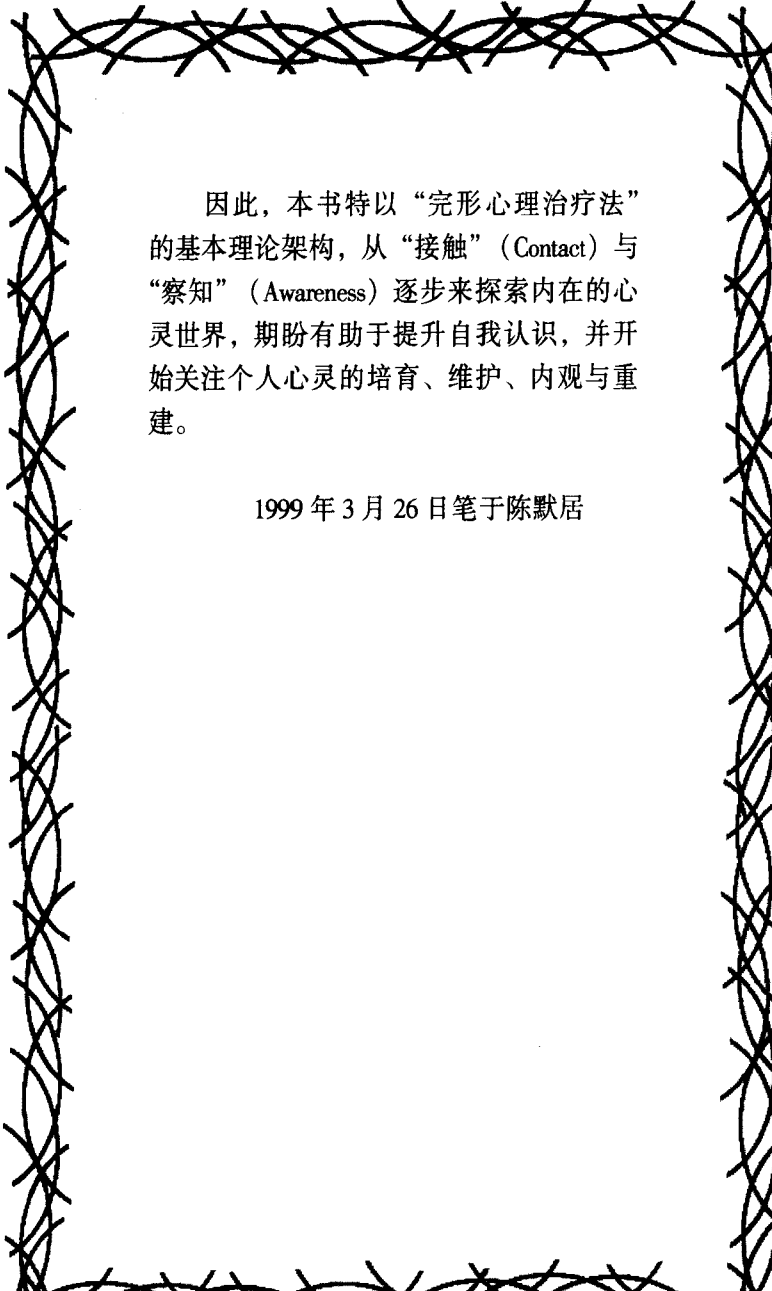
身为人，我们很容易淹没在社会的大染缸中，进而忘记或忽视一个最基本的存在本质，就是心灵的提升与自觉。

一个人，除了说得好、想得好、做得好，心还要好。

这样，才能算是一个健美、成熟的自我，也惟有如此，方能建设一个真正健康、成熟的社会。

你拥有美丽的心灵吗？

从事二十多年协谈工作，让我深切体会到一个人“心灵重建”的必要性。



因此，本书特以“完形心理治疗法”的基本理论架构，从“接触”（Contact）与“察知”（Awareness）逐步来探索内在的心灵世界，期盼有助于提升自我认识，并开始关注个人心灵的培育、维护、内观与重建。

1999年3月26日笔于陈默居



自序——美丽的心灵/001



那夜在保加利亚，我们非常高雅/003
你听到什么？/009



一小块饼干的新鲜感觉/019
发现存在的奇妙/024
你能够欣赏自己吗？/029



拥有“接触”的能力

你能感受到音乐吗? /037

何谓“接触”? /040

让关系转得更“圆” /045



提升自己的层次

三种自我察知 /053

你可以更柔美 /057

调整自己的想法 /062

揭开另一个自己 /068

随时重新出发 /077



在布里兹湖找到自己

接触内在那神圣的自我 /085

让世界变大 /092

要为自己而活 /098



跳出心灵困境

要为自己松绑 /109

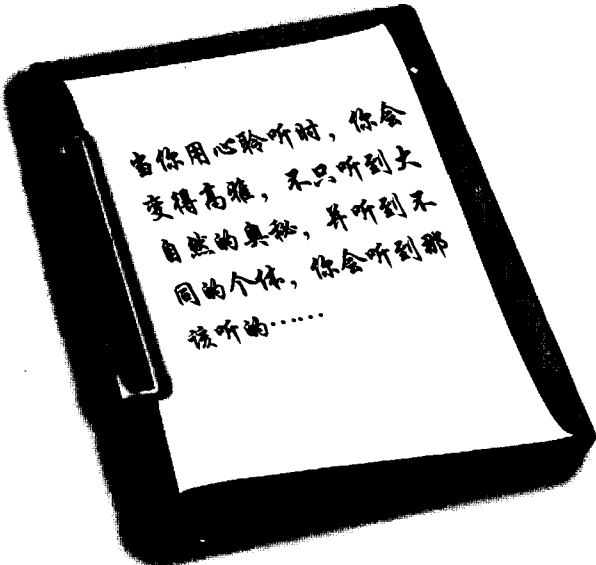
谁是你的幕后黑手? /114

“有那么严重吗？” /118
你能掌握的是“现在” /123
在亚马逊河捕鱼的土著教我生活 /128



你走过的路值得吗？ /141
每天写下精彩的一页 /145
一片葵花田与一只萤火虫 /150

学习用心聆听



当你用心聆听时，你会
变得高雅，不只听到文
自然的奥秘，并听到不
同的个体，你会听到那
该听的……

那夜在保加利亚， 我们非常高雅

在索非亚古城堡上，我们学说暗语，
喝保加利亚甜酒与果汁，更学会“用心聆
听”古典交响乐。

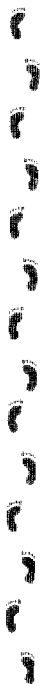
我们个个都展现出“高雅的自我”
.....

你的亲朋好友、主管与同事，认为你
具有高雅的特质吗？

在一个充斥功利、焦躁的社会，我们
处处可见到自恃、狂妄的攻击型性格与畏
缩、退却的非肯定型性格。

这些人失去高雅的自我。前者，在颐
指气使的夸张表现中，无法以柔和、虔诚
的态度，听优美的旋律；后者，在悒郁不
乐的忧伤状态中，无法以轻松、愉悦的心
情，感受周围的气氛。

当然，两者所呈现的景象，更甬谈与



人产生心灵共鸣了。

反之，当一个人能够用心聆听优美的旋律、感受周围欢畅的气氛、与人产生心灵的共鸣时，便会自然地放松紧绷的肢体，呈现出一个“高雅的自我”。

而这种高雅的自我，需要不断加以培育、提升，否则人生中任何压力、挫败或贪婪、需求，都会在一刹那间轻易地使一个人失去那高雅的特质。

我们常会听到：

“×××翻脸如翻书！”或“×××专门搞‘小动作’！”

这些性格、行为表现方式，都在说明高雅的自我，需要用心加以维护。

那晚（1998年7月26日），在保加利亚首都索非亚郊外的一座古老城堡中，发生的点点滴滴，至今仍萦绕我的心怀……

犹记得当地导游在游览车上，一再叮咛大家，“等一下到城堡时，必须喊暗语，城门才会被打开来！”他的这番话与诡谲的神情，更引起大家的好奇。于是，全体兴致盎然地学会了那句保加利亚的暗语“No——Row”意思是“欢呼”。

于是，在充满兴奋并夹杂几许神秘的感觉中，意欲做一番探险。



车子驶抵郊外时，便看见山腰上一座宏伟壮观的城堡，尽管那已是16世纪80年代的历史古迹，却仍保持得非常完整。

一下游览车，踱步前行，便赫然听见自城堡高墙上传来亮丽悦耳的吹号声，原来是一位穿着中世纪服装的号手吹起欢乐的节奏，令人敞开胸怀，拍手大笑，也更激起大家高昂的情绪。

接着，走近城门，便看见两位拿着武器，头戴盔甲，穿着中世纪服装的士兵，虎视眈眈地严守城门，表明了不说暗语，就不可通关，那副煞有介事的模样，不禁令人莞尔。

于是，导游领着全体团员大声叫喊暗语“No——Row”三次，偌大的城堡铁门方缓缓地打开来。

那映入眼帘的整洁石板地面与高耸的石头住屋，令人眼睛不禁为之一亮。只见宽阔的城堡中庭内，摆了一张长桌，三位穿着中世纪服饰的侍者，毕恭毕敬地端上桌来两种饮料。举杯啜饮，顿感一阵冰凉、芬芳，不只可口、润喉，更沁入心脾，原来，那正是闻名世界的保加利亚甜酒与果汁。

大家边拿杯子浅尝细酌，边悠然闲逛城堡，那种迷人的宫廷式气氛，恍惚走入

时光隧道。

接着，走向城堡右角一间大屋，原是贵族豪华住宅，拾阶而上，在顶层的大厅中进晚餐。

这是“正式”的东欧式晚宴，除了有当地的美食佳肴外，在烛光闪烁中，更有一迷你交响乐团做高水准的演出。整晚演奏著名古典音乐及数首耳熟能详的世界名曲，例如蓝色多瑙河、匈牙利舞曲等……偶尔，也穿插两三位古典芭蕾舞者随着音乐跳起舞来……

领队说：“今晚不是来吃饭，是要放松自己，学习用心灵感受一下！”

只见隔壁桌的外国旅客，已开始跟着乐曲闭目轻晃。不久，也激起我们这群台湾旅客的共鸣。

原来拘谨、严肃的数位团员，不习惯这种高级的晚宴，却较喜欢“抢攻式”的自助餐，也逐渐松弛下来，抛弃所有的角色，享受一个高品质又完全能够释放自我心灵的晚宴。

在陶醉中，在聆听中，在观赏中，没有粗俗的举止，也没有狂妄的话语，所有的就是心灵的感动与尽情的欢笑。

一位团员泛着泪水说：“今晚是，既高级又感动！”