

美丽人生丛书
在心灵上成长之二



全天候 有好心情

我们不只是活着而已！
想拥有美丽的人生，要懂得能量的投资
并随时抓住激励自己的力量，
才能活出全天候的好心情！

陈显明 著



中国工人出版社



在心灵上成长之二

全天候

有好心情

陈显明 著



中国工人出版社

图书在版编目(CIP)数据

全天候有好心情:在心灵上成长之二/陈显明著. - 北京:中国工人出版社,2000.9

(美丽人生)

ISBN 7-5008-2445-9

I. 全… II. 陈… III. 情感-通俗读物

IV. B842.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 43768 号

本书由皇冠文化集团委任贺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:01-2000-3388 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

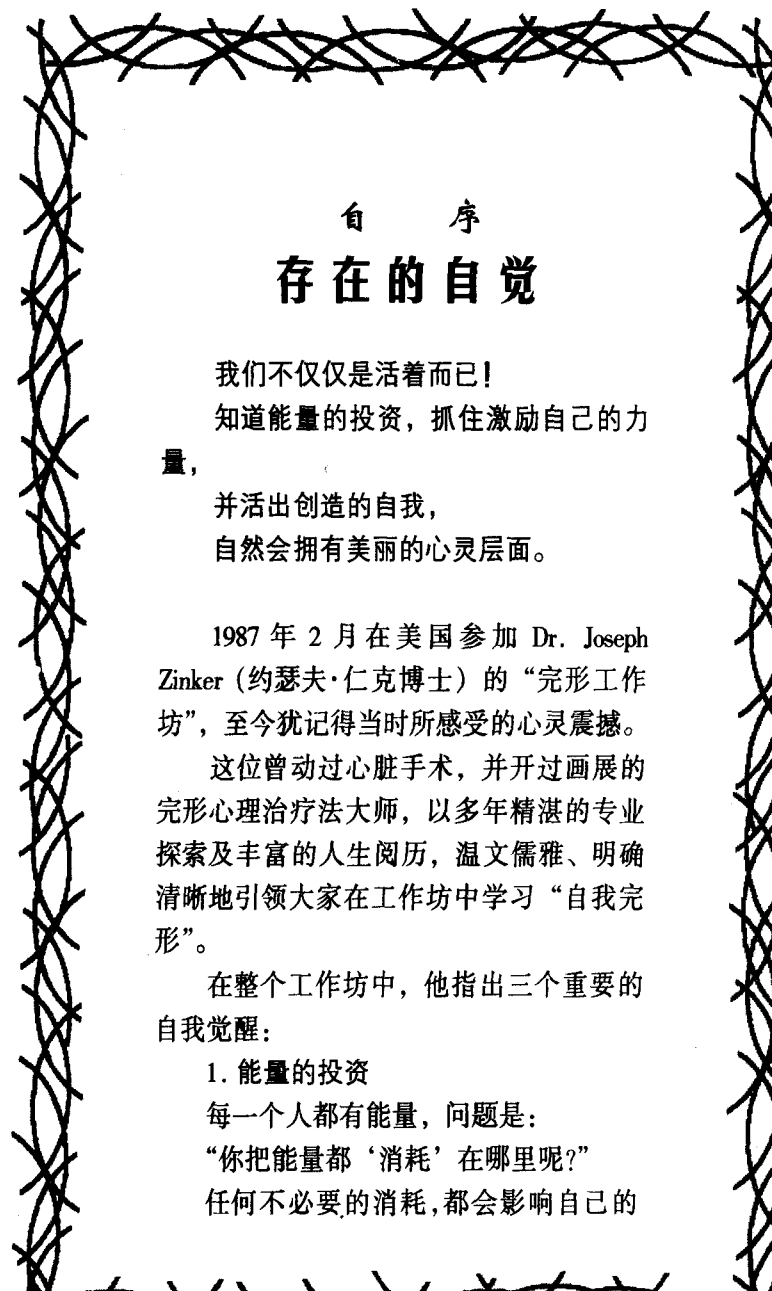
开 本: 850 × 1092 毫米 1/32

字 数: 80 千字

印 张: 5

印 数: 1~5064 册

定 价: 8.40 元



自序

存在的自觉

我们不仅仅是活着而已！
知道能量的投资，抓住激励自己的力量，
并活出创造的自我，
自然会拥有美丽的心灵层面。

1987年2月在美国参加 Dr. Joseph Zinker (约瑟夫·仁克博士) 的“完形工作坊”，至今犹记得当时所感受的心灵震撼。

这位曾动过心脏手术，并开过画展的完形心理治疗法大师，以多年精湛的专业探索及丰富的人生阅历，温文儒雅、明确清晰地引领大家在工作坊中学习“自我完形”。

在整个工作坊中，他指出三个重要的自我觉醒：

1. 能量的投资

每一个人都有能量，问题是：

“你把能量都‘消耗’在哪里呢？”

任何不必要的消耗，都会影响自己的

成长、学习，并“干扰”他人。

当 Dr. Zinker 要做个案处理的示范前，他提醒大家：

“在过程中大家不要‘急躁’地认为，我‘应该’要如何处理才会更好！”

“学习跟着过程！”

他甚至看一下大家，然后加上一句话，“各位专家！在结束时，我会给你们时间来评断的！”

他俏皮的表达方式，不禁引起一阵笑声，也如棒喝般带给人深思。

一个经常唠叨的母亲，无法与孩子在过程中建立亲密关系，而她本身更在神经质中不断消耗能量。

一个只知批评的同事，无法与他人在过程中建立经营团队，而他本身更在谩骂中一再消耗能量。

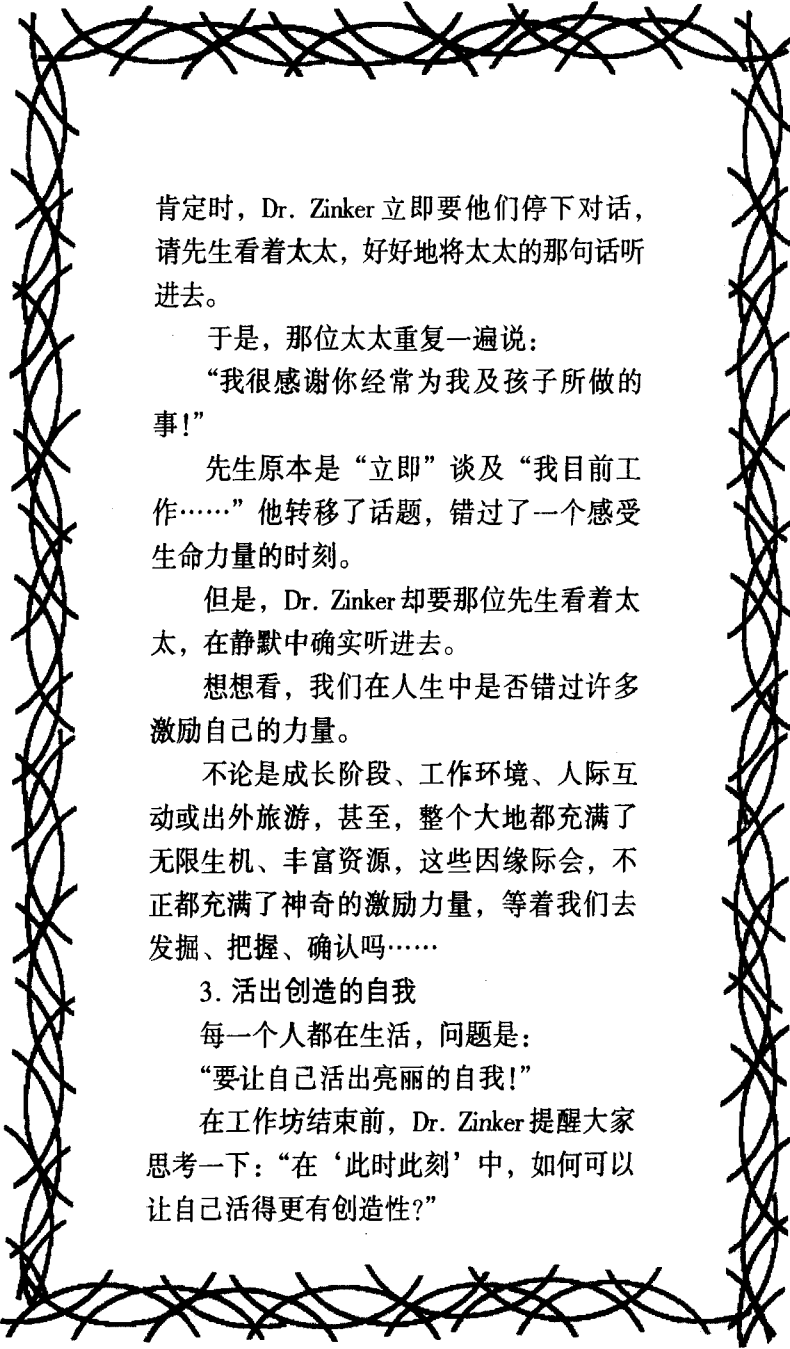
每一个人都有能量，而能量必须用在有意义的地方。

2. 抓住激励自己的力量

每一个人都有困扰，问题是：

“我们必须抓住激励自己的力量！”

当那对儿自愿被处理的夫妇在对话中，先生“错过”太太一句重要的赞赏、



肯定时，Dr. Zinker 立即要他们停下对话，请先生看着太太，好好地将太太的那句话听进去。

于是，那位太太重复一遍说：

“我很感谢你经常为我及孩子所做
的事！”

先生原本是“立即”谈及“我目前工作……”他转移了话题，错过了一个感受生命力量的时刻。

但是，Dr. Zinker 却要那位先生看着太太，在静默中确实听进去。

想想看，我们在人生中是否错过许多激励自己的力量。

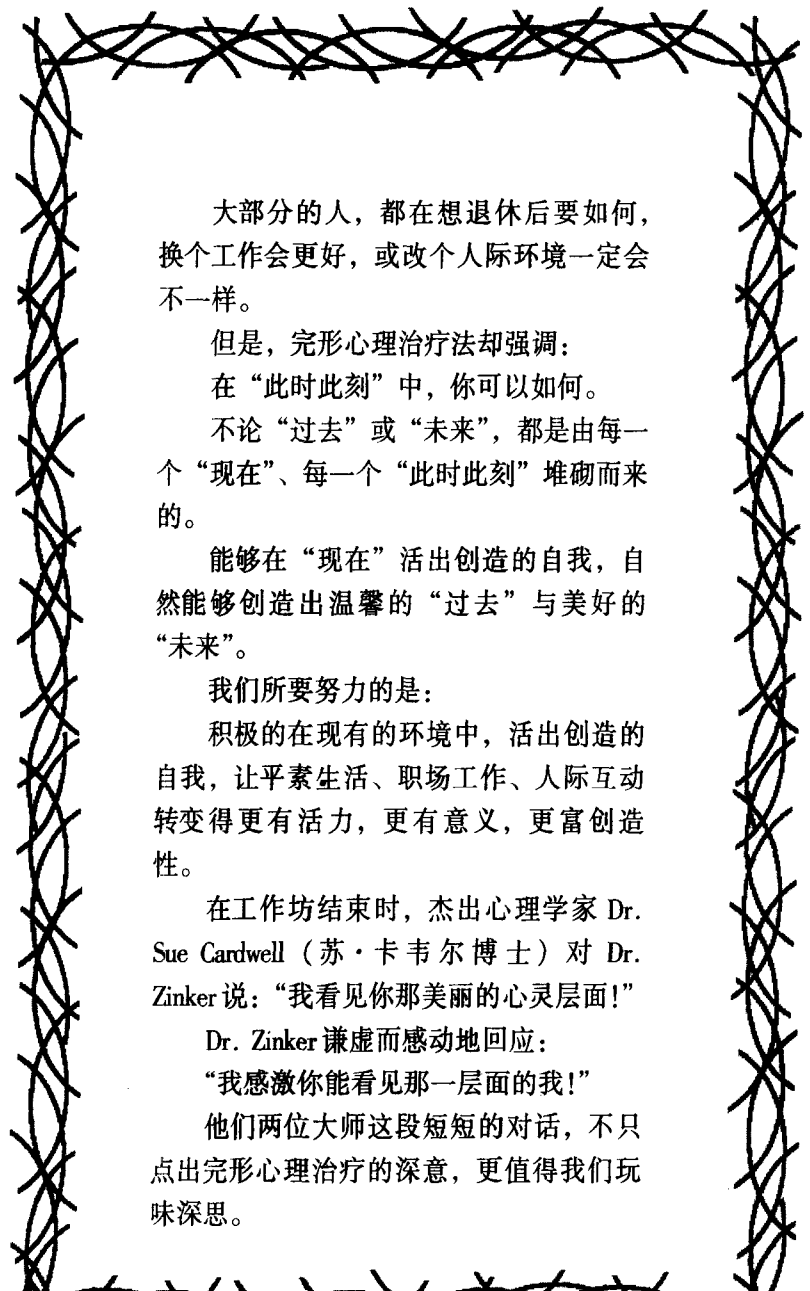
不论是成长阶段、工作环境、人际互动或出外旅游，甚至，整个大地都充满了无限生机、丰富资源，这些因缘际会，不正都充满了神奇的激励力量，等着我们去发掘、把握、确认吗……

3. 活出创造的自我

每一个人都在生活，问题是：

“要让自己活出亮丽的自我！”

在工作坊结束前，Dr. Zinker 提醒大家思考一下：“在‘此时此刻’中，如何可以让自己活得更有创造性？”



大部分的人，都在想退休后要如何，换个工作会更好，或改个人际环境一定会不一样。

但是，完形心理治疗法却强调：

在“此时此刻”中，你可以如何。

不论“过去”或“未来”，都是由每一个“现在”、每一个“此时此刻”堆砌而来的。

能够在“现在”活出创造的自我，自然能够创造出温馨的“过去”与美好的“未来”。

我们所要努力的是：

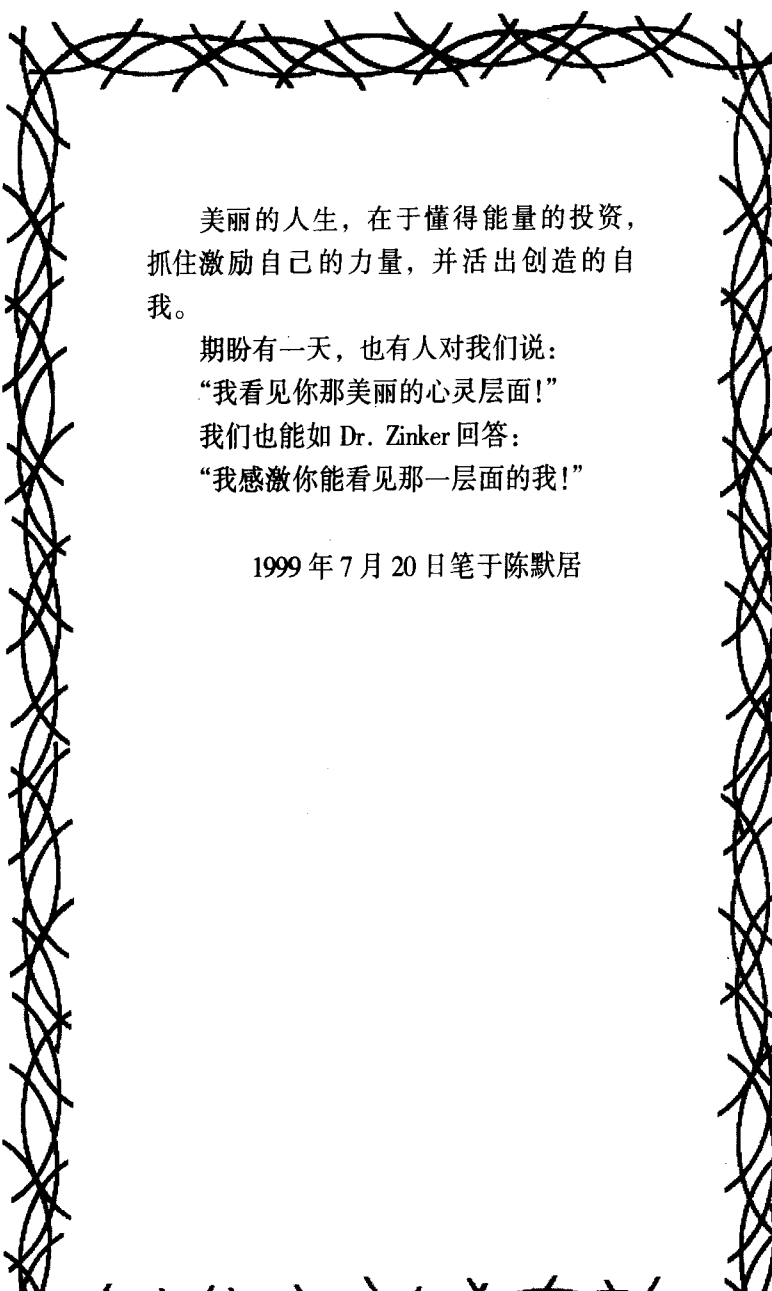
积极的在现有的环境中，活出创造的自我，让平素生活、职场工作、人际互动转变得更有活力，更有意义，更富创造性。

在工作坊结束时，杰出心理学家 Dr. Sue Cardwell（苏·卡韦尔博士）对 Dr. Zinker 说：“我看见你那美丽的心灵层面！”

Dr. Zinker 谦虚而感动地回应：

“我感激你能看见那一层面的我！”

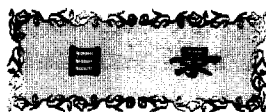
他们两位大师这段短短的对话，不只点出完形心理治疗的深意，更值得我们玩味深思。



美丽的人生，在于懂得能量的投资，
抓住激励自己的力量，并活出创造的自我。

期盼有一天，也有人对我们说：
“我看见你那美丽的心灵层面！”
我们也能如 Dr. Zinker 回答：
“我感激你能看见那一层面的我！”

1999 年 7 月 20 日笔于陈默居



自序——存在的自觉/001



决心为自己作选择

你可以选择另类生活/003

那住在山边的小女孩/008

你能自得其乐吗? /012

中东的晨曦、日落与月亮/016



谁主宰你的心灵?

你心中有恨吗? /025

别把“恨”留到明天/033

让奇迹发生/041



有那么“急”吗？

先看一下，再说！ /055

有种习性很容易叫人上瘾 /059

有些事情知道就好 /063



你怎样“包装”自己？

认识自己的人格图形 /073

你如何保护自己呢？ /083

你懂得处理感受吗？ /102

你能享受孤独吗？ /109

你拥有内在平衡吗？ /115



又在发飙吗？

管好你的情绪 /129

学习尊重生命 /141

珍惜“人类珍贵遗产” /145

决心为自己做选择



你可以选择另类生活，你可以像“那位在山边的小女孩”，不必屈服于命运，你可以自得其乐，其中，最要紧的就是，学沙漠中的贝都因人把握“今天”……

你可以选择另类生活

除了作家梭罗、医师史怀哲，
曾为自己的人生作不同的选择以外，
朋友开刀后，也决定选择不同的生活
方式……

“人生只有一次”，
每一个人都需要为自己作最好的选择。

朋友每天抽一包烟，是二十多年的烟
枪。

这是他为自己所作的选择，也是他因
循已久的生活习惯，他也没有真正想要戒
烟的动机，更没有丝毫念头对目前的生活
方式做某种改变。

但是，一次旅游之后，让他大彻大悟，
决定作出另一种选择，也改变他整个人生。

在吃米粉时，因误吞米粉中的一根竹
片，而急速回台开刀。不只剪断了一截肠，

更住院约两星期，让他痛定思痛，重新检验自己的人生。

除了厘清过去种种，更思及未来，特别见到配偶正为甲状腺癌的治疗而奋斗、挣扎。

他知道，他必须为自己作一个勇敢的选择。他开始戒烟戒酒，不只做到了，甚至规劝其他亲友。

见到他的人都说，他的脸色红润，声音中气十足，行动矫捷，面目一新，而不再是以前那烟味熏天、满脸疲态的他。

完形（完整人格）心理治疗法专家指出：

当一个人逐渐对自我有所“察知”时，便不断增强选择的能力，而让自己活出一个有意义的生存方式。

这位朋友在住院开刀中，促使他对自我产生“察知”，因而增强他选择不同生活的能力，使他不再受制于烟、酒的恶习，而活出一个更有意义的生存方式。

当一个人勇敢地为自己作出选择时，就是在告诉我们，他已经走出原有的“框框”——那让他有安全感的窠臼与小小的格局，而拥有成熟的勇气与冒险性，去开拓一个更宽广的格局与世界。

当我们看见年轻人因飙车而受伤，为



瞪一眼而械斗……我们不禁要问：飙车、械斗真能证明自我吗？

当我们听见有人因功课不好、高考落榜或失恋而离家出走或伤害自己时，我们不禁要问：

分数、爱情就是自己人生的全部吗？

我们需要一种高度自省与另类思考的能力：

人生不是只有一条路；

人生可以有很多不同的选择。

你是自己的主人；

你有权利为自己作更好的选择。

梭罗不愿意茫茫然地度过一生，他知道，他必须为自己作一个决定。他勇敢地选择在瓦尔登湖畔过一段清新的日子，因而留下浪漫、诗意并充满人性的文学作品。

而他之所以能够作出这种选择，便是因为他先有所了悟。深切意识到人性的脆弱，便是依循常轨，在习惯的生活或僵化的思考中度过一生。因此，他坚决地告诉自己：

“若把人生比作航海，我愿当甲板上的水手，而不愿做客舱中的旅客度过一生，因为处在人生的甲板上，我能看清楚山间的月光。我不愿走到下面的客舱里去。”

（注）

而这种强烈的自我觉醒，便是驱使一个人产生自我抉择的动力，也正是完形心理治疗法所说：

惟有经过自我觉醒，方能产生自我的改变。

我想，生命的可贵，是因为我们有自由为自己的生活方式作更好的选择。但是，只有经过深度的自我察知，才会使我们有更大的格局去作更高层次的自我选择。

走笔至此，不禁让我联想到那拥有四个博士学位的史怀哲，他原本可以在欧洲的上流社会享受荣华富贵、名利双收的人生。

但是在心灵深处不断敲击的自我觉醒，却让他清楚地意识到，白人并不需要他，而是黑人更需要他，甚至是他做一个白人有义务去还那“历史的债”——对黑人的亏欠。

于是，他勇敢地选择去非洲那名不见经传的兰巴伦行医。一切从零开始，这个抉择却影响了世界。

活在欧洲，安安逸逸地度过人生，原本是命运的安排，史怀哲可以接受这个“宿命”，但是由于他内心强烈的自我察知，却使他从原有的“小格局”，走向对世界关怀的“大格局”，这种伟大的抉择，使他活



出一个更有意义的生存方式。

梭罗、史怀哲及我的那位朋友都为自己作了勇敢的抉择，同样的，在急急忙忙、习惯成自然的生活中，我们也都需要经过深切的觉醒，再次选择自己的人生。因为：

“人生只有一次”，每一个人都需要为自己作最好的选择。

但是，要选择，就必须先有所察知。

如此，方能作出更高层次的自我抉择，而且是对自己的生命作了严肃的选择。

◎注：梭罗著《湖滨散记——瓦尔登湖畔》，孔繁云译，志文出版社，第18页

