

生活现用现查

新



知

费

西苑出版社
XI YUAN PUBLISHING HOUSE

钟子涵 编著

3

现用现查

新
智
慧



XIN ZHI HUI

◇钟子涵 编著◇

西苑出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

新智慧 / 钟子涵, 谈戈编著. — 北京: 西苑出版社,
2001.7

ISBN 7-80108-517-5

I. 新… II. ①钟…②谈… III. 科学知识—青少年读
物 IV. Z228.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2001) 第 041035 号

责任印制: 孟祥纯

新 智 慧 · 生活现用现查

编 著 钟子涵

出版发行 西苑出版社

通讯地址 北京市海淀区阜石路 15 号 邮政编码 100039

电 话 68173419 传 真 68247120

网 址 www.xycbs.com E-mail aaa@xycbs.com

印 刷 北京雅艺彩印有限公司

经 销 全国新华书店

开 本 850 毫米 × 1168 毫米 1/32 印张 6

字 数 125 千

2001 年 7 月第 1 版 2001 年 7 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 7-80108-517-5/Z · 32

全四册定价: 36.00 元 (本册: 9.00 元)

(凡西苑版图书有缺漏页、残破等质量问题本社负责调换)

目 录

真实生活与智在生活

真实生活就是生活在当下.....	2
过去与现在.....	2
内心的真实.....	5
真实生活就是没有恐惧.....	6
排斥与隐藏.....	6
成为自己真实的部分.....	7
真实生活就是不怕别人说是论非.....	8
全然接受自己.....	8
不必比别人更好.....	9
真实生活就是欣赏自己.....	10
欣赏与沟通.....	10
欣赏与防卫.....	11



自我印象与评判	12
处理生气的能力	13
真实生活就是渴望真理	14
不带面具的生活	14
真实面对自己	19
面对自己的真实	21
自己就是自己	22
随遇而安	23
真实生活就是凡事感激	24
心存感激	24
“恒久与满足”的通途	26
真实生活就是充满笑声	27
笑声是内心的宁静	27
真实的副产品	28
真实生活就是高度庄严	30
尊敬别人与自我庄严	30
专注内心的结果	32
真实生活就是高枕无忧	33
睡眠的真实	33

抉择与处理	35
-------------	----

智在生活就是简单生活

生活简单就是享受	37
简单些,再简单些	37
做一个简单主义者	40
自愿去简单	42
新标准与个人	44
杜尚的规则	44
被捆在“红舞鞋”上	46
个人标准	49
简单与简洁	52
压力真空	52
摆脱外来压力	56
“新法子”带来的变化	58
从另一个角度思考	60
远离时尚	62
热情生活	63
热情的力量	63
培养热情	66



热情让我们美丽	68
只做自己爱做的事	71
抛弃束缚自己的习惯	73
热情是生活的种子	76
拥有过程之美	81
 生活在此刻	 84
被错过的星辰	84
放慢脚步	86
多余的幻想	88
一万次地感谢生命	90
弹性、变化与适应	92
最后一个“摆脱”	94

怎样过我们的智在生活

做一个智在生活的人	97
一次只做一件事	97
什么事也不做	99
重新审视你以前不快的记忆	102
摆脱苍白,培养情趣	103
做自己的主人	106
解决债务	107
降低你的生活需求	109

保持旅行的习惯.....	110
学会说“不”	111
凡事朝积极的方面想.....	113
天天有个好心情.....	115
 智在生活中的女人.....	119
将购物时间削减一半.....	119
经常和你的家人到餐馆用餐.....	121
改变你的购物导向.....	122
从简化妆.....	124
丢掉你的高跟鞋.....	126
减少你的装饰品.....	128
拥有较小的衣橱.....	130
给感情一点自由空间.....	133
拥有的才是最美好的.....	136
 智在生活中的男人.....	138
“租”与“买”	138
买个“二手车”吧.....	140
老婆还是自己的好.....	142
过一个自己的节日.....	146

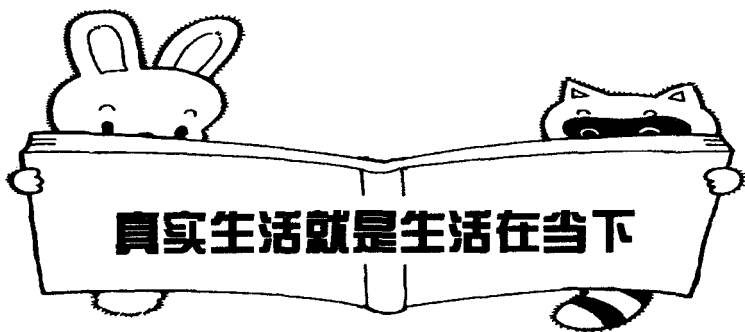


智在生活还需要什么

让自己开心才是重点·····	149
非常生活·····	151
活跃生活的细胞·····	154
随时评估生活·····	157
清除人生的绊脚石·····	160
下一个会更好·····	163
不断给自己希望·····	166
活用创意·····	169
不要让钱袋像漏斗·····	172
对自己好一点·····	175
愈认真的婚姻愈美·····	179

真实生活与智在生活





过去与现在

你多数的日子里，会有这样的朋友吗？

他们洋洋得意地这样对你说：“你还记得吗？以前踢大专足球赛的时候，我总是单刀深入，射门得分哦！”

你大多数的时候，是否会听到自己的邻居，不断提到如何改善未来生活的事？

“当孩子们长大成人，也懂得独立生活时，我就想到山上买块地来种种菜、养养花。”

.....

事情总是这样——生活如果太平淡无奇时，人们就会想起过去曾有的辉煌灿烂，或者悔恨那些错失的大好机会，要不然就是渴望更好的生活。

然而不论是哪种情况，此时的我们便已不再感受当下的生命了。

由于时下人们是如此强调外在的东西——也就是那些我们五官可以看到、摸到以及尝到的东西——以至于媒体报道、社论，乃至茶余饭后的话题都很少讨论到内心真诚实在的意义，更别说有人会论及如何达到生活满意最高境界的话题了。

因为很少人谈起这方面的主题，使得一些人对于满足和真实不清不楚，空留满腹的疑问。

其实，喜欢回忆过去以及渴望未来并没有什么错，只是当它们支配你的生活重心，而且越来越明显时，你就会错失正在眼前开展的丰富生命和喜悦。

卡尔·罗杰教授是美国最有影响力的心理医师之一，他的工作对教授心理学的克罗的生活影响很大。从罗杰身上，克罗第一次尝到“活在当下”的滋味，罗杰非常强调“现在”。他认为惟有我们专注现在的生命，生命才会更丰富、更有价值。

克罗刚出道的时候，总是喜欢在心理学的课堂上对学生宣扬罗杰的信念，他告诉他们：“只有当我们现在的生活是非常蓬勃、丰富的时候，才有可能自在地过着幸福美满的生活。”

但是过了几年，也就是在他担任一个研究所所长之后，冯玛士·欧登教授，让他更清楚地了解到活在当下与内心自我协调的关系。

欧登博士认为，焦虑和罪恶感是使人们无法专注现在的主要原因。他极力主张焦虑与未来切身相关。换句话说，当我们怀疑自己处理未来的能力时，焦虑就会更加明显，因此，我们就会花更多的心思和精力去想这些问题，我们会一直担心、烦躁以及焦虑可能发生的事。也就是说，我们越在乎未来，我们活在当下的可能性就越少。



同样地，欧登教授也说罪恶感总是和过去息息相关——也就是说，我们会活在犯下的过错、至今无法解决的问题、做不完的计划，以及那些被我们伤害的人等事件的阴影下，过去事件所产生的罪恶感会使我们继续注意它们，这种思绪也会转移我们活在当下的注意力。



内心的真实

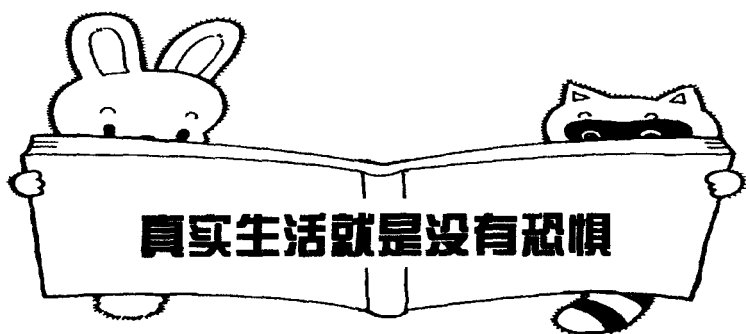
当人们的信仰（当然应该是科学的）坚定地根植于心中时，我们会凡事相信、凡事信任，不论未来有什么样的新挑战，它都会导引我们、帮助我们。这样建立在信仰上的信心，使我们免于忧虑——也使我们能够完全地活在当下。

同样的原理也适用于罪恶感，宽恕的诺言可以解除我们的罪恶感。当我们真的得到宽恕时，可以让我们分析过去不当行为的因素，这样我们就不会对过去一直耿耿于怀，而且可以完全自在地活在当下。

更甚的，如果我们能竭尽所能且真实按照自己内心的想法、信念及意愿生活时，我们就能增加活在当下的希望。

如果我们能思虑周全地处理日常生活的事和问题，所产生的罪恶感就会减少。如果我们每遇到一个新挑战就增长自己的智慧，我们就越有自信处理未来可能发生的事。那么活在当下的优势，就可以降低我们对未来的忧虑，也可使我们更自在更专注于现在的生活，也就是因为这个强大的动力，让我们可以建立起健康的情感。

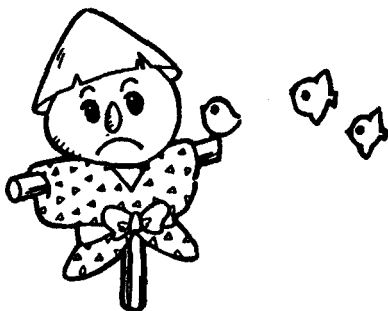
反过来说，当我们得不到宽恕和看不到希望时，这个相同的强大动力就会以反身的方式作用着。



排斥与隐藏

当你能完全与自己的内在世界和谐一致时，就没有什么好担心的。你不需要隐藏自己而且可以尽情地展现自己。

如果在每件事情上你对自己都很真实，而且很有自信地过着自己想要的生活，那就不必担心别人的排斥。事情做不好，也不怕别人的唠叨。当然，你也不会在乎是否符合别人强加于你的标准。

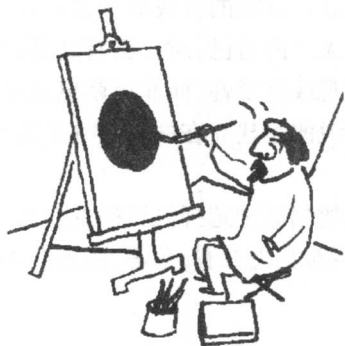


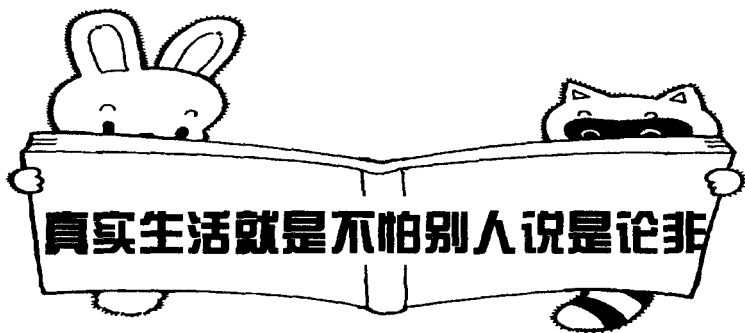
成为自己真实的部分

· 真实人生你不用在人前人后装模做样，也不用为了保持完美形象而伪装自己，更不再害怕如何回应别人——或者别人将如何回应你。

苏伦·凯克嘉德曾说过一句座右铭：“成为自己真实的部分。”

当你确实掌握所有的资料，然后根据自己的本分去做抉择和下决定，恐惧从何产生呢？





全然接受自己

除非我们对自己是无条件的包容与尊重，否则我们不可能具有真实的特性。

我们曾讨论过，肯定的自我尊重表示自己可以全然接受自己。欣赏独一无二的自己，对自己有高度的尊敬感，并且能根据自己的价值观或重要性、而非成就感或表现来做事。但是请注意，我们所说的是建立在内在最基本的价值观而非外来物上。

应相信自己的判断和选择是正确的。如果时时顾虑领导对我怎么看，同事对我怎么看，等等，那就办不成事，活得太累了。