

NI ZEN ME
ZHEYANG
BEI

本书将带你走出失意的困境..

揭开生活的符帖

你怎么 这样背

何诚斌 著

远离失意，走出人生的低谷

甘肃文化出版社

NI ZEN ME
ZHEYANG

揭开生活的符帖

你 怎么 这样背

何诚斌 著

远离失意，走出人生的低谷

甘肃文化出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

揭开生活的符帖/何诚斌著.-兰州:甘肃文化出版社,
2003.10

ISBN 7-80608-867-9

I.揭… II.何… III.成功心理学 IV.B848.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 095137

揭开生活的符帖

你怎么这样背

何诚斌 著

责任编辑:温亚莉

装帧设计:门乃婷

出版发行:甘肃文化出版社
社 址:兰州市庆阳路 230 号
邮政编码:730030

印 制:兰州奥林印刷有限责任公司
厂 址:兰州市红山根西路 180 号
经 销:新华书店

开 本:880×1230 32 开
字 数:300 千字
印 张:23.75

版 次:2003 年 12 月第 1 版
印 次:2003 年 12 月第 1 次

书 号:ISBN 7-80608-867-9

总定价 (全套三册):54.00 元

(如发现印有印装错误,请与印刷厂联系调换)

拥抱幻想

(代序)

一对夫妻结婚多年膝下犹虚，尽管恩爱不已，但他俩总觉得不幸福。跑了许多医院，也试了许多偏方，仍然不见效果。一次丈夫发现妻子怀抱一块被雕刻成婴儿状的木头，把它当成婴孩一般照顾，浑身散发着幸福的气息，但丈夫还是把她带到了精神病诊所。医生叫她的丈夫丢掉了那块木头，没想到他的妻子真的疯了——那块木头就是她的幸福所在。

生活中，感到自己一无所有，感到自己混得惨，濒临发疯的人比比皆是。太多的人已经陷入失意的炼狱。

其实，揭开生活的符帖，我们就会看到，幸福与否，几乎无一不是藉由幻想得到的。不承认这一点，只能说明一个人还多多少少存在着心理障碍，不敢承认幸福就是这么简单罢了。

幸福也许只是一块看似没有任何意思的木头。在某些人眼里，也许是孜孜以求的财富、权力和

名声。它可以是世界上任何一样东西，只要这个东西你喜欢。而一个东西能不能使人产生幸福感，并不取决于获得它的难易程度。

欠缺的现实可以通过幻想来弥补，没有幻想的生活是不幸福的。如果一个人连幻想都没有，那他即使是个富人也一无所有。当你与幻想同行，即使你目前是个乞丐，终究也会富足起来。

一个幸福的人，可以不懂得这些枯燥的道理。一个不与道理为伍的人，极有可能富有智慧，长于幻想，而这恰恰正是幸福的源泉。

再回到开头的故事中，那位女士在智慧上是有所欠缺的，因为她没有意识到被剥夺的木头并没有消失。幸福的状况，有时便是连一块木头都没有。

把幻想紧紧地抱在怀中，不管它能否成真。如果你的怀中空空如也，那么请相信世界的某一处正将它妥善保存。

当然，从失意的炼狱中走出来，也是那么的简单……

目 录

向左走？向右走？ / 1

向左走？向右走？ / 3

让心柔软起来 / 7

擦亮你的窗子 / 11

转换你的心境 / 16

盲人请在前 / 21

放不下，提着走 / 25

进入禅定 / 29

跳跃，或者拐弯 / 33

调适幸福的标准 / 37

跟世界和解 / 41

从此不设防 / 45

和陌生人说话 / 49

- 素面迎人 / 53
- 学习遗忘 / 57
- 做一个哑巴 / 62
- 简单再简单 / 66
- 有那么一点笨 / 71
- 推动巨石上山去 / 75
- 不妨赌一把 / 79
- 穷，也要有富人的样子 / 83
- 保持贫穷的尊严 / 88
- 金钱不是雇主 / 92
- 别去打劫富人 / 96
- 穷也好，富也好 / 100
- 奔向精神的城堡 / 105
- 宁做乞丐，不做国王？ / 109

你为什么混得这么惨 / 113

- 成功的成本 / 115
- 想得美 / 119
- 自我失踪了 / 123
- 被幸福的闷棍击中 / 128
- 沙子硌了脚 / 132

- 常服致幻剂 / 136
- 通知世界——我阔了 / 140
- 残忍的“忍” / 144
- 贱卖自己 / 149
- 遭遇“杀熟” / 154
- 被暗器所伤 / 158
- “时尚”的尾巴 / 162
- $1+1<1$ / 167

人生失意须尽欢 / 171

- 人生失意须尽欢 / 173
- 安乐者死 / 177
- 把失败卖出高价 / 181
- 抓住你的“救生圈” / 185
- 当自己的伯乐 / 190
- 让机会见鬼去吧 / 194
- 进入“癫疯”状态 / 198
- 打击敌人 / 202
- 带着感恩的心工作 / 206
- 开除老板 / 210
- 财富不兴终身制 / 214

富人再次闹翻身 / 218

以君子之心，度小人之腹 / 222

寂寞，让我们自爱 / 226

甜蜜的负荷 / 230

秋水望穿 / 234

混出你的境界 / 238

热血狂奔 / 242

决不欺骗（尾声） / 246

向左走？向右走？

我们常常被悲惨的感觉一下子击中，
左也不是，右也不是。



向左走？向右走？

IQ（智商）当然是一个人成功的重要因素，但并不表明一个人的IQ高，将来就一定能够出人头地。一个仅仅IQ高的人，往往不一定有较好的人际关系。而很多没受过高等教育的人在各个方面都获得了不逊于受过高等教育者的成功，于是情绪商数（情商）对于人的价值被学者们日益看重。

所谓智商属于理智的范畴，它给人一种自制力。源于一种功利的需要，过分的理智抑制了生命的冲动，扼杀了太多的人性，让人们在心灵悲泣之时脸上却堆满了微笑，成为一种对心灵的颠覆。

在现代社会，人们已经变得越来越理智，而不是变得越来越情感，太理智的问

题日益突出。这是人们长期全力适应客观社会环境的结果。一方面是人们以前所未有的速度“成熟”起来，表面上已可以适应复杂的环境；另一方面，人们被压抑的个性得不到充分表达。

抽象思维过分或畸形发展，一个人就会变得过分理智，没有人情味，行为显得僵化，与社会格格不入。当大家都冷着面孔见面，犯下小错立即受到处分，情人间全是现实而欠缺亲切，那是多么令人心寒的事。相反，情感泛滥，欠缺理智的秩序，社会就会逐渐倒退，变为一个混乱不堪的群体——因为法官和犯人讲交情，所以罪案越来越多；生意来往没有白纸黑字的合约，只有拍拍肩膀的口头承诺，所以罪案也会越来越多。

爱离不开理智，没有理智的爱是脱缰的野马；爱又不能过分理智，过分理智是激情的冷却。有些人社会阅历比较丰富，择偶时往往少了激情，多了理智，对待自己的婚恋

问题过于冷静和挑剔，奢求对方各种优点集于一身，直逼得对方体无完肤。这种理想与现实的脱节，使许多人在无休无止的寻觅与挑选中浪费了青春时光，失去了一个又一个择偶良机。

每天所发生的事，总离不开理智或情感的范围。社会中的一切进展或倒退，全看理智和情感的配合。

5

一个人过于理智，工作有系统，事事考虑缜密，但少了创意，多了刻板，对万变的环境欠缺适应能力，由于缺乏情感的交流，人际关系就会变得了无生气——人人深恐偶尔犯下一个错误，就会立即受到严厉的处罚。感情用事的人，天马行空，不拘一格，但可能过分迷信直觉和缘分，结果常常被自己所误，在这个真实的世界里未必就输得起。

对于工作，我们或许可以控制住自己；对于友情、亲情和爱情，我们就很难不受感情左右。

向左走？向右走？

过分理智而不近人情，对敌人和对自己是一样的残忍；理智得不
懂人情世故就会得罪人；盲目冲动
只能使事情变得更坏；不让自己过
分理智或感性，前进的方向就会比
较准确，少走弯路。我们需要理智
的冲动，用理智的感觉来弹压自
己，以不至于发生情绪的泛滥。

IQ和情绪商数需要并重发展，
不让自己过分理智或感性，平衡理
智与感情，才可驶得万年船；性格
极端只会让生命一团糟。拥有美满
的人际关系，能够调适自己的情绪，
才能谈得上快乐的人生。

因为社会越来越理智，所以我
们最迫切的是需要弱智一点儿。
这，也许是一种大智慧。

让心柔软起来

什么叫做心硬？就是不讲理和太讲理。不讲理就是对方没有什么错或者没有大错却偏要小题大作冤枉他；太讲理就是认准死理，过于冷酷。

智商高，干事的目的性就强，目的性强就容易心硬，在幸福滑过的瞬间，人变得心硬如铁。见惯生死（尤其是亲人的死）和流血、劫掠之后，人会变得心硬，即使这个人原来胆小心善。每个男人都怜惜流泪的女人，可一旦整天面对一个哭哭啼啼的女人，他们会变得心硬起来。心硬者的怜悯心被掩藏了起来，就爱心黑手狠，招致灾难。

对于有些人来说，要想办成事儿，除了要脸皮厚，还要心硬。心硬者只关心自己的感受与钱袋，在生意场上和官场上，人们比的常是心硬的功夫。其实心硬者都是迷失于狼群的羔羊，其结果往往是：发誓要成为一匹狼，但却逃不脱被真正的狼吞噬的命运。

坚硬的日子以重复动作匆匆而过，让人常常不知道为什么而活，活着又是为了追求什么。面对这不可不谓悲惨的生活，让心柔软起来，也许可以帮你突破固有的思考模式，引领着你走进柔软的新世界。

宽恕及包容能够使心柔软起来，治愈心灵所经历的种种创伤。让心柔软起来，可以亲吻花香，可以专注于窗外的事物，可以聆听潺潺的水声，可以想象自己躺在星星的上面，可以细数数不清的雨滴，可以对着镜子微笑，可以静静地等待黎明，可以看天空云卷云舒，可以用心做梦，可以堆个雪人，高兴或是沮丧都可以尽情流泪，可以真心赞美世界而且感谢世界赐给自己美好的一切，可以为那些被疾病所苦以及蒙受种种不幸的人祈祷，可以观赏海浪澎湃汹涌的震撼，可以投入地工作像是工作不需要薪水，可以尽情跳舞就像没有观众……