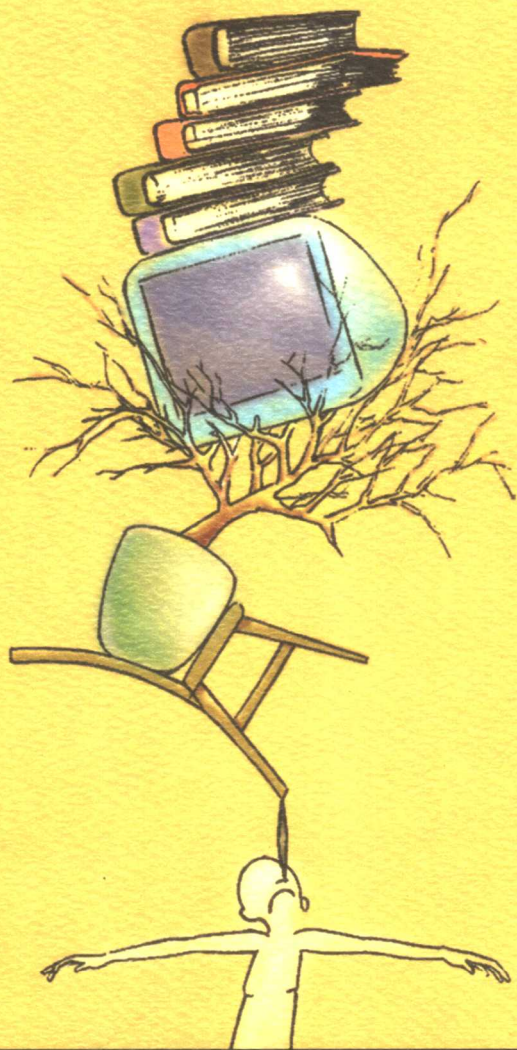


XUN ZHAO ZHAO LI DIAN

寻找着力点

郑石岩 著

从生命的意义到信仰的课题，从生活的实现到情绪与压力的纾解，无一不是活生生的生活智慧。无论是初出校园，正在规划人生目标的社会新鲜人，还是积极调整生涯发展蓝图，或想进一步提升精神生活品质的现代人，都要找到着力点，才能成为生活赢家。



GUANGXI NORMAL UNIVERSITY PRESS

广西师范大学出版社



ISBN 7-5633-5504-9



9 787563 355044 >



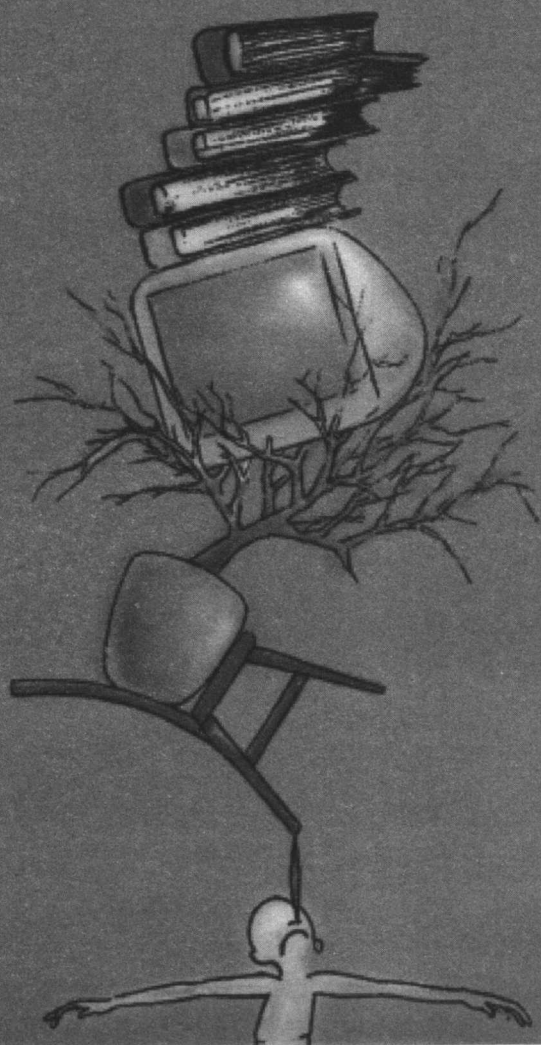
ISBN 7-5633-5504-9/B·197

定价: 15.00元

XUN ZHAO ZHAO LI DIAN

寻找着力点

郑石岩 著



广西师范大学出版社
·桂林·

©2005 远流出版公司

本书由远流集团控股有限公司授权,限在中国大陆地区发行。

著作权合同登记图字:20-2005-116号

图书在版编目(CIP)数据

寻找着力点/郑石岩著. —桂林:广西师范大学出版社, 2005.8

(郑石岩作品)

ISBN 7-5633-5504-9

I. 寻… II. 郑… III. 成功心理学… IV. B848.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 079481 号

广西师范大学出版社出版发行

(桂林市育才路 15 号 邮政编码:541004)
网址:www.bbtpress.com

出版人:肖启明

全国新华书店经销

发行热线:010-64284815

北京画中画印刷有限公司印刷

(北京市大兴区黄村镇芦城工业区创新路 101 号 邮政编码:102612)

开本:700mm×889mm 1/16

印张:11.75 字数:110 千字

2005 年 8 月第 1 版 2005 年 8 月第 1 次印刷

印数:0 001~8 000 定价:15.00 元

如发现印装质量问题,影响阅读,请与印刷厂联系调换。

简体版序言

每一个人都追求成功和实现。如果你能正确掌握着力点，适当地使力，自然石破天开，展现生命的绚烂。

每个人的性向和能力都不一样，你要在哪里成功，在什么领域获得成就，都不一样。但是无论做什么事，获致成功的基本着力点是一样的。从咨询与辅导工作经验中，我不断尝试归纳引导个人成功的因素，终而发现它与唯识论的“别境”理论不谋而合。于是我引用它，把成功人生的着力点归纳在欲、胜解、念、定、慧五个因素上。

“欲”指的是一个人的需要、目标和希望。它给人生带来动力和方向感。“胜解”是个人的价值系统，透过价值观念的解释，我们作了正确的选择和行动。“念”是正确有效的观念和知识，不断学习新知，是成就事业和人生的必要因素。“定”是安定和坚毅度，有了它我们才能保持稳定、踏实和耐力，去完成想成就的事。“慧”是创意和智慧，透过它我们能不断创新，是追求卓越的心智来源。

这五个因素，是生涯辅导和咨询的重心。我用它帮助过许多人克服生涯上的难题和困顿，指引许多人走出事业的瓶颈，找到发聿的新机。现在我把它整理出来，写就一本系统观念的书，对于成功的生涯作了详细的阐述。书里我把“欲”解释为“拥抱希望的勇气”，将“胜解”解释为“保持

正确的信念”，把“念”定义为“新观念和活知识”，将“定”活用在“稳得住就能做得好”，“慧”则解释为“作创意思考”。引用丰富心理学的资料，加入诸多活泼生动的事例，让读者充分了解生涯发展和事业成功的奥秘。

企业界把这本书，当作组织心理和发展企业文化的素材，由于受到好评，企业团购者多，相继邀我演讲、座谈者不绝。我很感谢企业界对本书的肯定。

一般的读者则把它当作励志的案边书。他们的回响是，每一篇文章表达一则生活的智慧，其中有说理，有行动步骤，更有发人深省的案例。他们不只自己阅读，还买来跟朋友分享。

民间团体和各地读书会，把这本书当作心灵探索和拓展潜能的书，透过阅读、讨论和分享心得，他们告诉我，这本书确实提高了他们的生活和工作效能。

中小学教师及心理、教育和社会学系的大学生，阅读这本书来汲取实务经验，有些教师甚至来和我晤谈，讨论作咨询的要领和方法。最后发展出唯识咨询工作坊。

我相信这本书能给读者带来新知，有利于拓展成功的生涯。

自序

每一个生命都是独特的存在，都应该有其绚烂的过程，经历成长之后获得圆熟的精神表现。

生命的过程是艰辛的，是崎岖颠簸的，但我们都要刻苦，去面对各自的遭遇和挑战。生命的现象，如果套用唯识论的说法，是一个别境，而非遍行。

人为了活得有目的、有意义，不只是把肚皮喂饱，满足声色之娱就可以，而是在基本生活之外，必须去实现其个别的人生价值。这一点如果得不到满足，将导致精神生活的失衡和人生的挫败。

人活着就是要追求成功与实现。至于在哪里成功，怎么得到实现，那是个别所要追寻的课题。于是，如何找到着力点，让自己获得成功，得到生命的实现，正是每个人努力的目标。

谈到成功人生的着力点，我的脑海就浮现老祖父的慈祥面庞和他那双粗壮的手。在我童年的时代，经常跟着大人上山工作，粗重的活干不来，但拔草锄地好像是乡下孩子的本能，不用教就做得中规中矩。有一次，我看老祖父凿石头，要把一块巨石，凿成石块和石板，当屋檐下的石阶和踏脚石。我放下手边的工作，入神地看着他粗壮的双手，娴熟地敲出成品。

他在大石块上，顺着纹路，循一直线先凿三到五个小孔，然后找对了

着力点，猛地一敲，石头就整整齐齐地裂开。重复同样的动作，几次就凿好一块方形石块或长条石板。当时，我赞叹祖父真是神乎其技，不禁问道：

“阿公！你怎么有办法把它切得整整齐齐呢？”

“方法对，着力点对，就可以把石头敲击成砖！”

于是，祖父边解释，边示范，每一次石头都准确地照预定的方向裂开，不一会儿又造出另一个方形石块来。他顿了顿，把手上的大榔头和凿子放下来，用他粗壮的手，边比划边说：

“什么事都一样，寻到着力点，就能顺利完成。你该明白无论做人做事，或读书写字，都一样要找对着力点！”

后来祖父又说了些什么，我已记不清楚了。我只记得那一幕像哲人一样的讲话，祖父那像画一般的工作神情和双手，留给我的一句话是“寻找着力点”。

多年来，我从事咨询和辅导工作，对于活生生个案的观察和研究，有了一些心得：我发现精神生活所表现的，正是现实生活的挑战。如果一再地遭受挫败，锐气就会退失，信心和创意就会受到扭曲和抑制，就像凿取石材一般，若着力点不对，会碎成许多小块或扭曲而不成材一样。

长期以来，我不断向大藏经中寻找古人精神生活的智慧，发现《成唯识论》中关于“别境”的理论，正是追求成功人生的指引。它能帮助我们找出着力点。我发现“欲”“胜解”“念”“定”“慧”这五个因素，就好像祖父凿石头的那几个孔。人也必须从这五个孔下工夫，然后找到使力的重心，就能一气呵成，石破天开，看到生命的绚烂与微笑。

其一是“欲”，它是一个人的希望或愿景，人如果不运用这个心理动力，就无法振作起来，因为哀莫大于心死。人如果没有透过它来发展精神生活的希望，就无法超越现象界的领域去开展更高层的意义与价值。

其二是“胜解”，它是一个人的信念，是解释生活遭遇的价值系统。如

果人的基本信念有了偏差，他的人生就陷入错误的歧途；信念正确，则能振衰起弊，让一个人走出光明的人生路来。

其三是“念”，它是正确的知识和观念，要能通过生活现实的检验，是能解决问题的知识和技能。它是生活与工作的工具，是生存的凭借，也是成功与幸福的钥匙。

其四是“定”，它是安定沉稳的心，透过它，理性才得到伸展，感情才会自然流露，生活的创意和生命的智慧，才可能绽放出来。“定”决定了人的情绪。当一个人的情绪陷于紊乱时，他的生活品质也就得不到保障。

其五是“智慧”，它引导个人清醒地思考，去过创造性的生活。我们生活在无常的变化情境之中，既有的知识和技能，往往不足以应付新的挑战 and 需要，所以如何运用弹性思考和创意，是生命世界中重要的一环。

我认为这五个因素，就是成功人生的着力点。透过西方心理学的阐释，观察现实生活中的事例，结合实际咨询工作的经验，我已尽力把成功人生的知识，作了活用与表达，希望它能带给大家更多成功的喜悦。

目 录

简体版序言 / 1

自序 / 3

一、拥抱希望的勇气 / 1

1. 作正确的选择 / 7
2. 勇于作改变 / 11
3. 不做不可能实现的梦 / 15
4. 明白自己究竟要什么 / 20
5. 开创自己的生涯 / 24
6. 活在希望之中 / 28

二、保持正确的信念 / 33

1. 生活的基本信念 / 39
2. 怎么解释就怎么活 / 44
3. 心态即是生活的品质 / 49
4. 对现实生活的觉察 / 54

5. 平衡工作与生活 / 59

6. 信念左右命运 / 64

三、新观念与活知识 / 69

1. 注意脑袋里装什么 / 75

2. 把握活用的观念 / 80

3. 获取三种实用的知识 / 85

4. 要懂得人情世故 / 91

5. 学习要有伴才好 / 96

6. 提防错误的知见 / 101

四、稳得住就做得好 / 107

1. 坚毅令你挺得住 / 113

2. 在运动中培养坚毅 / 119

3. 保持你的肯定性 / 125

4. 认清生活的不确定性 / 130

5. 人生不能怯场 / 135

6. 冷静面对危机 / 141

五、作创意的思考 / 147

1. 善用创造力 / 153

2. 藏在现实中的创意 / 158

3. 发掘生命的活力 / 162

4. 实现希望的智慧 / 167

5. 活下去的真谛 / 171



拥抱希望的勇气

人永远要活在希望之中。抱着希望的人，心里总是温暖的，他的信心源源不绝；不抱希望的人，就会得过且过，无论在家庭生活、教育子女和事业各方面，都会显出混日子、空虚和倦怠的精神状况。这样的人，很容易寻找麻醉，透过赌博，色情和虚掷光阴，过着无奈的日子。





【篇头语】

只要有生命存在，就会有欲的需求，欲是生命的本质。

人活在不断的选择和改变之中，做得适当，就活得幸福；调适得好，人生与事业就容易成功。选择与改变的动力就是唯识心理学所谓的“欲”，它是一个人的希望或愿景。每一件事，每一个行为，乃至个人的生活史，是希望或愿景的表现。所以唯识家把“欲”列为影响个体行为（别境）之首。

“欲”是精神生活的动能，生活的现实受它牵引，我们所创造出来的艺术、文化、爱与价值，也都由欲所衍生。

就个人而言，欲的活动和表现的历程，正是他的人生写照。善于运用它，就生活得充实喜悦；扭曲或纵容它，就造成生命的困境和痛苦。正确地开展欲的动能，使人生有活力，生活与工作得到振奋。所以《成唯识论》中说：

云何为欲？

于所乐境，

希望为性，

勤依为业。

人之所以活得有希望、有意义和有价值，是由于欲的运作。正因如此，我们透过完成正当的目标和崇高的价值，从而得到喜悦和满足感。

不过，人类的一切罪业和苦难，也因欲而形成。暴力、凌虐、剥夺、敌意和仇视，都因欲的受挫而形成。因此，如何调整自己的欲，建立正确的生活目标和生命价值观，成为精神生活的主轴。