

Open
the windows of life

世界华人心理学家协会推荐教材

打开生命的窗户

格桑泽仁 著

院图书馆



四川大学出版社

世界华人心理学会协会推荐教材

B84
242

打开生命的窗户

格桑泽仁 著



四川大学出版社

特邀编辑:段悟吾
责任编辑:毕 潜
责任校对:傅 奕
封面设计:墨创文化
责任印制:李 平

图书在版编目(CIP)数据

打开生命的窗户 / 格桑泽仁著. —成都: 四川大学出版社, 2009. 8

ISBN 978-7-5614-4507-5

I. 打… II. 格… III. 心理学—研究 IV. B84

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 134149 号

书名 打开生命的窗户

著 者 格桑泽仁
出 版 四川大学出版社
地 址 成都市一环路南一段 24 号 (610065)
发 行 四川大学出版社
书 号 ISBN 978-7-5614-4507-5
印 刷 成都市书林印刷厂
成品尺寸 140 mm×202 mm
印 张 3.5
字 数 81 千字
版 次 2009 年 8 月第 1 版
印 次 2009 年 8 月第 1 次印刷
定 价 12.00 元

◆读者邮购本书,请与本社发行科
联系。电 话:85408408/85401670/
85408023 邮政编码:610065

◆本社图书如有印装质量问题,请
寄回出版社调换。

◆网址:www.scupress.com.cn

版权所有◆侵权必究

自序

多年前，当我年轻的时候，特别希望能有一个阅历丰富的过来人，告诉我怎样获得成功和快乐。那时候的我，背负着贫困的压力，心中却充满着梦想的画面。为了摆脱贫困、实现理想，除了做好医生、临床医学老师的本职工作，我又先后学习了27个本领：木工、油漆工、书法、吹萨克斯……这些本领换回的收入，虽然已经可以保证我的生活，但离实现梦想依然很遥远。

究竟怎样才能称得上是成功并为之快乐呢？带着这个问题，我继续进行着艰辛的摸索。直到34岁，我才明白——成功，一定要做天分里的事情！那时，我才刚刚接触心理学。当确定这就是我一生要从事的事业后，我便对自己的人生进行了规划，抓住所有的机会，全力以赴地学习。而十年后的今天，我终于被心理学界认可，当初的目标也已经全部提前实现。更为重要的是，在忙碌与奋斗中，我感受到的是快乐与激情，持续多年不曾改变，并且这样的快乐还在感染着越来越多的人。

现在，每当看到和我当年一样迷茫的学生和年轻人，我特别愿意将自己的一些经验分享给他们，帮助他们走过迷茫，提前进入人生的清晰期。为此，我连续多年在四川大学开设应用心理学公选课，以及潜能训练课程、目标课程等。作为一个老师，我的目标不仅是让学生学懂，更重要的是要让他们学会，因为学懂只是知道了某个知识，并没有用到生活、行动中，这样的知识可以说是无效的。

因此，在我的课堂里，最核心的内容其实是行为习惯的养



成和思维模式的训练，我希望我的学生可以从我的课堂里打开智慧的天窗，然后去规划自己的人生，最终超越老师，获得成功与喜悦！

本书就是《应用心理学》十三堂课主要内容的集合。上篇通过经典的故事，告诉你成功的人生最应该拥有的七个思维模式；下篇十三个专题，每一个专题都包含了能帮助你获得快乐、获得成功的技巧；而每一章后面的练习题，则是专门设计的，目的是帮助你更清楚地认识自己的思维模式与行为习惯，为你的改变做好第一步。如果你参加了我的课堂或培训，这本书可以帮助你再次确认你所获得的改变；如果你还未参加我的课程，这本书可以帮助你了解你的人生可以有怎样的改变。

最后，感谢四川大学出版社的段悟吾女士为本书的出版所做的努力；感谢我的学生郑姣为本书精心设计的漫画插图；感谢我的助手牛津为本书的完成所做的工作；感谢所有从我的课堂里获得成长的朋友们！也祝福每一个有梦想的人成功、快乐！

2009年7月



目 录

上篇

- 3 你准备好了吗
- 5 做快乐的得觉人
- 7 失落与发展
- 10 做自己吧
- 12 等待与突破
- 14 全然的快乐
- 17 在路上

CONTENTS

下篇

23	自我
29	学习
36	目标
42	行动
48	角色
53	情绪
60	格桑思维
68	接纳
76	沟通
85	倾听
92	赞美
99	系统
105	得觉人生

上篇



你

马

谁

如

?

林



你准备好了吗

从今天开始

当黎明的东方出现第一抹霞光，当清晨的树林响起了鸟儿的第一声鸣叫，当床前的窗棂跳跃着早晨的第一缕阳光，当沉睡的你睁开惺忪的睡眼，一天就这样开始了。你经过了一夜的休息，身体已经恢复到较好的状态，但是，你是否真的做好了准备？

这一天，你要以怎样的心情走出家门，要扮演哪些角色，要做哪些工作，要与哪些人交流……更重要的是，你将为明天做些什么？

也许你从来没有考虑过这些问题，每一天只是盲目地忙碌着。在那些空闲的时刻，你也许会问自己：“我这么忙，得到了什么？”特别是在结束一天的工作之后，你拖着疲惫的步伐回到家里，想想自己今日所得，答案或许只是银行卡上增长的数字，或许只是期末考试卷上增加的分数……这样的答案，能给你带来多久的快慰？接下来，你就会觉得，收获与付出之间的落差似乎总是存在，而传说中的转机却迟迟不见踪影，快乐

你准备好了吗





似乎总是来去匆匆，危机似乎总在身边蛰居待出……于是，带着一声叹息，你进入了梦乡，任时间带着你走过明天、后天以及人生的每一天。

你看，如果一直这样惯性地工作与生活，明天的你依然会被动地忙碌着，被他人、环境左右着情绪。明天与今天能有多大的区别呢？

让我们再回到那个问题：“你准备好了吗？”这个看似简单的问题，还是让我们仔细琢磨一下吧。

无论在哪里，决定我们感受的，有两部分——身体与心灵。身体忙着做公司、学校交给我们的工作，心灵忙着接收忙碌中所有的感受。身体的准备可以交给夜晚的睡眠，心灵的准备则要交给内心的对话。

“得到什么”的对话是在关注结果，只能让心灵被动地感受着期望与现实的落差。我们只有关注“过程”，心灵才能真正与身体合拍。所以，每一天结束的时候，我们不妨这样问自己：“我今天做了什么？我明天能做什么？”

“做什么”的对话，就是在关注过程。我们可以在这样的对话之下，主动地整合所有的资源，做能够做的事情。其实很多事情，我们做了自己该做和能做的事情就好了。而且，只有快乐的过程才能产生快乐的结果。

就像秋天的果实满树，靠的是夏天花朵的盛开；我们的“明天怎样”，全靠今天的准备。所以当今天结束时，用几分钟与心灵对话，为新的一年做好准备，你就会有不一样的感受。

做快乐的得觉人

早上好

亲爱的朋友们，无论是早晨、中午还是夜晚，请你试着给自己和身边的人一个最最热情的招呼：“早—上—好！”

请你知道，这不是疯狂的举动，而是最神奇、最有效的心理咒语——你大声喊出口的瞬间，快乐已经发生在你的身上！因为，我们可以把每一个时段当成是人生的最后时段，也可以当成人生最精彩的开始，而“早上好”所唤醒的，正是你无意识中最精彩、最有活力的一部分。

当早晨起床在镜子前梳洗时，对着镜子里睡眼尚惺忪的自己微笑，然后喊出来：“早上好！”你会发现精神会在瞬间一振，惺忪的睡眼也不由得眨眨，睡意随之一扫而光——这个早晨的感觉是如此的轻快！

当你走出家门，见到楼下的物管阿姨时，不妨也送给她一个微笑的“早上好！”你也许会发现，阿姨平日里那张紧绷的脸在瞬间的惊异后绽放出笑容，原来她的笑也是很美的！

当你走进电梯，遇到在同一座大楼里工作的同事时，热情



地相互致意：“早上好！”你会发现平日电梯里凝固的空气，在这简单的问候中也变得轻松。

当你要开始工作了，不妨对坐在对面的同事道声：“早上好！”你会发现，他回复给你的笑容，会让你的工作在舒服、融洽的氛围中开始。

每喊出一个“早上好”，你的无意识就会进行一次精彩而快乐的确认，你就会多一份快乐的感觉！

心理学研究表明，人有“逃离痛苦、追求快乐”的本能。每一刻，无意识都会指挥着你，做让你感到快乐的事情（比如赖床、拖沓），当这样的目的实现时，你会有种恍然大悟的感觉，禅语中称之为“觉悟”。

“得觉”就是得到觉悟，你的觉悟决定着你的生活层次，也决定着你能享受的幸福程度。我们来到这个世界上，一生的目标就只有寻找幸福和快乐。也许日常的事情是由他人决定的，但是内心的感受，则一定由自己决定。越是能够“觉悟”的人，越能掌握自己心灵的快乐。

“早上好”是“得觉”的第一课，当你决定走入“得觉”的课堂，你就会感受到“早上好”带来的改变竟然如此神奇，感受到快乐原来如此简单，感受到得觉的人生原来如此精彩！

失落与发展

关于圆满

有两只陶罐，它们是一起被烧出来的，都有着细瓶口和大肚子，可命运却完全不同。其中一只被主人用来装铜币，摆在高高的架子上，装饰得十分华丽；而另外一只，则被主人用来装了一次水，随后就被丢弃在柴房的角落里，终日与泥土为伍。

柴房里的这只陶罐感到非常的沮丧，整日唉声叹气。旁边的瓦罐见了，就问它：“你叹什么气呢？”

陶罐说：“我的命运太不幸了，你看我与另外一只陶罐是一起出生的，它的命运是多么好啊，我要是能那样就圆满了！”

瓦罐听了大笑：“圆满？它只是看上去风光而已，你再等等看会发生什么事情。”

日子一天天过去了，那只陶罐里的钱渐渐装满了。有一天，主人将它从华丽的架子上拿下来，摔碎在地上，取走了里面的钱。而那只被丢弃在柴房里的陶罐，一直无人问津。几百年过去了，柴房早已消失了，那只陶罐也被埋入了地下。



某一天，考古学家发现了那只柴房里的陶罐，还是一样的细瓶口、大肚子，可是此时它却成了价值连城的古董，被放在豪华的展厅里供人欣赏。

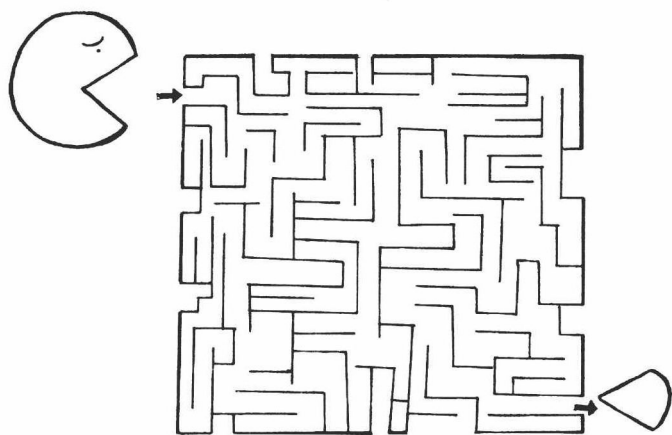
这时，它却听见角落里有个声音，在悄悄地感慨：“看看那只陶罐的命运多好啊，我要是那样被人欣赏，就圆满了！”

这是一个关于圆满的故事。每个人都希望圆满，可是偏偏从一出生，我们就得面对自己生命中各种各样的缺失：有的人因为自己外表不漂亮而自卑，有的人因为自己的身高不够而焦虑，有的人因为父母早逝而一生遗憾，有的人因为生活潦倒而困苦不堪……

缺失总会给我们的人生带来失落，因为我们更多的是在期望、在与他人比较。当我们将羡慕的眼光从别人身上收回来，看看自己所拥有的东西时，我们会发现，其实拥有的远远多于缺失的。而且正因为缺失，我们彼此区分，也更能体谅彼此。

Shel Silverstein 出版了一本美丽的书，叫做《失落的一角》。这本书用几行简单的字和几幅简单的画，为我们讲述了一个故事：一个缺了角的圆，为了寻找它失落的一角，经历了各种艰难困苦。当它终于找到失落的角而变成一个圆时，却发现因为有了缺角，它必须快速地向前滚，失去了欣赏旅途风景、感受旅途乐趣的机会。于是，它又将找到的一角放下，带着缺陷快乐地踏上了旅途。

其实就是这样，当完全接纳了自己的缺陷时，我们会发现，缺陷竟然可以是自己独一无二的特征，缺陷竟然也能带来财富！



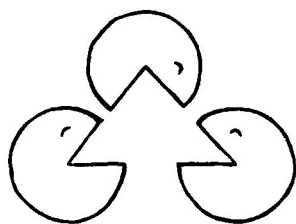
每个人都在找自己所缺的那块！



找到了，完美就等于“0”



三角形最稳定



团队是完美的



做自己吧

鹰和鸡的对话

很久之前，鹰和鸡都是不会飞翔的。有一天，鸡路过鹰巢，发现有一群丑陋的小鹰在折腾。

鸡问鹰：“丑陋的鹰啊，你干吗这么折腾，你们根本没有前途！你的妈妈这么折腾你们，你们还那么努力干吗？”

鹰说：“我们想飞翔，所以要努力！”

鸡问：“折腾什么嘛，你们有这样一个残忍的妈妈，被她折磨着，你们图什么呢？”

鹰说：“我们是有使命的，因为我们有伟大的梦，我们为梦而活着。”

鸡迅速地长大，变成了鸡妈妈。鹰还是把孩子叼到悬崖峭壁上，然后扔下去，他们的孩子只有50%的存活几率。但鹰还是为了梦想而奋斗、努力、探索。

鸡继续取笑丑陋的鹰。它对活下来的鹰说：“傻子才像你们！鹰是不可能飞起来的！我从来没见过鹰能够飞起来！世界上哪有你们这么残忍的妈妈！”