

THE INNER JOURNEY TOWARDS
HAPPINESS

☉ 华人心理分析联合会会长 申荷永

☉ 中央电视台《心理访谈》主持人 阿果 **特别推荐**

超级好心态

金子惠 / 著

60个超级好心态 天天超级好心情



机械工业出版社
CHINA MACHINE PRESS



金子惠 / 著

超级好心态

60个超级好心态 天天超级好心情



机械工业出版社
CHINA MACHINE PRESS



全书分五篇，提供了 60 个能够帮助读者突破制约、实现觉醒、透过现象看到本质、开启心灵的新观点。

本书引领你，在任何的境遇中，以一个放松而超然的视角，看到事物更深的本质：

“打击”往往是新的转机与起点
做自己，不必按常理行事
找感觉、不找理由
学习是在每一个当下醒觉自己的作为与感受
跟随心的指引，让意愿做主
让想象力帮助你打破限制
“包容异己”是拓展与成长的关键
每一件事情都是同样的重要
获胜者超越别人，赢家超越自己
最大的谋略就是不讲谋略

版权所有，侵权必究

本书引进版权登记号：图字 01-2007-0477

图书在版编目 (CIP) 数据

超级好心态/金子惠 著. —北京：机械工业出版社，
2009.6

ISBN 978-7-111-27551-0

I. 超… II. 金… III. 人生哲学—通俗读物 IV. B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 114454 号

机械工业出版社 (北京市百万庄大街 22 号 邮政编码 100037)

策划编辑：文菁华 责任编辑：孙磊

责任印制：杨曦 版式设计：张文贵

保定市中国画美凯印刷有限公司印刷

2009 年 8 月第 1 版·第 1 次印刷

148mm × 210mm · 4.75 印张 · 1 插页 · 82 千字

标准书号：ISBN 978-7-111-27551-0

定价：25.00 元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社发行部调换
销售服务热线电话：(010) 68326294

购书热线电话：(010) 88379639 88379641 88379643

编辑热线电话：(010) 88379707

封面无防伪标均为盗版

自序

上天的宠儿

有人说，心态决定一切。这句话的确道出了人生的真谛。

一个人在历经了蚕蛹化蝶的过程之后，由被密密的蚕丝裹住的蛹，转化成为能够飞翔的美丽蝶儿，那种轻盈的自如感所表现出来的就是拥有超级好心态的一个表征。而我们每个人即便现在是蚕蛹，也都有机会像翩翩的蝶儿一样欣然与自如。

你也可以拥有超级好心态，品尝出生命甘饴的原味。

其实，无论是怎样的状态，我们都已经在路上了。这是一种闲静愉悦坦然的心境，这本小书就是将一些这样的心境、气息带给亲爱的读者朋友，同时你也可以看到一些蚕蛹如何化蝶的片断。无论我们每个人的经历多么的不同，我们总是可以被我们共有的感觉连在一起。或许，你在南方，我在北方；或许，你是工程师，我是推销员；或许，你年轻，我年长。所有这些都不相同，但如果是经历了苦痛，我们苦

好

How To Become A Joyful Person

痛的感觉是一样的；如果是经历了感激，我们感激时的感觉是一样的；如果是经历了无奈，我们无奈时的感觉是一样的；如果是经历了喜悦，我们喜悦时的感觉是一样的。我们共同的感觉让我们彼此深深地相连。在内心的最深处，我们每一个人从没有分离过。

现在的社会多么的浮躁，商业化的氛围里，生存对每个人来讲都是要面对的，大家都在为着自己过“好”而不惜一切地“努力”。我们的周围充斥着喧嚣和争斗攀比，有时也充满着陷阱和无聊……

这些心路，也曾走过了，我十分平凡，但却在心底里感受到了自己是上天的一个宠儿，当不断地探索，向内心的深处走去，当视野超出了狭隘的自我之后，便获得了崭新的、让人激动、感动得流泪的发现：原来我、我们无时无刻地不被大自然广阔的胸怀与她温和的气息包围着。上天对人的养育、恩宠从来没有停歇，无论我们怎样活过。

好

How To Become A Joyful Person

消失殆尽的谦卑与臣服的品质，又慢慢地回到了自己身上。
放下自我的谦卑、对大自然的臣服，是能够拥有超级好心态的
起点。

这本小书就是获得大自然恩宠的见证。而与你的分享，我
确信是源于我们在内心深处彼此紧紧相连着！

金子惠

序一

心是最主要的因素

向丹

现代社会，竞争加剧，压力骤增，人们过多地将关注的焦点放在要做什么上——要挣钱、要晋升、要这样、要那样，却很少有人去关注为何做、是不是有意义、怎么做好，并怎样在做的过程中有快乐。人们忽略关键的问题，因为问题的关键点都在现象的背后，不是眼睛可以直接看得到的，或者因为忙碌的人们失去了关注事情本质的能力，又或者那些朦胧知道问题之所在的人，不能忍受需要付出巨大的时间成本，不能接受无法立马见到效益而逃避。就像子惠在书里所讲，活着要关注生命的品质，缩到小的方面。在现实里做事情的时候，就要关注做事的品质，这其实才是最根本最核心的问题！要让自己有超级好心态，就是在这个层面下工夫。

作为一个有智慧的人，子惠能看到那最根本、最核心的问题。所以，她花了很长时间在核心层面做研究——那就是探索：我们的心究竟应该处于一个什么样的状态、摆在一个

好

How To Become A Joyful Person

什么样的位置，才能为我们的行动注入更加纯粹的品质，进而提高我们做事的成功率，再进而提升我们的生命品质。探索这么一个本质问题，并不是一件轻松的事，其中的孤独与艰辛，以及所承受的压力，我们难以想象。然而庆幸的是，因为她的努力和执著，她终于将她的心灵之光带给我们、照耀我们。能和她分享这份尊贵的生命体验，我们是何等荣幸！

书中 60 个短篇带来 60 个好心态。若能时时保持这些好心态，便能活在自在、宁静和圆融的境界里。子惠正以她觉醒的力量努力带领大家触摸自己内在的真实本性。书中“走在自我提升的道路上”、“迎接更多的美好与快乐”这两篇就体现了这种努力。“最好的目标是让自己成为更加有内在力量的人”、“心灵的成长是自己给予自己的最佳礼物”，这些话语都有助于促动一个人从内在根本上去改变自己，进而改变自己的人格和命运。

好

How To Become A Joyful Person

佛法讲：“万法由心造。”在决定事情成败的所有因素中，心是最主要的因素。随着灵性时代的来临，将会有越来越多的人认识到这一点。相信本书将为那些有意愿改变和成长的读者朋友提供极佳的精神营养。

（本序作者为文学硕士、记者，致力于灵性成长多年并体会深刻。）

序二

向“静”的品质致敬

蒋林

很少看有关心态方面的书，亦很难看到这方面的好书。

繁华都市，生活忙碌，没有多少人会真正缓得下来，心沉得下来。这样的大环境中，沉静与淡泊显得尤为珍贵。

知道子惠日常练习静坐瑜伽，我不懂。但是，每每与其聊天，感觉到的都是舒心的宁静、轻松的灵动。重视心灵的人，会重视心里的安宁、心里的快乐。有的人要经过人生各种经历的洗礼、锤炼，才达到那个他要的超脱且安宁的状态。她的文字似乎不是写出来的，而是一点一点记录着自己修身的精华点滴，准确说，她的书是从生活中“修”出来的。

宁静里储存着丰富多彩的宝藏，静不但是一种状态，更是一种境界、一种修为。正确有力量的“动”是从“静”之中衍生出来的，好的心态也是从宁静中衍生出来。向“静”的品质致敬！

Contents

目 录

自序 上天的宠儿

序一 心是最主要的因素

序二 向“静”的品质致敬

第一篇 对你的过去“另眼相看”

一、接受任何既成的事实 / 2

超级好心态之一：主动接受并正视任何既成的事实

二、已经发生的事都是“好”事 / 4

超级好心态之二：领悟已发生事件的正面意义

三、抱着“过去”需要力气，放下“过去”却需要明智 / 6

超级好心态之三：理解、接纳自己无论何样的过去后，
重新出发

四、你的过去是你曾经的导师，你的当下就是你目前的导师 / 8

超级好心态之四：学习是在每一个当下醒觉自己的作为
与感受

好

How To Become A Joyful Person

五、人们常常通过失去来体验拥有 / 10

超级好心态之五：无所谓得失，失去便是得到，得到同时也是失去

六、去质疑你所认为的真理 / 12

超级好心态之六：拓展自己，耐心倾听“无稽之谈”

七、活在常规中就是活在过去里 / 14

超级好心态之七：不拘泥于常规旧理，让生活呈现出新意

八、迎接任何变化，任何传统在最初也都是新生事物 / 16

超级好心态之八：继承优良传统的内在精髓，就能在外在形式上永远创新

九、现在的机会是自己先前的创造 / 18

超级好心态之九：创造机会、创造命运，对自己负责

十、及时处理掉随时产生的心理垃圾 / 20

超级好心态之十：处理好心情，才能做好事情

好

How To Become A Toyful Person

十一、好奇心是探索的种子 / 22

超级好心态之十一：对本质好奇引人探索，对表象好奇令人迷失

第二篇 正确解读面临的境遇

十二、有时，为了更大的进步，你需要倒退几步 / 26

超级好心态之十二：只在“对的事情”上努力

十三、让你的想象力帮助你，而不是阻碍你 / 28

超级好心态之十三：让想象力帮助你打破限制

十四、恐惧就是你的负面想象 / 30

超级好心态之十四：恐惧是虚构的假设；头脑放空，恐惧消融

十五、“打击”是为了让你警醒，它只对你的未来负责 / 32

超级好心态之十五：“打击”往往是新的转机与起点

好

How To Become A Joyful Person

十六、从“自知之明”出发，找准生活的焦点 / 34

超级好心态之十六：找准焦点，对当下的目标全情投入

十七、心情是你自己的，不要交给别人决定 / 36

超级好心态之十七：做你自己心情的主人

十八、允许失控 / 38

超级好心态之十八：做好自己能做的一切，允许其他的失控

十九、遇到困难，首先在内心中肯定、支持自己 / 40

超级好心态之十九：困难就是成长的机会

二十、即便是在“地狱”里，你依然有“越狱”的能力 / 42

超级好心态之二十：活着就是希望，去追寻内心的光明

二十一、事情是不分大小的 / 44

超级好心态之二十一：每一件事情都是同样重要

好

How To Become A Joyful Person

二十二、任何事情都是人做的，事情的根源都在人身上 / 46

超级好心态之二十二：放下事情的成与败，看清事情中的人是怎样的人

二十三、获胜者不一定是赢家 / 48

超级好心态之二十三：获胜者超越别人，赢家超越自己

二十四、方法服务于目标，如同道路通往目的地 / 50

超级好心态之二十四：舍弃了自私的目标，就不再拘泥于方法而趋向于自然

二十五、“真理”是“生活化”的，请远离高深的教诲 / 52

超级好心态之二十五：“真理”是“生活化”的，向生活中的一景一物、一人一事学习

二十六、穿越表面的言辞，行动才是真正的语言 / 54

超级好心态之二十六：“所作所为”无时不在替我们说话

好

How To Become A Joyful Person

二十七、动机是行为的实质 / 56

超级好心态之二十七：首先让做事的动机明确而善意

二十八、放下头脑中“好与坏”、“对与错”的概念与标准，

用心灵去包容 / 58

超级好心态之二十八：对于各种情况都泰然处之就会自然地营造和谐

二十九、内心有满足感之后才能付出 / 60

超级好心态之二十九：放下外在的欲求，建立内在的满足感

第三篇 尊重你的心灵感受

三十、所有的理由仿佛都能成立，但只有感觉最真实 / 64

超级好心态之三十：找感觉，不找理由

三十一、用心了，就是真的；尽心了，就不后悔 / 66

超级好心态之三十一：用心尽力就会无怨无悔

好

How To Become A Joyful Person

三十二、对外的期望往往带给你失望，真正的财富在你之内 / 68

超级好心态之三十二：不做欲望的奴隶，让自己的内心宁静清新不再生出贪念

三十三、自我欲望是要被认清和观察的，不必去否定 / 70

超级好心态之三十三：走出“名利”之外，发现自己的道路

三十四、行动前，先弄清楚你的意愿 / 72

超级好心态之三十四：从内在心愿出发，让行动本身成为目的

三十五、辨别外界的引导和评判，让你的心灵感受做主 / 74

超级好心态之三十五：信任内在的感觉，只有你的心知道什么是对自己最好的

三十六、常规正等着你去打破 / 76

超级好心态之三十六：每一天都可以创造新形式和新感觉