

不一样的人生

PEACE OF MIND 重寻一颗宁静的心

我们本应该拥有心灵的宁静，

但却不愿意到内心深处去探寻……

本书将带你进行一次无与伦比的心灵之旅，

开始一个不一样的人生。

一部拯救了无数颗迷茫心灵的心理学杰作

《纽约时报》全美畅销图书排行榜上榜时间最长的作品之一

【美】约书亚·罗斯·李普曼◎著 阮崇晓◎译

九州出版社
JIUZHOU PRESS



不一样的人生

PEACE OF MIND

【美】约书亚·罗斯·李普曼◎著 阮崇晓◎译



九州出版社
JIUZHOU PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

不一样的人生/(美) 李普曼(Liebman, J. L.) 著; 阮崇晓译. —北京:
九州出版社, 2010. 3

书名原文: Peace Of Mind

ISBN 978-7-5108-0370-3

I. ①不… II. ①李…②阮… III. ①人生哲学—通俗读物 IV. ①B821—49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第038201号

不一样的人生

作 者 (美) 约书亚·罗斯·李普曼 著 阮崇晓 译

出版发行 九州出版社

出 版 人 徐尚定

地 址 北京市西城区阜外大街甲35号(100037)

发行电话 (010)68992190/2/3/5/6

网 址 www.jiuzhoupress.com

电子信箱 jiuzhou@jiuzhoupress.com

印 刷 三河市君旺印装厂

开 本 787毫米×1092毫米 16开

印 张 14

字 数 150千字

版 次 2010年3月第1版

印 次 2010年3月第1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5108-0370-3

定 价 28.00元



序一

一部发人深省的心灵书

《不一样的人生》是自《纽约时报》推出全美畅销图书排行榜以来，荣登榜首时间最长的作品之一。这部作品驻留畅销图书第一名的时间长达58周，而排在前五名的时间也长达三年之久！一部探讨心灵志趣、精神修养和人生问题的严肃作品，能够在美国各地如此畅销，能够在如此广泛的读者中掀起一股关注心灵的热潮，这不能不说是出版界的一个奇迹。

本书作者约书亚·罗斯·李普曼，是一位在北美大陆家喻户晓的牧师，也是许多人的心灵导师，他曾在美国全国广播公司（NBC）的国际频道主持心理节目，每次广播都有数以百万计的听众。

在本书中，他试图将弗洛伊德的精神分析学，与数千年传承下来的宗教精神和传统智慧巧妙地结合起来，力图帮助现代人摆脱心灵世界中的种种困惑，克服人性的弱点，实现完美的人生。





当代社会充满了蓬勃的活力，但同时也让人感到压力重重。由攀比心理所造成的社会氛围要求人们发挥自身最大的潜能去奋斗，以求比别人更胜一筹，当然，最好能够在竞争中摘得桂冠。尽管如此，人生美满和持久幸福的答案，与那些涉及人性的基本问题，诸如需要、欲望、动机、恐惧和梦想的答案，仍然无法在竞争的喜悦中获得。要解答这些深层次的人生问题，在某种程度上要依赖于个人的心理体验，依赖于个人是否拥有一颗宁静的心。

李普曼教授认为，对于承受着巨大竞争压力的现代人来说，摆脱浮躁和不安，重归心灵的宁静是一个至关重要的问题，这不仅是一个人难能可贵的精神，也关系到个人、家庭、集体乃至整个人类社会的福祉。

他说：“只要个人没能消除自身的内心冲突，社会就不可能持久安宁。只要人们内心的隔阂和仇恨仍在腐蚀着他们的内心世界，一个充满互助精神的社会就不可能建立起来。社会是由个人组成的，如果个人在生活上没有物质保障，在精神上陷入虚无，那么一个能够引发人们积极向上的安定社会，就只不过是一个乌托邦式的幻想而已。”

显然，从经济上进行社会改革或革新，对于建立一个理想的社会，一种合理的人际关系和一种健康的精神氛围是很必要的。但李普曼教授着重强调，经济的发展并不能完全解决个人在人格、心理和精神上的问题，并不能消除人们对生老病死和人世烦恼的恐惧。他认为，更加健康的社会只有依靠那些在人格、心理和精神上更加健康的人才能建设成功。

当下，人们陷入了种种不安、烦恼、恐惧和焦虑的境地中，





并且感觉到没有力气走出这种困境。倘若能够运用李普曼教授在本书中提倡的心理训练法，人们就能够解除烦恼和痛苦，重建心灵的宁静，并且在往后的人生中能始终保持一种健全的心理和精神状态，成就一种理想的人生。

李普曼教授在书中所表达的大部分思想，是人类社会几千年来宗教教义和传统智慧始终在强调的东西，但是他将这些历史遗产揉进了现代社会中，针对现代社会中存在的精神问题，并结合弗洛伊德的精神分析学和最新的心理学理论，重新加以阐述，具有很强的针对性。

尤其值得赞叹的是，他对人性所折射出来的各种现象论述详尽、剖析深刻，非常贴合现代人思想感情的实际。

因此，尽管本书的立意看上去很高，内容也很严谨，但仍旧能够吸引大众阅读，并易于为读者所接受和理解。该书语言精练，行文优美，很多章节就如一篇篇哲理散文，言简意赅，读后让人回味无穷，发人深省。

——《纽约时报》书评





序二

宁静的心灵才是真正的无价之宝

在一个充满喧嚣和不安的时代中，创作一本谈论心灵的书，可能有些不合时宜，甚至会让很多人觉得惊讶。在这以前，关于如何保持心灵的宁静，人们讨论得并不多，而一般的读者对于这类主题更是闻所未闻。所以，试图从理论和现实两个层面来清晰地阐述这个问题，以期真正地对现代人的精神困惑有所帮助，并不是一件轻而易举的事情。但是，我将站在全新的角度，尽力进行诠释。我的全力以赴将使我感到坦然。

在本书的写作过程中，我始终坚信：倘若社会中的个体不能消除自己的内心冲突，那么社会就不可能迎来持久的安宁。因为社会是由单个人组成的，如果个人在生活中缺乏物质上的保障，在情感上焦躁忧虑，在精神上陷入虚无，那么，要想在这种背景下建立一个鼓舞人心的稳定社会，不过是一个乌托邦式的幻想而已。

需求、欲望、道德、爱心、恐惧和痛苦，这是人的一生中所





面临的普遍问题。无论是生活在哪个社会，都不可对这些问题漠然视之。只要人类还存在，这些问题就不会消逝。在本书中，我试图从宗教和心理相结合的角度来提出我对这些问题的解释。在我看来，这些答案对改善人们的精神境界是大有裨益的。

毋庸置疑，人们对事物的态度和反应深受社会环境的影响。经济分配的不公让许多人患上了某种程度的精神疾病，并使得他们逐渐丧失了适应社会的信心。为了生存，为了寻求一份稳定的工作，大多数人不得不付出艰辛的努力。在激烈的生存竞争中，人们的内心很容易变得浮躁、彷徨。这时候，就为社会改革和革命找到了充足的理由。如果一个社会的秩序公正合理，就可以消除很多人的内心冲突，使他们更好地适应社会生活，这是必然的。

经济上的改革派和政治上的激进主义者都能敏感地意识到这一点。在他们看来，人类社会的一切不公正问题都源于经济上的剥削。他们觉得，只要消除了经济上的不平等，人们心理上的问题也便迎刃而解了。基于这种理由，他们指责那些心理学家和宗教人士，认为他们站在了剥削者的一边，故意掩盖了经济剥削的实质。

的确，人们要想获得心灵上的安宁和精神上的健全，就必须建立一种公正合理的社会秩序，每个人都应该努力去争取这种理想的社会秩序。当理想中的社会秩序建立起来后，困扰人们的一部分心理疾病也会消失。

但是，即便是建立了合理的社会秩序，人类仍然存在着很多普遍的心理冲突和情感危机，而这些问题是超越时空的。因此，人们必须学会通过心理修炼，通过运用高超的技巧，去解决自己的心理需要和内心冲突。





无论身处何种类型的社会，人们总会碰到一些纯属个人的问题，比如生死问题，父子之间、兄弟姐妹之间、夫妻之间的关系问题。无论世事如何变幻，家庭关系仍然存在，同事之间的关系仍然存在，更大范围内的人际关系仍然存在。所以，当家庭成员之间，同事之间或者有着其他关系的人们之间存在敌意时，当出现挑畔心理时，当遭到拒绝时，当内心感到恐惧时，人们必须学会正确地认识这些情感问题，并知道怎样才能恰当地处理这些问题。

一部分痛苦难免继续存在，而我们还必须面对。要生存，就必须具备生存的智慧，我们要努力培养的正是这种人生的智慧。

许多比我更具智慧的人们在推动着社会和经济方面的改革。对于他们那创造性的工作，每一个通情达理的人都应该抱着深深的感谢。

但千万不要忘记，只有健全的人格才能建设健全的社会！如果一个人对最亲近的人常常感到愧疚，如果他试图去爱别人却又变得畏缩不前、拘谨和冷漠；如果他时常会感觉到莫名的恐惧而又不知道这种恐惧来自何处；如果他痛失亲人后始终无法从悲痛和忧郁中走出来。那么，他就无法成为一个健全的、人格完善的人。

然而，现实中有很多的人就处于这样的困境中。尽管很多宗教人士和心理专家对这些问题发表了很多的见解，但在很多时候结果却恰恰适得其反。人们始终搞不明白从何处才能获得明智的指导，因而总是一个独自承担着过多的烦恼和忧虑。

为什么我们会在某个时候产生厌恶自己的情绪？为什么有时候我们会对别人满怀敌意？为什么我们会经常感到莫名的害怕和恐惧？为什么有时候我们会发觉自己失去了对生活的信念？在这本书中，我将试图揭开这些问题的面纱。





我想，对生活感到压力重重，感到身心疲惫，陷入迷茫困惑的现代人来说，我的这些想法会产生一些效果。担任牧师的经历，以及同社会中各阶层人士的广泛接触，使我对这一点深信不疑。我认识到，改善自身对别人的态度会帮助人们改变其生存境况，在这一方面我们是能够有所行动的。

对于人性问题，心理学家们发表了许多独到的、深刻的见解，尤其令人兴奋的是，他们发现每个人都具有改变自身的无限潜能。本书吸收了这方面的优秀成果，并试图将这些最新的心理学成果与宗教领域的真知灼见结合起来，努力贴近现实，以期推动人们心灵状态的改善和精神世界的和谐。

——约书亚·罗斯·李普曼





目录

第一章 从内心深处解读人生哲学

001

在人的一生中，追求心灵的宁静是一个永恒的话题，也是人生哲学中最根本和最重要的事情。那么，要想让心灵重归宁静，我们该向何方探寻？向何处诉求？采取何种态度？坚守何种原则呢？

人类心灵的永恒追求 / 4

保持平静的心并不等于逃避生活 / 6

内在的自我交流和反省 / 7

心理学对我们的帮助 / 10

宗教赐予我们的精神财富 / 12

分裂与联合：新的人生观 / 13

宁静心灵的两种调剂 / 16

殊途同归的宗教与心理学 / 20





第二章 探寻善与恶的心理根源

经验主义哲学家爱默生曾说过：“上帝在造物时，给每个事物都留下了一个缺陷。”这句话是想让作为人类的我们感觉到自身的不足和谦卑，但同时也让我们备受鼓舞。

法国作家、哲学家蒙田也曾说过：“人类是非道德的生物，却注定要完成道德上的使命。”如果失去了理想，人是无法生活的。因为人始终有着追求真和善的冲动，这就是人性的本质。人在本性上具有善恶意识，就像是树要开花，花要结果一样。

023

原罪和忏悔：病态的道德观 / 26

对善恶动机的精神分析 / 27

释放出压抑在心底的冲动 / 30

宗教忏悔的片面性 / 32

探求心理冲突的根源 / 34

幼稚的道德观的入侵 / 37

用诉说的方式来缓解内心压力 / 39

第三章 首先要学会正确地爱自己

我们常常被教导着：“要像爱自己一样爱你的邻人。”对这句话做出这样的解释也许更恰当：“首先应该学会正确地爱自己，这样才会爱你的邻人。”

041

爱自己并不是一种自私 / 43

自我实现是一项终身事业 / 46





幼稚行为的心理基础 / 48

自卑感是对自我的憎恨 / 52

放弃是为了得到 / 55

勇敢地接受自己 / 58

人性中含蕴着爱的无限潜能 / 61

第四章 人类对爱的无限渴求

065

人生最大的快乐源自于被他人认可，也就是说，我们能得到他人的赏识，心中不再感到孤独，这便是快乐的源泉。

人与人之间的相互依赖 / 68

人与人之间的相互模仿 / 70

不要假借爱的名义去恨 / 72

一切皆因爱而生 / 76

爱是完整人格的一部分 / 79

宽容彰显大爱 / 81

宽容是自由的堡垒 / 84

宗教教义中的爱与恨 / 87





第五章 消除恐惧与焦虑的情绪

089

我们生活在一个并不安全的世界中，每个人的一生中都会遇见无数的恐惧和焦虑。未来的世界是不可预知的，为了能够在这个世界上存活下去，我们必然会感到恐惧和焦虑，这是每个人必须付出的生存代价。尽管这种情感体验是正常想象，但控制这种情感以使自己的心灵回归宁静也是可以的。

适度恐惧的正面作用 / 91

病态的恐惧感 / 94

恐惧感的心理根源 / 97

与孩童时代的情感作别 / 101

正确地克服对自身的恐惧 / 103

对经济问题的恐惧 / 110

在信仰中克服恐惧 / 114

第六章 消除悲痛步骤

117

没有悲伤的存在，人类也许就不能做到以深刻的思想和认真的态度去生活。我们要敢于直面悲痛，并超越它。

当所爱之人离开我们之时 / 120

适当地宣泄自己的悲痛 / 122

消除悲痛的三条原则 / 126

情感不成熟的人 / 130

消除不必要的负罪感 / 133





宣泄是超越痛苦的良方 / 135

要将真相告诉孩子 / 139

具备直面现实生活的勇气 / 144

第七章 生命短暂的有益启示

147

死神是我们的老师，它既能使我们认识到自己梦想的高贵，又能让我们意识到生命的脆弱。我们的年龄越小，越不成熟，我们就会越难接受人在世间的生活终究会结束这一事实。

死亡也是生活的朋友 / 149

欣然接受命运的归宿 / 152

生命的终极目标 / 155

第八章 人类应该信仰什么

159

上帝对人们说：“人啊人，我创造了地球，给你们钻石、黄金和会发热的煤，我给你们水源，给你们肥沃的土地，但你们用它们来做了些什么呢？人啊，你们自己已经找到了开启能量宝库的钥匙，但竟然还无法选择自己的命运：你们究竟是选择毁灭，还是生存？”

信仰上帝的根基 / 162

个人信仰的演变过程 / 165

具有自由选择权的人 / 170

宇宙给人类的伟大启示 / 172

美国人所要塑造的上帝观 / 178





第九章 宁静是心灵的永恒归宿

181

多元主义者认为，人并不是单一的自我，而是在许多的自我中穿行——
一个幸福快乐的自我，一个悲伤、忧郁的自我，一个发怒的自我。

从两种角度去探求内心 / 183

心理分析的乐观导向 / 187

多重性格的复杂性 / 189

呼吸英雄的空气 / 194

疏通堵塞灵魂的通道 / 198

心灵重归宁静的重要法则 / 201

致谢

译者后记



第一章

从内心深处解读人生哲学

在人的一生中，追求心灵的宁静是一个永恒的话题，也是人生哲学中最根本和最重要的事情。那么，要想让心灵重归宁静，我们该向何方探寻？向何处诉求？采取何种态度？坚守何种原则呢？

