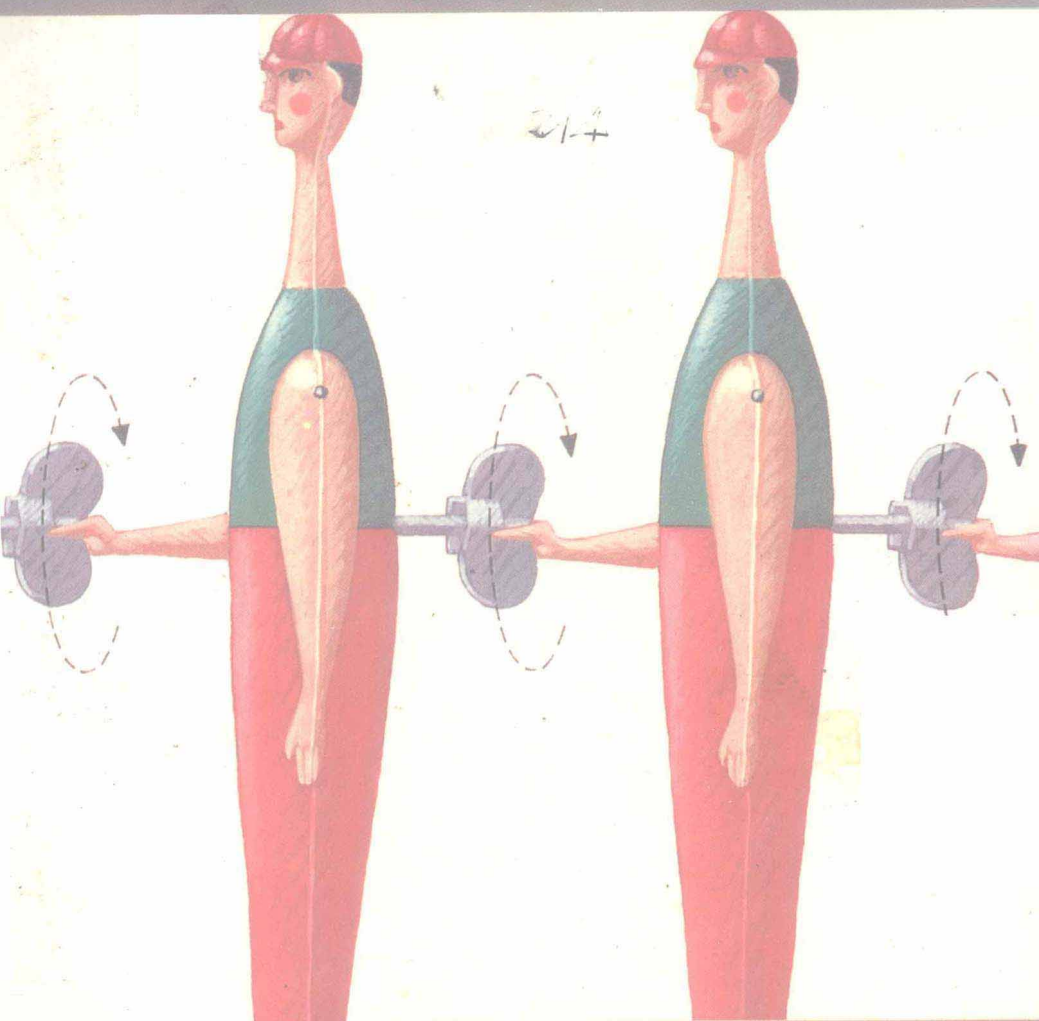


協調人心的知、情、意，步入幸福的正軌

心的管理術

岩井寬著



KON BOOK

心的管理術

——
協調人生知情意，步入幸福的正軌

——
岩井寬 著

KON BOOK

目錄

序言

導言——如何將您的煩燥昇華為力量

△幸福的登峯造極

△原因不明的下半身麻痺

△精神的緊張傷害了她

△人的作繭自縛

△構成心的三要素

△失調的知、情、意造成了煩惱

△御心化解煩惱

第一章

解放過度思考的心——「知」的管理術

《讀本章之前》

△誰都體驗過強迫現象

△過度要求完美，造成了強迫現象

△擔心失敗

而無法做事

△憂慮明日的失眠

△擔心說話被誤解

△難與人處的器度

狹窄者

△擔心是否不為人所為

△要說在心口難開

△令人不自在的陌

生人眼光

△四目交接的恐懼

△畏縮於會議席上的發言

△為「我很笨

」而煩惱

△外出時，擔心門未上鎖

△午夜不斷地刷洗浴缸

△因自慰

第二章

緩和不安的心——「情」的管理術……………○七五

《讀本章之前》

而引起換位子事件 △困擾於周遭的響聲 △懼高症 △恐懼於犯罪行為
由己身出 △為占卜所現的吉凶而掛慮 △絕對完美的心缺症 △在發現
別人缺點時，先知自己缺點 △想和女友處好卻弄巧成拙 △愛幻想的我
是失常嗎？ △人前的臉紅與無言 △擔心緊張造成口吃 △與所喜者吃
飯緊張的不知所措 △因矮而自卑 △擔心自己之體臭與口臭使人不快
△醫生說健康，病人卻自覺得了癌症 △置之死地而後生的喜悅 △男性
為小陰莖而煩惱

△不安與恐怖的面面觀 △不安的感受與恐懼 △在人潮中，會有孤獨的
感覺 △洞澈人性善、惡的二面 △無法達成目標時的極端絕望 △為上
司之指責而悶悶不樂 △對不同想法和態度的認同 △對工作無趣而憂悶
△因學歷低而畏懼於會議的發言 △他辦事能力强、卻不受人歡迎 △聽
不進別人的話 △在家庭與事業中進退兩難 △除了工作還是工作的人，
擔憂年老後有何樂趣可言 △先天下之憂而憂的人 △為睦鄰而違背自己

第三章

消沈的心——「意」管理術……………

△捨不得丟的廢物 △與人交談時，不自覺的落淚 △過度的喜怒哀樂，使理性消失 △為親人之死而痛不欲生 △憂懼作夢而失眠 △找不出原因的偏頭痛 △為愛，心有千千結 △總是不能讓孩子體會我對他的愛 △愛之深，責之切 △懷疑所有男人的女人 △為愛憂慮 △因自己常照鏡子，而懷疑自己的男性氣概 △雖是男人但對女人毫無興趣 △自慰或洗土耳其浴時很正常，但無法與自己的妻子燕好 △為搭車時的緊急剎車，而驚嚇得心臟疑似停止 △在工作時，會突然有窒息的感覺 △斗室中的狹小恐怖症 △為己是否得狂犬病而終日不安

《讀本章之前》……………

△現代毫無活力的年輕人 △人類的分裂與病化 △好逸惡勞 △除非有保證，否則無法做事 △知、行不一 △只想過去未來而忽略了現在 △無名的煩惱不安，使我無法有任何作為 △無法安心的準備大考 △因生活無目標而想自殺 △無法了解生命意義 △愛她在心口難開 △魚與熊掌不能兼得 △用不斷的吃來使自己安心

結論——如何拓展你的世界……………一四九

- △飽食時代，潛伏在內心的問題
- △現代青少年的內心苦悶
- △心的退化，造成了「長不大的人」
- △電子工程的發達，使人心疏遠
- △心是什麼？
- △精神官能凌亂時，會出現精神障礙
- △「從苦惱中統合心」——學
- 自釋迦的精神修行
- △不求領悟之心才是真正的領悟
- △心要經常的流動著
- △真正的心的管理術，是保持心的自然狀態

心的管理術

——
協調人生知情意，步入幸福的正軌

——
岩井寬著

KON BOOK

序言

人類最大的無奈，莫過於內心之紊亂。本來雙親對子女的親情無限，但往往因愛之深責之切，反招致怨懟；不善於表達對愛人的款款深情，而只能暗自唏噓嗟嘆；或是滿懷理想，而又躊躇不前。更明顯的，如雖一心想努力衝刺以期金榜題名，却又坐在書前，視若無睹。……凡此，都是人類心有餘而力不足的悲哀，這悲哀源於吾人對「心」的不能善加駕馭。

誠然，人生無常，生、離、死、別，愛、恨、喜、憎，或是一念之間的希望，絕望，種種變幻無常的情景盈塞了紅塵中的人們，遂造成了人類的混亂內心世界。

所以，如果能超然的不爲「心」所惑，更且收放自如，該有多好！然而，我們知道這又是何等困難！

一般而言，人的感覺來自「情緒」和「意志」，由此兩部分決定「知」的一切，兩者的本質雖然迥異，但卻有密不可分的关系。假如情緒和意志無法妥切配合，則人性就不完整。

以故，筆者在寫本書之前，搜集了無數年輕編輯者和自己常引以爲擾的人性弱點，或參考別人的大作上各類新的見解，以資印證我這精神科醫師的診療之法或作爲經驗。

筆者曾出版過「心的體操」一書。然而，內心的康復卻不是外在的運動或技巧所能治好。故對人類常有的不安、恐懼、苦惱，等無法避免的痼疾，期能加以解除，而使人不墮入精神病的暗無天日黑淵之中，更進而提昇這心病，使其轉化為自身的助力或體驗，而拓展讀者諸君的未來，正是本書的一大前提。

本書所涉及的各個問題，在針對人類「知」、「情」、「意」等精神機能，指示應如何統合協調，使您能對自己的情緒感受，予以適當的抒解或管理。而將這病態昇華為您的另一種力量。倘因此而造福人群，也不無可能。

但是，此書所提之問題或個案，並非改變你的「心」，只是使你對人性有所了解，進而能管理自己。舉凡人與人間因溝通不夠的誤會，或許多人之間的利益衝突、磨擦或苦惱、自卑，或不能勝任工作等痛苦，找出癥結，予以根除而已。

您曾有於月夜中漫步於鄉間小道，被陰影跟踪的午夜驚魂經驗嗎？其實您只要鎮定，回頭察明究竟，便會為自己太過緊張的舉動而啞然失笑的。

本書最大的願望就是——使您了解產生不安、焦慮、煩躁的原因，一一詮釋，使您無惑而坦然處之。更盼望您能從實踐的歷程中，開拓您豐富、美滿又平安的人生旅途。

目錄

序言

導言——如何將您的煩躁昇華為力量

△幸福的登峯造極 △原因不明的下半身麻痺 △精神的緊張傷害了她

〇〇三

△人的作繭自縛 △構成心的三要素 △失調的知、情、意造成了煩惱

〇〇九

△御心化解煩惱

第一章 解放過度思考的心——「知」的管理術

《讀本章之前》

〇一九

△誰都體驗過強迫現象 △過度要求完美，造成了強迫現象 △擔心失敗

而無法做事 △憂慮明日的失眠 △擔心說話被誤解 △難與人處的器度

狹窄者 △擔心是否不為人所為 △要說在心口難開 △令人不自在的陌

生人眼光 △四目交接的恐懼 △畏縮於會議席上的發言 △為「我很笨

」而煩惱 △外出時，擔心門未上鎖 △午夜不斷地刷洗浴缸 △因自慰

第二章

緩和不安的心——「情」的管理術……………〇七五

《讀本章之前》

而引起換位子事件 △困擾於周遭的響聲 △懼高症 △恐懼於犯罪行為
由己身出 △為占卜所現的吉凶而掛慮 △絕對完美的心狹症 △在發現
別人缺點時，先知自己缺點 △想和女友處好卻弄巧成拙 △愛幻想的我
是失常嗎？ △人前的臉紅與無言 △擔心緊張造成口吃 △與所喜者吃
飯緊張的不知所措 △因矮而自卑 △擔心自己之體臭與口臭使人不快
△醫生說健康，病人卻自覺得了癌症 △置之死地而後生的喜悅 △男性
為小陰莖而煩惱

△不安與恐怖的面面觀 △不安的感受與恐懼 △在人潮中，會有孤獨的
感覺 △洞澈人性善、惡的二面 △無法達成目標時的極端絕望 △為上
司之指責而悶悶不樂 △對不同想法和態度的認同 △對工作無趣而憂悶
△因學歷低而畏懼於會議的發言 △他辦事能力强、卻不受人歡迎 △聽
不進別人的話 △在家庭與事業中進退兩難 △除了工作還是工作的人，
擔憂年老後有何樂趣可言 △先天下之憂而憂的人 △為睦鄰而違背自己

結論——如何拓展你的世界……………一四九

- △飽食時代，潛伏在內心的問題
- △現代青少年的內心苦悶
- △心的退化，造成了「長不大的人」
- △電子工程的發達，使人心疏遠
- △心是什麼？
- △精神官能凌亂時，會出現精神障礙
- △「從苦惱中統合心」——學
- 自釋迦的精神修行
- △不求領悟之心才是真正的領悟
- △心要經常的流動
- 著
- △真正的心管理術，是保持心的自然狀態

第三章

的真正心意 △捨不得丟的廢物 △與人交談時，不自覺的落淚 △過度的喜怒哀樂，使理性消失 △為親人之死而痛不欲生 △憂懼作夢而失眠
△找不出原因的偏頭痛 △為愛，心有千千結 △總是不能讓孩子體會我對他的愛 △愛之深，責之切 △懷疑所有男人的女人 △為愛憂慮 △因自己常照鏡子，而懷疑自己的男性氣概 △雖是男人但對女人毫無興趣
△自慰或洗土耳其浴時很正常，但無法與自己的妻子燕好 △為搭車時的緊急剎車，而驚嚇得心臟疑似停止 △在工作時，會突然有窒息的感覺
△斗室中的狹小恐怖症 △為己是否得狂犬病而終日不安
消沈的心——「意管理術」.....

《讀本章之前》.....

△現代毫無活力的年輕人 △人類的分裂與病化 △好逸惡勞 △除非有保證，否則無法做事 △知、行不一 △只想過去未來而忽略了現在 △無名的煩惱不安，使我無法有任何作為 △無法安心的準備大考 △因生活無目標而想自殺 △無法了解生命意義 △愛她在心口難開 △魚與熊掌不能兼得 △用不斷的吃來使自己安心

導言：如何將您的煩燥昇華為力量

△幸福的登峯造極

人類因有了「心」，才能遍嚐人生滋味，諸如喜、怒、哀、樂等七情六慾，而豐富了人性，使之多采多姿。

人之所以為人，是因為他有「心」。但「心」能載人，也能覆人，有時極端歡樂，有時跌入悲哀的深淵而永劫不復，如精神病或憂鬱症。

有人善於駕馭那顆心，使人生非常幸福，相反的，却有人不幸地脫離了人生的常軌。

本書第一章，與您一起討論「心的管理」，在深入研究前，先提出敝人診療室中的一個個案，這女患者為李女士（38歲），因憂慮過度而精神異常。

李女士畢業於一流的大學後，任職於一家出版社。因編輯職務上的便利，接觸了各類的名人，也因李才能卓越，使她在出版社中十分活躍，甚至女性也引以為傲。

分秒必爭的報導工作十分費神，因此李有於閒暇時出外旅行的習慣，藉以調劑緊張的生活步

調。在一次旅遊中，李遇到了改變她一生的男孩——一個小李三歲，從事民族研究工作的上進年輕學者。不久，李墜入情網，因忙著談戀愛而對工作漫不經心，在交往半年後，二人結婚了。

婚後李仍是一個活躍的雜誌記者，先生則致力於民族學研究，因各忙各的，生活也平穩安定，是大家公認的一對佳偶。

兩年後，李的丈夫很想要擁有孩子，李却不肯。但是每逢同學會上看到同學談些孩子、家庭的無聊話題就心煩的李，從此之後却改用羨慕眼光環繞那些爲家、爲孩子而生活的平凡，但卻幸福的舊日同窗了。

李在路上看著夫婦牽著小孩散步，或在電車廂內令人疼惜的寶寶圖片，或被父母逗弄著的可愛娃娃時，都會心動不已。

於是，要有孩子的心願在醞釀下，終於在一年後開花結果，李順利產下了一個女嬰。

第一年，李辭職貫注全心全力在小貝貝身上，小貝貝一週歲時，出版公司總編輯鼓勵李復出，擔任舊職以免埋沒了李的才幹。李聽了，躍躍欲試，眼前盈繞著往昔活躍又充實的工作時光，而有了重溫舊夢的決心。

於是李將孩子交給娘家撫養，再度担任了雜誌社的編輯，重新過著忙碌的職業婦女生活。

△原因不明的下半身麻痺

當李回到工作崗位時，卻常牽掛小孩，担心丈夫不知如何照顧，有時更憂慮娃娃生病了怎麼辦？……種種罣記、惦念，致耽誤了本身的工作。

對孩子的牽掛雖分散了工作精神，仍不至於使李對自己能力發生懷疑。但是公司新進一名年輕女孩，她的工作熱誠和活力，即使未婚前的李也會自嘆弗如，李對上班漸感排斥，進而厭惡，最後李提出辭呈而重作「馮」婦。

恢復了家庭主婦身份的李，身心卻起了大變化。先是頭痛，繼而肩僵酸，呼吸不暢等，症狀陸續出現。對任何事都不感興趣，連作家事或育嬰都覺得不耐煩。

最後，注意力渙散，整日精神恍惚的莫名渡過，甚至做晚餐的食物要買什麼也茫然不知。李的判斷力喪失殆盡，生活中只充塞著不安與莫名的空虛，李凡事多疑，無法信任別人，只覺得絕望，人生毫無樂趣，生活毫無目的，彷彿世界末日就在眼前。

而李的健康狀況也愈來愈差，她的下半身也由最初的無力，變成站不起來，最後完全麻痺，整天臥於床榻之上。

當李前往一家大學的附屬醫院就醫時，內科的診察中毫無異狀，輾轉至一腦外科掛診，也未