

SHOU HOU

守候

何当共剪西窗烛

he dang gong jian xi chuang zhu

郝胜男◎著



用天使般的爱守护彼此的一生，
是人世间最温暖的感动。



QING SHAO NIAN XIN LI ZI ZHU WEN KU-QI ZHI CONG SHU

青少年心理自助文库——气质丛书

SHOU HOU

守候

何当共剪西窗烛

he dang gong jian xi chuang zhu

郝胜男◎著



用天使般的爱守护彼此的一生，
是人世间最温暖的感动。



中国出版集团



现代出版社

图书在版编目(CIP)数据

守候:何当共剪西窗烛 / 郝胜男著. —北京: 现代出版社, 2013. 11

(青少年心理自助文库)

ISBN 978-7-5143-1851-7

I. ①守… II. ①郝… III. ①青春期-健康教育-青年读物
②青春期-健康教育-少年读物 IV. ①G479-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 273469 号

作 者	郝胜男
责任编辑	刘 刚
出版发行	现代出版社
通讯地址	北京市安定门外安华里 504 号
邮政编码	100011
电 话	010-64267325 64245264(传真)
网 址	www.1980xd.com
电子邮箱	xiandai@cnpitc.com.cn
印 刷	三河市恒升印装有限公司
开 本	710mm×1000mm 1/16
印 张	14
版 次	2014 年 1 月第 1 版 2014 年 1 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 978-7-5143-1851-7
定 价	27.80 元

版权所有,翻印必究;未经许可,不得转载

P 前言

REFACE

为什么当今的青少年拥有幸福的生活却依然感觉不幸福、不快乐？又怎样才能彻底摆脱日复一日的身心疲惫？怎样才能活得更真实快乐？越是在喧嚣和困惑的环境中无所适从，我们越是觉得快乐和宁静是何等的难能可贵。其实，正所谓“心安处即自由乡”，善于调节内心是一种拯救自我的能力。当我们能够对自我有清醒认识，对他人能宽容友善，对生活无限热爱的时候，一个拥有强大的心灵力量的你将会更加自信而乐观地面对一切。

青少年是国家的未来和希望。对于青少年的心理健康教育，直接关系到其未来能否健康成长，承担起建设和谐社会重任。作为家庭、学校和社会，不仅要重视文化专业知识的教育，还要注重培养青少年健康的心态和良好的心理素质，从改进教育方法上来真正关心、爱护和尊重青少年。如何正确引导青少年走向健康的心理状态，是家庭、学校和社会的共同责任。心理自助能够帮助青少年解决心理问题、获得自我成长，最重要之处在于它能够激发青少年自觉进行自我探索的精神取向。自我探索是对自身的心理状态、思维方式、情绪反应和性格能力等方面的深入觉察。很多科学研究发现，这种觉察和了解本身对于心理问题就具有治疗的作用。此外，通过自我探索，青少年能够看到自己的问题所在，明确在哪些方面需要改善，从而“对症下药”。

目标反映人们对美好未来的向往和追求。目标是一个人力量的源泉，精神上的支柱。一个国家、一个民族不能没有远大的、被大多数人信仰的共同目标，否则就会形同一盘散沙。没有凝聚力、向心力，哪里还谈得上国家

的强盛、民族的振兴？一个人不能没有目标，否则就会失去精神动力，不可能成为高素质的优秀人才。

理想是人生的阳光，希望是人生的土壤。目标与方向就是选定优良种子与所需成长的营养，明确执行的目标，让一个个奋斗目标成为你成功道路上的里程碑，分秒必争地尽快把一个个目标变成现实。再苦再难也要勇猛前进，把握现在就能创造美好未来！

一个没有方向的人，就如同驶入大海的孤舟，不知道自己走向何方，其前景不容乐观。而有方向的人，就如同黑夜中找到了一盏导航灯。方向是激发一个人前进的动力，是一个人行动的指针，有方向的人能为美好的结果而努力，没方向的人只会在原地踏步，一生也只会碌碌无为。迷茫一族应早日做好自己的人生规划，心中有方向，努力才有目标，人生之路才会风光无限。否则，在没有方向的区域里绕来绕去，最终只会走出曲线，或绕了一个圆圈又绕回原点。拥有规划，但还要拥有恒心，即使在艰难险阻下，也要朝着自己设定的方向锲而不舍地前行，切不可半途而废，白白浪费自己的时间。

本丛书从心理问题的普遍性着手，分别记述了性格、情绪、压力、意志、人际交往、异常行为等方面容易出现的一些心理问题，并提出了具体实用的应对策略，以帮助青少年读者驱散心灵的阴霾，科学地调适身心，实现心理自助。

本丛书是你化解烦恼的心灵修养课，可以给你增加快乐的心理自助术；本丛书会让你认识到：掌控心理，方能掌控世界；改变自己，才能改变一切；只有实现积极的心理自助，才能收获快乐的人生。



目

录

C 目 录 CONTENTS

第一篇 解读守候

- 守候是一种美丽的等待 ◎ 3
- 守候是一种智慧的体现 ◎ 6
- 等候是一种平和的心态 ◎ 9
- 守候是一种人生的魅力 ◎ 12
- 守候是一种孤独的代价 ◎ 15
- 守候是一种成功的可能 ◎ 18

第二篇 万物皆有时

- 成功有时 ◎ 23
- 崛起有时 ◎ 27
- 奇迹有时 ◎ 31
- 放弃有时 ◎ 35
- 真爱有时 ◎ 38
- 清醒有时 ◎ 42
- 随缘有时 ◎ 46
- 等候有时 ◎ 50

第三篇 “守候”三十六计

以逸待劳 ◎ 57

欲擒故纵 ◎ 60

反客为主 ◎ 64

抛砖引玉 ◎ 67

擒贼擒王 ◎ 71

暗渡陈仓 ◎ 76

借尸还魂 ◎ 79

走为上计 ◎ 83

第四篇 不鸣则已,一鸣惊人

奋斗决定守候的结果 ◎ 89

机遇决定守候的得失 ◎ 93

超前决定守候的未来 ◎ 97

积累决定守候的质变 ◎ 102

欲速决定守候的不达 ◎ 105

改变决定守候的优势 ◎ 109

第五篇 守候真情

守候爱情 ◎ 115

守候友情 ◎ 117

守候亲情 ◎ 120

守候自我 ◎ 123

守候真爱 ◎ 127

第六篇 人生的十个“不能等”

时间不能等 ◎ 133



父母不能等 ◎ 137

决断不能等 ◎ 140

贫穷不能等 ◎ 142

求学不能等 ◎ 145

幸福不能等 ◎ 148

习惯不能等 ◎ 151

行善不能等 ◎ 154

育子不能等 ◎ 158

健康不能等 ◎ 161

第七篇 守候中的心态

守候中要懂得适时调整 ◎ 165

守候中要懂得放慢脚步 ◎ 170

守候中要懂得接纳危机 ◎ 173

守候中要懂得舒缓情绪 ◎ 176

事必躬亲,劳体伤神 ◎ 179

守候中要懂得平静热情 ◎ 183

守候中要懂得积极生活 ◎ 187

第八篇 守候的博弈

意志的守候 ◎ 193

时间的守候 ◎ 196

自我的守候 ◎ 198

信念的守候 ◎ 204

人生的守候 ◎ 207

成长的守候 ◎ 210

逆境的守候 ◎ 214

第一篇

解读守候

等待是种美丽的等待，只要等待就有希望，而希望是生活的源泉和动力。希望到来之前是等待，希望到来之后还是等待，因为那时又有一个新的希望了。其实，生命就是一个等待的过程，我们的一生就是在等待中度过的。

生命是一种过程，这个过程的好处在于你无法预料它将会发生什么，你都得面对，任何企图去定夺它的结局都将是一个极大的错误。如果你对以后发生的事情都了如指掌，那将失去生活的意义，这无疑是一种令人窒息的后果。生命就是一个过程，生活下去你就会拥有意想不到的惊喜和收获！

守候是一种美丽的等待

等待是种美丽的等待,只要等待就有希望,而希望是生活的源泉和动力。希望到来之前是等待,希望到来之后还是等待,因为那时又有一个新的希望了。其实,生命就是一个等待的过程,我们的一生就是在等待中度过的。

生命是什么,生命就是一个日子挨着一个日子在时间里走着。等待可谓生命的另一种存在方式。我们每个人的一生,大概都是不同的等待过程,自从出生之时起便开始了等待:肚子饿了等待妈妈喂奶,然后等待成人长大,长大后等待找到一份待遇较好的工作,邂逅一段刻骨铭心的爱情,结婚后等待新生儿的出世,等待孩子尽快长大,等待奇迹,等待生命中所有的未知……在我们的一生中,总是有许多事情需要等待。等待是一个动态的过程,是人生的一个序列数,一个无序的轮回。许许多多大大小小的等待,构成了我们生命的总和。在等待中我们成长,我们更替着岁月,我们衰老,我们灵魂升华,直到我们在等待中安眠。

如果说人生的种种绝望预示着醒悟和升华,那么,跋涉之后的耐心等待与坚持,往往是幸福的序言。多少岁月凝聚在这一时刻……等待,是幸福的序言。

时间是等待过渡的媒介,但是时间并不能解决所有问题,也就是说你所有的等待并不一定能有一个圆满的结果。在时间的煎熬中,葡萄会酿成美酒,也会化成春泥。但是,不管过去多长时间,不管过程如何绚烂,不管期望如何美好,在梦想湮灭之后,回头看,一切的一切,无非也只是生命的一个个组成部分而已。

等待于我们生命中有无数次,那里有希冀、企盼、结果、渴望。那是充满希望的等待,也是提心吊胆的等待。在等待中,希望已变成了现实……之

后,又是新的等待。虽然在很多时候会事与愿违,但人们热衷于有这样的等待。因为,一个有希望与企盼的人生,才是一个丰富多彩的人生,更是生命中最佳的生存状态。

等待有时是盲目的,有时是清醒的。盲目者的等待是无望的,只是在等待上天的随意安排;或者是不明智的,在某种意识的左右下,作出的错误的选择。清醒者的等待是一种伺机而发的等待,一种充满生命张力的等待。

等待是遵循事物发展的规律,也是生命的常态,甚至可以说,没有学会等待的生命就不具备生存的资格。许多沙漠植物的生命都十分短暂,它们能在下雨过后的短短几天内就完成一次生命全程。例如,戈壁上有一种植物,一遇到雨天,它就立即抽芽,急速地生根、长叶、开花、结果,仅在8天里就能完成一株植物全部的生命周期。此后,新一代的种子又会重新归于安静地等待。**对这些沙漠植物来说,也许等待反倒是生命的主要存在方式。**

生命是一种过程,这个过程的好处在于你无法预料它将会发生什么,你都得面对,任何企图去定夺它的结局都将是一个极大的错误。如果你对以后发生的事情都了如指掌,那你将失去生活的意义,这无疑是一种令人窒息的后果。生命就是一个过程,生活下去你就会拥有意想不到的惊喜和收获!

有许多等待是有阶段性的,旧的等待结束了,又有了新的等待,就像交替轮回。**在流逝的生命过程,每一段都连结着,每一个等待都有意义。**或长或短,每一段生命也都会有季节里崭新的开始。在这许多的等待之中,最值得记忆也最为珍贵的等待,不是那种一时一事的等待,而是一个生命的等待,用一生去等待。“等”是一个过程,是一个极富意味的过程,它蕴含着些许期待,些许焦躁,些许不安,些许兴奋。有些人心甘情愿地等待,那他得到的不只是一个美丽的结果,更是一段耐人寻味的过程。

也许等待只是人们的一个习惯,一种本能,让人们耗尽心力的等待正是人生无望、一出悲剧的体现。但是,无望的悲剧也能构成一场丰盛的人生,比无期待、无感觉、麻木不仁地过完一生要好很多、好得不可同日而语,不可比拟。因为有了等待就说明我们还活着。只有死人,只有墓穴里的一堆骸骨,才没有等待。等待原是一团生命燃烧之火。火熄了,生命也就正式告吹。

人生是需要等待的。有了等待,我们的生命才会充满诱惑和神秘,我们

的人生才会充实而有意义；有了等待，我们才在寒冬中期待花开，在花开中赢得秋实，在秋实中分享成功的喜悦。人生是一个接一个漫长的等待过程，只要生命还未到尽头，你就要在等待中生存，就没有浪费时间的理由。

学会等待，你便会获得一种亲切而遥远的感觉。

体味等待，你便会感到自己生命的实在和丰足。

心灵悄悄话

等待于我们生命中有无数次，那里有希冀、企盼、结果、渴望。那是充满希望的等待，也是提心吊胆的等待。在等待中，希望已变成了现实……之后，又是新的等待。虽然在很多时候会事与愿违，但人们热衷于有这样的等待。因为，一个有希望与企盼的人生，才是一个丰富多彩的人生，更是生命中最佳的生存状态。

守候是一种智慧的体现

我们每个人从出生到成长直至走向死亡,都有着无数这样或那样、期然与不期然的等待。如今,或许依然能够回忆起年幼时天真无邪的你,在屋檐下用手一边接着急流的雨水一边兴奋而满怀期望地大喊:“下吧,下吧,我要长大!”在成长的过程中,到处都充满等待着,等待着上学,等待着放学,等待着长大,等待着成熟。忽忽几十载过去,同时也等待着老去,等待着化为一缕青烟,从此成为永恒。

等待究竟是什么?在站台上,等待着载着久别好友的列车缓缓进站,既焦急又兴奋。产房外,即将为人父的男人在来回踱步,等待着即将出世的孩子。年年岁岁,岁岁年年,农民在辛勤的耕耘后伫立田间,等待着丰收。傍晚,母亲站在小巷口,翘首企盼,等待着儿女的归来。“莫道不消魂,帘卷西风,人比黄花瘦”是对漂泊异乡丈夫的思念……有千百种等待,等待有千百种滋味,等待的滋味,最是一言难尽。

如同体育场上的百米跨栏赛跑,成长中每一个跨越都是漫长的等待与积淀的结果,而每一种成长都以不同的方式构建着你的生命,决定着你是否最终是长成为一棵参天大树还是旁逸斜出的残花败柳。它们或者使你如同一株默默无闻的小草,奉献着自己平凡而有价值的一生;或者使你声名显赫却晚年没落;或者使你历经沧桑、苦尽甘来……可见,生命无时无刻不在渗透着等待,而如何等待,用什么样的方式去等待则决定了你的成长历程与生命价值。

人生有时就像在等公交车,不想坐的车接二连三频频为你停留,而真正想坐的那辆车,却怎么也等不到,像是一场恶作剧。等到属于你的那辆公交车姗姗来迟时,却像约好似的结伴成行而至,使你不知如何选择,无论坐上哪辆车,都抹不去心头淡淡的怅惘,总觉得错过的似乎才是最好的选择。而



当你终于作出选择安然上车后,回望等车的人们,有的听着音乐,踏着城市的节奏,显得潇洒自如;有的出神地阅读着手机文章,显得津津有味;有的以欣赏的目光观望着眼前流动的街景,显得气定神闲;当然,更多的是在焦急地挪动着碎步,一个个翘首企盼。这就是为什么生活中有些人为了爱情或事业,可以用一辈子的耐心来等待,而更多的人则纷纷失去耐性,胡乱选择一辆公交车匆匆离去。其结果是中途下车还是其他,实在不得而知。

可见,真正的等待是有双重指向的:或指向心灵,体现为情态;或指向目标,体现为结局。无论怎样,等待都属于精神层面与心理范畴。等待重在过程,有期望的等待是耐心,是积累,同时也是收获。这也可以解释为何有的人居豪宅、享美食,拥有广阔的生存空间,却怎么也安置不了自己的灵魂,整日里茫然、失落、不知所终。而有的人占有的物理空间很小很小,仅仅是8平方米的、直不起腰的低矮阁楼,但拥有的心理空间(精神家园)却很大很大,既自由又深远。

等待有积极与消极之分。积极的等待可以使人振奋,积蓄能量,对生活充满着希望和进取之心,而消极的等待则是一种故步自封的倒退,或者是自我逃避的借口。我们应把握积极的等待,放弃消极的、无谓的等待,人生都要在等待中度过,为了不虚度一生,我们应有选择地等待,努力进取,积极向上。

等待又有着大小与质量之分。当在气温高达40℃的炎热天气,你的西瓜和冷饮急于脱手,你就是个小贩;当你一次以自己的全部资本做抵押,从银行贷了款,用6000万美元拿下泰国一公路招标项目之后,你在半年之内翘首等待公路脱手,你就是个大商人,有胆有识的海外投资者。

等待同时也是个动态过程,不是静止占有。这点是至关重要的。等待有如一个无穷序列,很像自然数1、2、3……这个无穷数列。没有最后的数,也没有最后的等待。或者说,等待的要害是要发挥主观能动性,而不是消极地坐在那里等待,等天上掉馅饼。比如,某人的核心等待是做个力争上游的强者,这就决定了他在生活中要处处与人争锋,不甘人后。可见:

等待不是让你面对困难摇头叹息,消极退缩;

等待不是让你面对机遇以此来寻找逃避的借口;

等待也不是让你愤世嫉俗,得过且过;
等待更不是让你守株待兔或投机取巧。

《基督山伯爵》里有这样一句话:“人类的全部智慧都包含在这两个词中:等待和希望……”可见,真正的等待是一种智慧的体现。它饱含着期望,积累着经验,构建着成长。它拥有阳光般的自信、信念、念想。是的,只有将你的信念化为一个个具体的目标,一步一步以阳光般的热情与耐心走下去,你人生的等待才能像一颗颗晶莹剔透的珍珠一样最终串联起你丰富而美好的一生。

不知你是否注意过一棵树的成长。如果留心观察你会发现,一棵长成材的好树一般都具有这样的特点,那就是它们均深深地扎根于泥土,而且具有强大的向上生长的冲劲。也许它会因人生的风雨而盘根错节,然而只要它没有脱离主干,那么,它的沧桑遒劲就是生命力和美的体现。这样的树让人兴叹,令人敬畏。做人也是同样的道理,要脚踏实地的土地,眺望光明的远方,那么,你的每一个等待就都是成长,都闪烁着光明和希望。

人的一生就是一个不断探索的过程,也许并不是每一种等待都充满着必然。这也是生命的神奇和吸引人之处,它促使我们怀着好奇心一步一步地试探着走下去,实践自我、发现自我、接纳自我、挑战自我。只要我们用心去体验,以充满智慧的心灵去等待,就能通过不断地成长,最终走完有价值、有质量的一生。



无论怎样,等诗都属于精神层面与心理范畴。等诗重在过程,有期望的等诗是耐心,是积累,同时也是收获。这也可以解释为何有的人居豪宅、享美食,拥有广阔的生存空间,却怎么也安置不了自己的灵魂,整日里茫然、失落、不知所终。而有的人占有的物理空间很小很小,仅仅是8平方米的、直不起腰的低矮阁楼,但拥有的心理空间(精神家园)却很大很大,既自由又深远。

等候是一种平和的心态

遇到无法抵抗的时候,静静地等待机会,真是要比横冲直撞地浪费体力有用得多啊!

——刘墉

在现实生活中,我们经常会看到这样一种人,他们在等公交车时因为所等的车迟迟不来,最终选择了坐另一条路程更远的车,或是宁可花很长时间倒车;他们在等电梯时因为人多或是电梯还下不来,他们选择了走楼梯上高层。

可是结果呢?等车的人往往在到达目的地时发现自己绕了很大的弯儿,而先前所等的那辆车早已提前多时到了;等电梯的人会在到达自己所要的楼层时发现,电梯已经运行了好几趟了。

为何我们明明知道采取何种方式更好,还要固执下去呢?因为等待实在是一件很磨人的事。特别是当你心急火燎要到达目的地时候,多等一分钟,内心的焦虑就增加好几倍。我们的信心和耐心终于被时间消磨殆尽。最后,我们宁可选择他途,也不想呆在原地等待。

等不及,常促使我们做出错误的选择。即使心知肚明,也会为了排遣等待所造成的焦虑心理而冲破承受底限,采用旁人看来很可笑的决定。

为人所“等待”着的是属于一种“未来”的存在,等待的意义就在等待的过程里,等待的动作却是“当下”的,只有“现在”才是被关注的。当下的等待是未知未来的一个重要存在。等待的过程中,不断流逝的是时间,是逐渐斑驳的记忆,是青春与美好的时光;带来的则是逐渐老去的身体,死亡的逐步靠近以及渐趋强烈的焦虑与不确定感。人愈是企求一种安定感的实现,愈是感受到一种不确定感所带来的焦虑。

《韩非子·外储说左上》中有篇寓言,题为《释车下走》: