

# THE PEACE OF MIND

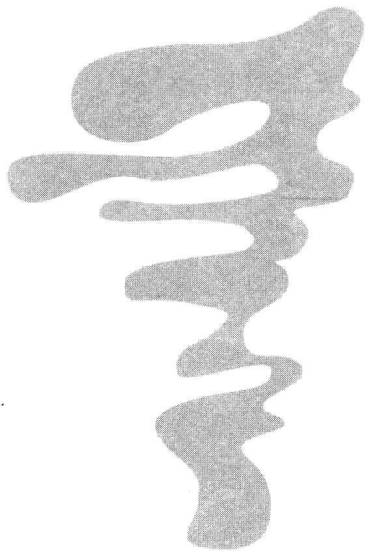
(美)约书亚·列伯曼 著 江月 译

放 开 心  
生命有无限可能

放开心，让心灵回归本真  
原来，再平凡的生命也蕴含着无限可能

放开心  
生命有无限可能  
The peace of mind

[美] 约书亚·列伯曼◎著  
江月◎译



## 图书在版编目 (CIP) 数据

放开心, 生命有无限可能 / (美) 列伯曼  
(Liebman, J.) 著; 江月译. -- 北京: 中国民族摄影艺术出版社, 2012.10  
ISBN 978-7-5122-0314-3

I. ①放… II. ①列… ②江… III. ①心理学 IV.  
①B84

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第231515号

## 放开心, 生命有无限可能

---

作 者: (美) 列伯曼(Liebman, J.)  
译 者: 江 月  
责任编辑: 白 弋 萨社旗  
出 版: 中国民族摄影艺术出版社  
地 址: 北京东城区和平里北街 14 号 邮编: 100013  
发 行 部: 010-64211754 84250639  
网 址: <http://www.chinamzsy.com>  
印 刷: 三河市文阁印刷厂  
开 本: 710mm × 1000mm 1/16  
印 次: 2012 年 11 月 第 1 版第 1 次印刷  
印 张: 14  
字 数: 160 千  
I S B N: 978-7-5122-0314-3  
定 价: 28.00 元

---

版权所有 侵权必究

## 序一 发人深省的心灵鸡汤

自从《纽约时报》推出全美畅销图书排行榜以来，在位于排行榜首位的书籍中，此书的时间最长——时间长达58周。除此之外，它还在长达三年的时间中居于排行榜前五名的位置！这是一部旨在对精神修养、心灵志趣和人生问题等进行探讨的作品。作为这样的一部作品，它能够在全美国掀起畅销热潮，受到广大读者的热烈欢迎，并在他们中间带动了一股关注心灵的热潮，这实在是出版界的一个奇迹。

约书亚·列伯曼，一位牧师，提到他的名字，北美大陆几乎众所周知。他曾是美国全国广播公司（NBC）国际频道的心理节目主持人，数以百万的听众每天收听着他主持的节目，而他也成为众多人的心灵导师。此书正是这位心灵导师的作品。

为了能够让人们在现代社会中摆脱心灵世界中的烦恼与困扰，将人性中的弱点一一予以克服，本书作者试图在将传承了数千年的传统智慧与弗洛伊德的精神分析学巧妙地结合起来，以使众人凭借此书成就人生的完美。

当代社会生活既使我们获得了充沛的活力，却也让我们感受到无形的重重压力。攀比心理的存在迫使我们用尽浑身解数去拼搏，以求得高人一等的优越感；不过，在竞争中拔得头筹应该是再好不过了。但是，永远有些东西是无法在竞争中获得的，关乎美满人生和持久幸福的标准、关乎人性的基本问题的解

答，比如需要、动机、恐惧和梦想等。想要破解这些深奥的人生之题，其实在很大程度上取决于一个人是否拥有一颗宁静的内心，即他面对不同事物时个人的心理体验。

“现代人面对着重重压力，一个尤为重要的问题是要尽力摆脱浮躁、不安的情绪，并最终重归于心灵的宁静。”列伯曼教授如是说，“因为这并不只是个人的宝贵精神，更紧密地联系着个人、家庭和集体，甚至影响到全人类的幸福。”

“只有个人消除了自己内心存在的冲突，社会才能够持久安宁；只有人与人之间、仇恨在他们彼此的心灵深处彻底消融，一个互爱互助的社会才有可能建立。个人是社会的最小元素（用“单元”也可）；个人在精神上空虚、在生活中又没有物质支持；想要构建一个人人乐观积极的和谐社会，不过是臆想中虚构的空中楼阁。”

相当明显，一些人提出要从经济上进行变革以建立一个理想中安定的社会，从某种程度上说，这对于健康的精神氛围、合理的人际关系的构建都确有必要。但列伯曼教授却更为强调心理因素的重要性，他认为经济的发展不仅不能帮助人们参透生活烦恼、生老病死，更不能解决每个个体在人格、心理以及精神中的障碍。只有那些人格、心理以及精神更加健康的人才能帮助构建起一个更为健康的社会。

如今，人们不仅被不安、烦恼、恐惧和焦虑的情绪所裹挟，更为艰难的，是因不知如何走出这种困境而产生无力感。如果能将列伯曼教授传授的这种心理训练法掌握并且能够灵活运用，那些深植于人们心灵的痛苦与烦恼定会有所缓解，并在未来的生活中指引人们保持健康的心理和精神状态，帮助人们实现理想的人生。

列伯曼教授在本书中呈现的观点，是传统智慧和几千年来人类社会宗教教义的集中表达；更为新颖的是列伯曼教授将历史文化的瑰宝与现实社会中的问

题紧密结合，以最新的心理学理论和弗洛伊德的精神分析学为引导，对现代社会中人们存在的精神问题予以阐释，具有很强的指向性。

更令人称道的是，列伯曼教授对反映人性的诸多现象进行全方位呈现，进行详尽的论述和深刻的剖析，其观点和想法与现代人思想感情的实际完美契合。

故而，虽然本书的内容看似枯燥、立意也较为高深，但仍因作者的阐述浅显易懂吸引了众多读者的目光。本书行文流畅，语言优美，言简意赅，每一个章节都像是一篇明快的哲理散文，令读者产生意犹未尽、发人深省之感。

——来自《纽约时报》的评论

## 序二 名副其实的无价之宝乃为宁静的心灵

当下的社会充满了浮躁、喧嚣与不安。在当下创作一本有关心灵的书，外人总归会觉得有些不合时宜，甚至感到惊讶。在此之前，人们就“怎样保持心灵的宁静”这一问题探讨的并不多，因而普通读者对这类主题也是首次接触。因此，同时从理论与现实两个维度来阐释这个问题，并使现代人在读后对其精神困惑有所解答，确非易事。尽管如此，我将竭尽全力，站在全新的视角，为读者阐述我的观点。这种全力以赴的做法令我自己感到十分坦然。

在本书的创作过程中，我始终坚持一个信念：如若每个身处社会中的个人都不能化解自己内心中的冲突，那么社会就无法拥有持久的安定祥和。因为个人是社会的最小元素（用“单元”也可）；倘若个人在精神上空虚、在生活中又没有物质支持，想要构建一个人人乐观积极的和谐社会，不过是臆想中虚构的“空中楼阁”。

在人的一生中，总难免会遇到需求和欲望、道德和爱心、恐惧与痛苦等，这些平常而复杂的问题或情感。而这些问题又与一个人所生活的环境相关，无论生活在哪一个社会，人们都必须面对这些问题，无法回避。它们只能随着人类的灭绝而消逝。因此，在创作本书的历程中，我尝试着将宗教与心理二者结合运用，并由此视角出发，为读者详尽地诠释我个人的观点。我个人认为，我对上述问题的解答对于改善人们的精神状态是有百利而无一害的。

毫无疑问，社会环境或多或少会影响到人们对待事物的反应和态度。很多人因为不公平的经济分配而不同程度地患上了精神疾病，他们也因此渐渐丧失了主动适应这个社会的自信。大多数人为了生存亦或为了寻求更为稳定的工作，付出了无尽的辛劳与努力。生存竞争着实激烈，人们的心灵也难免因此而彷徨、浮躁。这种情况也就为社会的变革提供了充分的理由。我认定有一点是必然的，那就是一个社会公正合理的秩序，可以在很大程度上帮助人们消除内心的冲突，使之更容易融入、适应这个社会。

这一点，无论是经济上的改革派还是政治上的激进主义者，都已经清醒地认识到。他们认为，经济的剥削才是人类社会一切不公正的来源。在他们看来，人们的心理问题会随着经济不平等问题的解决而消逝。也正是基于这种看法，他们批评心理学家和宗教人士，斥责他们为剥削者撑腰而故意掩盖经济剥削的真相。

不可否认，公平合理的社会秩序的构建对于人们精神的健全、心灵的安宁不可或缺。与此同时，这种理想的秩序也需要每个人努力进行争取。随着这种秩序的建立，一部分困扰人们的心理疾病也会自然而然地随之消失。

但是，合理的社会秩序也并非万能的灵药，仍会有很多超越时空的情感危机和心理冲突困扰着人类。所以，心理修炼对于每个人来说也就尤为重要，人们可以借助于这些技巧来满足自己的心理需要，来解决内心中的冲突和危机。

人，不管生活在怎样的社会，都会遇到自己难以解决的问题，诸如那些关乎生存与死亡的问题、亲人之间的问题，等等。然而，纵使时间变化、世事变迁，家庭关系依旧维系、同事关系也依旧存续，还有其他更广阔范围内的人际关系依旧存在。因此，当人们在处理这些关系时，难免会对他人产生敌意、遭到拒绝、内心感到恐惧，或是出现挑衅心理，等等；在这样的情况下，学会正确地对待自己的感情并恰当地处理这些问题也就显得尤为重要。

生活中难免有些痛苦会持续，但我们必须勇敢面对。生存的难题，迫使我们练就生存的智慧，正因为如此，我们要努力培养自己面对人生的大智慧。



作为平凡的人，我深知许多更具智慧的人物正推动着社会和经济的进步，每个通情达理的人都应对他们，以及他们富有创造性的工作表达感谢。

但也一定不要遗忘，仅有健全的人格才能构建起健全的社会！倘若某人时常对最亲近的人产生愧疚之感；或者他经常感到莫名的恐惧却又不知恐惧的来源；或是他希望去关爱别人却又因种种原因而畏葸不前、甚至变得拘谨冷漠；抑或是痛失亲人后的他始终无法驱散悲痛和忧郁的阴云，那么他就不能被称为一个“健全的、人格完善的”人。

可是，如今确实有很多人无法摆脱这样的困境。虽然许多心理专家和宗教人士都对此表达了自己的观点，但并没能够对结果产生极为积极地影响、更多时候反而适得其反。加之人们不知该从何处获取透彻的点化，因此人们大多只能自己默默忍受过量的忧虑、烦恼等负面情绪。

人们可能不禁会问，为何会在某些时候会忽然莫名地厌恶自己？为何有时会对他人产生敌意？为何时常感到畏惧和恐惧？又为何在特定的时刻发觉自己对生活失去了动力与信心？我将在本书中一一解答，揭开它们的神秘面纱、还原一个浅显易懂的真相。

我曾经担任牧师，也同社会各阶层的人士广泛交流、接触，因而对一点深信不疑：我在书中呈现的看法或多或少可以给予读者以帮助，尤其是那些被现代社会的生活压力裹挟而身心俱疲的人们，我的看法或许可以帮助他们摆脱迷茫的困境，开启崭新的生活。我知道，通过改变自己对待他人的态度能够帮助改变人们的生存状况；而在这一方面，我们每个人尽己所能都能够有所作为。

关于人性；众多心理学家曾发表过自己的独特而深刻的看法，他们大都认同每个人都具有自我改变、自我完善的巨大潜能。本书以现实为蓝本，吸收前人的研究成果，并尝试将心理学领域的最新研究成果与宗教领域的精髓结合运用，期望最终可以达到改善人们心灵状态和精神世界的效果。

——约书亚·列伯曼

# 目录 Contents

## 第一章 | 发自内心地理解人生哲学 / 1

- 人类心灵之永恒追求 / 4
- 令心灵宁静并非逃避生活 / 6
- 在内心中自我交流和反省 / 6
- 心理学的抚慰 / 9
- 我们得之于宗教的精神财富 / 12
- 分裂和联合：新的人生观 / 13
- 调剂宁静心灵的两种方法 / 16
- 异曲同工的宗教与心理学 / 20

## 第二章 | 从心理学角度追寻善与恶的根源 / 23

- 原罪和忏悔：病态的道德观 / 26
- 对善恶动机的精神分析 / 27
- 将压抑在心底的冲动释放出来 / 30

宗教忏悔的片面性 / 32  
心理冲突发生根源的探究 / 34  
幼稚的道德观的入侵 / 37  
用诉说的方式来将内心的压力缓解 / 39

### **第三章 | 学会正确地爱自己是第一要务 / 41**

自爱并非自私 / 43  
自我实现务必终其一生而努力 / 45  
导致幼稚行为的心理基础 / 47  
自卑感源于对自我的憎恨 / 51  
放弃其实旨在得到 / 54  
勇敢地接受自己 / 57  
爱的无限潜能就包含在人性中 / 60

### **第四章 | 人类对爱充满无限的渴求 / 63**

人与人之间的相互依赖 / 66  
人与人之间的相互模仿 / 68  
不要假借爱的名义去恨 / 70  
所有都因为爱而生 / 74  
爱是完整人格的一部分 / 77  
大爱借助于宽容表现出来 / 80  
宽容是自由的堡垒 / 83  
宗教教义中的爱和恨 / 85

## 第五章 | 将恐惧和焦虑的情绪消除 / 87

- 适度恐惧的正面作用 / 89
- 病态的恐惧感 / 93
- 恐惧感的心理根源 / 96
- 告别孩童时代的情感 / 100
- 正确地将自身的恐惧加以克服 / 102
- 恐惧于经济问题 / 109
- 在信仰中克服恐惧 / 114

## 第六章 | 消除悲痛步骤 / 117

- 当所爱之人离开我们远去 / 120
- 适当地将自己的悲痛宣泄出来 / 122
- 消除悲痛三条原则 / 126
- 情感不成熟的人 / 131
- 将不必要的负罪感消除 / 133
- 超越痛苦的良方就是宣泄 / 136
- 要告诉孩子真相 / 140
- 拥有直面现实生活的勇气 / 145

## 第七章 | 生命短暂的有益启示 / 149

- 死亡也是生活的朋友 / 151
- 高高兴兴地接受命运的归宿 / 154

生命的终极目标 / 157

## 第八章 | 人类应该以何为信仰 / 161

信仰上帝的根基 / 164

个人信仰的演变过程 / 167

具有自由选择权的人 / 172

人类从宇宙获得的伟大启示 / 175

美国人所要塑造的上帝观 / 180

## 第九章 | 心灵的永恒归宿——宁静 / 183

从两种角度去探求内心 / 185

心理分析的乐观导向 / 189

多重性格的复杂性 / 192

呼吸英雄的空气 / 197

疏通堵塞灵魂的通道 / 200

让心灵得以重归宁静的重要法则 / 203

致谢 / 206

## 第一章

## 发自内心的理解人生哲学

---

▶▶▶ 在人的一生中，人们大多愿尽其一生，不断探寻以拥有宁静的内心，若是从哲学的角度来看待这个问题，那么也确为人生最重要的哲学命题。于是，我们不禁要问，究竟应当如何探寻、诉求以得到这种宁静的心境呢？在这个过程中，我们又应当注意坚守哪些原则、采取何种态度呢？



在人的一生中，人们大多愿尽其一生，不断探寻以拥有宁静的内心，若是从哲学的角度来看待这个问题，那么也确为人生中最重要哲学命题。于是，我们不禁要问，究竟应当如何探寻、诉求以得到这种宁静的心境呢？在这个过程中，我们又应当注意坚守哪些原则、采取何种态度呢？

人们在不安、焦躁和恐惧中尽力探寻着自我救赎的道路，找寻方法解除自己的心灵危机，以积攒更多勇气迎接未来的风雨。他们，乃至我们全人类，所需要的拯救方法并非是一种普适且一劳永逸的办法，因为这样的解决办法根本不曾出现过。天助自助者，只有在心灵与精神境界上得到切实的提升，自我才能排除外界混乱与灾难的侵扰。故我们真正需要做的是不断锤炼自己，以练就宠辱不惊的平和心境。

但是，我所说的“心灵的宁静”并非消极避世或是逃进象牙宝塔。正如怀特海，英国的著名哲学家所言：“逃避并不是解决问题的办法”，所以我们应当正确地理解心灵的宁静。

我们所追求的宁静心灵并不是一种消极的自我麻醉心态，其实是如下一种心态：不因生命旅途中的挫折和世事的困扰而踟躇不前，而是能够泰然处之，但依旧对生活满怀激情。正是因为世事无常又难以避免，所以我们应当及时调整好自己的心态，整理好行囊重新出发，努力向着新生活奋斗、前行并积极进行创造。

在我最年轻有为的青年时期，志怀高远，有很多美丽的梦想。还记得一位老者曾经让我们罗列出未来对自己最为重要、美好的事物，许多人都只写上了“巨额财富”这一项，可是我却列出了自己心向往之的一切：健康、美貌、爱情与才华；权利、财富和声望，还有其他一些我格外珍视的生命瑰宝。

这位老者是一位智者，他不仅仅是我们道德的榜样，亦是我们精神上的导师。我搜肠刮肚将所有美好的事物列进了清单，并把这张单子递给了他。或许是由于涉世未深、年轻气盛，我自信地对他说：“清单已囊括了人生中所有美好的事物，倘若谁能够拥有这上面的全部，那么他就会拥有如天堂一般美满幸福的生活。”

话音刚落，我就隐约从他的眼中看到了一丝笑意，连带着些许从容。思忖一会儿后，长者淡然地对我说：“孩子，面对人生的问题，你给出了很好的答案，我从清单中看出了你的用心也读出了你的思考。但是，我也在其中发现了一个很大的问题，你忽略了问题的关键。真实的生活中，倘若你拥有了你所列出的一切却没有最重要的这一项，再美好的生活也可能成为泥沼，你所拥有的一切也将成为你极大的负担。”

他的话可谓晴天霹雳，我的心情顿时从洋洋得意变为惴惴不安，于是喃喃地问道：“有什么疏漏之处吗？”

他漫不经心地用铅笔在我的所有答案上一划，刹那间，我感觉我的青年梦想都土崩瓦解，一一破灭了。之后，他在清单上郑重其事地写下



“心如止水”四个大字，拍着我的肩膀，语重心长地说：“上帝将健康与名望、才能与美丽恩赐给很多人，但给他的眷顾者留下了这样一份特殊的礼物。心灵的宁静，是上帝之爱的最佳体现，亦是对人们最后的恩赐。绝大部分人都不曾得到命运的垂青，一直终其一生都不曾得到这份礼物。因为上帝只将这份礼物小心地送给了少数人。”

老者见我愁云满面、一头雾水便进一步解释道：“我所说的一切都并非主观臆断，而是综合阐释了大卫王的《诗篇》、马可·奥勒留的《沉思录》和道家思想的创始人老子（老子的观点格外令人信服，不过他却始终谦虚地将自己的智慧归于前人的思想，这一点更加令人钦佩）的观点。这三位思想家全都认为，上帝（或自然）乃宇宙中真正的统御者。他们对世俗中庸人所追求财富不屑一顾，而仅仅追寻属于自己的宁静内心，于是安宁的甘泉悄然而至。”

## 人类心灵之永恒追求

那时，想让自己接受那位智者的观点，对于初出茅庐的我来说可谓艰难。如今，二十多年过去了，我用自己的经历和职业上的阅历证实了他的看法是正确的。我终于参悟到，心灵的宁静是上帝对人类的最佳馈赠，因为它是任何财富都无法交换得到的。而且，仅有经过深入的思考，才能够将其视为人生的目标。

除此之外，我也意识到，内心的宁静与其他外在条件无关，纵然物质条件匮乏，体魄并不健壮，人也能得到宁静的内心。只要拥有安宁的