

李子勋推荐并作序

一生的心灵抚慰

增强心理免疫力的10堂课

崔正山 主编



生命只有经过才能了解，
只有往前看，才活得下去。



一生的心灵抚慰

增强心理免疫力的10堂课

崔正山 主编



ARTIME

时代出版传媒股份有限公司
黄山书社

图书在版编目 (CIP) 数据

一生的心灵抚慰/崔正山主编. —合肥: 黄山书社, 2009. 12
ISBN 978 - 7 - 5461 - 0909 - 1

I. ① 一… II. ① 崔… III. ① 心理保健—通俗读物
IV. ① R161.1 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 233475 号

一生的心灵抚慰

崔正山 主编

责任编辑 胡俊生
装帧设计 高海云
出版发行 黄山书社
社 址 合肥市政务文化新区翡翠路 1118 号出版传媒广场 7 层
邮政编码 230071
经 销 全国新华书店
印 刷 三河市华晨印务有限公司
开 本 787 × 1092 1/16
印 张 18.75
字 数 280 千字
版 次 2010 年 1 月第 1 版
印 次 2010 年 1 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978 - 7 - 5461 - 0909 - 1
定 价 30.00 元

如有印装质量问题, 请与印刷厂联系调换

推荐序

《一生的心灵抚慰》是一本有关人生智慧的书。我相信人都具有顿悟的力量，很多著名的人士回忆年轻的时候，都会想到某一句流行的名言，某一个哲理故事，某一个智者的教诲点燃了自己的一生，从此生命像张开了翅膀，乘风飞升。本书收藏的上百个智者名言与人生故事是编者在浩瀚的宇空中采摘下来的一些美丽的星星，照亮我们的内心，让人产生自我更新的力量。我比较喜欢书中摘录的这句话：“生命是一次旅行，同样的路你不可能走第二次。我们要关注旅途中的点点滴滴，而非终点。旅途中并不缺少乐趣，而是缺少发现。”这句话曾让我学会珍惜生命中的每一个瞬间，珍惜所有的经历和友人。《一生的心灵抚慰》书中有许多类似的言语，令人心动，让人开悟与思考。

——李子勋（CCTV《心理访谈》

特邀专家、中国心理学会心理督导师）

前 言

一切从心出发

你要保守自己的心胜过保守一切，因为人生的一切结果和成效皆由心出发。

——《箴言录》

三个打鱼人在潭边打鱼时，突然发现有人从上游被冲进水潭。一个打鱼人便跳入水中把落水者救了上来，并用人工呼吸等方法予以抢救。这时，他们又见到另一个被冲下来的落水者挣扎着求救，另一个打鱼人又跳入水中把他救了上来……可是，他们同时又发现了第三个、第四个和第五个落水者，于是这三个打鱼人便手忙脚乱，难于应付了。

此时，有一个打鱼人似乎想到了什么，他离开现场来到上游，劝说人们不要在这里游泳，并在人们通常游泳时的入水处插上一块木牌以示警告。可是，仍有无视警告者被冲进水潭，三个打鱼人还得忙于救人的工作。

后来，一个打鱼人醒悟了，他说这样不能从根本上解决问题，他要去做另一项工作——教人们游泳。这似乎是问题的关键，因为有了好的水性，像他们三个打鱼人那样，那么即使是被冲下深水或急流之中也能够独立应付，不至于深陷危机，甚至于付出生命了。



我们从这个故事中可以领悟许多道理。如果以此来比喻心理学，那么第一步跳入水中抢救落水者的工作就好比“心理治疗”——一项艰巨而充满意义的工作。心理治疗往往需要花费相当的时间和精力，“被治疗者”也往往感到深重的痛苦和不安。第二步，去上游对人们进行劝说，这就好比是“心理咨询与辅导”，也是一项充满意义的工作，但一般来说，它也只是对“来咨询者”或接受咨询者才能够产生作用和影响。那么第三步，那位要去教人们“游泳”的“打鱼人”所做的工作，就好比是“心理教育”，即普及心理保健知识。他找到了“落水者”需要被抢救的根本原因——水性不好，并着眼和致力于从教会人们游泳这一根本方式上来解决问题。

由此看出，普及心理保健知识，进行预防性心理建设，是以培养与完善人格、增强人们的心理免疫力、提高人们的生活质量为目的，治病于未病，防患于未然。“水性的好坏”对于“落水者”是至关重要的，心理素质对于一个人的生活也有同样的意义。心理素质将在很大程度上决定一个人生活的质量。美国心理健康专家艾森伯克教授说：“一旦基本生存需要得到保证后，心理健康在决定人们的生活质量方面起着重要的作用。”

书中所选作品，有些是心灵故事，有些是心理学随笔，是作为一个普通的心理学爱好者的我历时两年精心编选而成。我认为，本书基本包含了为增强个人心理免疫力所强调的主要思想主旨，如：自爱、自信、自尊、自强、自助、乐观、勇气等。其意在于，让更多的朋友分享来自心理学家和思想家的心灵智慧，感受他们最温暖的精神鼓励，让大家明白，即使在自己人生最艰难的时期，你也能激发出生命的张力和潜能，从而走出困境，发现生命的意义和快乐。

本书得以顺利出版，我要特别感谢台湾的著名作家和心理学者王溢嘉先生，以及洪兰教授的支持与鼓励，同时也要感谢心理咨询专家李子勋先生为本书写了推荐序。

感恩所有成就本书出版的一切因缘！

崔正山

2009年12月10日





目 录

推荐序 / 1

前言：一切从心出发 / 1

卷一 幸好，希望还在

凡事操之在我 / 3

悲痛的力量 / 6

积极思考的奇迹 / 8

最智慧的生活态度 / 11

永不嫌迟 / 14

向未知进发 / 17

人生礼赞 / 20

不断播种 / 23

自强不息 / 25

希望是无穷的 / 28

卷二 超越苦难 走出逆境

贫穷不是快乐的障碍 / 33

凡事都有代价 / 35

化危机为转机 / 37

最不幸而最健康的人 / 40

把挫折升华吧 / 42

给盲童朋友 / 44

挑战人生 / 46

把命运转换成使命 / 48

不是为生气才种兰花 / 50

超越自己 / 52

祸兮，福之所倚 / 54





超越困苦 / 58

卷三 你能变怨天尤人为客受

让不满升华为同情 / 63

善于知足 / 66

牡蛎有容，珍珠乃大 / 68

态度最重要 / 70

当你遇到挫折 / 72

挫折是人生的常态 / 74

别和自己过不去 / 76

从不抱怨的人 / 78

不强求公平 / 80

不加抱怨地接受自己 / 83

为什么要抱怨 / 86

卷四 转换心念就能远离烦恼

少理会令你讨厌的事情 / 91

不要愤恨 / 94

掌握自己快乐的钥匙 / 97

避开不愉快的陷阱 / 99

揭去心灵的面纱 / 110

公车乘客的认知 / 112

心先过去 / 114

最好的消息 / 116

你来自怎样的城镇 / 118

避免问题的十一种观念 / 120



卷五 天空不蓝，仍然可以微笑

- 人前宜笑 / 125
- 重视微笑 / 127
- 何必多虑 / 129
- 给世界一个笑脸 / 131
- 喜乐的心乃是良药 / 132
- 笑迎挑战 / 136

卷六 感恩惜福是快乐之源

- 培养一种感恩心态 / 141
- 快乐是努力付出换来的 / 143
- 乐于奉献 / 146
- 心存感恩 / 149
- 常怀感恩之心 / 151
- 认识自己的富有 / 154
- 如此感恩 / 155
- 懂得感恩 / 157

卷七 肯定自己的价值

- 再试一次 / 161
- 漂亮的失败 / 163
- 自珍自重 / 165
- 不要放弃 / 167
- 肯定自己的价值 / 169
- 无论如何 / 171
- 不怕失败 / 173





什么都可能 / 175
失败的价值 / 177
永远怀着希望 / 179
就做一个理想主义者 / 181
你的装备 / 184
无限可能 / 186
是的，我能 / 188

卷八 处处能看到人生的光明

好好活着 / 191
乐观与悲观 / 193
快乐无所不在 / 196
凡事往好处想 / 198
永远乐观 / 200
向着阳光的心态 / 202
处处看到人生的积极面 / 204
生活永远有两个选择 / 206

卷九 你能在心灵中找回快乐

最后的坚持 / 211
快乐的更正 / 213
即兴作乐 / 215
过自己想过的生活 / 217
每天的快乐 / 219
快乐十诀 / 221
生命的空隙 / 223
狗屎与佛祖 / 226



掌控自己的心情 / 228
美好人间胜天堂 / 231
追尾巴的猫 / 234
这才是幸福 / 236
快乐者生存 / 237
养成快乐的习惯 / 239
四类最快乐的人 / 243
快乐带来好运 / 245

卷十 随时享受生活

欣赏生活 / 249
人生的真正追求 / 252
假如我能再活一次 / 254
珍惜现实的生活 / 256
我拥有的仅仅是时间 / 258
让我慢下来 / 261
随时享受生活 / 262
成功的真正指标 / 264
孩子是我们的老师 / 267
操之在我 / 269
生活的追问 / 271

后记：快乐是勇敢的一种形式 / 273

附录一：你可能患了抑郁症！ / 276

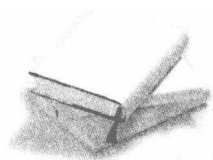
附录二：忠告一生 / 284



一生的心灵抚慰



A Lifetime Consolation



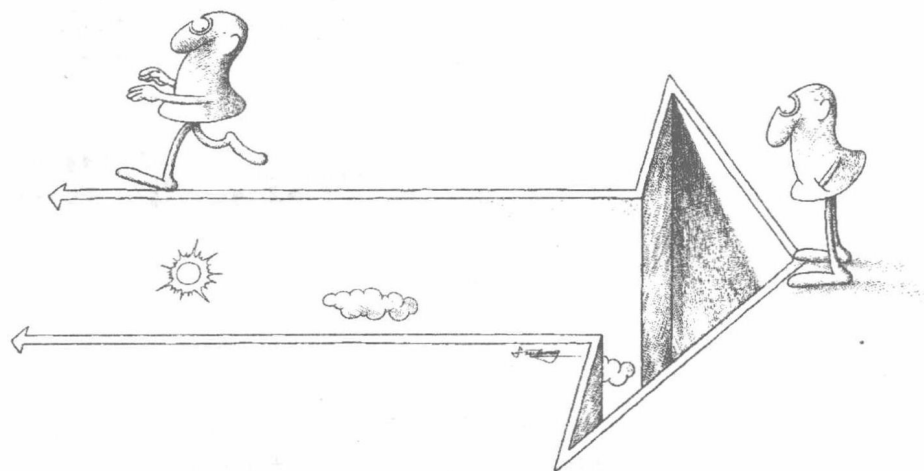
卷一

幸好，希望还在

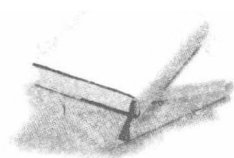
现代的研究人员发现，希望带给人们的作用不只是减轻一点点痛苦。希望在人生中有着惊人的作用。它有助于提高工作及学业成绩，能让人忍辱负重，锐意进取，完成任务，以致在各行各业中捷足先登。希望不仅是用乐观的眼光来看待各种事情。心理学家斯奈德说得很具体，希望就是：坚信自己既有意志，又有方法去实现自己的目标，不管它们是什么样的目标。

——丹尼尔·戈曼（美国心理学家）

一 切 的 成 就 ， 一 切 的 财 富 ， 都 始 于 健 康 的 心 理 。



永远地积极进取。



凡事操之在我

覆水难收，徒悔无益。据说一位很有名气的心理学教师，一天给学生上课时拿出一只十分精美的咖啡杯，当学生们正在赞美这只杯子的独特造型时，教师故意装出失手的样子，咖啡杯掉在水泥地上成了碎片，这时学生中不断发出了惋惜声。教师指着咖啡杯的碎片说：“你们一定为这只杯子感到惋惜，可是这种惋惜也无法使咖啡杯再恢复原形。今后在你们生活中发生了无可挽回的事时，请记住这破碎的咖啡杯。”这是一堂很成功的素质教育课，学生们通过摔碎的咖啡杯懂得了，人在无法改变失败和不幸的厄运时，要学会接受它，适应它。被称为世界剧坛女王的拉莎·贝纳尔，就是这位心理学教师的得意学生。她有一次在横渡大西洋途中，突遇风暴，不幸在甲板上滚落，足部受了重伤。当她被推进手术室，面临锯腿的厄运时，突然念起自己所演过的戏中的一段台词。记者们以为她是为了缓和一下自己的紧张情绪，可她说：“不是的！是为了给医生和护士们打气。你瞧，他们不是太认真严肃了吗？”



威廉·詹姆斯说：“完全接受已经发生的事，这是克服不幸之后迈出的第一步。”接受无法抗拒的事实，既然是第一步，那么有没有第二步？有。拉莎手术圆满成功后，她虽然不能再演戏了，但她还能讲演。她的讲演，使她的戏迷再次为她鼓掌。

哲人说：“太阳底下所有的痛苦，有的可以解救，有的则不能，若有就去寻找，若无，就忘掉它。”大发明家托马斯·爱迪生就是一个很好的榜样。1914年，他的实验室发生一场大火，损失超过200万美金。他一生的心血成果在大火中化为灰烬了。

大火烧得最凶的时候，爱迪生的儿子查里斯在浓烟和废墟中发疯似地寻找他的父亲。他最终找到了：这时，爱迪生平静地看着火势，他的脸在火光摇曳中闪亮，他的白发在寒风中飘动着。

“查里斯，你快去把你母亲找来，她这辈子恐怕再也见不着这样的场面了。”第二天早上，爱迪生看着一片废墟说道：“灾难自有它的价值，瞧，这不，我们以前所有的谬误过失都给大火烧了个一干二净，感谢上帝，这下我们又可以从头再来了。”

火灾过去不久，爱迪生的第一部留声机就问世了。

拉莎·贝纳尔和爱迪生，面对无法抗拒的灾难，能跳出焦虑、悲伤的圈子又开始一个新的里程，这就是他们的情绪“转换器”在起作用。

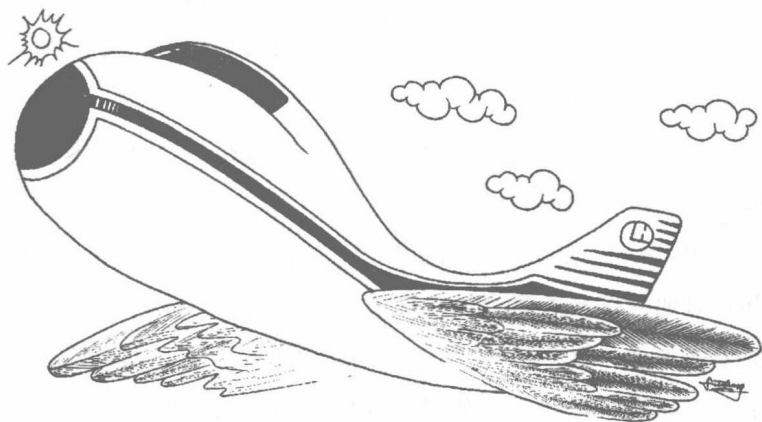
任何人遇上灾难，情绪都会受到影响，这时一定要操纵好情绪的转换器。面对无法改变的不幸或无能为力的事，就抬起头来，对天大喊：“这没有什么了不起，它不可能打败

我。”或者耸耸肩，默默地告诉自己：“忘掉它吧，这一切都会过去！”

紧接着就要往头脑里补充新东西，因为头脑每时每刻都需要东西补充，这种补充就能使情绪“转换器”发生积极作用。最好的办法是用繁忙的工作去补充，去转换，也可以通过参加有兴趣的活动去补充，去转换。如这时有新的思想、新的意识闪现出来，那就是最佳的补充和最佳的转换。物理学家普朗克，在研究量子理论的时候，妻子去世，两个女儿先后死于难产，儿子不幸死于战争。普朗克不愿在怨悔中度过，便用加倍努力工作来转换自己内心巨大的悲痛。情绪的转换不但使他减少了痛苦，还促使他发现了基本量子，获得诺贝尔物理学奖。

在冬季最寒冷的时候，我终于知道在我内心深处有一个永不消逝的夏天。

——艾伯特·加缪



当我们再次遇到不幸的事情来临时，需要采取如此的策略：保持平静，坦然接受那不可改变的现实；拿出勇气以改变那能够改变的事情。

