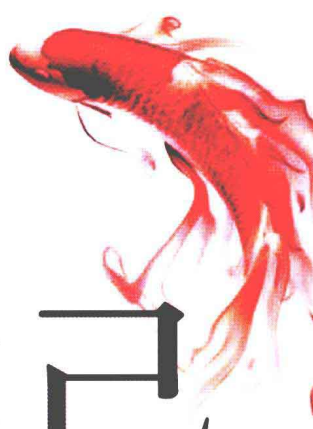
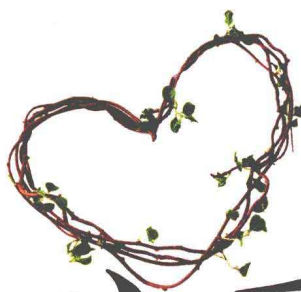




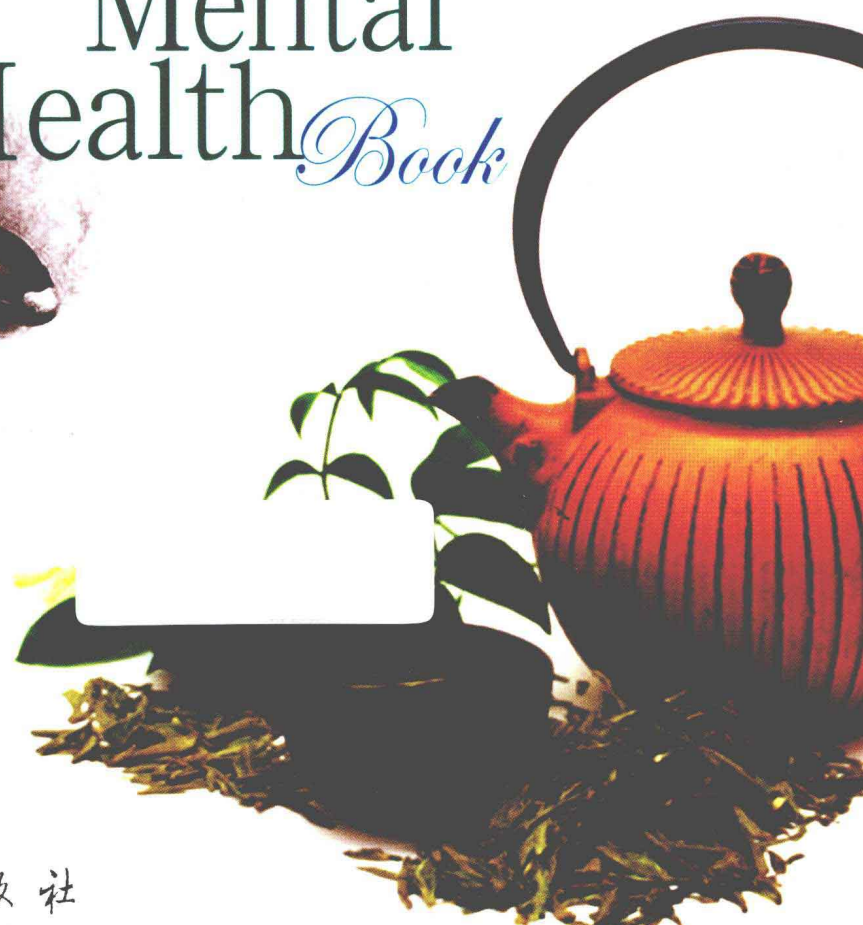
静心爱自己



——心理健康读本

Mental
Health *Book*

舒云 石中元 编著



知识出版社



静心爱自己



——心理健康读本

舒云 石中元 编著

知識出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

静心爱自己：心理健康读本/舒云，石中元编著.
—北京：知识出版社，2013.1

ISBN 978 - 7 - 5015 - 6959 - 5

I. ①静… II. ①舒… ②石… III. ①心理健康 - 普及读物
IV. ①R395.6 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 238811 号

策 划 人：蒋丽君

责任编辑：胡春玲

责任印制：乌 灵

知识出版社出版发行

(北京阜成门北大街 17 号 邮政编码：100037 电话：010 - 88390790)

<http://www.ecph.com.cn>

新华书店经销

北京佳信达欣艺术印刷有限公司印刷

开本：720 × 1020 1/16 印张：11.5 字数：200 千字

2013 年 1 月第 1 版 2013 年 1 月第 1 次印刷

印数：1 ~ 5000 册

ISBN 978 - 7 - 5015 - 6959 - 5

定价：28.00 元

前言



社会的快速发展、物质生活的巨大丰富给人们带来了快乐和享受，但同时也带来了各种各样的问题——人们过分追求利润、追求速度、急功近利……当形形色色的问题与现象扑面而来的时候，有的人心存侥幸，有的人倍感压力，有的人表现浮躁，有的人喜欢攀比……这些都是当今社会存在的种种心理现象。

心理学是一门科学。心理健康关系着社会、家庭的稳定，以及人们的生活态度和生活方式。更为重要的是，当这种知识得到认同后，就会深深地印在一个人的脑海中，并且成为其为人处世的准则。平日里人们经常谈起生活或工作中遇到的问题，商讨着应对的方式和方法，这里面就包含诸多心理方面的问题，妥善处置就是心理健康的一种表现。心理健康有助于身体健康，身心健康才能事业有成，这就是人快乐的基点。

我们将有关心理健康的常识汇编成册，与读者交流和分享。如果能对人们在日常生活中遇到的心理问题有所启迪和帮助，我们将感到满足和快乐。不当之处，在所难免，希望读者不吝赐教。



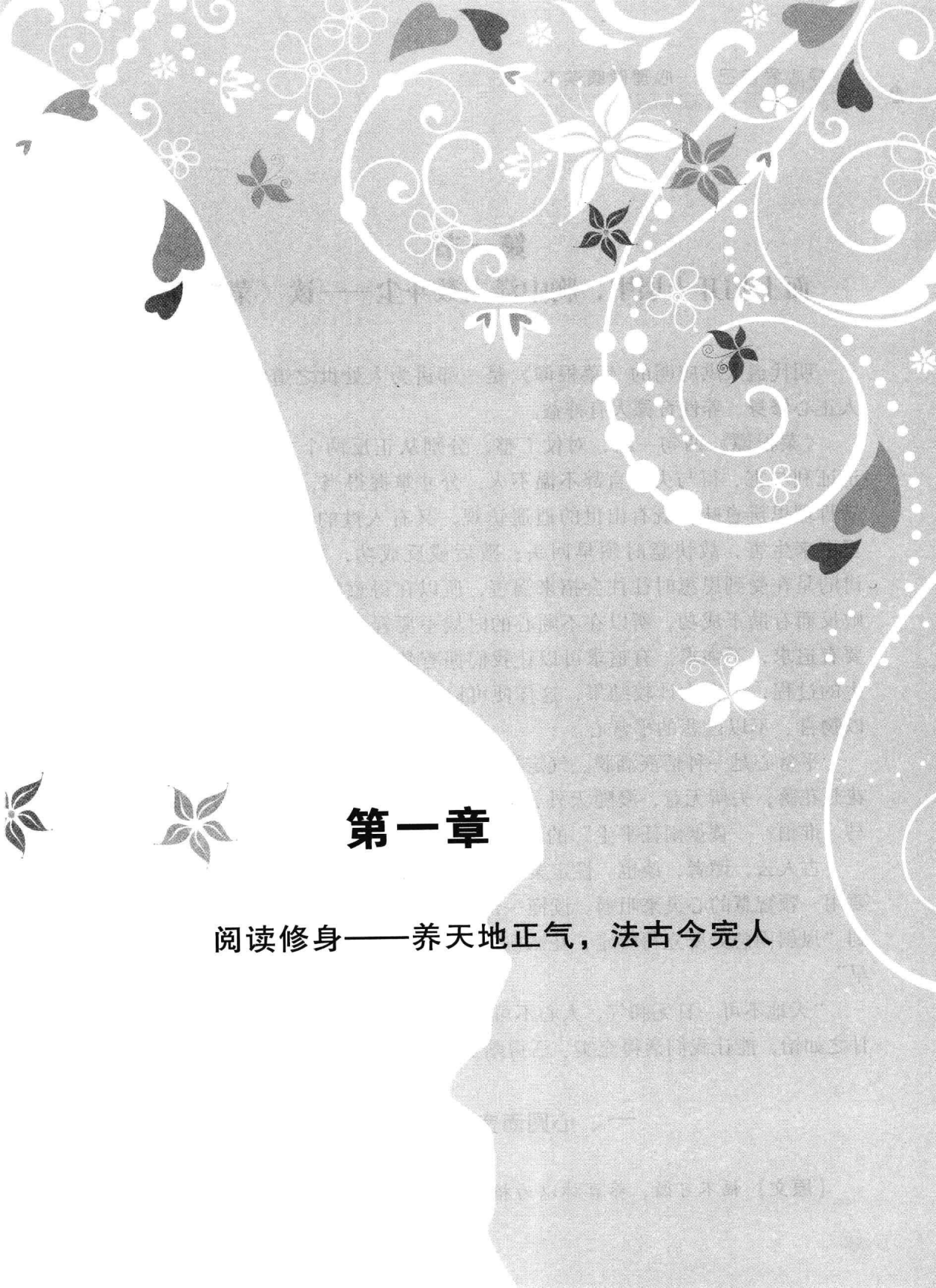
目 录

第一章 阅读修身——养天地正气，法古今完人	1
第一节 面上扫开十层甲，胸中涤去数斗尘——读《菜根谭》	2
链接——无智慧的四种种表现	11
第二节 致中和而万物育——《中庸》与自我完善	11
第三节 复命曰常，知常曰明——读《道德经》	18
链接——老子“生态智慧”的现代意义	28
第四节 隔断人世三千里，自生清风与明月——经典诵读健身心	28
链接——读书得法，事半功倍	32
第二章 中和养性——德从宽处积，福向俭中求	34
第一节 减轻心理压力，保持“中和”状态	35
链接——心理健康的八条标准	40
第二节 在竞争中如何保持心理健康	40
链接——生活，请你慢一点	48
第三节 找准幸福的参照物——盲目攀比惹心病	48
链接——莫恼歌	50
第四节 遇事想得开，逢凶能化吉；遇事笑一笑，千愁百病消	50
链接——不气歌/消气歌	52
第五节 怎样预防“应激反应综合征”	52
链接——人生六放/人生六戒	55
第六节 怎样营造一份好心情	56
链接——一生安乐法	61

第三章 音乐陶情——空中消世虑,素琴静客心	62
第一节 音乐——心理治疗中的特殊功效	63
链接——中国古代十大名曲/中国古典乐器	65
第二节 音乐养生——五行配五音,五音动五脏	65
链接——中医五行养生	67
第三节 古琴——八音广博,琴德最优	68
链接——音乐养生方	69
第四节 听琴赏曲的诗	70
链接——音乐养生注意事项	71
第四章 品茶静心——远向溪边寻活水,闲于竹里试阳芽	72
第一节 品啜——平生于物元无取,消受山中茶一杯	73
链接——怎样辨别陈茶	75
第二节 饮茶健体——茶叶香飘入食来,茶膳美味亦高雅	76
链接——饮茶诗	78
第三节 提个醒——四季饮茶有区别,饮茶也有不宜时	78
链接——残茶的妙用	80
第五章 静坐与运动——笑隔荷花共人语,坐看孤月到天心	81
第一节 静坐开智增慧	82
链接——《黄帝内经》养生之道	84
第二节 因是子静坐法	85
链接——生活在感恩的世界	86
第三节 静坐调息法——用自己的耳朵听自己的呼吸	87
链接——忍人所不能忍,行人所不能行	88
第四节 身心放松四法	88

链接——守此四法,结局通达	92
第五节 常坐之人——需要适度的运动	92
链接——长寿者的运动守则	94
第六节 娱乐身心的养生法	95
链接——修身养性启示录	98
第六章 自然医学养生——自古清心为上乐,在今无妄福寿多	99
第一节 自然医学——《黄帝内经》释放人生压力	100
第二节 法于阴阳,和于术数,饮食有节,起居有常	103
第三节 六淫侵袭人体与养心为要	106
第四节 健康的生活方式	109
链接——养生十六宜	111
第七章 女士年轻秘籍——皎若太阳升朝霞,灼若芙蕖出渌波	113
第一节 微笑是一种修养——人不应该拧巴着脸生活	114
链接——慎用芳香剂,小心“香晕”	119
第二节 中年女性如何面对心理压力	119
链接——蛋壳效应症	122
第三节 女性成功的五项秘诀和年轻十岁的“五个一”	122
链接——润滑皮肤,消除皱纹:自制护肤方	124
第四节 运动出美人——让你漂亮而苗条	124
链接——慎做美容手术	126
第五节 负面思想是一切疾病的根源	127
链接——练拉伸——夫妻一起健身	129
第八章 预防“现代城市综合征”——警惕亚健康,远离过劳死	130
第一节 预防亚健康	131
链接——长期伏案者的自我保健	135
第二节 预防“职业过度综合征”	136

链接——午饭后适合做哪些运动	137
第三节 预防“写字楼综合征”	138
链接——药粥调养身体	139
第四节 预防“电脑综合征”	140
链接——办公室避免病菌的办法	141
第五节 预防“光源综合征”及“噪音综合征”	142
第六节 预防“手机、耳塞综合征”、“电磁污染综合征”	144
第七节 值得注意的生活小节	146
链接——哲理深邃的“善书”	148
第九章 怎样睡好觉——天为罗帐地为毡,日月星辰伴我眠	149
第一节 要想睡好觉,先要给心腾出一块干净的地方	150
链接——宽心谣	152
第二节 去掉烦恼睡好觉	153
链接——睡眠美容八法	155
第三节 失眠者怎样睡好觉	155
链接——预防失眠的小方法	157
第四节 夜班工作者怎样睡好觉	158
链接——人心难足歌	159
第十章 60岁以后是人生的第二个春天——莫道桑榆晚,为霞尚满天 ...	160
第一节 60岁开始人生的第二个春天	161
第二节 调整心态,顺其自然,理智平和地对待后半生	165
第三节 找到自得其乐的方法和途径,活出精彩的人生	169
第四节 给老年朋友提个醒	171



第一章

阅读修身——养天地正气，法古今完人

第一节

面上扫开十层甲，胸中涤去数斗尘——读《菜根谭》

明代道人洪应明的《菜根谭》是一部讲为人处世之道的格言集，对于人正心修身、养性育德大有裨益。

《菜根谭》两句一组，对仗工整，分别从正反两个方面对比陈述，以论证利与害、得与失；言辞不愠不火，分寸掌握得当，又能一语破的，充满哲理思辨意味；既有出世的逍遥达观，又有入世的淡泊宁静。如：“恩里由来生害，故快意时须早回头；败后或反成功，故拂心处切莫放手。”讲的是在受到恩惠时往往会招来祸害，所以在得意的时候要早点回头；失败反而有助于成功，所以在不顺心的时候不要轻易放弃。这句话提示我们要有追求，不强求。有追求可以让我们拥有梦想，不强求能让我们注重人生的过程，不会太计较结果，这样便可以活得超脱一些，从而保持一颗不以物喜、不以己悲的平常心。

平常心是一种恬淡洒脱、气定神闲的心态，既是“宠辱不惊，闲看庭前花开花落；去留无意，漫随天外云卷云舒”的惬意，也是“竹杖芒鞋轻胜马，谁怕？一蓑烟雨任平生”的超脱。

古人云，谭者，谈也。性定菜根香。花香可以用鼻来品味，而根香却需要用一颗智慧的心灵来咀嚼。读懂一部《菜根谭》，体味人生百味，就能做到“风斜雨急处要立得脚定，花浓柳艳处要著得眼高，路危径险处要回得头早”。

“天地不可一日无和气，人心不可一日无喜神”，常读《菜根谭》，嚼之甘之如饴，能让我们活得充实、活得踏实。

一、心圆而宽，天下自安

【原文】福不可徼，养喜神以为招福之本；祸不可避，去杀机以为远祸

之方。

【释义】人间的幸福不可强求，经常保持愉快的心情是追求人生幸福的基础；人间的灾祸有时难以避免，只有消除怨恨他人的念头，才是远离灾祸的良策。

【原文】此心常看得圆满，天下自无缺陷之世界；此心常放得宽平，天下自无险侧之人情。

【释义】一个心地善良而乐观的人，常把万事万物都看得很美好，天地间的事也就毫无缺陷；一个天性忠厚、宽大为怀的人，心里总处在平和状态，也就不去理会人事倾轧和人间的邪恶了。

◆**举例：**心圆而宽，天下自安。心生则万物万法生，心灭则万物万法灭。有这么一个故事：曾有一位老太婆，下雨时哭，天晴时也哭。南禅寺的和尚就问她：“老婆婆，你为什么哭呢？”老婆婆边哭边说：“我有两个女儿，大女儿嫁给了卖鞋的，小女儿嫁给了卖伞的。天晴的日子我就想到小女儿的雨伞一定卖不出去；下雨天，我就想到大女儿，雨天哪会有顾客上门呢？想起这些，我就伤心落泪。”和尚劝道：“事事都朝好的一面想，下雨、天晴我们都应感谢。晴天时，你大女儿的鞋店生意兴隆；雨天时，你小女儿的雨伞一定卖得好。”老婆婆恍然大悟，破涕开颜。从此，老婆婆就经常乐呵呵的，有了幸福的感觉。

二、事来心现，事去心空

【原文】风来疏竹，风过而竹不留声；雁度寒潭，雁去而潭不留影。故君子事来而心始现，事去而心随空。

【释义】当轻风吹过，稀疏的竹林会发出沙沙的声音，可是当风吹过去之后，竹林并不会留下声音而仍旧归于寂静；当大雁飞过，寒潭固然会倒映出雁影，但是雁飞过后，清澈的水面依旧是一片晶莹，并没有留下雁影。由此可见，一个有品德的君子，当事情来临时他的本性才会显现出来，事后，他就恢复了原来的平静。

【原文】此身常放在闲处，荣辱得失，谁能差遣我？此心常安在静中，是非利害，谁能瞒昧我？



【释义】只要经常把自己的身心放在安闲的环境中，世间所有的荣华富贵、成败得失便都无法左右自己；只要经常把自己的身心处在安宁清静的环境中，人间的功名利禄、是是非非就不能欺蒙自己。

【原文】闲中不放过，忙中有受用。静中不落空，动中有受用。暗中不欺隐，明中有受用。

【释义】在空闲的时候不要轻易放过宝贵的时光，利用这段时间为以后的事情做一些准备，待到忙碌紧张时就会有受用不尽的感觉。安闲平静的时候不要忘记充实自己的精神生活，这样大批量的工作到来时，就会有应付自如的感觉。当一个人在无人之处尚能保持光明磊落的胸怀，不做任何坏事，那么他在众人面前、在工作中都会受到人们的尊敬。

【原文】气象要高旷，而不可疏狂。心思要缜细，而不可琐屑。趣味要冲淡，而不可偏枯。操守要严明，而不可激烈。

【释义】一个人的气度要宽宏广阔高瞻远瞩，却不可流于粗野狂放；思想要细致周详，却不可繁杂纷乱；生活情趣要高雅清淡，但不可以过于枯燥单调；言行志向要光明磊落，但不可流于偏激刚烈。

三、路要让一步，味要减三分

【原文】面前的田地要放得宽，使人无不平之叹；身后的惠泽要流得长，使人有不匮之思。

【释义】一个人待人处事的心胸要宽厚，只有如此，才能使你身边的人不会有不平的牢骚；人故去留给子孙与世人的恩泽要流得长远，才会使子孙后代永远思念。

【原文】路径窄处留一步，与人行；滋味浓的减三分，让人嗜。此是涉世一极乐法。

【释义】在狭窄的小路上行走，要留一点余地让别人走；遇到美味可口的食物，要留出三分让给旁人尝。这是一种立身处世最安全快乐的方法。

【原文】处世让一步为高，退步即进步的张本；待人宽一分是福，利人实利己的根基。



【释义】为人处世都要有让人一步的态度才算高明，因为让人一步就等于为日后进一步做好了准备；待人接物能宽容大度便是有福之人，因为给人家方便就是给自己日后留下方便的基础。

◆举例：战国时蔺相如就懂得路要让一步、味要减三分的道理。“将相和”是历史上有名的典故。廉颇和蔺相如同是战国时赵国的大臣。廉颇是赵国的名将，蔺相如因完璧归赵和在渑池会上立了功，被赵王封为上卿，位置在廉颇之上。

廉颇很不服气，扬言说：“我见到蔺相如，一定要羞辱他。”蔺相如听说了，就一直刻意回避他，在街上遇见他的车也都躲避，甚至假装生病不上朝以免与廉颇同列。蔺相如手下的人很不理解，蔺相如道：“我连秦王也不怕，我会怕廉将军吗？但是大家知道，秦国之所以忌惮我们赵国，就是因武有廉将军，而文有我啊。如果我们之间起了争斗，秦国就会乘虚而入，我之所以避着廉将军，为的是赵国的利益。”廉颇听说了这件事以后，十分羞愧，就光着上身，背绑荆条，到蔺相如府上请罪，说道：“我是个粗鄙浅陋的人，不料您宽容我、忍让我竟到了这等地步。”从此，赵国出现了将相和睦的大好局面。

老子说过，夫唯不争，故天下莫能与之争。所以，凡事应留有余地，还要懂得与人分享。做事不留有余地，一味争名夺利，眼前看起来虽然占尽了便宜，实际上是最大的输家。

四、不恶小人，礼待君子

【原文】待小人不难于严，而难于不恶；待君子不难于恭，而难于有礼。

【释义】对待品行不端的小人，抱以严厉的态度并不难，难的是无法从内心不憎恨他们；对待品德高尚的君子，做到恭敬并不难，难的是无法真正对他们待之有礼。

【原文】攻人之恶毋太严，要思其堪受；教人以善毋过高，当使其可从。

【释义】当责备别人的缺点时不可太严厉，要考虑到对方是否能承受；



教诲别人行善时，不可以要求太高，要考虑到对方是否能做到。

【原文】事穷势蹙之人，当原其初心；功成行满之士，要观其末路。

【释义】对于事业失败陷入困境的人，应该体谅他当初的本意是为了奋发上进；对于事业成功而感到万事如意的人，要看他是否能永远坚持下去，他的结局如何。

【评析】我们每个人既有优点和长处，同时也存在缺点和过失。与朋友、同事相处时，不仅要在他们有了过失时批评并帮助他们，更重要的是帮助他们防患于未然。如果发现对方有可能误入歧途，要及时提醒、规劝，使之迷途知返。并且注意态度要诚恳，语气要平和，才能让对方易于接受。

五、知人情冷暖，道谦虚谨慎

【原文】人情反复，世路崎岖。行不去，须知退一步之法；行得去，务加让三分之功。

【释义】人情冷暖变化无常，人生道路崎岖不平。因此当你遇到困难走不通时，必须明白退一步的为人之道；当你事业一帆风顺时，一定要有谦让三分的胸襟和美德。

【原文】老来疾病都是壮时招得；衰后罪孽都是盛时作得。故持盈履满，君子尤兢兢焉。

【释义】一个人到了晚年体弱多病，那都是年轻时不注意爱护身体所招来的；一个人事业失意时罪孽缠身，那都是在兴盛得意时埋下的祸根。因此，即使生活在幸福美满之中，也要兢兢业业、小心谨慎。

【评析】人的情感无比复杂，人心变化反复无常。今天认为是美好的东西，明天就有可能认为是丑陋的；今天认为是可爱的，明天有可能认为是可恨的。人情冷暖，世态炎凉，人情反复，世路崎岖。这就要求我们在人生之路上，培养谦让美德，遇到行不通的事不要勉强去做，遇到挫折时须鼓足勇气继续奋斗；当事业飞黄腾达时，更要谦虚谨慎，这样才能防患于未然。如此，知退一步之法，明让三分之功，不仅是一种谦让美德，而且也是一种安身立命的善策。



六、难得糊涂，吃亏是福

【原文】福莫福于少事，祸莫祸于多心。惟苦事者方知少事之为福；惟平心者始知多心之为祸。

【释义】人生最大的幸福莫过于无所牵挂，没有忧心琐事可烦心，而最大的灾祸莫过于疑神疑鬼，多心猜疑。只有那些整天奔波劳碌的人，才知道无事一身轻是最大的幸福；只有那些心如止水、平静安详的人，才知道多心猜疑是祸患。

【原文】我有功于人不可念，而过则不可不念；人有恩于我不可忘，而怨则不可不忘。

【释义】自己对别人有过什么帮助或恩惠，不要常常挂在嘴上或记在心里，但假如有对不起别人的地方却不可不经常反省；别人曾经对自己有恩应当记于心，但别人做了对不起自己的事不可不忘掉。

【原文】处世不必邀功，无过便是功；与人不要感德，无怨便是德。

【释义】人生在世不必想方设法去争取功劳，其实只要没有过错就算是功劳；帮助他人不必希望对方感恩图报，只要对方不怨恨自己就算知恩报德了。

【评析】《诗经·小雅·谷风》有“忘我大德，思我小怨”，说的便是少事为福，多心招祸，无事以为贵。郑板桥说：“难得糊涂。”“糊涂”之所以难做到，是因为要想真正做到，不仅要靠勇气，而且更需要忍辱负重，运智劳神。

“疑心生暗鬼”，很多人由于疑心而把事情弄糟。所有祸端多半由多事招来，多事又源于多心。一个有为的人应当达到“大智若愚，大巧似拙”的境界，这样就不会被琐事缠身，不会为闲言困扰。而一个平常人的生活，也应该是以一生平安无事没有任何祸端为幸福。“君子坦荡荡，小人长戚戚”，一个内心光明的人俯仰无愧，根本不用怀疑别人对自己有过什么不利的言行。只有小人才整天为依附权势、争夺名利奔波忙碌，正如《红楼梦》里的王熙凤那样：“机关算尽太聪明，反误了卿卿性命”——这就是吃亏是福的道理。



七、强制自我，自制者强

【原文】人知名位为乐，不知无名无位之乐为最真；人知饥寒为忧，不知不饥不寒之忧为更甚。

【释义】一般人只知道求得名誉和官位是人生的一大乐事，却不知道没有名声地位牵累才是人生真正的快乐；一般人只知道饥饿寒冷是最痛苦和忧虑的事，却不知道那些不愁衣食的达贵官人由于种种欲望而饱受患得患失的精神折磨才是最痛苦的。

【原文】念头起处，才觉向欲路上去，便挽从理路上来。一起便觉，一觉便转，此是转祸为福、起死回生的关头，切莫轻易错过。

【释义】当一个人心中的邪念刚一浮起时，就能发觉这种念头是一种邪恶欲望，就应该当机立断地把这种欲念拉回正路上去。只要坏的念头一产生就立刻有所警觉，有所警觉就立刻设法来挽救，这才是扭转灾祸为幸福、改变死亡为生机的紧要关头，所以绝对不可以轻易放过这个机会。

【原文】降魔者先降其心，心伏则群魔退听；驭横者先驭其气，气平则外横不侵。

【释义】要想制服外在的邪恶，必须先制服自己内心的邪念，只有把自己内心的邪念降服了，那么一切外在的邪恶自然不起作用而退却；要想控制外来的横逆事件，必须先控制住自己浮躁的情绪，自己的情绪控制住以后自然不会心浮气躁，那么外来的横逆事物自然不能侵入。

【评析】反省是一面镜子，反省是一种美德。一个人不可能没有过失，如果他每天都能反省并且成为一种习惯，那么，他将是过失最少的人。所以，过失并不可怕，可怕的是没有反省的习惯、反省的勇气和反省的智慧。“吾日三省吾身”——晚上睡觉前反省一下一天的行为，是很好的习惯。

人最大的问题，就是不能正确对待自己，没有自知之明。认识到自己的劣根性以后，就要根除自己的劣根性，认识自我是为了战胜自我，因此培养自己的克制力十分重要。如果没有强迫自己干好一件事情的自制力，那么任何远大的抱负都是纸上谈兵。老子说，“自制者强”，“强行者有志”。古今



中外，凡有真才实学的志者，都是专心致志，强制自我完善和心性修养，方能达到精神境界的升华和事业的成功。

八、坎坷世道，以耐撑持

【原文】天薄我以福，吾厚吾德以迓之；天劳我以形，吾逸吾心以补之；天扼我以遇，吾亨吾道以通之。天且奈我何哉！

【释义】假如上天不让我有很多的福分，我就多做些善事培养品德来对待这种命运；假如上天用劳苦来使我的身体劳累，我就用安逸的心情来保养我疲惫的身体；假如上天用穷困来折磨我，我就勤奋地开辟我的求生之路来打通困境。假如我能做到这些，上天又能对我如何呢？

【原文】语云：“登山耐险路，踏雪耐危桥。”一“耐”字极有意味，如倾险之人情、坎坷之世道，若不得一“耐”字撑持过去，几何不坠入榛莽坑塹哉！

【释义】俗语说：“爬山要耐得住斜坡上的险径，走雪路要耐得起过危桥。”可见这一个“耐”具有极深长的意义，正像是险诈奸邪的人世情，坎坷不平的人生道路，假如没有这一个“耐”字苦撑下去，有几个人会不堕落到杂草丛生的险恶深沟里呢？

【评析】对于一个人来说，必须承担得起人生旅途中遭遇的一切，无论是喜还是忧，是幸福还是痛苦，都无可逃避。这就需要有忍心耐力。只有经得起痛苦煎熬的人才能创造大事业，正如孟子所说：“天将降大任于是人也，必先苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤，空乏其身，行拂乱其所为，所以动心忍性，曾益其所不能。”耐得困苦、辛酸、屈辱，人生之路就在“再坚持一下”的努力之中。坚持就是忍耐。

九、察言观色，分清是非

【原文】躁性者火炽，遇物则焚；寡恩者冰清，逢物必杀；凝滞固执者，如死水腐木，生机已绝。俱难建功业而延福祉。

【释义】性情急躁的人，言行如烈火一般炽热，仿佛所有跟他接触的人

