



一位坚强女性的追求

心灵的 上 绿洲

王秉琴 / 著



心灵的 上 绿洲

王秉琴 / 著

宁夏人民教育出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

心灵的绿洲/王秉琴著. —银川: 宁夏人民教育出版社, 2010. 5
ISBN 978-7-80596-449-2

I. 心… II. 王… III. 社会科学—文集 IV. C53

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2001) 第 02309 号

心灵的绿洲 (上)

王秉琴 著

责任编辑 马红薇
出版发行 宁夏人民教育出版社
地 址 银川市北京东路 139 号出版大厦
网 址 www.nxcbn.com
经 销 新华书店
印 刷 北京昌平新兴胶印厂
开 本 710mm×960mm 1/16
印 张 22
字 数 210 千
版 次 2010 年 5 月第 2 版 第 1 次印刷
书 号 ISBN 978-7-80596-449-2
定 价 43.80 元 (上、下册)

生命之锁钥，心灵之琴声

卢 斌

王秉琴教授治心理学多年，今搜检其部分文稿，辑为《心灵的绿洲》一书，嘱为题序。我于心理学素无研究，知识甚少，且与秉琴女士至今未曾谋面，对其道德文章亦仅粗知一二而已，故为写序一事逡巡躊躇者久之。及至将书稿捧读一过，方知此书及其作者多有奇伟特出之处，深受感动，不敢复辞，爰为赘数语于后。

本书之奇伟特出之处究竟何在？简而言之，大致有三，即：作者人格道德力量之惊世骇俗；唯物辩证法思想作为灵魂贯串全书；心理学及美学等知识相得益彰之运用。

秉琴女士大学毕业后即在宁夏任教，尔来四十有余年矣。半世生涯，教学科研，成绩卓著，多次被评优授奖。然顺境之外，却屡遭艰难，生命蒙受着沉重打

击。先是其爱侣患癌症逝世。孤鸾永夜，伤痛可知。加之当时子幼家贫，困顿莫可言状。尔后，其本人又不幸身罹绝症，真可谓祸不单行。痛上加痛，痛何如之！置之常人，绝难承受，定会陷入山穷水尽疑无路之灰心失望之中。最初，秉琴女士亦曾哭泣流涕，痛不欲生。因其热爱生命，热爱事业与子女，不久即化悲痛为力量，擦干眼泪，不再伤心，不屈不挠，奋起抵抗病魔。虽化疗使头发尽脱，骨痛致腿疼难忍，形容亦日渐憔悴，不复当年秀丽，然其临之不惊，而是笑对人生，凛然无所退缩，浩然无所愧怍。尤其能参透生死法则，在死神面前，处之泰然，视死如归，面对大劫大难，反多逍遥之姿与林野之性。于是乎，病床罗列文稿，枕席满布书刊，滴注时仍在著文，卧室内接待来询。日复一日，奋斗不止。美文连连发表，受到各界好评，咨询从无间断，送给多人欢乐。其忘我刚毅之气，令人荡魂涤魄，感慨系之。医护人员与亲友见状，或啧啧赞叹，或爱怜嘘唏，或出涕哀伤，或钦佩敬仰。彼则依旧遍洒炽热之爱，令周围喜气拂拂，继续摇动闪烁之烛光，必欲燃尽自己，照亮他人而后已。秉琴女士与友人门生交往，皆悦色津津然动于眉目之间，每每长谈不倦，寄聘万千情怀，无拘无束，畅所欲言，几乎忘记重病在身，而双方亦总能享受自由交流之快乐，盖志相合而意相得也。此情此景，从本书所附孔宗雪、张慧云二女士所著文章，即可窥

见一斑。秉琴女士于忧患疾苦中能振拔，成功欢欣中不自满，恩泽施于人前，名利置诸脑后，能摆脱凡庸气息，让灵魂净化升华。此种人格道德力量，光芒四射，感人至深，不亦奇伟特出哉？

心理学本是从哲学中分离出之边缘科学。马克思主义创始人及经典作家很早即指出：心理学乃是构成辩证唯物主义之主要科学基础之一。唯物辩证法产生之后，又成为心理学之重要指导思想。孔子曾说：吾道一以贯之。在秉琴女士之书中，所贯串之“一”究为何物？看书便知，唯物辩证法是也。惟有以此科学世界观，认识与改造世界，处理心理问题，方能正确揭示矛盾，掌握有利因素，克服各种困难，冲出误区迷雾，走向光明胜利。秉琴女士自青年时起，即接受辩证唯物主义之浸润滋养，日久即获得辩证思维，化为自我之世界观，而且能用于教学、著述与生活之中。思想睿智犀利，严格从实际出发，实事求是，剖析矛盾准确透彻，所出主意皆切实可行，令人信服，能给人以哲学之启迪与生活之警策。本书所收之《生活中的跷跷板哲理》、《烦恼即菩提》、《往下比是天堂》、《盯住学生的闪光点》、《学会放弃》等篇章，可称为其代表作，文章中所阐发之唯物辩证法思想，可谓全书之灵魂所在。认真加以领会运用，各种难题即可迎刃而解，犹如得到开启生命向阳大门之锁钥，无往而不灵验。唯物辩证法真可谓威力无穷。不是哲学

著作，胜似哲学著作，此书岂非奇伟特出者乎？

心理学始于远古，盛于当代，其分支繁多，流派纷呈，咨询心理学乃发展尤速之一支也。随着社会发展，竞争加剧，世界观、人生观、价值观日趋多元化，世人之心理问题亦日渐增多，于是助人克服心理障碍，解忧消愁，获得快乐之心理咨询应运而生。做好心理咨询，仅有心理学知识远不敷用，还需有文学、美学、医学、历史等等各类知识，具有丰富之社会生活经验，且特别强调对来询者之爱心、同感、真诚与无条件之积极关注。由此可见，咨询心理学亦可称为心灵沟通之科学，其目的乃在于帮助来询者排忧解难，获得快乐。秉琴女士从事心理学教学与心理咨询多年，深知此项事业对从业者之要求，除积极培育爱心外，同时虚心学习各种知识。数十年焚膏继晷，孜孜不倦，向书本学，向同事学。此外，凡一言之嘉，寸长可取，片纸只字，只要有益，亦必勤于搜集，披沙捡金，以扩大知识贮存，而后融会出之，施之于讲课、著文与咨询。由于饶于积聚，知识丰富，故其在工作中总能游刃有余。凡与人生相关之事物，可惊可愕可惑，使人忧伤悲愤，可以审美娱心者，秉琴女士皆可放入视野，并调动哲学思想与各种知识积累，观察研究，意会心谋，命笔为文。是以其所论列，几乎能涵盖世人学习、工作、生活、婚恋、家庭、社交、审美等诸多领域。因系厚积而薄发，故每发必精彩。讲课、为文、咨询，思

想深刻，知识蕴涵量大，学生、读者与来询者，可以从中获得更多教益。古人云“修辞以立其诚”，主张著述必自己先有诚信，然后方能有益于他人。秉琴女士正是身体力行之模范，坚持不懈，不顾病魔缠身，以一颗赤诚之心，著成本书。注重联系实际，贴近生活，揭示真善美，煽扬和谐风，真诚讴歌良知人性与宽容，用理想与希望感染与鼓舞他人。是以此书有直面现实之理性精神与时代气息，耐得揣摩研味，教育审美功能十分突出，读之可助人扫清心理障碍，破除读者哀生失路之感，令人感到审美娱悦，乃至不时回肠荡气。既非心理学专著，亦非文学美学文章，而现代心理学、文学、美学知识含量却如此之多，且夹叙夹议，文笔生动，颇能引人入胜。若将其置诸心理学专著与文学美学著作之林，亦属凤毛麟角，不可多得。此等著作，称之为奇伟特出，当不为过。

一言以蔽之：身世颠连，其德益美，其文益工。盖遭乎环境之坎坷，可锤炼其道德人格，使之高洁纯净；藉乎唯物辩证法之陶冶，可熔铸其哲学之思，使之高屋建瓴；历乎博搜广积，可大富其才识学养，使之逐渐由专才变为通才。而后则可以俯仰中外今昔得失，纵览天地万物之变，以宠辱皆忘，名利全抛，天人合一，返璞归真之心出之，斯时即可与时俱进，从心所欲而不逾矩，做到真正潇潇洒洒，以至融入自然。此等境界，真可谓人间之大美也。由此观之，确乎是通

才强于专才，创造胜过墨守。而生命之真谛，正在于不间断之奋斗与创新。个人生命有限，人类长河无涯。以有限构成无涯，适足显出个人生命之无穷意义与极端可贵。

以生命启迪慰抚生命，用心灵感化救助心灵。作者于书中所发万千叮咛开导之语，尽是生命与心灵之流溢，皆可朝读而暮诵之。而书中话语，细品则又像作者用生命与心灵奏出之幽雅琴声。此琴声何其悠扬，恰似浅吟低唱，音韵袅袅，不绝如缕。其情似水之迢迢，其和胜春之盎盎。亦如细雨润物，朗月照人。闻之令人心神澄澈，似在登天，走近太阳。徜徉其间，诚可乐也。

我初读王教授之书，即感受到强烈震撼。盖王氏之书不独志士之书，亦才女之书也，纯粹是个人心血与世人忧乐水乳交融之结晶，堪称书林妙品，读者良朋。其对于提倡与科学精神相结合之人文精神，加强社会主义精神文明建设，亦是可喜之贡献。我为所动，特题词以赠：

桃李满园，著述堪夸。

排忧解难，温爱有加。

春风化雨，育蕾催芽。

宠辱不惊，奋斗无涯。

燃尽自己，忘我利他。

我枕青李江山空
潮涌杨花日月长

盧斌





病中的王秉琴依然笔耕不辍

目 录

生命之锁钥,心灵之琴声 卢 斌(1)

非常领悟

热爱生活 (3)

提高对生活的感受力 (5)

愿您有一双发现美的眼睛 (7)

有点距离有点朦胧才是美 (10)

从大自然中呼吸美的芳香 (13)

您的欢乐是否握在他人手里 (16)

幸福的两个特征 (19)

话有三说,好说为上 (21)

智者同情他人 (23)

从一个美丽的爱情故事谈起 (26)

把握好情感的闸门 (29)

人性美的折射	(31)
金太郎情结	(33)
恋母情结之缘由	(35)
夫妻间要亲密,但不能无间	(37)
一种独特的情感	(39)
神灯在掌	(41)
生活中的跷跷板哲理	(43)
往下比是天堂	(46)
自我消气	(48)
主宰自我	(50)
自胜者强	(53)
多元寄托	(56)
烦恼即菩提	(59)
乘命运之舟远行	(62)
放下包袱,大有作为	(64)
您身上的“牛”是否太多了	(67)
切勿与稻草人过不去	(70)
人性的弱点	(73)
拿得起,也要放得下	(75)
学会放弃	(77)
换一种方式,别有洞天	(79)
地狱与天堂就在人间	(82)
白隐禅师的大智大慧	(84)
平平淡淡就是真	(86)
生活好比一张网	(89)

目 录

人生三重境界	(92)
微笑的魅力	(95)
李阳的苦乐观	(97)
上苍赐给我好一片雪	(99)
天人合一与创造性工作	(102)
《思念》读后	(105)
《一滴水》的全方位发散	(110)
太极图破释	(113)
有所作为者的心理特征	(122)
“四七二十七”的启示	(125)
“心理暗示”漫议	(128)
心态效应	(131)
您的思维有误区吗?	(133)
打破思维的死角	(136)
调控情绪的十大妙法	(138)
与人交往的要诀	(141)
人生处处有选择	(146)
让世界充满爱	(149)
所有的门都关上了,还有一扇窗开着	(153)
在死神面前	(155)

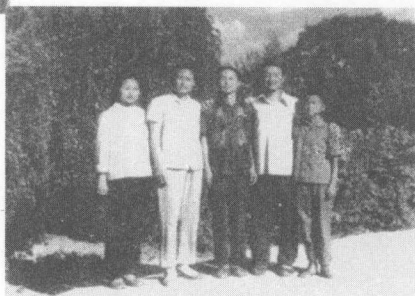
非常领悟

生命是有限的，在这有限的时光里，焦躁无奈的活着不如平静豁达的活着，让生命的泉水在岁月的长河里轻快、清澈、充盈地流淌吧！



◆王秉琴和她的丈夫于仲华

◆70年代王秉琴的一家



热爱生活

住院期间的一个上午，有一位女大学生前来心理咨询，她已经有四十多天没去学校上课了——她无意中拆开了别人的信，不料引起了对方极大的不满，她的辩解和争吵又造成了与同宿舍同学的对立，大家都不理睬她，她不知所措，只有逃避……针对她的心态，我以一个美丽的童话作为谈话的切入口：

一个女孩走过一片草地时，发现一只蝴蝶被刺伤了翅膀，飞不起来了，她心疼极了，便小心翼翼地帮它拔掉了刺，使它重新在大自然中轻舞飞扬。后来蝴蝶为了报恩，化作一位仙女，对小女孩说：“因为你很仁慈，请你许个愿，我一定设法帮你实现。”小女孩想想说：“我希望快乐！”仙女弯下了腰，在她耳边轻声细语一番后便消失得无影无踪了。从此，小女孩果然获得了一生的快乐。

那快乐的秘诀是什么呢？非常简单——你身边的每个都需要你的关爱。

我对女大学生强调：“作为一个女孩，要想一生快乐，

■■■ 心灵的绿洲 ■■■

不是靠漂亮的脸蛋，不是靠物欲满足，更不是靠风平浪静的顺利环境，而是要努力做到对他人给予博大无私的关爱，只有当你用自己的爱心去照亮他人的时候，才会感受到自身也处在被他人的关爱之中。”

这位女大学生第二天便回校上课了。她几天后再次来到我的病房，迫不及待地向我汇报：“回到宿舍，我处处按照仙女的秘诀办事，怀着一颗爱心，主动关心他人。每天起床后，首先拖地、打水、擦桌子，并热心为生病的同学端水打饭，同学们都说我像变了一个人似的，她们有的主动为我补课，有的帮我抄落下一个多月的笔记，有的反而向我道歉不该不理我……总之，这几天我们的宿舍好像出现了奇迹。”

正在这时，一位女友送来一束鲜花给我，女大学生赞不绝口地说：“这束花太漂亮了，它使整个病房蓬荜生辉。”我又给她讲了一个真实的故事：

二战刚结束，两位记者看过幸存在地下室的群众之后，有这样的对话——

甲：你认为他们有能力重建家园吗？

乙：有！

甲：根据是什么？

乙：你瞧见没有，地下室的窗台上摆放着鲜花。在这样艰难困苦的环境下还不忘记欣赏鲜花，可见他们是何等地热爱生活。

女大学生遗憾地说：“真可惜没法把我们的谈话记录下来，这不也是一个美丽的童话吗？”