

和谐心理

品思录

HEXIE XINLI PINSILU
■ 张仲平 余泱 编著



华南理工大学出版社
HUANAN LIGONG DAXUE CHUBANSHE



和谐心理

品思录

HEXIE XINLI PINSILU

■ 张仲平 余 泱 编著



华南理工大学出版社
HUANAN LIGONG DAXUE CHUBANSHE

· 广州 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

和谐心理品思录/张仲平, 余泱编著. —广州: 华南理工大学出版社, 2011. 9

ISBN 978-7-5623-3424-8

I. ①和… II. ①邓… ②余… III. ①人生哲学—通信读物 IV. ①B821—49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 149231 号

总发行: 华南理工大学出版社 (广州五山华南理工大学 17 号楼, 邮编 510640)

营销部电话: 020-87113487 87110964 87111048 (传真)

E-mail: scutc13@scut.edu.cn

http: //www. scutpress. com. cn

策划编辑: 黄丹丹

责任编辑: 庄 严

印刷者: 广州市穗彩彩印厂

开 本: 880mm × 1230mm 1/32 印张: 5.25 字数: 109 千

版 次: 2011 年 9 月第 1 版 2011 年 9 月第 1 次印刷

印 数: 1 ~ 5 000 册

定 价: 25.00 元

版权所有 盗版必究

自序

岁月如梭。光阴老人迈着一成不变的脚步，不疾不徐地按部就班走过一个个春夏秋冬，走过一次次日阴月晴。终于有一天，我们蓦然回首，远逝的日子仿佛晃动的万花筒，不经意间摇晃出一个个无法模仿的图案，那一次次的悲欢离合都已成为绝版，无法复制重来。于是，我们知道，人生是一列飞速而驰的单程列车，一往直前，没有返程，沿途的诸多驿站，不过是供客人上落之地而已。

人生真是一场梦。当春华与秋实都成为历史之后，我们披着满头银发坐在昨天的记忆中，咀嚼脸上每一道沟壑所深藏的故事，该是一种怎样的心境？本该是懂得很多便相信得很少，却依然一次次为“狼来了”的戏言所惑；本该是走过冬天更钟情于春天，却依然留恋“雪孩子”的童话。走过的路程似乎是一个大大的圆圈，历经雄关漫道、长途跋涉之后，我们又回到了当初的起点。于是，很多时候我们都是在做相同的一件事情：寻找路标。

作为一名心理卫生工作者，我以能为友人开导、劝解为乐趣。我对爱哭的女孩子说：你的眼泪，只是给他证明悲伤不是一场幻觉；我对涉世不深的少年说：每一种创伤，都是一种成熟；我对愤世嫉俗的人说：把自己

的脸迎向阳光，那就不会有阴影；我对爱吃醋的女人说：你以为最酸的感觉是吃醋吗？不是的，最酸溜溜的感觉是没权吃醋，根本就轮不到你吃醋，那才是最酸最酸的。

“落霞与孤鹜齐飞，秋水共长天一色”，多么和谐的美景，让人心旷神怡、顿生憧憬。“念去去，千里烟波，暮霭沉沉楚天阔”，又是一幅如此错落有致的画卷，使人耳目一新、恋意难去。谁说和谐只是一个目标、一个追求，我们身边不就处处存在着相互融合之和谐、相互依存之和谐乃至相互矛盾之和谐吗？

花红红一次，草绿绿一季。逝者如斯，往事都已随风飘零，无论胜与败、荣与辱、功与过，何必徒然叹息、苦苦追忆、恋恋不舍？人生的列车载客无数，没有人能重回自己上车时的起点而再走一遭。既然已经别无选择，就让我们在时间的钢轨上碾碎曾经有过的失意或者如意，然后推开车窗，呼吸新鲜的空气，沐浴温暖的阳光，迎接前面的旅程，品尝生活的和谐。

张仲平

2011年8月18日

目 录

修 养 篇

良好修养益身心·····	3
塑造阳光心态·····	5
及时自我更新·····	7
为善者智·····	9
宽容需要修炼·····	11
宽容是一种给予·····	13
低调是一种清醒·····	15
管好欲望之魔·····	16
做事知止·····	18
待人不苟责·····	19
背后莫言他人短·····	21
有方有圆 百事不难·····	23
不显摆头衔·····	25
曲则全 枉则正·····	27
善良其实很简单·····	29

哲 理 篇

三季人的故事·····	33
从遗憾中领略圆满·····	37

待人态度决定人生高度	38
信念比黄金还重要	40
幸福无处不在	43
幸福不可量化	45
没有最好只有更好	47
别让眼睛欺骗了自己	49
生活定律	51
刹车艺术	53
放下就轻松	55
反着想更易获得快乐	57
“轮回”	60
命运	61
减肥	63

磨励篇

人生不可缺少自信	69
成功的意志法则	71
磨炼水一样的柔性	74
机会不止一次	76
求人不如求己	78
给挫折一个微笑	79
享受压力	81
忍	83
每天都会得到的礼物	84

幸福与付出成正比	85
吃些亏男人才会长成	87
相互尊重	88
学会沉着	89
简单与复杂	91
少喝酒 多喝墨	93

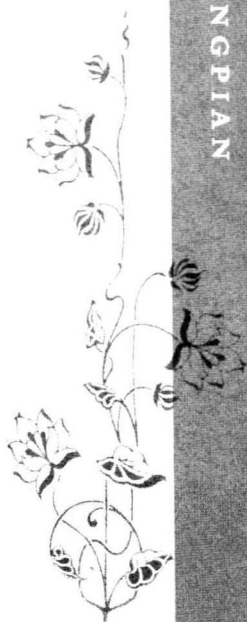
舒心篇

心“平”则“气”和	97
有一种快乐叫做忘记	99
快乐心态需要培养	101
病真的会生于气	103
常笑则健康常在	105
乐观的人能笑到最后	107
适度自卑使人清醒	108
容得别人比自己好	111
嫉妒是病	113
学会放弃	116
为自己喝彩	118
笑迎明天	120
自我安慰	122
一句话解心结	123
学会自嘲益身心	124

人生篇

人生如箭·····	129
成长是一件怎样的事·····	131
人生和谐十句话·····	133
让工作成为习惯·····	135
每次只决定一件事·····	137
人贵自知·····	139
读人知己·····	142
遏制欲望的惯性·····	144
不如不计较·····	146
人在什么时候最明白·····	148
人就这么一辈子·····	150
与积极的人为伍·····	151
在感恩中成长·····	154
学会选择·····	156
好人生源于好习惯·····	158

修养篇



良好修养益身心
塑造阳光心态
及时自我更新
为善者智
宽容需要修炼
宽容是一种给予
低调是一种清醒
管好欲望之魔
做事知止
待人不苟责
背后莫言他人短
有方有圆 百事不难
不显摆头衔
曲则全 枉则正
善良其实很简单



良好修养益身心

最近，世界卫生组织提出，健康除了身体健康、心理健康和活动适应性良好外，还要加上道德健康。据美国近期的一项调查发现，具有良好道德修养、经常为别人做好事的人，容易健康长寿。

良好的道德行为，能产生乐观心态，促使身心愉悦。“快乐是健康的伴侣”、“快乐等于半个生命”，这是医生的忠告；“助人为乐自己也乐”、“助人即助己”，这是善良者的感受。古人云：善人者，人亦善之。是说与人为善，人必善你。

具有良好道德修养的人，往往追求高尚，崇尚正义，勇于面对挫折，善于调整自己的心态，能正确分析看待事物，有明确的是非标准、荣辱标准、美丑标准、善恶标准。与人相处时耿直善良，心地坦荡，不贪不占，精神昂扬。这样，人心无烦恼，自然有益健康。

良好的道德素质，能令人保持平和的心态，促使人的情绪稳定。心理学家讲，一个人的烦恼，往往都是由欲望引发的，欲望是人之本性。从正面讲，它能产生进取心，促使人不断成长。但人还应该有一颗平常心，不能有过头的欲望，



欲望一旦脱离了现实的可能，超过了“临界点”，事情就会向相反的方面转化，就会产生巨大的心理落差，从而导致心理、生理上的失衡，构成对人体的损害。

生活中你可能有这样的体会，淡化一点欲望，少一些横攀竖比，调整一下期望值，会感到轻松许多、快慰许多。不断加强自身修养，正确对待个人利益得失，挣脱名缰利锁的困扰，是身心健康不可或缺的基石之一。



塑造阳光心态

台湾著名作家林清玄，书法很好。一次朋友向他讨墨宝，再三考虑后他写下了“常想一二”四个字。朋友问这几个字是什么意思？他说：“人生不如意事十常八九，但扣除八九成不如意，至少还有一二成是如意的、快乐的事情，我们如果要过快乐人生，就要常想那一二成好事，这样就会感到庆幸，懂得珍惜，就不致被八九成的不如意所打倒了。”

的确，我们在日常生活中会经常遇到各种各样的麻烦和困扰，比如工作环境不称心、经济条件不宽裕、评优评先没有份、受冤枉挨批评等。如果总是想不开，就会导致情绪失控。一些人为了芝麻大点儿事，出言不逊，更有甚者，干脆连工作也不干了，破罐子破摔。这样的行为使自己的人品大打折扣，同时人际关系也严重受损。而他们却往往以诸如“怀才不遇”、“生不逢时”为托词，来为自己开脱。一个宽容豁达的人，面对同样的困境就能持积极心态，妥善对待和处理好这些事情，他们的人生就可谓风顺水顺。这种豁达、乐观开朗的心态，就是我们所说的“阳光心态”。

塑造“阳光心态”，个人的内在修养至关重要。《庄子》中有一则故事：在一个大雾迷漫的清晨，一人划船逆流而行，忽见一只小船顺流而下，向自己驶来。他大声呼喊：



“小心，注意！”但对方却不理不睬，这使他十分生气。就在两船擦肩而过的瞬间，他发现原来那是一只空船。此时，他满腔怒气立即烟消云散，还为自己躲避得及时而暗暗庆幸。以后他很少再发脾气，因为他把每个人都看成是“无人的空船”。如果我们的心态修养能达到把对方当作一只“空船”的境界，自然会获得一种“不计较”的洒脱。积极的心态就是一缕温暖的阳光，它能驱散心中的阴霾，哪怕遇到再多的艰难险阻，也能享受到其中的愉悦。

电视剧《士兵突击》中的许三多，新兵下连就被分到荒无人烟的大草原上。残酷的现实，对于向往火热军营生活的人来说无疑是当头一棒。在这样的环境下，许多人选择在无所事事中虚度青春。而许三多心中却有一个念头：“不抛弃，不放弃”，始终保持积极向上的“阳光心态”，坚持每日作息时间，坚持每天的军事训练。同时，他还凭着坚忍不拔的毅力，独自修了一条当年一个加强排都没有修下来的路，给偏远的哨所增添了亮色，给周围的战友带来了激励。有个哲人说过，生活中并不缺少美，而是缺少发现美的眼睛。所以，我们应该养成一种习惯，用心灵的摄像机经常去发现生活的美好，不管周围环境如何变化，既来之，则安之。

《小窗幽记》中有这样的诗句：“宠辱不惊，看庭前花开花落；去留无意，望天空云卷云舒。”让我们给自己的心开一扇窗，让阳光进来，塑造积极健康的“阳光心态”，去勇敢面对充满挑战的未来。



及时自我更新

“苟日新，日日新，又日新”这句话出自《大学》，意思是指一个人每天要使自己更新，一天天更新，新了又新。“自我更新”主要反映在两个层面：一是知识层面的更新；二是心理层面的自我完善和提高。

孔子也说过“吾十有五而立志于学，三十而立，四十而不惑，五十而知天命，六十而耳顺，七十而从心所欲，不逾矩”。这表明一个人随着年龄的增长、经验的积累，心理状态和认知能力也应该不断地得到成熟、提高和升华。

现代社会是一个开放的社会，一个个体也应该是开放的个体。开放的个体善于在社会实践、人际交往、自我学习的过程中，不断地获得新知识、新经验，不断地完善、更新自己的知识结构，不断祛除自身心理上的各种缺陷，不断提高自己的心理素质，追求道德的完美状态。

如果一个个体禁锢自我，故步自封，与社会脱节，不善于进行知识上的学习和心理上的自省，无法做到“自新”，很难想象这样的个体会拥有一个健康的心理和良好的社会适应状态。

我们现实生活中的许多人或许学习知识的能力并不差，



但心理上的“自新”能力却很是欠缺，这或许是各种心理障碍产生的一个重要原因。知识欠缺不可怕，心理有缺陷也不足惧，裹足不前、自我封闭才可怕。圣人尚且“日参省乎己”，追求“自新”，更何况我们这些平凡的人。

在现实生活中，倘能做到“日新，日日新，又日新”，就会真正做到与时俱进。只有这样才能在现实生活中不断地清除心理的垃圾，保持心理的完好状态和良好的社会适应状态，从而成为一个真正“健康的人”。

