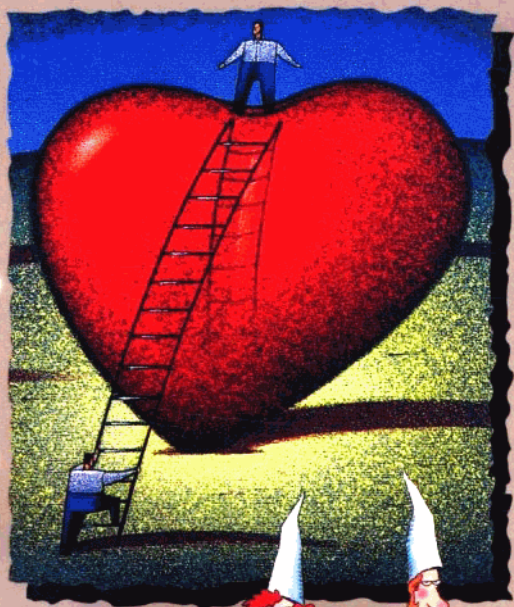


信賴心

人生支柱

信賴他人如同信賴自己



陈然

编著



蓝天出版社

XIN LAI XIN DE XUE XIAO SHU XI

序 言

对于一个现代人来说,自觉地追求身体健康和心理健康,是一件正常且平常的事情。身体健康就不用说了,中国的老百姓现在是越活越明白,身体的确是革命的本钱。这些年来,气功热、健身热、健身器材热、养生补品热,一热未止,一热又来,而且常热不衰。至于对心理健康的追求,显然还未“热”起来,显然还处于初春的萌芽状态。在许多中国人的眼里,心理健康只存在着两种状态,“正常人”与“精神病患者”,似乎除了那些正在精神病医院接受治疗的精神病患者外,任何人都是“正常人”,都不存在心理健康的问题。

这样一种非白即黑的二元观,是一个危险的误区。

好在春天已经来了。“心理医生”、心理咨询”正静悄悄地走进了我们的生活。我们开始承认,真正的健康不仅仅是生理的,而且应该是心理的,在某种意义上,心理健康对于现代人来说,更为重要。

俄罗斯伟大的小说家列夫·托尔斯泰曾经形象地为我们描绘过一个“健康人”的心理危机和心灵痛苦:

“我有很好的妻子,她爱我我也爱她;有很好的孩子和

大量的财产。我的亲属和相识给予我的关心，比以往任何时候我所得到的更多。我被陌生人大大赞扬。此外，我即不疯也没病。相反，我拥有在我同年龄的人身上很少遇到的体力和智力。”

这样的一个人，无疑是一个“健康的人”和“正常的人”了。但是，托尔斯泰进而提示了这个人内心的痛苦：

“我感到，在我的内部某种东西已经破灭了。我的生命总是由某种东西支撑着的。我已经没有任何可以抓住的东西了，而且感到我的生命在精神上已经停止了……”

于是，你可以见到我，一个快乐而很健康的男子汉，藏起了绳子，以便不把我自己吊在每晚我独自去睡觉的屋梁上；见到我不再去打猎，唯恐我将屈服了这种很安逸的诱惑，用我的枪结束我自己的生命。”

对于这个“健康”而“富有”的男子汉来说，他最需要的是什么呢？是“洋参丸”、“深海鱼油”、“鳖精”或“伟哥”吗？是“气功”、“健美操”、“网球”或“蹦极”吗？对于一个感到“生命在精神上停止了”的人来说，他最需要的，当然是让自己“感到”“生命在精神上又重新活泼地长起来。”

由此可见，健康的心理，健康的人格，对于一个人来说，是多么重要。

但是，我们向你推荐的这套“心的学校”丛书，并不是一套一般意义上的心理学普及丛书。我们所关注的，也不是人的心理疾病，不是为医治神经病或精神病患者开一付药方；我们所关注的，也不仅仅是

人的心理健康,不仅仅是人的心理如何达到和保持健康。“心”和“心理”显然是两个不同的概念,“心”不仅仅包容了人的感觉、知觉、记忆、思维、情感、性格、能力等等,而且蕴含了人对宇宙、世界、生命、人生的观念与态度,蕴含了人的生命状态与精神状态。古人曰:“哀莫大于心死”,其所死之“心”,显然不是指“心脏”,不是人和脊椎动物推动血液循环的肌性器官,而是人的“希望”,人的“梦想”,人的“良知”,人的“人性”。因此,我们所关注的,是人的健康心理,是人的良好的生命状态,是人格的健康,人性的健康,是人的价值最大限度的实现,人的潜能最大程度的发扬和发挥。是人的自我完善与自我修炼。为了实现这种自我完善与自我修炼,便需要不断地学习,而“心的学校”正是为这种学习提供一间间自由、开放、活泼、轻松的课堂。

为“心”开办“学校”并不是现代人的发明。中国自古便有“修行”、“修心”一说。“修行”的目的是为了“修心”,而“修心”并不仅仅是佛家子弟的专利。今天,当世界即将迈入 21 世纪之际,当物质的“硬件”变得越来越坚硬时,当许多的“心”也愈来愈物质化也愈来愈坚硬时,人“心”的“软件”的需要也愈来愈强烈。因此,“修心”也显得日益重要起来。“心”之“修”除了“修习”、“进修”、“学习”等内涵外,更重要的是“悟”,是“领悟”,是“感悟”,是“顿悟”。“悟”的质量在很大程度上决定了“修心”的质量。在这个意义上来说,“心的学校”丛书所提供的是“悟”的契机,“悟”的跳板,“悟”的礁石,“悟”的自由飞翔的双翼。

当然,“修心”的目的不是为了逃避,不是为了不食人间烟火。“修心”的目的是为了升华,为了长成,为了进取,为了一个更高的层

面上更完美地实现自我。一个经过“修心”而升华,拥有了健康心理、健康人格的人,是世界上最美丽的人。这样的人越多,我们这个世界就将变得越来越美丽。

对于这套丛书的作者来说,每本书也是作者“修”与“悟”的体会与结晶,因此,这种“悟”也会因人而异,而有差异。在“心的学校”里,作者与读者都是“同学”,是“朋友”,是“师兄师弟”、“师姐师妹”。因此,若有浅陋与不尽人意之处,我们也盼望着“学友”的指正与批评。这样一种交流切磋与批评,正是“修心”的重要方式之一”

这便是我们“心的呼唤”。

这便是我们的一瓣瓣心香。

编者

1999年1月16日

前 言

在我们已知的世界范围内，几乎所有的动物，一经出世便自然而然地在双亲的爱护下成长。最终会到了那一刻，即离开双亲之后，便会爱上某一异性，于是“结婚成家”，直到有自己的孩子，并开始辛辛苦苦养育自己的孩子，乃至生命接近终止状态，老了，难逃的结果会直逼而来，最后，以死亡而告终。

那么，在大自然生物们的眼中，我们这颗星球上的世界，实实在在是一个“爱与死”的世界。

因生命之有限，而产生想法的悲观人士的确有。然而大多数人趋之昂扬，他们注重生存的意义，讲究生命的质量。当今市井哲学中，有一种说法叫做“过把瘾就死”。这委实太悲烈，却从某一角度透出了人类的最终本质——欲望感太强烈。而只要饱含欲望，就可能出现因欲望所需而导致的背叛。

我们讲述了一个生命之诞生，又陨落的过程。应该看

到，所有的生物都在经营着自己的生命，并留下子孙，乃至死亡的过程，如果我们想从中寻找一个原理来循，那只能是也一定是“爱”这个结论了。

但是，我们应当看到，所谓抽象意义的“爱”的天堂，它不复存在。

“爱”作为动物的行动原理，也是动物的一种本能。这项本能直接关系到个体的维持与子孙的繁衍，并支配着动物的一生，在某些信奉宗教的人看来，它也许正是神的初衷。

然而，我们人类，在构筑了社会，创造了飞速的进步与繁荣的局面时，却也面临着社会对其要求的或大或小的各项责任。因其责任感的加剧，人们在社会实践中产生了一种新的本能，这就是集团本能。

集团本能的必然产生，正好说明了人类不堪忍受孤独的恐惧感。对于懂得思考的人类来说，他们最为害怕的事实，莫过于面对死亡。为了拯救人类灵魂深处对孤独的畏惧，不少人则寄希望于神，信赖神和佛，这么一来，以求超脱精神的宗教活动也应运而生了。

在人类构成的社会之中，爱不再代表一切。而且在每一个不同的社会里，都有人们对善恶的不同看法。正因为善恶的标准不一，这才使得更多的人增加了更多的苦恼。

我们在书中将以蜜蜂的社会为例，分析其社会中，每一位个体的行动也不全由爱来支配。如雄蜂被女王蜂“用”过一次之后，即被杀死；而工蜂们的一生，却永远只在劳动当中度过。每一只蜜蜂，犹如社会的一个器官，而非为一个独立的器官。因为在社会之中，每位成员都有

其使命必须完成。

但人类的社会则有些不同于蜜蜂的社会，首先，独立的个人爱及被爱、或留下子孙、乃至死亡的过程，与其它动物似乎并无不同；但人类因为拥有社会，有其社会之责任感，所以社会的个体即每个人，则必须恪尽自己的功能，要为人类整体之繁荣贡献力量。就这点来看，人类显然要比其它动物活得更辛苦一些。

另外，人类如想活得有意义，则必须贡献一些伟大的力量。可这种贡献，有时仅凭一己之力是难以完成的，也不可能专凭“爱”就能奏效的。为此，人们为了联合集体之力以创造更大的成果，而开始懂得且广泛运用“信赖”。信赖所产生的力量不但可以使众志成城，充满战斗力，也能挽救人们内心深处最大的恐惧——孤独。

那么从这个意义来看，本书专题的讨论，的确是大众所需，势在必行的一项具有广泛意义的工作。同时我们也希望，通过本专题的不断深入的探讨，最终能启发您的心智，使您拥有一个完美而充满智慧的人生。

XIN DE XUE XIAO XIN DE LI CHENG SHU XI



舒解生活压力 从“心”开始
远离人生困扰



♥
的
学
校

信 赖 心

目 录



要使对方对你有信赖感，应以“把自己交给对方”为前提。因为只有将自己全部交给对方，才能使对方发现你的“无害性”，进而对你产生好感。因此，要向对方说些什么话时，心中应认定对方是主人。

信
赖
塑
造
丰
实
的
人
生

获
取
永
恒
的
超
然
智
慧

序言
前言

第一章 爱与信赖构建的人生

(1)

动物世界里存在着信赖与爱吗？

爱是一种情感的表现，较难持久

信赖——人类理性判断的积累

“爱”为人的本能，是感情的表现

我们所信赖的对象，并不局限于“人”

“骗子”，谙熟你心理的性格演员

“多疑”耶，“轻信”耶？

第二章 由社会塑造成的人类

(35)

关于“我”，的确存在吗？

当我活着的时候，“我”存在着

语言造成了“人”



信 赖 心

目 录

只要双方
有感情交流，
那么一切问题
都迎刃而解
了：

当面记下
对方的请求，
表明你对他的
尊重：

如能当面
为对方解决难
题，必能留给
他极深的印
象。

“敌人”
是最能使自己
进步的人。

信
赖
塑
造
丰
实
的
人
生

获
取
永
恒
的
超
然
智
慧

社会造成了“人”

以蜜蜂为例，谈谈社会的构成
社会不同，所造成的信赖也不同

第三章 关于“信赖”

(57)

构成人类社会的“基本信赖”

针对全人格的“第一类信赖”

充分沟通后的“第二类信赖”

只针对能力的“第三类信赖”

信赖有时是三类的组合

信赖关系与爱憎因素

爱与信赖犹如孪生兄弟，极为相似

信赖：成功者必不可缺的条件

第四章 警惕背叛的人生 (101)

什么是“背叛”？

信赖“里面”必包含有期待感

信赖仅是单方面的期待感

东方亚文化中的“亲子情结”

以日本社会为例，谈“亲子情结”



♥
的
学
校

信 赖 心

目 录



你与对方
的共同体验，
可强化双方的
亲密程度。

你若想驳
倒多数人的意
见，便应找出
其间差异，方
能以少胜多。

你若让少
数反对者参与
讨论，可使其
认可众人决
议。

信
赖
塑
造
丰
实
的
人
生

获
取
永
恒
的
超
然
智
慧

中国民俗文化中的“亲子情结”
由“亲子情结”衍生出的义理人情
源自于“亲子情结”的“恨”
信赖，丰富人生的必备条件

第五章 关于爱及爱的背叛

(145)

“爱”不同于“喜欢”

“爱”的五个阶段论

论爱的“背叛”

反映在阶段演进中的“背叛”

男女之爱的背叛与“伪爱”

婚姻制之所以产生，是为了爱情更巩固

婚姻所必备的信赖关系

人类最大的苦恼莫过于孤独

信赖与爱可以拯救孤独的人

信赖、爱与背叛之归结

第六章 如何赢得信赖

(187)

信赖产生于社会发展所需



♥
的
学
校

信 赖 心

目 录

对于始终
与你保持距离
的人，借故靠
近他，并与他
肩并肩地坐
着；尽量摆出
与对方相通的
体验和经历。

用暗示的
力量学会应该
会做的事。

信
赖
塑
造
丰
实
的
人
生
获
取
永
恒
的
超
然
智
慧

当下中国式的“信赖”
丧失信赖将使社会面临着危机
拯救人类心灵的是信赖
“获得信赖”的意义
赢得基本信赖的方法
怎样赢得“第一类信赖”
怎样赢得“第二类信赖”
共谋发展的“高层信赖”
怎样赢得“第三类信赖”
赢得信赖将使未来更加广阔

第七章 怎样防止他人的背叛

(231)

常见的三种典型背叛
第一种典型——“有意的背叛”
第二种典型——“无心的背叛”
第三种典型——能力不足造成的背叛
关于第三者造成的背叛
防止遭人背叛的小故事



♥
的
学
校

信 赖 心

目 录



感人的微笑，神奇的握手；

用力握住对方手时，会给对方一种“这个人很值得信赖”的感觉。

与关系密切的人联系，便能摆脱孤独。

信
赖
塑
造
丰
实
的
人
生

获
取
永
恒
的
超
然
智
慧

防止他人背叛的五个必要条件

针对“恶人”的一说

“怎样防止背叛行为”的六点归纳

第八章 趋之超然，学会鉴别和认识 (257)

遗风旧俗的局限

印加帝国的悲剧

警惕含剧毒的“甜饵”

派系斗争所体现出的背叛根源

预谋了“牺牲者”的背叛诡计

适当学会了解别人所属的“派系”

正确对待“热情的人”

在调和之中求得进步

因“热情”而引发的背叛

警惕思考太单纯的“热情的人”

第一章 爱与信赖构建的人生

对于恋爱对象来说，最大的幸福就在于爱情以自身的存在而使他（她）感到快乐，就在于爱情能够让人直观它。

——费尔巴哈《情爱论》

动物世界里存在着信赖与爱吗？

在生活中，你有时会看到这么一幅景象：先是一阵羽翼振动声自你头顶上空传来，紧接着，有两只雪白的鸽子一前一后飞来，停在你面前的一棵树上。它们亲热地栖息枝头，你望着我，我望着你，神情俨似一对夫妻。

过了一会儿，你再次看它们，发现这对漂亮的白鸽，依然并肩在枝头，神情似旧。你目光深沉地凝望它们，一定是发现了什么，没等你悟出你的发现，忽然，其中一只鸽子跃到地面开始啄食，另一只也很快地下来。

看到这幅景象，我相信此时在你的心中，与我一样，自然而然地会涌出一股暖流。

你视线随着鸽子移动，暖流淹没了你时，一转眼，另一

