

《纽约时报》
全美畅销书排行榜

第1名

重获内心安宁与自由的生活法则

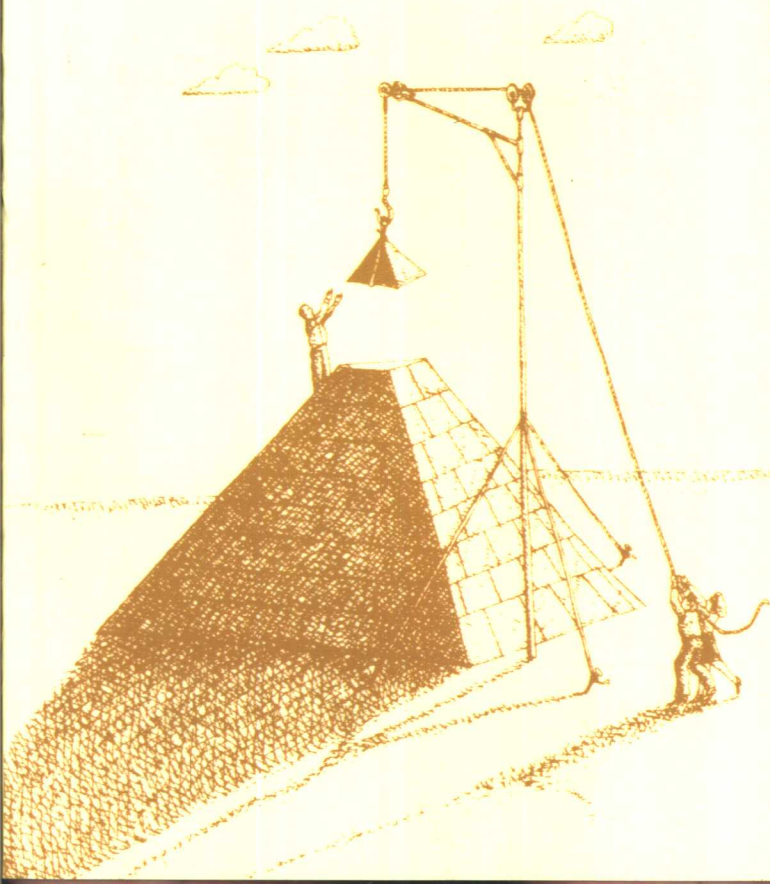
如今，人们陷于种种不安、烦恼、恐惧和焦虑的境地而无力自拔，但如果能够运用列勃曼教授所提供的方法，就能解除烦恼和痛苦，恢复心灵的宁静，完善自己的人格，保持一种健全的心理和精神状态，成就一种理想的人生。

——《纽约时报》

Peace of Mind

〔美〕乔舒亚·列勃曼著

心灵的自救



心灵的自救

重获内心安宁与自由的生活法则

[美] 乔舒亚·列勃曼 著

向德行 祝和军 译

罗海林 校译

中国盲文出版社

重获内心安宁与自由的生活法则

心灵的自救

Peace of Mind

[美]乔舒亚·列勃曼／著

图书在版编目 (CIP) 数据

心灵的自救: 重获内心安宁与自由的生活法则/ (美) 列勃曼著; 向德行, 祝和军译. - 北京: 中国盲文出版社, 2002. 7

书名原文: The Peace of Mind

ISBN 7-5002-1670-X

I. 心… II. ①列… ②向… ③祝… III. 心理学-通俗读物 IV. B84-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 041119 号

心灵的自救

出版发行: 中国盲文出版社
社 址: 北京市丰台区卢沟桥城内街 39 号
邮政编码: 100072
电 话: (010) 83895214 83895215

印 刷: 北京飞达印刷厂
经 销: 新华书店

开 本: 850×1168 1/32
字 数: 150 千字
印 张: 8.75
印 数: 5000 册
版 次: 2002 年 7 月第 1 版 2002 年 7 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 7-5002-1670-X/B·10
定 价: 16.00 元

此书盲文版同时出版
盲人读者可免费借阅

版权所有 侵权必究
印装错误可随时退换

序一 一部滋润心灵的经典

《纽约时报》

《心灵的自救》是自《纽约时报》设立全美畅销书排行榜以来，在榜上留驻时间最长的作品之一。这部作品位居畅销书第一名的时间长达 58 周，而排在前五名的时间竟长达 3 年！作为一部探讨心灵品性、精神修养和人生问题的作品，在美国各地能够这样畅销，能够在如此多的读者中受到这样的欢迎，不能不说是一个奇迹。

该书的作者列勃曼教授是一位在美国家喻户晓的牧师，也是很多人的心灵导师，他曾经在 NBC、ABC 和 CBC 的国际频道讲课，其听众数以百万计。在《心灵的自救》一书中，他试图把以弗洛伊德为代表的精神分析学，和数千年传承下来的宗教精神、传统智慧结合起来，以帮助现代人摆脱心理上的困境，克服人性中的弱点，完善自己的人格，完美自己的人生。

现代社会充满了生气与活力，但同时也让人感到压力重重。竞争的压力要求人们发挥最大的潜能去奋斗，努力达到自己的目标，努力争得竞争中的胜利。但尽管如此，人生美满和持久幸福的答案，以及人性的基本问题——需要、欲

望、动机、恐惧和梦想——的答案，仍然无法在竞争的胜利中获得。要解答所有这些深层的人生问题，在某种程度上都依赖于个人的心理体验，依赖于个人是否拥有一颗宁静的心灵。

列勃曼教授认为，对于在巨大的竞争压力下生活的现代人来说，保持心灵的宁静是一个至关重要的问题，它维系着个人、家庭、团体和社会的福祉。他说：“只要个人未能消除自己的内心冲突，社会就不可能持久安宁。我认为，只要仇恨仍然在腐蚀着人们的内心世界，一个合作互助的社会就不可能产生。社会是由个人组成的，如果个人在经济上没有保障，情感上焦躁忧虑，精神上无所寄托，那么，想在这种背景下建立一个鼓舞人心的安定社会，只不过是一个乌托邦式的幻想而已。”

固然，从经济上进行社会改革或革命，对于建立一个理想社会、一种合理的人际关系和一种健康的精神氛围是很重要的。但是列勃曼教授也强调，这并不能完全解决个人在人格、心理和精神上的问题，并未消除生老病死和人世烦恼对人的困扰。他认为，更加健康的社会只有靠人格、心理和精神上更加健康的人才能建设成功。如今，人们陷于种种不安、烦恼、恐惧和焦虑的境地而无力自拔，如果能够运用列勃曼教授提供的心理训练方法，人们就能解除烦恼和痛苦，恢复心灵的宁静，保持一种健全的心理和精神状态，成就一种理想的人生。

列勃曼教授在书中所表达的大部分思想，是千百年来的宗教教义和传统智慧所强调的东西，但是他针对现代社会中存在的精神问题，结合弗洛伊德的精神分析学和最新的心理学理论，重新加以阐述，具有很强的针对性。特别是，他对人性的各种表现论述详尽、剖析深刻，非常贴近现代人思想感情的实际。因此，尽管此书立意很高、内容很深刻，但仍然能吸引大众读者，易于为大家所阅读和理解。此书语言精练、行文优美，有的章节如哲理散文，言简而意赅，能使人们深思、回味。

序二 心灵的宁静是一笔无价的财富

乔舒亚·列勃曼

这是一个充满喧嚣和不安的时代，在这时写一本书来谈论心灵的宁静，也许有些让人感到惊讶。在此之前，关于如何保持心灵的宁静，我们讨论得并不多，而一般的读者对于这样的主题更是知之甚少。所以，要从理论和现实两个层面来清晰地阐述这个问题，能真正对现代人有所帮助，并不是一件轻而易举的事情。但是，我将尽力从全新的角度来加以诠释，正是我的全力以赴让我感到坦然。

在本书的写作过程中，我始终确信：只要个人未能消除自己的内心冲突，社会就不可能持久安宁。社会是由个人组成的，如果个人在经济上没有保障，情感上焦躁忧虑，精神上无所寄托，那么，想在这种背景下建立一个鼓舞人心的安定社会，只不过是——一个乌托邦式的幻想而已。

需要、欲望、道德、爱心、恐惧和痛苦，这是人类生存所面临的普遍问题。无论生活在哪个社会，都不可能回避这些重要问题。只要人类还存在，这些问题就永远存在。在本书中，我试图从宗教和心理相结合的角度来提出我对这些问题的解释。在我看来，这些答案对改善人们内心世界的境界

是大有裨益的。

毋庸置疑，人们对事物的态度和反应深受社会环境的影响。经济状况的不公正使很多人患上了某种程度的精神疾病，并使他们无法适应社会。为了生存，为了寻求一份稳定的工作，大多数人不得不付出艰苦的努力。在激烈的争斗中，人们的内心就不可能安宁。这时，进行社会改革和革命就找到了充足的理由。如果一个社会的秩序更为公正合理，就可以消除很多人的内心冲突，使他们更好地适应社会生活，这是肯定的。

经济上的改革派和社会激进主义者充分认识到了这一点。在他们看来，社会最严重的问题只不过是经济上的剥削。他们认为，只要消除了经济上的剥削，所有的心理问题便可以迎刃而解。他们还对当代心理学家和宗教人士提出质问，指责那些人在故意掩盖经济剥削的问题。固然，要想获得个人精神的健全和心灵的安宁，我们必须建立一种合理的社会秩序，我们应该努力争取一种公正、健康的社会秩序。当那样的社会秩序建立起来后，我们当前的一部分心理疾病也会随之消失。但是，即便建立了合理的社会秩序，人类仍然存在着一些普遍的心理冲突和情感问题，而这些问题是超越时空的。因此，人们必须学会通过心理修炼，通过运用高超的技巧，去解决自己的心理需要和内心冲突。

无论在何种类型的社会，人们总会碰到一些纯粹个人性质的问题，比如生死问题，父子之间、兄妹之间、夫妻之间

的关系问题。无论在哪里，家庭关系仍然存在，同事关系仍然存在，更大范围内的人际关系仍然存在。所以，当家庭成员之间、同事之间或有着其他关系的人们之间存在敌意时，当出现挑衅心理时，当遭到拒绝时，当内心感到恐惧时，人们必须学会正确地认识这些情感，并知道如何恰当地处理它们。一部分痛苦仍然存在，而我们也还要生存。要生存，就必须具备生存的智慧，我们要努力培养这种人生的智慧。

许多比我更有才智的人在推动着社会和经济方面的改革。对于他们的创造性工作，每一个通情达理的人都应该抱之以深深的感谢。我们应该加入到他们的行列中去，努力在全世界推动经济的现代化和政治的民主化。

但千万不要忘记：只有健全的个人才能建设健全的社会！如果一个人对最亲近的人时常感到愧疚，如果他试图去爱别人时又变得畏缩、拘谨和冷漠，如果他时常会感觉到莫名的恐惧而又不不知这种恐惧来自何处，如果他痛失亲人后始终无法从悲痛和忧郁中超越出来，那么，他就无法成为一个心理健全、人格完善的人。其实，很多人就处于这样的困境中。尽管许多宗教人士和心理专家对这些问题发表了很多见解，但在不少情况下结果恰恰适得其反。人们仍然不知道从何处才能得到明智的指导，因而总是一个人独自承担着过多的烦恼和忧虑。

为什么我们有时候会变得厌恶自我？为什么我们有时候会对别人充满敌意？为什么我们有时会感到害怕、恐惧？为

什么我们有时会对生活失去信念？我在本书中就是要试图解释这些问题。我想，对生活压力重重、感到有些迷茫困惑的现代人来说，我的这些思想会有所帮助。担任牧师的个人经历，以及同社会各阶层人士的广泛接触，使我对这一点有充分的自信。我认识到，为了改善我们的生存境况而改变自身对别人的态度，我们在这一方面是能够有所作为的。

关于人性问题，心理学家们发表了许多独到的见解，尤其令人兴奋的是，他们看到了人具有改变自己的无限潜力。本书吸取了这些优秀成果，并试图将这些最新的心理学成果与宗教的真知灼见结合起来，努力贴近现实，以期推动人们心灵状态的改善和精神世界的和谐。

重获内心安宁与自由的生活法则

《心灵的自救》是自《纽约时报》设立全美畅销书排行榜以来，在榜上留驻时间最长的作品之一，这部作品位居第1名畅销书的时间长达58周，而排在前5名的时间竟长达3年！作为一部探讨心灵品性、精神修养和人生问题的作品，在美国各地能够这样畅销，能够在如此多的读者中受到这样的欢迎，不能不说是一个奇迹。

该书的作者列勃曼教授是一位在美国家喻户晓的牧师，也是很多人的心灵导师，他曾经在NBC、ABC和CBC的国际频道讲课，其听众数以百万计。在《心灵的自救》一书中，他试图把以弗洛伊德为代表的精神分析学，和数千年传承下来的宗教精神、传统智慧结合起来，以帮助现代人摆脱心理上的困境，克服人性中的弱点，完美自己的人生。

现代社会充满了生气与活力，但同时也让人感到压力重重。列勃曼教授认为，对于在巨大的竞争压力下生活的现代人来说，保持心灵的宁静是一个至关重要的问题，它维系着个人、家庭、团体和社会的幸福。

如今，很多人陷于种种困境、烦恼、恐惧、忧虑和痛苦中而不能自拔，如果能够运用列勃曼教授提供的心理训练方法，人们就能解除烦恼和痛苦，恢复心灵的宁静，完善自己的人格，保持一种健全的心理和精神状态，成就一种理想的人生。

责任编辑/李红 项目策划/德赛利华文化机构



COVER DESIGN TEL: 010-62511801
装饰设计师/蒋宏工作室
JIANHONG'S STUDIO

《纽约时报》
全美畅销书排行榜

第1名

死亡并不是生活的敌人，而是生活的朋友。因为死亡意味着我们的生命是有限的，有限的人生才显出时光的宝贵。光阴是借给我们的，让我们暂时保管一下，因此，我们必须尽最大的努力去承担这项重任。我们就像一群孩子，被允许在一个大的公园里度过一天的时光。这个公园里有花园，有操扬，有天蓝色的湖水，还有白色的小船在水面上随波飘荡。

当然，我们每个人在这一天中玩耍的时间有长短，见到的阳光和景色肯定也有所不同：对一些人来说，他们度过的可能是天气晴朗、白昼很长的一天；而对另一些人而言，他们度过的也许是阴云密布、夜幕很快降临的一天。但不管我们度过的是怎样的一天，在其中的一些时候我们都会遇到狂风暴雨的天气，当然更多时候是灿烂的阳光。

我们在花园里度过的这一天对每个人而言都是不同的，但是如果懂得去欣赏、去体味，这一天中其实有着看不完的美景，享受不尽的欢乐和幸福。在这一天结束的时候，万能的公园管理员——死神就会出现在每一个人的面前，然后会告诉我们：“天已经晚了，该回家了。尘世的孩子们，到了你们睡觉的时间了。来吧，你们累了，躺在自然的怀抱中好好地安息吧。”

——乔舒亚·列勃曼



第1章 从内心寻求人生问题的答案

1

- ☞ 亘古不变的追求
- ☞ 个人的自我解救之道
- ☞ 寻求心灵的宁静
- ☞ 心理学的助益
- ☞ 教义中的精神财富
- ☞ 分与合：新的人性观
- ☞ 幸福生活的两种配方
- ☞ 宗教与心理学的和解

第2章 善与恶的心理根源

27

- ☞ 病态道德观念的形成
- ☞ 对善恶动机的精神分析

- ☞ 释放潜意识中的原始欲望
- ☞ 忏悔的负面心理影响
- ☞ 探求最深层的心理动因
- ☞ 幼稚道德观的入侵
- ☞ 解除内在压力的有效途径

第3章 学会如何爱自己

47

- ☞ 爱自己,才会爱邻人
- ☞ 自我成长的心理历程
- ☞ 不良行为的心理基础
- ☞ 自卑感是对自我的憎恨
- ☞ 放弃幼稚的想法
- ☞ 接受自我,尊重自己
- ☞ 无限的爱能力

第4章 人类对爱的渴求

73

- ☞ 人类是互相依赖的群体
- ☞ 人与人的相互模仿
- ☞ 恨,以爱的名义
- ☞ 一切因爱而生
- ☞ 人格中爱的力量
- ☞ 宽容即是爱

☞ 宽容是个人自由的堡垒

☞ 教义中的爱与恨

第5章 克服恐惧与焦虑情绪

101

☞ 适度恐惧的有益作用

☞ 什么是病态的恐惧感

☞ 恐惧感的早期心理起源

☞ 治疗恐惧心理的恰当方法

☞ 对自身的恐惧

☞ 对经济问题的恐惧

☞ 一种抽象的恐惧心理

第6章 消除悲痛步骤

135

☞ 所爱之人离开我们的日子

☞ 压抑,还是宣泄

☞ 消除悲痛的原则

☞ 情感不成熟的人

☞ 负罪感对人的折磨

☞ 宣泄痛苦,自我解脱

☞ 面对极度悲痛的儿童

☞ 直面现实的生活勇气