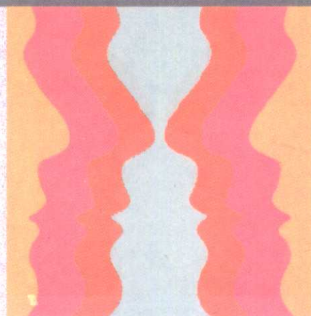


人生罗盘丛书



心灵深呼吸

〔台〕王映月 著

人生，充满喘不过气的压力时刻，
这里，有 100 扇让你透气的窗户。

新华出版社

心灵深呼吸

[台] 王映月 著

新华出版社

图书在版编目(CIP)数据

心灵深呼吸/(台)王映月著. —北京:新华出版社, 1998. 9

ISBN 7-5011-4213-0

I. 心… II. 王… III. 挫折(心理学) IV. B84

中国版本图书馆 CIP 数据核字(98)第 27007 号

心 灵 深 呼 吸

[台]王映月 著

*

新华出版社出版发行

(北京宣武门西大街 57 号 邮编:100803)

新华书店经销

新华出版社印刷厂印刷

*

850×1168 毫米 32 开本 7.25 印张 180,000 字

1998 年 10 月第一版 1998 年 10 月北京第一次印刷

ISBN 7-5011-4213-0/G·1551 定价:15.00 元

自序

没想到自己的处女作会是这么一本书。一年前,好友翟敬宜要我写些教人转换情绪的三百字短文,以方便“补版面”。就这样“无心插柳柳成荫”,一篇接一篇的“换心术”就这么刊登在民生报的妇女版上。而且,愈写愈欲罢不能,从三百字直扩充到六百字,乃至不再方便补版面。

写作的一年间,让我有机会更深入倾听自己内在的声音。我冷眼旁观情绪执意地翻搅、理性穿梭其间地劝慰,但见这两造常无法交融,各行其是。

能当个旁观者,任心里不同的声音尽情发挥,可说是我心灵“解严”的一个民主化历程。

记得,当我真切地体会到内心有各种不

同的声音时，岂是惊骇二字所能形容！当时像找解药似的翻看各类书籍，就希望能“复元”到只有一个声音当家做主。没想到近十年的徒劳，才稍稍悟出内心对立的本质。

现在想起来，这本书能结集成册，还多亏形式上的设计。先是一段情境或某个问题，再来是理性上可能与之的沟通对话，而这正是长久以来，我所熟悉得不能再熟悉的心理对话模式。

希望这本书不会落入教人如何看待问题、转换情绪的窠臼。老实说，这些我所想得到的理性思考也常“自身难保”。我只是把我的观察与内在曾经有的沟通对话过程写出来，希望透过呈现这样一个对话历程，可一窥心灵互动消长的一面。

或许我还真该庆幸，内心永不停歇的征战，正可以让我源源不断写续集。

在此，要感谢好友翟敬宜提供我一个书写的空间与写作形式的点子，还有民生报家庭消费新闻中心主任朱邦彦不时的鼓励与支持。好友余友梅帮我向出版社推荐又灵光一

心灵深呼吸

3

现想出了书名。这本书可说是念祖与我的共同创作,他质朴的性情让我知道了什么是平实而丰富。

自
序

王映月

一九九七年八月二十八日

目 录

自 序/ 1

一 心灵幽浮现形记

- 1 品尝寂寞/ 2
- 2 想象来的自怜/ 4
- 3 当霉运来时/ 6
- 4 我无聊死了/ 8
- 5 闹别扭了/10
- 6 烦哪/12
- 7 渴欲/14
- 8 心中的屏障/16
- 9 内心的火山口/18
- 10 心灵的疤/20
- 11 挥别空虚/22

二 心情哈哈镜

- 12 甜柠檬心理/26
- 13 内心的反光镜/28
- 14 心里的框框/30

15 对号入座的谬思/32

16 谁才自私/34

17 羡慕还是嫉妒/36

18 孔雀心态/38

19 天使与魔鬼/40

三 听,日常杂音

20 内心咆哮的怪兽/44

21 钻牛角尖/46

22 内心的暴君/48

23 放不开的缰绳/50

24 心里的钟摆/52

25 “父母”的告诫声/54

26 思想万能/56

27 跟自己过不去/58

28 理性与感性/60

29 心中的掌声与嘘声/62

30 带头找头/64

四 面具珍藏家

31 我又胖了/68

32 善意的讯号/70

33 人性的陷阱/72

- 34 自我的牢笼/74
- 35 愈猜愈远/76
- 36 No Kiss/78
- 37 垃圾筒的苦恼/80
- 38 开口说不/82
- 39 拉风的面具/84
- 40 数字防护罩/86
- 41 与暧昧和平共处/88
- 五 你投流行一票了没**
 - 42 流行风暴/92
 - 43 裸露风潮/94
 - 44 广告的魔力/96
 - 45 小丸子的共鸣/98
 - 46 新新小魔女/100
 - 47 星座话题/102
- 六 当新好男人碰上新女性**
 - 48 新时代英雄/106
 - 49 不当第二性/108
 - 50 麻雀变凤凰/110
 - 51 女人四十/112
 - 52 女人的战争/114

- 53 最佳女主角/116
- 54 爱情当令箭/118
- 55 影子情人/120
- 56 天长地久/122
- 57 是爱人还是朋友/124

七 纯属己见

- 58 大家踢皮球/128
- 59 承平社会的烈士/130
- 60 期待活神仙/132
- 61 我要想清楚/134
- 62 头家有话要说/136
- 63 谁在乎/138
- 64 讲道理/140
- 65 争第一/142
- 66 逃避自由/144
- 67 格格不入/146
- 68 好逸恶劳/148
- 69 你标准吗/150
- 70 望穿秋水/152
- 71 算流年/154
- 72 解读象貌/156

八 另类过节

73 消费生日快乐/160

74 爸爸的面具/162

75 向月娘许愿/164

76 平安夜狂欢夜/166

77 元旦誓师/168

78 迎新年/170

79 恭喜自己/172

九 我们都是成长的复制人

80 摸索成长/176

81 走出象牙塔后/178

82 菜鸟蜕皮/180

83 让孩子自己爬起来/182

84 内心的儿童/184

85 成长的苦涩/186

86 蜕变的滋味/188

87 心灵面貌/190

十 人生路上

88 另类机运/194

89 塞翁失马/196

90 卡不到位/198

心灵深呼吸

6

目 录

- 91 好友结婚了/200
- 92 今天暂时停止/202
- 93 打开心窗/204
- 94 迂回前进/206
- 95 表演艺术/208
- 96 看透人生缺憾/210
- 97 人生走马灯/212
- 98 悲欢秋季/214
- 99 时间洪流/216
- 100 明明白白我的心/218

一 心灵幽浮现形记

你看过幽浮吗？你相信幽浮存在吗？

有没有想过心里面那种无以名状、看得
到捕捉不到、能体验不能验证的“东西”，跟幽
浮是同种属的？

再想想，那不时幽然浮现的“心情”、“情
绪”、“感觉”、“突发奇想”、“灵光一现”、“心血
来潮”……不也跟“不明飞行物体”(unidenti-
fied flying object)一样行踪飘忽？

想看心灵幽浮现形吗？

现在大家一起低头祷告、持咒、观想……
各凭本事逮幽浮吧。

1 品尝寂寞

星期六的午后，你从午睡的昏沉中醒来，发现屋子里只有自己一人。屋外传来阵阵蝉鸣，你百无聊赖地起身打开电视，盯着不知在演什么的荧屏，脑袋一片空白。突然，一阵低落的心绪涌上心头，而且这股无边的愁绪像张网，把你牢牢困在其中……

别急别急！你不过是染上流行范围最广、又无特效药的文明病，病毒名称就叫寂寞。

平时你忙着处理公事、料理家务事，闲来无事时又得张罗亲朋好友诸事。等闲下来一人独处时，总会在无意间撞见自己，这时平日疏于跟自己打招呼的人，就会感到好像跟个陌生人在一起似的不知所措。

所以啦，很多人一感到寂寞，就立刻拿起话筒，跟人天南地北瞎扯也好，这也自有其疗效。

但寂寞可是难得观照自己的机会。这时不妨静下来,品尝一下这种酸苦滋味,进而能做寂寞(其实也就是你自己)的朋友,据说这就叫“寂寞的美学”,你也试试!

心灵幽浮现形记



2 想象来的自怜

你又躲起来一个人掉眼泪了。上午考第八次驾照仍不过,你再度泪洒监理所。回家后,家人早习以为常,懒得过问。你把自己锁在房里,想象自己一定是被爸妈捡来、驾训班特后悔收你的钱、教练宁可教育人开车,也不愿再教你这白痴。就算再来一次,你也认定那S形就是你命里的克星,绝不会放你过关。

说来奇怪,自怜是一种让人在自虐的想象中,淌下泪来,从而获得一种说不出的畅快满足。这时,自己仿佛成了古今第一“衰”人,遭遇之奇之惨,真也让人不得不一掬同情泪。

这是因为自怜是种夸大的负面幻想,并非自己真实的遭遇。这时脑中就好像在上演一场自编自导自演的悲剧,你(想象者)看着这苦旦(想象中的自己)悲惨的际遇,不禁跟着同情落泪。从化身悲剧英雄的想象中,你悲悯抚慰了自己,从而获得纾解。

而真实呢？你不过“不慎”比别人多考了几次驾照。爸妈依旧爱你、驾训班看多了这种人、教练早已麻木不仁，再接再厉下去，你还有可能破台湾区考驾照最高记录。

一念间，就像是按下手中的遥控器，就能从悲剧看到喜剧，端视你爱看自己演什么戏！

