



身心灵魔力书系——灵魂丛书

解决任何问题的方法都不是固定的，要有一颗聪明的头脑和活跃的思维，才是最重要的

方法力

为有源头活水来

刘彬彬 / 著



中国出版集团
现代出版社



身心灵魔力书系——灵魂丛书

解决任何问题的方法都不是固定的，要有一颗聪明的头脑和活跃的思维，才是最重要的

方法力

为有源头活水来

刘彬著

中国出版集团
现代出版社

图书在版编目(CIP)数据

方法力:为有源头活水来 / 刘彬彬著. —北京:现代出版社, 2014. 2
(身心灵魔力书系)

ISBN 978 - 7 - 5143 - 1978 - 1

I. ①方… II. ①刘… III. ①方法论 - 青年读物②方法论 - 少年读物
IV. ①B026 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 029951 号

作 者	刘彬彬
责任编辑	王敬一
出版发行	现代出版社
通讯地址	北京市安定门外安华里 504 号
邮政编码	100011
电 话	010 - 64267325 64245264(传真)
网 址	www.1980xd.com
电子邮箱	xiandai@cnpitc.com.cn
印 刷	三河市恒升印装有限公司
开 本	700mm × 1000mm 1/16
印 张	13
版 次	2014 年 4 月第 1 版 2014 年 4 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 978 - 7 - 5143 - 1978 - 1
定 价	27.80 元

版权所有,翻印必究;未经许可,不得转载

P 前言

REFACE

为什么当代的青少年拥有幸福的生活却依然感到不幸福、不快乐？怎样才能彻底摆脱日复一日的身心疲惫？怎样才能活得更真实快乐？

对于每个人来讲，你可能是幸福的、满足的，也可能是不幸福的。因为你有选择的权利。决定你选择的因素只有一点，那就是你是接受积极的还是消极心态的影响。而这个因素是你所能控制的。

你是否觉得烦恼、孤寂、不幸、痛苦？你是否感受过快乐？你是否品尝过幸福的味道？烦恼、孤寂、不幸、痛苦、快乐、幸福，这些都是形容词，而所有的形容词都是相对而言的。没尝过痛苦，又怎知何谓幸福的人生？总是到紧要关头才发现，幸福早就放在自己的面前。人的幸福，是人们对它的理解和感觉所赋予的，其实，幸福与否只在于你的心怎么看待。不幸又岂非人生之必经？有时候很奇怪，每每拥有幸福的时候，人往往不懂得这就是幸福，总是要到失去以后才发现，幸福早就放在了自己的面前。

肚子饿坏时，有一碗热腾腾的面放在你眼前，是幸福；累得半死时，有一张软软的床让你躺上去，是幸福；哭得伤心欲绝时，旁边有人温柔地递过来一张纸巾，是幸福……幸福没有绝对的定义，幸福只是心的感觉。幸福与否，只在于你的心怎么看待。你要是总感觉自己钱没有别人多，地位没有别人高，妻子没有别人的漂亮，丈夫没有别人的体贴，孩子没有别人的聪明，你能感到幸福吗？

越是在喧嚣和困惑的环境中无所适从,我们越觉得快乐和宁静是何等的难能可贵。其实“心安处即自由乡”,善于调节内心是一种拯救自我的能力。当人们能够对自我有清醒认识,对他人宽容友善,对生活无限热爱的时候,一个拥有强大的心灵力量的你将会更加自信而乐观地面对现实,面向未来。

本丛书将唤起青少年心底的觉察和智慧,给那些浮躁的心清凉解毒,进而帮助青少年创造身心健康的生活,来解除心理问题这一越来越成为影响青少年健康和正常学习、生活、社交的主要障碍。本丛书从心理问题的普遍性着手,分别描述了性格、情绪、压力、意志、人际交往、异常行为等方面容易出现的一些心理问题,并提出了具体实用的应对策略,以帮助青少年朋友科学调适身心,实现心理自助。

C 目 录

CONTENTS

第一章 直觉的魔力

- 心灵的选择——直觉 ◎ 3
- 用生活发掘直觉 ◎ 6
- 相信你身边存在的直觉 ◎ 8
- 探索直觉方法的源泉 ◎ 11
- 直觉在生活中的角色 ◎ 15
- 从直觉中获得更多深层信息 ◎ 18

第二章 培养直觉最为重要

- 之所以团团转,是因为绳未断 ◎ 25
- 让直觉逆转你的人生低谷 ◎ 27
- 灵感是直觉的表现 ◎ 29
- 直觉与经验 ◎ 32

第三章 解码真正的自己

- 你是自己唯一的掌盘人 ◎ 37
- 根据特长规划你的人生 ◎ 39
- 清楚自己想要的未来 ◎ 41



方法力——为有源头活水来

实现愿望的练习 ◎ 44

培养让自己优秀的品质 ◎ 47

第四章 做真实的自己

不要沉湎完美的自我表象 ◎ 51

完美是扼杀个性的刽子手 ◎ 53

把自责变成自我激励 ◎ 56

五种行之有效的自我激励方式 ◎ 59

第五章 信念是成就的根基

增强你信念力量的行动指南 ◎ 65

有信念就有希望 ◎ 68

什么种子结什么果 ◎ 71

化消极思想为积极思想的技巧 ◎ 73

第六章 提升人格改变命运

真的是“人的命天注定”吗 ◎ 79

你身处的境遇都是自己的选择 ◎ 81

生命充满了不定数 ◎ 84

向“命中注定”挑战 ◎ 87

第七章 不做借口的奴隶

借口是负面能量的引力 ◎ 93

不要让借口阻挡成功的脚步 ◎ 95

错误是人生不可避免的事 ◎ 98

不要存在替罪羊的思维 ◎ 100

“允许犯错误”是把隐形的刀 ◎ 102

认错要坦率道歉需衷心 ◎ 104

第八章 习惯决定处世方法

怎样的想法造成了现在的结果 ◎ 109

习惯好坏影响未来 ◎ 111

对拖延说“NO” ◎ 113

管理时间,高效生活 ◎ 115

拥有不良习惯的细节 ◎ 118

第九章 修炼自身的方法

肯定今天的价值 ◎ 123

别把昨天的心情带到今天 ◎ 125

不要沉浸于时间的幻相中 ◎ 127

修炼当下的力量 ◎ 129

将你的痛苦降到最低 ◎ 131

照见自我的同时更要看看别人 ◎ 133

第十章 让生活理想的方法

专注什么,就得到什么 ◎ 137

眼里要有小事 ◎ 140

不要仅限于浅尝辄止 ◎ 144

早日踏上理想之路的前提 ◎ 147

第十一章 好态度引出好方法

坚韧不拔,一定成功 ◎ 153

拥有积极心态,才能高效工作 ◎ 155

畏惧困难比困难本身更可怕 ◎ 158

第十二章 专注力让你更优秀

- 专心——注意——成功 ◎ 163
- 专注让观察力更强 ◎ 167
- 专注使记忆更深刻 ◎ 170
- 专注使学习更优秀 ◎ 172
- 专注,才会挖掘出自身的能量 ◎ 176
- 专注,让不可能变得可能 ◎ 178
- 自己选择才能专注、才会投入 ◎ 182
- 责任心是专注的心理动因 ◎ 185

第十三章 昂头面对风浪

- 只要不低头,成功就在前方 ◎ 191
- 坚韧一生,方能成就一世 ◎ 193
- 拿得起,放得下 ◎ 195
- 挑战困局,成就辉煌 ◎ 198



第一章 直觉的魔力



直觉思维是一种非逻辑抽象思维的跳跃式的思维形式,它是根据对事物的生动知觉印象,直接把握事物的本质和规律,是一种浓缩的高度省略和减缩了的思维。直觉思维常常表现了人的领悟力和创造力。直觉一般表现在艺术创造和科学研究过程中,经过长期的思索,猛然觉察出事物的本来意义,使问题得到突然的醒悟,进入一种走出混沌的清晰状态,就如古诗词中所描绘的那样:“众里寻他千百度,蓦然回首,那人却在灯火阑珊处。”直觉思维在我们的生活、学习、特别是科学研究中,具有不可忽视的重要意义。



心灵的选择——直觉

我们日常的精神世界则大部分由无意识所占据,它是基于某些与逻辑截然不同的东西,我们称这种东西为直觉。

我们在如何选择体育运动、朋友,购买哪种牙刷时,常常是借助直觉;我们在坠入爱河,我们感觉上证指数会上涨时,我们遇到危险的事物时,往往会依靠直觉。

遵循自己的直觉可以让我们获得最佳的决策吗?这个问题听上去似乎十分幼稚,甚至有些可笑。近几十年来,有关理性决策制定的书籍和那些咨询公司,不是一直在鼓吹“先看再动”以及“先分析再行动”吗?要专心!要深思、要熟虑、要分析;要总结所有的可能性,列出所有的支持和反对意见,并仔细权衡它们实现的可能性;要在奇怪的统计软件包的帮助下做出更好的选择。可这些“深思熟虑”却经常不能够帮助生活中真实的人做出恰当的选择。

我的一位好朋友曾经同时爱上了两名女孩,这两个女孩子都是他倾慕的对象。但是,两个,未免太多了。在挣扎于矛盾的情绪无力下定决心的时候,朋友忽然回想起曾经看过一篇文章,写的是美国科学家本杰明·富兰克林为处于类似情形当中的侄子提过如何做出选择的建议。朋友立即找来那篇文章,看到上面写的是:

“如果你犹豫不定,那么就把所有的理由罗列下来,把支持和反对的理由分别记录在一页纸的两侧。在你为它们深思熟虑两三天之后,用一种类似代数的方法进行操作。看看纸张两侧的理由或动机是否具有相等的权重,如果相等,就把它们分别从两侧删除。也就是说,如果两面的某种理由势均力敌时,就把这两项删除;如果一个赞成的理由抵得上两个反对的理由,就把这三条都删除;如果两个反对的理由抵得上三个赞成的理由,就把

这五条都删除……我曾经多次在无法制定重要决策时使用这种精神代数法,尽管它无法做到数学般精准,但是仍然对我十分有用。值得一提的是,如果你不学习这一方法的话,我会认为,你永远无法走入婚姻的殿堂。”

找到这样一个逻辑公式可以帮助自己解决困境之后,我的朋友倍感轻松。所以他立即着手,把所有自己能够想到的重要理由都记录了下来,然后仔细地进行权衡,并进行了完整的累积和计算。在他看到最终结果的那一刻,出人意料的事情发生了。内心有一个清晰的声音告诉他:这个答案不对!

直到此刻,我的朋友才第一次意识到他的心其实早已做出了决定——选择那个与计算的结果完全相反的女孩!

计算的确帮助他找到了问题的答案,但却不是依靠其所具有的逻辑性,而是把一个无意识层面做出的决定带到了他的意识层面,尽管这个决定所依据的理由对他来说仍然模糊不清。

虽然庆幸自己得到了问题的最终解决方案,但是我的朋友仍然为整个过程感到无比困惑。他问自己,为什么在无意识层面做出的决定会与自己通过精细推理得到的结果截然相反?

事实上,很多人都发现“推理”与我们平时所称为“直觉”的东西有时会产生矛盾。

一位社会心理学家曾经做过这样一个实验,为两组妇女分别提供明信片作为参与实验的答谢礼品。其中一组女性,每个人都可以从五张明信片当中选择一张自己最喜欢的;而另一组女性,则需要在进行选择之前,对每一张明信片阐述自己喜爱或是厌恶的理由。这两组被试者都会在实验结束后挑选不同的明信片回家。四个星期之后,研究者会对所有人进行调查,询问她们有多喜欢自己选中的这些明信片。结果发现,比起那些没有给予任何陈述理由的妇女,给出理由的被试者对自己所选中的明信片的满意程度更低,也表现出更多后悔的成分。在这个好像故事一样的实验当中,对理由的精细思索似乎只会让我们做出令自己不愉快的决定。

思前想后的权衡通常并不能使我们得到快乐。在另一项研究当中,研究者就各种日常活动对人们进行调查,例如,如何决定每晚收看的电视节目,以及在商场超市当中买些什么。他们会对所有的频道全面调查,使用手

中的遥控器搜遍所有的电视台,不断检验直到找到更好的节目?还是会一看到足够好的节目就立刻停止继续搜索?那些报告自己会在购物和休息活动中竭尽全力进行搜索的个体被我们称为“最优者”,因为他们总是努力试图去达到最好。而那些只有限地搜索并在第一个让自己满意或是“足够好”的选择处安定下来的个体,则被称为“满足者”。调查显示,满足者更为乐观,而且拥有更高的自尊和生活满意度,而最优者则会出现更多的抑郁、完美主义、后悔和自我责备。

长久以来,人们已遗忘了去发挥“直觉”这种上天赐予的能力。直觉的运用,能够带给我们的平淡生活更多的弹性和快乐,能够帮助我们解答诸多人生的困惑,能够在不知不觉中丰富着我们头脑中的知识。这样一种“直觉式”的生活其实就是一门艺术,可惜我们中的大多数人不懂这门艺术。



当你本能地感觉到自己的人生受到了阻碍时,当你正被现在所处的环境压得喘不过气来时,当你一直不能取得别人的信任时,当你觉得找不到跳出目前生活的陈旧框框的方法时,当生活中所有的坎坷都在慢慢地侵蚀你,使你心灵和情感上遭受到前所未有的冰冻期时,请你先不要担忧,你要知道,这些都只是人生中潮起潮落的一部分。在此时最有效的解决这些问题的方法就是唤醒你的直觉,只要你需要它,你就能够立刻拥有它而不论你的年龄大小。你可以不去注意这种与生俱来的力量的存在,但你绝对不可以将它完全遗忘。

用生活发掘直觉

直觉一直是人们所能体会到,却又难以表述的。那么,究竟什么是直觉呢?简单地说,直觉是一种不被意志控制的特殊思维方式,它是基于人类的职业、阅历、知识和本能存在的一种思维形式。直觉作为一种心理现象贯穿于我们生活的始终,它能对突然出现在面前的新事物、新现象、新问题及其关系进行迅速地识别、敏锐而深入地洞察,直接地本质地理解和综合地整体判断。简言之,直觉就是一种人类的本能知觉之一。

很多时候,我们所得到的那些非常明确而生活化的指引往往是直觉带来的。比如:谁值得信任,什么东西不能吃,甚至当你被复杂的学术理论纠缠得头昏脑胀时,直觉感应也可能让你恍然大悟。

希腊的著名数学家毕达哥拉斯曾经接受过直觉的指引。据说,由于某一天他突然发现铁匠在捶打长度各不相同的铁棒时,发出了完全不同的高低音,所以他才发现弦振动的长短与音调的高低有决定性的关系。

一个人的成功与否似乎与他的智慧并没有太大的关系。因为当你认真思考的时候,常常会“灵机一动”,于是奇迹产生了。总之,有时就是这样,你苦苦思索的问题突然间有了答案,而你却无法解释其中的玄机。

直觉与我们的生活息息相关,你自己每天都在用到它,却毫无所知。因为人们往往忽略去倾听自己内心的声音,并想当然地以为完全了解“自己”是个什么样的人。事实上,那实在是人类所犯下的一个十分可笑的错误。

其实每个人都有各自相异的多面性,每一面各自用自己的方式说话。我们早已经习惯这种心灵对话,但自己却浑然不觉。我们要想懂得自己心灵的语言,就要注意倾听内心那些奇怪的思想,仔细观察发生在我们周围的那些无论是否合乎常理的大小事件。

而不管你的生活多么枯燥乏味,直觉都无时无刻不在我们眼前发生。所以,如果你想实际体会直觉的存在,就必须投入地度过每一天,学习如何

追随生活的节奏。

早晨醒来,你挑了件黄色衣服装扮自己,到了中午与一个朋友在餐馆里吃饭时,却发现她也穿了套和你相同颜色的衣服。为什么下班后,你毫无来由地开车驶上一条偏僻的小路,决定绕远路回家,想不到,第二天竟惊闻你平常走的那条高速公路上昨天发生了10辆车追尾的连环大车祸。难道仅是运气吗?还是直觉使你幸免于难?

或许,我们认为类似这些经历不过是“纯粹的巧合”罢了,因为很多人都会碰到这样的事情,只是我们还不习惯而已。但我们不妨再进一步想一想,当你想要见到或联系上某个人,当你在某时想到某地去,结果你都如愿以偿,这时你还会说“这不过是巧合”吗?再如,你心急如焚地想弄明白某件事情,不久后,你果然全都明白了,这时候你还会说这只不过是“再平常不过的巧合”吗?

也许你在聚精会神地进行某项工作或做某件事情,根本就没有察觉到时间的脚步在偷偷溜走,但不管怎样,直觉感应就那样无声无息地在你周围进行着,等着你亲自去发现。

可以说,直觉是我们和这个世界沟通的非常好的方式。



无论何时,只要你肯一心一意与自己所做的事完全融合在一起,那么你能很快就能感应到直觉的召唤。下一步该怎么走,自己的选择和感悟是否正确,你无需担忧,更无需操心这场直觉之旅如何结束。你只要顺其自然就可以了。只要你能辨认出生活中最细微的直觉感应,那么不论时空发生什么改变,也不论从事什么性质的工作,你都可以轻而易举地掌握。

相信你身边存在的直觉

长期以来,直觉被许多人误解成超自然的东西。有些人贬低直觉,说它是有娱乐性质的魔法秀。有些人练习直觉,则只是为了获得神秘的魔力。

其实直觉并非魔法,你可以认同它,不让自己无缘无故被闪电击中、被妖魔迷住,但你不会转眼之间便成为智者。人类的意志力、灵媒的算命术这些所谓的超自然心理现象,其实只是直觉发展过程中微乎其微的一部分,而非绝大部分,根本不应是我们追求的终极目标。

其实,用直觉玩一些问答游戏或作为算命的方法之一,这样的人充其量不过起一介灵媒的作用。灵媒重视的是形式,而不是过程,也许灵媒偶尔能说对你的过去和将来,但他只能够告诉你结果,却无法解释如何及为何造成这样的结果。一个完整的生命,依靠的是生理和心理共同经历的生活考验,一旦我们凡事追求外在的形式,巫术或超自然的心理现象就很容易俘获我们,这样我们便会错过去体验让自己活得更美好的完整过程。

因此,最重要的是我们必须将发展直觉的过程视为一次神圣的旅程,至于发展到最后会得出什么结果就变得不那么重要了。可以说,直觉之旅不仅是一种生活方式,也是一种将自己与真理结合起来的方式。

当然,在练习直觉的过程中,你可能会体验到一些所谓的超自然心理现象。如果这样,请不要紧张,这并不表示你有心理或精神疾病。其原因在于,随着你直觉力、心灵智慧的渐渐展开,你整个人会进入一种以心灵和这个世界沟通的状态,因而你会感到自己对于宇宙间所有的知识以及非知识、所有存在的空间以及万物发展和出现的阶段,都有一个全面而广泛的认识,并且与之和谐相处。这时候,你便会明白:世界上没有所谓超自然的现象,你所有的经历,都是自然而合理的。事实上,在你有足够定力的前提下,不妨好好利用这些所谓“超自然的心理现象”,将它转化成为生活技巧的一部分,也可以作为我们发展直觉之路上一个小小的收获。