

平常心理

楊輝



臨床心理學博士細說心理修為

孫耀君 著



大山文化出版社
GREAT MOUNTAIN CULTURE

孫耀君 著

平常心



大山文化出版社
GREAT MOUNTAIN CULTURE

書名：平常心理

——臨床心理學博士細說心理修為

作者：孫耀君

書名題簽：蘇樹輝

責任編輯：凌彩

封面設計：Yousa Li

出版：大山文化出版社有限公司

香港北角英皇道338號華懋交易廣場2期606室

電話：(852) 3169 3326 傳真：(852) 3169 3327

電郵：great_mc@yahoo.com.hk

網址：www.greatmountain.com.hk

發行：香港聯合書刊物流有限公司

香港新界大埔汀麗路36號中華商務印刷大廈3字樓

電話：(852) 2150 2100 傳真：(852) 2407 3062

版次：二〇一四年七月第一版

國際書號：ISBN 978-988-12561-8-8

承印：美雅印刷製本有限公司



孫耀君博士，註冊臨床心理學家，香港大學臨床心理學博士，拉籌伯大學健康心理學文憑，香港心理學會會員，澳洲催眠學會會員。曾任香港學術評審局評審委員，香港大學心理學系榮譽講師。現時私人執業。

自序：錯將卑下作權謀

內地有套書籍，標榜是「最適合國人的心理成長學館」。作者頭銜頗有一堆，據說是著名「心理諮詢師」，負責許多心理專欄。

書中教你與人相處，要懂得卑下：「卑下的姿態更能減少對方的敵意，更容易贏得認可、友誼或同情。對於地位比你高的人，你表現出低他一等的姿態，也更容易得到諒解和體恤。」上述待人之術，心理學稱之為「哀懇」(supplication)，意思是自居卑下，誇大自己無助無能，以求庇蔭。研究顯示，此舉極不可取；偶或求得短暫同情，卻難望友誼和認可。更可怕的是你付不起的代價：心理學家瓊斯(Jones)指出，自居卑下的心態，會侵蝕自尊，讓人持續趨向卑下。

「木秀於林，風必摧之」，中國人早就懂得要收斂鋒芒。「不亢不卑」，古有明訓。收斂謙沖，絕不同於卑下！中國要有磊落的丈夫、謙和的君子。若說卑下姿態適合國人，豈不荒謬？**以毒素為滋養，認病態作楷模，從源頭污染心靈，何來「心理成長」？**

心理成長，不必要闖入心理學書堆，這本結集，用心理學、以平常心、看日常事，希望有助心理修為。

是為序。

二〇一四年七月



自居卑下，會侵蝕自尊，讓人持續趨向卑下。

目錄

自序：錯將卑下作權謀	1
------------	---

第一章 心理修為	1
----------	---

心境

燥熱敞心窗	2
夏夜蛙聲	4
烙餅與飛蛾	6
一朝被「蛇」咬	8
「你幸福嗎？」	10
《世紀末婚禮》	12
練習快樂	14
楊利偉與李旺陽	16

情
緒

浮雲、初雪、白梨花.....18

陸小鳳的心理學.....20

英女王與刀馬旦.....22

情緒感染.....24

「煩透了」？.....26

電影EQ.....28

信
念

無助無憑.....30

鴿子打圈、總統打球.....32

風水師的「靈籤」.....34

追
求

小白鼠的動機.....36

白骨情深.....38

相信彩虹.....40

僵化與偏見

樞機主教太「新潮」？.....

「輕度追尾」的偏見.....

神、聖、紫荊花.....

46 44 42

善用聰明

「我被聰明誤一生」？.....

「超人」的考驗.....

「蹺」與智慧.....

52 50 48

幽默

「龍年出世」的幽默.....

引人發笑的境界.....

56 54

品味

人靠衣裝.....

金家有玉樹？.....

品味與階層.....

62 60 58

第二章 女兒心事 65

撒嬌藝術 66

「變男」才爆粗 68

「剩女」何辜 70

長鬚鬚的女孩 72

第三章 愛情心理 75

情緣「冰焰」 76

愛誓塗鴉 78

Facebook與情傷 80

第四章 親子之道 83

「偉大」母親 84

飯枱邊亦是「戰場」 86

名字與期望 88

「偏食無煩惱」 90

懷中虐待	92
五億元教仔法	94

第五章 資優心理 97

資優不只是數字	98
「↑，↓，→，↘，？」	100
九歲講師	102
金聖嘆的行為藝術	104

第六章 少年奮發 107

「傳染聰明」？	108
「貼中『齋』背」	110
大雄的新課程	112
「加減乘除」之外	114
天價教材	116
偏頗的「羊肉串」	118

「千年蟲」與「量子光波」

「怎向父母交代？」

「惡搞」傷人

第七章 性格與突破

性格配方

衝開「定格」

破禁心理

獵牛與學劍

撒尿與攀牆

第八章 習慣心理

習慣決定命運

習慣《亂環訣》

不破「六門金鎖陣」

知識分子關電視？

第九章 辭令心理

辭令寄於學問

柏林表演

莫言的謝詞

「空裏出音聲」

土發公司的熊貓

第十章 政治心理

政治人物的「口誤」

遊艇與修道院之間

「美國價值」的背後

宋楚瑜的「熱按鈕」

「江湖飯局」

「黑材料」

選後啤酒

「秋後算賬」

勢力轉移.....

「打悶棍」？.....

180 178

第十一章 中國原生心理學.....

人情練達即文章.....

《老子》心理學.....

「器量」.....

「江湖」.....

何東的智慧.....

晏子的AQ.....

信陵君的心情.....

新年祝願.....

198 196 194 192 190 188 186 184 183

第十二章 佛學與心理學.....

「心如箭」與「心如鏡」.....

「心念處」心理學.....

204 202 201

「危險」的「東方辦法」

「捕鼠」修心

「唯識」心理

燭光心事

212 210 208 206

第十三章 心理治療

245

幻肢

216

心理江湖

218

比喻治療

220

比喻和走私

222

「俳句」與心理治療

224

詩境與心境

226

第十四章 陰暗心理

229

英倫騷亂速寫

230

石秀的「社會工程」

232

小丑成魔	234
小丑名言	236
太平拳	238
占士邦與小混混	240
「逗你玩還當真了！」	242
白兔喊保安	244
田歸農與「學者」	246
後記：心理學的假雞蛋	248