



盛世新管理书架
SS New Management Bookshelf

THE PERMISSION TO BE HUMAN

准许自己为人

感谢那些“不幸福”的时光

蒋兴文◎著

写给当下感觉活得“累”的中国人

允许对自己说“不好”“不舒服”“不痛快”“累”

接纳拥有痛苦与快乐情绪并存的自己
与自己握手言和

都市疗愈
心灵书



人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS



盛世新管理书架
SS New Management Bookshelf

THE PERMISSION TO BE HUMAN

准许自己为人

感谢那些“不幸福”的时光

蒋兴文◎著

盲目地对自己说“一切都好”

就会失去体会痛苦情绪的自由，失去为人的自由

找到归属感
拥抱幸福

人 民 邮 电 出 版 社
北 京

图书在版编目 (C I P) 数据

准许自己为人：感谢那些“不幸福”的时光 / 蒋兴文著. — 北京：人民邮电出版社，2014.9
(盛世新管理书架)
ISBN 978-7-115-34739-8

I. ①准… II. ①蒋… III. ①情绪—自我控制—通俗读物 IV. ①B842.6-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第151593号

内 容 提 要

本书用积极心理学的原理告诉读者，痛苦和快乐自同一个管理流通，当人关闭痛苦的时候，也就关闭了快乐，盲目地对自己说“一切都好”，就会失去体会痛苦情绪的自由，失去为人的自由，而人也必将为本性受约束付出高昂的代价，如失去幸福感、精力水平、快乐感、创造力，最终是成就。这它更从人之所以为人、人性的角度出发，本书用“准许为人”这个心理学原理帮助众多无法舒适调节自我的人改变思维、获得全新的人生。

◆ 著 蒋兴文

责任编辑 赵 娟

责任印制 杨林杰

◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市丰台区成寿寺路 11 号

邮编 100164 电子邮件 315@ptpress.com.cn

网址 <http://www.ptpress.com.cn>

北京天宇星印刷厂印刷

◆ 开本：880×1230 1/32

印张：8.5

2014 年 9 月第 1 版

字数：160 千字

2014 年 9 月北京第 1 次印刷

定价：38.00 元

读者服务热线：(010) 81055488 印装质量热线：(010) 81055316

反盗版热线：(010) 81055315

Preface

前 言

当下的中国，正处于传统文化的断裂期和经济转型期，它们带来的前所未有的无归属感和浮躁感必将冲击到每一个社会个体。越是处身于无序的环境中，人们越是需要掌控感，一如自然环境严酷的冰岛催生了最多的优秀诗歌。因为在漫长的冬夜里，在北风呼号的小屋中，冰岛居民需要从诗歌中获得掌控感来对抗外部环境的不可控。

在世俗生活中，掌控感每每以快乐和成就的方式表现出来，故此，我们可以说，当下的中国人更需要快乐和成就，至少是快乐。

如何获致快乐？时下流行一种说法，要快乐，就要不断

地对自己进行快乐暗示，通过对自己说“我是最棒的！”“一切都很好！”让快乐全然地占据心理空间，绝不让负面情绪涉足其中。然而，长期的实践表明，这种暗示只能带来暂时的亢奋，不久以后，抑郁又会卷土重来，甚至更加固执地盘踞心中。

积极心理学家发现，痛苦和快乐自同一个“管道”流通，当我们关闭对痛苦的感知时，我们也就关闭了对快乐的感知。盲目地对自己说“一切都好”，不但不能真正感受到快乐，反而会失去体会痛苦情绪的自由，失去为人的自由，甚至会因为约束本性而付出高昂的代价，比如失去幸福感、精力水平、快乐感、创造力，最终无所建树。

快乐并不只是对不快乐的否定。你不快乐，是因为你没有准许自己全然为人，你是全然的人，就要全然为人。如果你没有允许自己全然为人，如果你没有追求那些让你健康的东西，如果你没有尽力做到你本该做到的事情，你就是在削弱自己，疾病就会趁虚而入。

痛苦和快乐、失败和成功原是一体两面，对一面的限制必将导致对另一面的削弱。要获得掌控感，获得内心的安宁和快乐，首先不应回避痛苦，敌视失败，再通过冥想、高峰体验等方式重建积极的大脑回路，将完整的自我呼唤出来，而完整的自我必将带来健康的思想、健全的生活和完善的智慧，它们又是身为所有人所有幸福的基础。

这是心理学家和精神病学家在实验室和临床医疗中经过严谨认证的一套方法，也是本书将要介绍的内容。



准许自己为人——感谢那些“不幸福”的时光

Contents

目 录

第 1 部分 解症

第 1 章 走出充满无助的死循环 //002

悲观的核心其实是无助 //003

无助与否，决定着你的能量为正或为负 //005

无助是学来的 //008

第一缕无助是如何注入我们内心的 //011

我们并非生而无助 //015

“失败”是大自然创造新事物的方式 //018

困境预示着新生活的出口	//021
天赋并非天生就有	//024
约拿情结，让我们逃避人生高峰	//028

第2章 乐观为成就护航 //032

谁能摘取金牌，为何心理学家未卜先知	//033
揭秘艾森豪威尔的魅力所在	//039
第一次以心理学预测总统大选	//043
没有乐观，再聪明也无缘成功	//046
越快乐，越聪明	//050
悲观是怎么变成健康杀手的	//054
负面情绪耗尽免疫系统	//057
谁将一生幸福，谁又将一生潦倒	//060

第3章 做出你所想要的改变 //064

为何我们读了那么多的励志文章却没有改变	//065
利用好情绪低落的时候	//067
一种际遇，双重境界	//068
了解你的诠释之道	//070
何为乐观，何为悲观	//071
从反刍中跳出来	//074



准许自己为人——感谢那些“不幸福”的时光

小心陷入非理性陷阱 //078

对自我贬低狠狠反驳 //082

重建认知，调谐生活 //084

第 2 部分 排毒

第 4 章 化解箭矢和子弹的攻击 //090

国家冠军的悲哀 //091

利用负面因素，弗洛伊德奠定宗师地位 //095

完美主义者的痛和最优主义者的喜 //098

未经失败淬炼的人生可能面临毁灭式的风险 //102

印象最深的事情，是你一生的隐喻 //104

被虚构的记忆 //107

在集中营的长夜中寻觅星光 //109

改变过去，我们将能改变未来 //112

负面消息改变了我们的大脑 //113

幸福的关键是内心的美好 //117

投身经典，寻回久违的美好生活 //120

第 5 章 驱除工作的诅咒 //124

阿尔卑斯群山深处的原始工作状态 //125

- 是什么让工作成为一种诅咒 //127
- 庖丁解牛的快乐秘诀 //130
- 寻回《浮生六记》中的生活情趣 //132
- 压力不是问题，缺乏调整才是问题 //136

第6章 逃出“他人的地狱” //139

- “他人的地狱”是何模样 //140
- “好人”的烦恼 //142
- 生而为人，不必说对不起 //145
- 不含敌意的坚决 //148
- 王阳明的化敌为友之方 //150
- 夯实自我地基 //154
- 自我负责，是扭转命运的关键 //157
- 将意识之光内注于心，外泄于世 //163
- “圣人”曾国藩是怎样炼成的 //165
- 不再需要表现自己，逃出“他人地狱” //171

第3部分 奠基

第7章 夯实自尊的基地 //174

- 高自尊创造内心的安稳 //175



准许自己为人——感谢那些“不幸福”的时光

依赖型自尊	//178
独立型自尊	//180
无条件自尊	//182
尊重内在的冲动，纯然做自己	//185
托尔斯泰寻找属于自己的生活	//190
在细节中发现自己是谁	//193
谎言让人付出巨大的代价	//194
以无名诅咒驱除虚荣	//197
时间的秘密	//198
迷失在时间荒野的炼金士	//199
最大的威胁不是来自外界，却来自我们的认知能力	//203
全然活着，最大限度珍惜时间	//204
以最高意识活在每时每刻	//207

第 4 部分 新生

第 8 章 构建积极的大脑回路 //212

左脑主宰快乐	//213
冥想加强左脑回路	//215
不容易生气的喇嘛	//217
冥想使人心居拉萨	//219

运动释放戾气	//222
运动阻击“我不配幸福”的潜意识	//225
行为巩固大脑回路	//227
积极环境加速积极转变	//228
你的微笑会带来快乐	//230

第9章 提升生活的品质 //233

游戏因何让人快乐	//234
幸福为何踪迹难寻	//236
心流中隐藏着幸福的原理	//239
有挑战，才有快乐	//242
全心贯注，心无旁骛	//247
目标明确，反馈即时	//249
自我让位，烦恼消失	//250
“林来疯”怎么“疯”	//252
控制生活，安宁笃定	//254
自我意识消失后，自我越发强大	//256
时间感扭曲	//258



第 1 部分

解 症



Chapter 1

第 1 章

走出充满无助的死循环

本章导读：

悲观的核心是无助，消除无助则可以消除悲观，这一章旨在让读者建立自信——无助是可以消除的。以下逐步阐述。

第 1～2 节：无助的负面影响。

第 3 节：无助是如何产生的。

第 4 节：无助来自生命早期他人的负面评价。负面评价并不客观，故此，可通过正确面对负面评价来消除无助。

第 5～6 节：无助来自挫败。“失败”其实是通往新生之路，是未完成的成功，故此我们可以接纳失败、利用失败，以此完成



准许自己为人——感谢那些“不幸福”的时光

自我更新，最终走向成功。持这种心态，挫败感就不会产生，无助也就不会产生。

第7节：无助来自无能的感觉。天赋并非天生就有，而是后天习得，能力既然可以习得，无能就能消除，无助也可随之消除。

第8节：无助会引入陷入死循环：无助—约拿情结—失败—无助—约拿情结。所以我们必须着手消除无助。本节承上启下。

丨悲观的核心其实是无助丨

史铁生曾说，“历史在发生时未被发现，在发现时已被重组。”这句话既适用于历史，也适用于当下。当纷繁多姿的世界如万花筒般展现于眼前之时，每个人都会按照自己的内心模式选取不同的信息，组建出不同的事实。这就是人们常说的，“手里拿着一个锤子，看到什么都是钉子。”

我们身处世界之中就好像拿着手电进入一个漆黑的、堆满了琳琅满目商品的货仓，多种多样的信息中我们只能看到有限光圈下的那一方所在。大脑确实接受到了所有的信息，但它却只能对有限的信息进行加工，而选择哪些信息进行加工，则取决于我们大脑里事先存着怎样的模式。

佛说：“心中有，眼中才有。”每个人眼中的世界不同，是因为他们心里拥有的模式不同。而悲观者和乐观者眼中的世界悬殊

最大，近乎云泥之别。

人生不如意事十之八九，世界不是要故意得罪我们，它只是不以我们为中心，没有刻意讨好我们。将生活经营成何种状态，取决于我们对“不如意”的处理。悲观者和乐观者的区别就在于此。

悲观者将每一次的不如意都视为难以逾越的高山，对之望而却步。相比之下，乐观者的目光更加深彻，视角更加广阔，他们以整个人生为背景来看待不如意，不如意在他们眼中显示出其本质——生活有其深意，绝大多数的不如意后来都被证明是包装难看的精美礼物。于是乐观者从困难中看见挑战，从挑战中发现契机。他们勇往直前，穷尽智慧，拆解困难。在他们锲而不舍的努



力面前，困难十之八九乖乖褪掉包装，露出精美的本质。乐观者最终循着一个又一个困难转化而来的契机，得以取道进入硕果累累的人生。

没错，悲观者和乐观者生活在同一个世界，却一个对着阴影，一个对着光明；一个一再受挫，一个一再收获。说他们的人生将进入云泥之别的不同境界，可有一分夸张？

没有人愿意做悲观者，本书的主旨就在于让悲观者发现自己乐观的一面，并将这一面扩展至人生的所有层面，覆盖先前的悲观。

要降低高血压，可以服食降压药，而更明智的做法，是了解高血压的产生原因，通过消除病因来彻底地治愈病灶。同理，要消除悲观，与其毫无理性地猛打鸡血激励自己，不如了解悲观的成因，从而从根本上将其消灭。

悲观的核心其实是无助。对于一件事感到无论怎样努力都于事无补，既然努力注定成空，也就放弃了努力的打算，在生活事件面前采取放弃的态度，悲观就是这样形成的。要消除悲观，首先需要了解无助。

Ⅰ 无助与否，决定着你的能量为正或为负Ⅰ

总有一些时候，我们的内心会被无助的感觉占据。每当此时，以往汨汨涌动的活力仿佛遭遇突然来袭的寒流，被冰冻起来，与

此相对应，外界的困难和挫折却威力大发，轻易将我们围困在铜墙铁壁之中，使我们无力突围，束手待毙。

无助的光临若不频繁，它对我们的伤害也就有限，我们可以将其视为自然流动的情绪的一部分，如同潮汐和月亮，有着自己的起伏、圆缺规律，一定程度的负面情绪不失为一种心理的缓冲和休憩。

如果我们经常性地感到无助，从整体上对生命抱有无奈的态度，我们就需要格外警惕，此时的无助已成为腐蚀性毒素，聚集在生命的底部，以无法探测、无法掌控的趋势对我们的生命起着巨大的破坏性作用。

人类的整部发展史，无异于一部对抗无助的历史。一个人越是能够从容应付困境，他就越有力。相反，一个人在困境面前越是无计可施，就越容易感觉无助。

无助是否成为一个人的主流情绪，将决定着一个人是坚定地站立在大地之上，抑或是软弱地匍匐于地面。说到无助对人的伤害，没有人比大卫·霍金斯诠释得更加清晰的了。

大卫·霍金斯是全球著名的心理学博士、美国精神病学会终身会员，他对人的意识能量有着强烈的兴趣并做了大量研究。他花费了 30 年的时间，在美国、加拿大、墨西哥等地，随机选择对象，测试他们的意识能量。在对几千名不同种族、文化、行业、年龄的对象进行精密的测试和分析之后，大卫得出结论：每个人



准许自己为人——感谢那些“不幸福”的时光