

# 人生 困境 整理术




李子勋  
著

人总在为过去懊恼，为将来焦虑，为当下烦扰

如何直面  
并解决  
生活的难处？



中信出版社 CHINA CITIC PRESS

人生  
困境   
整理术

李子勋

著

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

人生困境整理术 / 李子勋著. —北京 : 中信出版社, 2014.11

ISBN 978-7-5086-4752-4

I. 人… II. 李… III. 成功心理 - 通俗读物 IV. B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第188698号

## 人生困境整理术

著 者 : 李子勋

策划推广 : 中信出版社 ( China CITIC Press )

出版发行 : 中信出版集团股份有限公司

( 北京市朝阳区惠新东街甲 4 号富盛大厦 2 座 邮编 100029 )

( CITIC Publishing Group )

承 印 者 : 中国电影出版社印刷厂

开 本 : 787mm × 1092mm 1/16

印 张 : 15.25

字 数 : 118 千字

版 次 : 2014 年 11 月第 1 版

印 次 : 2014 年 11 月第 1 次印刷

广告经营许可证 : 京朝工商广字第 8087 号

书 号 : ISBN 978-7-5086-4752-4 / B.131

定 价 : 35.00 元

版权所有 · 侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页, 由发行公司负责退换。

服务热线 : 010-84849555

服务传真 : 010-84849000

投稿邮箱 : author@citicpub.com

## 序 言

### 生活终将 以善意回馈你我

人的生活总是在不那么确定的情景下继续着，尽管有些人愿意花很多的时间、心思去预测与规划未来，通常想的时候，一切似乎很简单，做的时候，才发现计划永远跟不上变化，早知如此，花时间在对未来缜密的思考上就得不偿失了。

西方人喜欢说“just do”，言下之意是试着去做才能很好地思考。对生活目的的追求是一种宏观的动力，但不要“just think”，想是一回事，做又是另外一回事，顺应变化才是成功的窍门。

生命没有多余的东西，在这个意义上，经历过的是你获得的而不是失去的。相信自己的过去已经竭尽全力，相信现在自己还在温柔地坚持，相信未来自己会很珍惜，生命就必定是一条自我完善之途。

也许是因为年龄的关系，很多执着、欲望、追求慢慢被一种

宁静的、恬淡的情致所替代，我甘愿沉浸在平淡的生活与身边的人和事的琐碎中，不亦乐乎。

昨夜几位心理学界的老友来访，品茶之中谈到过往之事，甚多感慨浮上心头。十七年前，在上海“中德心理治疗师高级培训项目十周年大会”上，有我一天的工作坊，题目是“自组织理论在心理学的应用”。坊间不少学友不知“自组织”为何物，解释起来很费力。那是我率先把“不确定性”引入心理治疗中，试图解构与完善心理学的临床工作。在工作坊里我提到几个概念：未知、不确定、混沌、不可预见等，把心理学理论与技术碎片化；心理治疗是当下的重组，不是系统与结构的工作；心理学是人学；对治疗结果保持中立，等等。我主张心理咨询不是看到问题，而是着力于交谈中的信息重构、扰动、催眠，以达成对来访者内在结构的松动与改变。内在结构指的是人看问题的基本方式，逻辑思维惯性，价值观与判断事物的概念系统。不知道与会的一百多名学员有多少人听懂了，但有一句话被大家广为流传：“谁知道呢？”

自组织与中国佛家思想有很多共通之处，说的是诸事无常、法无定法之类的道理，其实人们的生活何尝不是如此呢？人越执

着于什么的时候，“什么”就离我们越远，当人试图放下那份执着，却又发现追求的东西已然正在我们手中。生活终将回报我们的善意，如果我们学会爱、坦诚、敬畏、孝顺、善良关怀、自由决策并乐于担当，会发现生活回报我们的远比我们付出的要多。

这是我继《心灵飞舞》之后的第二本散文集。在我近十本心理学书籍里，一直隐含着这样的信息，就是把同一件事情用不同的角度去分析，用不同的文化去解读，用不同的方式去对应，目的是希望把人从固化的心态中扰动出来。读我的书与杂志专栏的朋友们大都有一种感觉，仿佛是一缕春风拂面，一丝细雨无声，问题似乎自自然然地解开了，心境也轻轻松松地变化，愿我这本书依然承继着这个特点。

爱你们，我的读者！

李子勋

2014年9月20日于深圳

# 目 录

## 上 篇 自我困境整理

### 第1章 整理自我：感谢自己的不完美

- 是否该信命? 5
- 忘记追求自由，恰是在享用自由 8
- 相信所有过去你都做了正确选择 11
- 童年对人的影响并不确定 13
- 成为自己喜欢的自己 15
- 坦诚接纳自己的自卑 18
- 压力源自不恰当的身心反应 21

- 后悔是有价值的情绪 23
- 内向性格的力量 26
- 害怕是内心最大的善意 29
- 孤独感是不能战胜的 32
- 至少一次，我们想过放弃生命 34

## 第2章 整理身心：给身心做一次疗愈

- 从身到心的自我心理调节 40
- 运动转移人对压力的关注 42
- 放松并不需要烦琐的程序 44
- 冥想以唤醒愉快记忆 46
- 沉思让我们留意当下的生活 48
- 自我催眠给自己成长的动力 50
- 拍打以减除心理与情绪压力 52



## 中 篇 现实困境整理

### 第1章 整理当下：在不安的现实里清醒过活

为什么我们总对现实感到无力？ 59

如何不在比较中迷失自己？ 61

总是活在别人的看法里 63

将生活打造成自己喜欢的样子 65

安全感没了，我们怎样活得安稳？ 68

为什么人们更倾向于相信负面信息？ 71

缘何凡事总往坏处想？ 74

年轻人要不要买房？ 76

如果有一天，我老无所依…… 79

### 第2章 整理工作：工作只是谋生的技术

工作只是谋生的技术 85

女性创业的优势与劣势 87

- 为何在工作中找不到快乐? 93
- 职场中, 如何主张自己的权益? 95
- 工作中要敢于说出真实的想法 101
- 不为钱, 为什么要工作? 103

### 第3章 整理亲情: 家庭中我们是彼此的镜子

- 父母的今天就是孩子的将来 109
- 我们的父母终将老去 111
- 家里家外不一样的母亲 113
- 我们如何做父亲 115
- 父亲, 既是儿子的敌人也是楷模 118
- 女儿, 父亲生命中最后的情人 121
- 住房格局与家庭关系 124

## 下 篇 情爱困境整理

### 第1章 整理性别差异：情爱中的男人与女人

- 爱，超越一切 133
- 男人的情爱初体验是一种涉险 135
- 男人为何喜欢处女？ 137
- 男人最怕什么？ 139
- 怎么让女友忘却初恋的影响？ 141
- 恋母是男人一生的基本情感 143
- 为何男人常常沉默？ 146
- 女人说“你真坏”，就是在感谢你 151
- 女人30岁后，活出更好的自己 154
- “女汉子”的幸福观 158

### 第2章 整理爱情：爱情是对自己的守护

- 若不伤筋动骨，爱怎会深刻？ 163
- 一个人不爱又如何？ 166

- 爱与性之间的鸿沟 168
- 你一辈子不可能只爱一个人 172
- 该不该试婚? 175
- 差异, 才是情爱的活力 179

### 第3章 **整理婚姻: 婚姻是一场权力游戏**

- 什么是好婚姻? 185
- 夫妻间如何理财? 189
- 没有爱的婚姻也可以幸福吗? 191
- 你是你自己的情人 193
- 只有相爱的人才会争吵 195
- 婚姻中的“最少关心”原则 197
- 男人该不该娶“职场女强人”? 199
- 全职太太, 美好生活的成本有多大? 202

|                     |            |
|---------------------|------------|
| 让自己成为可爱的人           | 205        |
| 正确理解婚姻和男人           | 207        |
| 保持自我独立与良好的社交关系      | 209        |
| 面对情感危机能做和不能做的事      | 211        |
| <b>附 录 我的心理咨询之路</b> | <b>215</b> |

上篇

自我困境整理



章

1

整理自我：  
感谢自己的不完美

C  
H  
A  
P  
T  
E  
R  
1



