

安舍定



人气心理作者
曼汀 / 著
最沉静美好的
心灵故事

美好的人生就是**放下执念**，
过真实完整的生活。

相信青春，相信我们所经历的苦，相信一切都是最好的安排！

 **北京理工大学出版社**
BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

安舍定



图书在版编目 (CIP) 数据

安舍定 / 曼汀著. —北京: 北京理工大学出版社, 2015.7

ISBN 978-7-5682-0295-4

I. ①安… II. ①曼… III. ①心理调节 - 通俗读物 IV. ①R395.6-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2015) 第 037772 号

出版发行 / 北京理工大学出版社有限责任公司

社 址 / 北京市海淀区中关村南大街 5 号

邮 编 / 100081

电 话 / (010) 68914775 (总编室)
82562903 (教材售后服务热线)
68948351 (其他图书服务热线)

网 址 / <http://www.bitpress.com.cn>

经 销 / 全国各地新华书店

印 刷 / 北京泽宇印刷有限公司

开 本 / 710 毫米 × 1000 毫米 1/16

印 张 / 17

字 数 / 212 千字

版 次 / 2015 年 7 月第 1 版 2015 年 7 月第 1 次印刷

定 价 / 35.80 元

责任编辑 / 刘永兵

文案编辑 / 王晓莉

责任校对 / 孟祥敬

责任印制 / 李志强

前言

青春是我们勇敢追求梦想的资本，所以青春是浪漫的、绚丽缤纷的；但也是疼痛的，因为梦想并不容易为我们追到。我们要追到它，或许要跌得“头破血流”，而且还要承受未知带来的痛苦。于是有的人放弃了，走在了寻求安稳的路上。学习不再是为了实现梦想，而是为了得到一份固定的工作；工作不再是为了创造价值，而仅仅是为了生活；结婚不再是为了爱情，而是为了求得一份安稳。有人说：“这是现实逼的。”最终，青春的疯狂与炙热成了很多人的奢望，现实一地鸡毛，青春无处安放。因此，有的人在得到“稳定”之后，感叹自己被现实所逼，无法完成青春的梦想，于是又开始追寻年少轻狂。这样的往返追寻构成了我们跌跌撞撞的一生，以至于无论我们生活在哪个阶段都充满着遗憾。

为何本该绚烂的青春却充满了不安？为何我们的青春主题不是梦想与拼搏，而是为了获得安全感而寻找可以让自己安稳的东西（金钱、房子、事业等）？事实上，这些都不能给我们带来安全感。因为

安全感是来自内心的。要获得安全感，需要从内心去寻找，通过对行为表现的剖析来探寻我们的内心需要，从而理解出现的问题，最终解决安全感的问题。

找到了安全感，除了能让我们心安，它还有什么现实意义呢？专家指出，安全感直接影响着我们的生活幸福度、能力的发挥、自我价值的实现。也就是说，找到了安全感，不仅能让我们心安，而且更有利于我们发挥个人价值，有创造性地创造财富。

因此，本书通过对平常生活中我们表现出来的各种不安情绪进行深入解读，找到不安感产生的深层原因，从身体、情绪、思想到能量等不同角度，重新认识并管理自己。只有这样，我们才能最终在纷乱的世界中建立起自己强大的能量场，在安全和满足中继续前行。

为了加深大家对安全感和自己的认识，本书引用了大量案例和实验，希望大家在阅读的过程中能够继续深入思考，加深对自己的认识。“自我认识”这一步很重要，因为认识是理解自己、理解问题的基础，只有在这个基础上，改变才会发生。

而且在阅读中，你会发现一个巨大的问题：似乎安全感和自我有着非常紧密的关系，那么你是谁？你来自哪里？将要去往哪里？你现在遇到了什么问题？这些疑问都可以在这本书中得到解答。

当然，改变是一个长期的过程，我们不会许诺你几天就可以获得安全感，但是只要你有信心，就一定可以找回来，重新开启自己的生命能量。

由于编者能力有限，书中还有很多不足的地方，希望大家提出宝贵意见。

目录

第1章 清醒：聆听我们的内心

青春的颜色究竟是怎样的？要如何才能绘制出青春本来的颜色？答案是：聆听我们的内心，活出真实的自己。

静下来，看清你的内心 / 2

从直面现实开始 / 5

管好你的心理能量 / 8

怀旧情结预示着什么 / 11

歇斯底里只因太脆弱 / 14

生活容不下“表演” / 17

从心理上保持独立 / 20

世上没有绝对的事 / 23

微小之处可以改变人生 / 26

第2章 淡定：越不安，越要清醒

只要心静了，世界就静了。我们原来所感受到的摇摆、不安，以及所面对的各种不如意，都有着一份别样的美丽。

你内心怎样，世界就怎样 / 30

别为没得到的东西哭泣 / 33

找到正确的思考方式 / 36

从内心认同你自己 / 39

小心冲动害了你 / 42

爱别人，也要懂得爱自己 / 45

从幻想中走出来 / 48

担点责任才能更快成长 / 51

你不一定要那么单纯 / 54

第3章 接收：成为信念的主人

有时候，让我们不安的不是现实，而是信念。用心接收自己，淡然处之，我们就会莲花盛开，生活在幸福与幸福之间。

安全感从来不是别人给的 / 58

信任关系从何而来 / 61

学会调节自己的情绪 / 64

朋友圈还是大一点好 / 67

真实和虚伪，不必太较真 / 70

善良也要有底线 / 73

放下那些让你后悔的事 / 76

人总有差异，但未必是差距 / 79

思想要独立，行为要合群 / 82

第4章 内观：发现内在的力量

由内而外，以自然之眼看自然之物，看清生活的本来面目，了解生活的真意。自会感悟：青春真好，当下真好！

慢一点，积累你的力量 / 86

目的越清晰，行动越有效 / 89

管理好自己的时间 / 92

把欲望保持在合理水平 / 95

别太在乎他人的评价 / 98

挖掘自己而不是复制别人 / 101

不要轻易挑战规则 / 104

人云亦云是行不通的 / 107

别陷入自证的陷阱中 / 110

保持个性没什么不好 / 113

第5章 放下：抓住得到的，放手失去的

生活是一个多面体，我们不求面面俱到，只求抓住此刻拥有的。当下就是一切，精彩自在。

得到时无聊，失去时痛苦 / 118

偶尔要有点冒险精神 / 121

适者生存是硬道理 / 124

在利益面前先定规则 / 127

按你自己的标准做决定 / 130

是付出，就总会有回报 / 133

有点压力，你才不会飘 / 136

多听听他人对你的评价 / 139

第6章 接纳：学会接受，就是学会强大

所有的事情未必都会按照自己的意愿发生。但是，我们可以学会接受，只有好是一份好的美，缺是一份缺的美，人生才可以更强大。

坚忍的人必定更强大 / 144

不要做无谓的抗拒 / 147

接受逆境其实就是超越 / 150

直面问题，解决问题 / 153

要培养自己的爱好 / 156

多看得到的，少看失去的 / 159

压力没什么可怕的 / 162

谁勇敢，谁就取得胜利 / 165

最好的学习是向对手学习 / 168

第7章 追随：跟紧内心的节拍往前走

相信青春，相信我们所经历的苦，那是最浓的甜。让心继续为我们导航，带领我们去到想要去的地方。

从一开始就敞开心扉吧 / 172

梦想经不起左右摇摆 / 175

你是否在成功到来时逃跑了 / 178

别太在意自己的羽毛 / 181

自强者绝不忌妒 / 184

聪明地判断行动风险 / 187

他人的意见只是你的参考 / 190

超越自己而不是超越别人 / 193

第8章 从容：别让不安左右你的选择

进展不顺、结果不如意……在繁杂的事物之间，你得放下自己，淡定而从容。如此，你就能做出正确的选择。

当你受伤，世界就真的变了 / 198

就算不安，也不要躲到墙角 / 201

步子虽小，但能实现大目标 / 204

不要总是给自己的错误寻找借口 / 207

否定别人换不来自尊 / 210

堕落的人会越来越堕落 / 213

大家都如此，你也要如此吗 / 216

选对了，离成功就不远了 / 219

轻信，是被算计的开始 / 222

保持敬畏之心，让勇敢适可而止 / 225

第9章 自在：把心安好，活出精彩人生

面对未来，用梦想照亮道路。懂得相信自己，心安，自在，认准自己的方向，就能活出精彩的人生。

梦想在，一切都在 / 230

向别人要不如向自己要 / 233

升华：将苦难变为财富 / 236

在什么位置就做什么样的事 / 239

情绪衰竭耗尽了你的正能量 / 242

有了消极情绪就要释放出去 / 245

你给自己积极暗示了吗 / 248

突破自己，实现理想蓝图 / 251

唯有自信方可照亮人生 / 254

不要埋没自己的个性 / 257

第1章

清醒： 聆听我们的内心

青春的颜色究竟是怎样的？要如何才能绘制出青春本来的颜色？答案是：聆听我们的内心，活出真实的自己。



静下来，看清你的内心

心理师：“为什么你做每件事情都不能坚持到最后？”

年轻人：“我不知道自己想要什么，所以我一直在不断地尝试……”

从这段对白中，我们可以看到：一个不断尝试、寻找目标的人，最后深陷于迷茫之中。很多人都会有相似的体验：一个任务很难解决时，就换一个任务；一个目标看似难以实现时，就换一个目标……在这种看似接近目标的尝试行为中，他们仅仅是在转移自己内心的焦虑，而并不清楚目标在何方。

这是人性的弱点：**当一个人内心不安时，常常会用一种看上去很积极的“进取行为”来掩饰。**心理学鼻祖弗洛伊德将其称为“转移”心理防御机制。他认为，当一个人无法直接表现自己的欲求时，会把这种欲求转移到一个比较安全、能为大家所接受的对象身上，以减轻心理上的

不安和焦虑。比如，虚荣者想尽办法让自己表现得豁达；软弱者时时处处表现出不知畏惧的强大……**当人们内心焦虑不安的时候，常常表现得如此虚伪。**

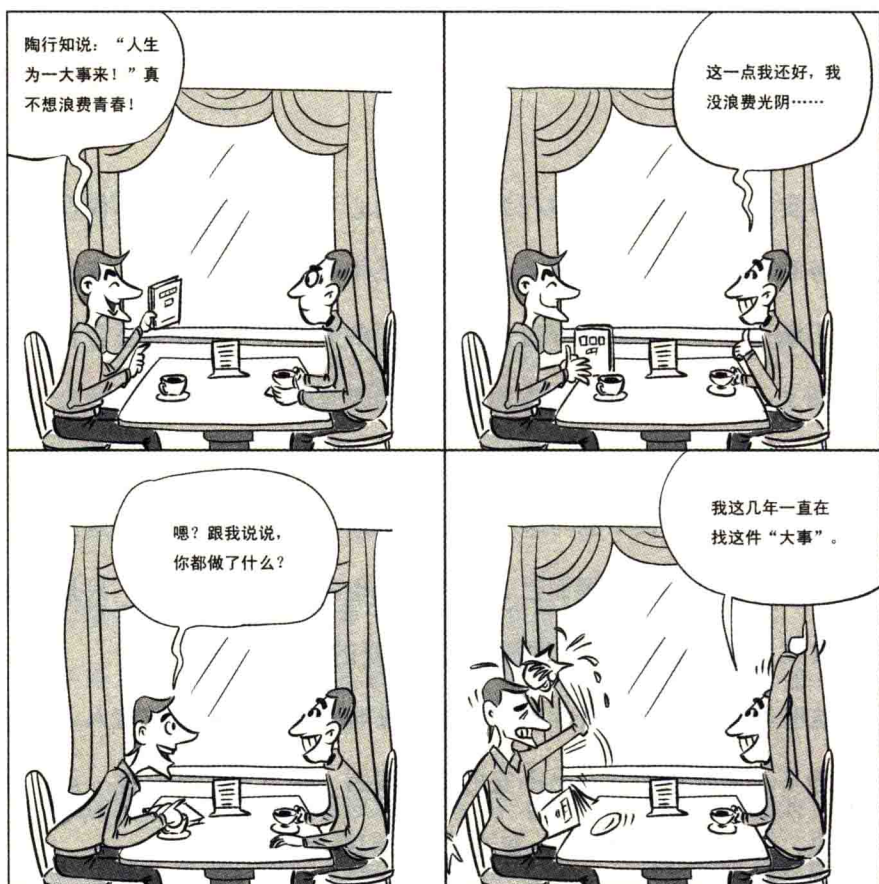
事实上，这种通过外在行为来掩盖内心不安的行为，并不仅仅表现在任务和目标中，在亲密关系、人际关系中也会存在。比如，有的人会通过不断谈恋爱、不断丢弃过去人际圈子的方式来尝试找到适合自己的人和圈子。但是，这种寻找方式的最终结果是找不到所谓的“适合”自己的人和圈子。

也许，上面对话中的年轻人不是不知道自己想要什么，只是欲望一直被压抑着，他不敢直视而已；也许，他也不是在“尝试”，只是通过这种尝试“表现出”让人“欣赏”或可接受的行为。

这些行为都是在逃避存在的问题，逃避问题其实是自欺欺人。如果能够静下心来想想引发自己不安的真正原因，淡定地、坚忍地一点一点去解决，总会有进步和发展。在这里，我们提出两条建议。

（1）聆听内心的声音：我们真的知道问题的本质在哪里吗？直面问题要比逃避好得多，即使是无力解决的问题，直面它也会让我们更聪明。

（2）没必要因为别人的看法而自欺欺人，真正重要的是对自己负责。所谓“强者自救”，便是这个道理。



有问题不去解决，问题永远会在那里。自欺欺人躲过的不是问题，而是机会。

看清自己不安和焦虑的究竟是什么，否则你将在情绪的引导下做出错误决定。

人生苦短，但拥有青春就拥有机会。从现在开始，一切都不算晚。

从直面现实开始



“与困难死磕不会有好结果，我现在可以玩玩别的，我一定能够在任务到期之前完成它！”

上面这种心态是一种典型的逃避行为。无论是工作还是生活，当因处理一个较困难的问题而不安的时候，人们经常通过自闭式的、脱离实