



52堂
人生修炼课

■ 汪向东 著

人生就是一种修炼

你不可不看的心理调节书

人控制世界，而**心灵**则控制人。

每个人都需要面对内在的自我。

每个人生只有在不断的心灵修炼中才能得到升华。

摆脱**沮丧、孤独、自卑、叛逆、焦虑、猜疑、攀比**等负面情绪，
拨云见日，我们终将找到生命中的**阳光、喜悦、快乐和幸福**。

凤凰出版传媒集团
江苏文艺出版社
JIANGSU LITERATURE AND ART
PUBLISHING HOUSE

成功
励志

人生就是一场修行

人生就是一场修行

你不过不曾开始修行而已

人生就是一场修行，修行就是修炼自己。

每个人都在修行，每个人都在成长。

每个人都在经历着不同的修行，每个人都在经历着不同的成长。

修行就是修炼自己，成长就是改变自己。

修行就是修炼自己，成长就是改变自己。

人生就是一场修行
你不过不曾开始修行而已



人生就是一种修炼

你不可不看的心理调节书

■ 汪向东 著

凤凰出版传媒集团
江苏文艺出版社
JIANGSU LITERATURE AND ART
PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

人生就是一种修炼：你不可不看的心理调节书 / 汪向东著.

——南京：江苏文艺出版社，2011.3

ISBN 978-7-5399-4335-0

I. ①人… II. ①汪… III. ①心理调节—研究

IV. ①R395.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 038976 号

著作权合同登记号 图字：10-2011-157

中文简体字版 © 《心理副作用》，本书经上海青山文化传播有限公司 正式授权北京时代华语图书股份有限公司，同意经由 江苏文艺出版社 出版中文简体字版本。非经书面同意，不得以任何形式任意重制、转载。

书 名 人生就是一种修炼：你不可不看的心理调节书

著 者 汪向东

责任编辑 黄孝阳

责任校对 潘 洋

出版发行 凤凰出版传媒集团

江苏文艺出版社（南京市中央路 165 号 210009）

集团网址 凤凰出版传媒网 <http://www.ppm.cn>

印 刷 北京市通州富达印刷厂

经 销 江苏省新华发行集团有限公司

开 本 690 毫米 × 980 毫米 1/16

印 张 14.75

字 数 120 千字

版 次 2011 年 4 月第 1 版，2011 年 4 月第 1 次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5399-4335-0

定 价 28.00 元

江苏文艺版图书凡印刷、装订错误可随时向承印厂调换

编辑寄语

我相信冥冥中的注定。

有人说：每个人都代表着一种宇宙力量，你只是被指引着做你该做的事情而已。

发现这本书，是在台湾一家出版公司发来的书讯上，它的繁体版书名为《心理副作用：你不可不看的心理调节书》。当时正在寻找有关心理方面的选题，所以当“心理副作用”几个字映入眼帘时，突然有一种久违的感觉。看了一下这本书的简介，以致拿到繁体版样书，翻看了几个章节的内容，于是就有了出版这本书的想法。也许，有些文化传播工作，都是在这么不经意间，这么简单的过程中发生的。但这些，也许是一种必然！

对于身心灵以及心理、人生哲学，一直以来，于我都是个偏好。早在刚接触出版的一段时间，我便相信它会成为一些畅销书和经典诞生的源头，但那之后总是阴差阳错，有很长一段时间都没有机会策划这类选题。

说到书名，也许有人会问：为什么简体版不用“心理副作用”作为主书名呢？原因有二：一是在通读本书的过程中，感觉它的价值不仅在于说出了“心理副作用”，还讲到了一些积极的心态和处世哲学，所

以，如果用“心理副作用”总觉得有些偏颇；二是感觉阅读这类书的读者，有一些本身就是存在心理问题的人，对于他们来讲，或许更喜欢看到积极的词语。

人生就是一种修炼，也许听起来平淡，但它确实是在你阅读本书之后，能够提炼出来的最接近本书内容主旨的一句话。最近听到一个比较唯心的说法：地震、海啸这些自然灾害，跟人心起伏、浮躁不安、贪婪无度有直接关系。说到此，不免让人联想起2011年3月11日发生在日本的9级大地震，此等异常的天灾是否跟日渐动荡的日本政坛有某种联系？也许，经过一些灾难之后，人心会回归一种宁静，社会也能够趋于和谐。毕竟人总是能在反思中成长，这也切合了最近阅读的一本新书中的理念：成功的意义是成长，尽力成为你力所能及的最好模样。此时，谁又能说人生不是一种修炼呢？

本书作为“静心坊书系”的第一本书，在它娓娓道来的人生哲理之外，似乎还承载着别样的一种使命，这里就不再多说。此刻，我最想做的事情就是将岂岂拉书中的一段话献给我亲爱的读者：无论你是否明白，是否期待，此刻你的手上拿着这本书，读着这些句子，因为这就是属于你的神奇时刻。你的意识注定要经历深刻地转变。某一件美好的事即将发生在你身上！你感觉到了吗？

由于本书在出版过程中，时间较为仓促，其中难免出现疏漏和欠妥之处，还请读者朋友们给予谅解与指正！同时，也深深感谢为本书出版付出过努力的所有同事、朋友们。

前言

你是否经常感到孤独寂寞？

你是否经常与人比较，自卑不已？

你是否经常强迫自己做出种种无谓举动？

你是否经常心怀叛逆，恨不得与全世界为敌？

.....

也许，你有麻烦了，这个麻烦就来自你的内心！

人控制世界，而心灵则控制人。作为世界的主宰，我们每天都在用自己的双手去改变世界、改变生活，然而，当我们的努力一点一点化为现实的时候，我们得到的却不仅仅是成功的快感和收获的喜悦这些正面的东西。

生活于现代社会之中，每个人都会感觉到巨大的压力。每天一睁眼，你就会面对无数问题，于是，你学习、工作，亲自动手将问题一一解决。旧的问题解决了，但很快新的问题又产生了。有形的问题你可以实时发现，准备对策，但那些无形的问题，尤其是心理问题悄悄靠近你时，又该如何呢？

物质生活水平的提升，并不意味着人们的精神境界也会相对提升。事

实恰恰相反，越来越多的人正在受到心理疾病的困扰。心理疾病的患者早已超过其他生理疾病患者的数量，成为中国最大的病患群体。与此同时，越来越多的人也开始意识到自己内心出现的问题。然而，这其中只有少数人会选择进行咨询或寻求专业帮助，更多的人还是宁可将其默默埋藏于自己心底，讳莫如深。

好吧！不妨再回头看看自己：自私、虚荣、猜疑、妒忌，这些念头是否已经常在你的脑海中闪现；烟瘾、酒瘾、赌瘾甚至是购物瘾是否已经让你的生活一团混乱；更严重的，还有那些厌食症、嗜吃症、忧郁症、强迫症，是否让你在清醒时越来越难以接受自己。不要不敢承认，更不要回避事实，因为科学统计，全世界至少有八成的人和你一样曾经或者正在被心理疾病所困扰，只是，你还不知道罢了！

那么，我们该怎么办呢？坐视不管，任其发展当然不是一个好的选择，但如果将心理疾病看得过于严重，甚至是一点小问题都成为压抑自己内心的负担，同样没有好处。正常情况下，一个人有病了，首先会想到要去看医生，但其实不是每一种病、每一个人的情况，都需要去医院排队、吃药、打针甚至手术的。很多小病患者在家中就可以自行处理，而更好的情况，就是预防。对于心理疾病，同样如此，如果我们能正视心理疾病，学会自我心理调节，将心头危险的萌芽早早铲除，那我们的生活中也就会多一片晴空，少几分阴霾……

心理治疗其实并不神秘，简单的心理调节也并不复杂。从自我认知开始，到对各种正面、负面心理的认知，再到掌握一些积极的心理治疗办法。透过本书，你或许能够摆脱各种心理副作用的消极影响，对世界和自我的认知也会变得与以往不同。在这个充满竞争与诱惑的世界中，保持一个良好的心态，进而努力去创造一片属于自己的成功天地！

目录

Contents

Part 1 你真的认识自己吗？ 你心里的那个“我”

每个人都有自己对世界的认知。但是，认识世界容易，认识自己难。老子曰：“知人者智，知己者明。”也许当你停下匆忙的脚步，反思点滴往事，会慢慢发现，对自己原来并不是那么熟悉。所以，想要做一位“明者”，先要从认识自己开始……

- | | | |
|---------|------------------|-----|
| Story 1 | 上帝和他们开了个玩笑 | 002 |
| | 心理诊疗室 >>> 自我认知 | |
| | 心理测试 | |
| Story 2 | 溺水士兵奇迹生还 | 006 |
| | 心理诊疗室 >>> 应激反应 | |
| | 心理测试 | |
| Story 3 | 别让你的眼睛欺骗你 | 010 |
| | 心理诊疗室 >>> 感觉影响判断 | |
| | 心理测试 | |
| Story 4 | 罗杰·罗尔斯的州长之路 | 014 |
| | 心理诊疗室 >>> 心理暗示 | |
| | 心理测试 | |
| Story 5 | 一堂特殊的心理课 | 018 |
| | 心理诊疗室 >>> 从众心理 | |
| | 心理测试 | |
| Story 6 | 大胆露出你的暴牙 | 022 |
| | 心理诊疗室 >>> 坚持自我 | |
| | 心理测试 | |

Part 2 遇见心理副作用 >>> 大胆面对你的“另一面”

没有谁是完美的。当万物之灵利用其他动物的弱点操纵世界之时，他们没有看到自己身后也有一条长长的黑影。屠格涅夫说：“人的心灵是一座幽暗的森林。”在这座森林里，每一个角落都会长出一朵鲜花，但每一朵花下都会长满有毒的倒刺。如果你不懂得用智慧去判断它们，用意志去约束自己，那你将会深陷其中，无法自拔……

- | | | |
|---------|-----------------------------------|-----|
| Story 1 | 一件古董，两种命运
心理诊疗室 >>> 逃避
心理测试 | 028 |
| Story 2 | 失去的不只是合约
心理诊疗室 >>> 自卑
心理测试 | 032 |
| Story 3 | 博士生出洋相
心理诊疗室 >>> 自负
心理测试 | 036 |
| Story 4 | 窗外的神秘风景
心理诊疗室 >>> 自私
心理测试 | 041 |
| Story 5 | 痛快一时，艰辛一世
心理诊疗室 >>> 虚荣
心理测试 | 045 |
| Story 6 | 小车怎么了
心理诊疗室 >>> 攀比
心理测试 | 049 |
| Story 7 | 只要你过得没我好
心理诊疗室 >>> 嫉妒
心理测试 | 053 |
| Story 8 | 走出自设的迷阵
心理诊疗室 >>> 猜疑
心理测试 | 057 |

Story 9	阿宇的烦恼	061
	心理诊疗室 >>> 浮躁	
	心理测试	
Story 10	“石油大王”的失误	065
	心理诊疗室 >>> 焦虑	
	心理测试	
Story 11	骄傲的头颅总会低下	070
	心理诊疗室 >>> 骄傲	
	心理测试	
Story 12	孤独的人是可耻的	076
	心理诊疗室 >>> 孤独	
	心理测试	
Story 13	色情网站的高级管理者	080
	心理诊疗室 >>> 空虚	
	心理测试	
Story 14	风水大师让他粉身碎骨	084
	心理诊疗室 >>> 迷信	
	心理测试	
Story 15	花季少女的怪异行为	088
	心理诊疗室 >>> 洁癖	
	心理测试	
Story 16	大明星痛别娇妻爱女	092
	心理诊疗室 >>> 酒瘾	
	心理测试	
Story 17	从五块钱到两百万	096
	心理诊疗室 >>> 赌瘾	
	心理测试	
Story 18	克服花钱的欲望	100
	心理诊疗室 >>> 购物狂	
	心理测试	
Story 19	饕餮大餐的背后隐藏着什么?	104
	心理诊疗室 >>> 嗜吃症	
	心理测试	

Story 20	宁宁母亲的担忧 心理诊疗室 >>> 厌食症 心理测试	109
Story 21	每天阳光多一点 心理诊疗室 >>> 忧郁症 心理测试	113
Story 22	让马铃薯在欧洲扎根 心理诊疗室 >>> 叛逆心理 心理测试	117
Story 23	杰克心头那个魔鬼 心理诊疗室 >>> 强迫症 心理测试	121
Story 24	报复别人，伤害自己 心理诊疗室 >>> 报复 心理测试	125
Story 25	生命和他开了个大玩笑 心理诊疗室 >>> 贪欲 心理测试	129
Story 26	人生第一次教训 心理诊疗室 >>> 拖延 心理测试	132

Part 3 平和的心态最美 >>> 换个角度看世界

同样是半杯水，有人遗憾：就剩半杯水了，不够喝；也有人满足：至少还剩半杯水可以喝。古语云：“塞翁失马，焉知非福。”同一件事，每个人都会有自己不同的判断。与其烦恼忧愁，不如换个角度，调整心态，寻找新的机会。因为越是狂风暴雨，之后越会出现美丽的彩虹……

Story 1	传奇赛车手的奇迹 心理诊疗室 >>> 失败不是终点 心理测试	138
---------	--------------------------------------	-----

Story 2	房子到底好卖吗？	142
	心理诊疗室 >>> 心态决定看法	
	心理测试	
Story 3	一条腿的价值	146
	心理诊疗室 >>> 要勇于面对	
	心理测试	
Story 4	厨师父亲的感悟	150
	心理诊疗室 >>> 挫折让你更完美	
	心理测试	
Story 5	冰淇淋好吃更好玩	154
	心理诊疗室 >>> 享受别样的快乐	
	心理测试	
Story 6	“没有人超过一万元”	158
	心理诊疗室 >>> 放弃是一种境界	
	心理测试	
Story 7	“我再也不去国外了！”	162
	心理诊疗室 >>> 别人的未必更好	
	心理测试	
Story 8	木炭搭起的森林庄园	167
	心理诊疗室 >>> 天无绝人之路	
	心理测试	

Part 4 幸福一直都在 >>> 人生就是一种修炼

柏拉图说：“好的心理是一剂良药，能催人奋进。”想要在艰难困苦中扬帆前行，积极健康的心态是永远也不能少的。生活就像一面镜子，能真实折射出你心中的每一点闪光。当你慢慢将它们聚集在一起时，你就会发现，其实你捧着的是一个太阳。

Story 1	深谷埋英魂	172
	心理诊疗室 >>> 博爱	
	心理测试	

Story 2	“先生，你的钱掉了！” 心理诊疗室 >>> 善良 心理测试	176
Story 3	狄摩西尼的神话 心理诊疗室 >>> 自信 心理测试	180
Story 4	衬衫上那朵盛开的小花 心理诊疗室 >>> 宽容 心理测试	184
Story 5	父爱创造的医学奇迹 心理诊疗室 >>> 坚持 心理测试	188
Story 6	快乐的樵夫 心理诊疗室 >>> 知足 心理测试	193
Story 7	垃圾堆里的老板 心理诊疗室 >>> 感恩 心理测试	197
Story 8	谁救了国王和大臣？ 心理诊疗室 >>> 平常心 心理测试	202
Story 9	省里来的大官 心理诊疗室 >>> 豁达 心理测试	206
Story 10	祝枝山巧戏财主 心理诊疗室 >>> 幽默 心理测试	210
Story 11	主管是怎么练成的？ 心理诊疗室 >>> 自制力 心理测试	214
Story 12	小富兰克林的成长 心理诊疗室 >>> 谦虚 心理测试	219

Part 1

你真的认识自己吗？

>>> 你心里的那个“我”

每个人都有自己对世界的认知，但是，认识世界容易，认识自己难。老子曰：“知人者智，知己者明。”也许当你停下匆忙的脚步，反思点滴往事，会慢慢发现，对自己原来并不是那么熟悉。所以，想要做一位“明者”，先要从认识自己开始……





上帝和他们开了个玩笑

当你对自己下定结论之前，请再想想，你确定那就是你吗？不信的话，就看看老张和李先生的故事吧！

张先生和李先生是邻居，两人又都是刚刚退休，没事就一起在院子里散散步、聊聊天，关系很不错。然而好日子没过多久，两人因为患病，先后住进了医院，凑巧的是，还都在同一病房。原来两人都得了胃病，也都挺严重。

接下来几天，总是有医生陪着专家来到两位老人病床前询问、会诊，那些先进的检测机器，他们也没少用，直到检查结果出来那一天，医生分别将老人与他们的家属叫到两间办公室，告知他们病情。结果，张先生只是普通的胃病，日积月累到现在发作了，需要慢慢调养，没有什么大问题，不会影响身体；而李先生就不一样了，医生明确告诉他，“胃癌晚期！”即便进行化疗，也坚持不了太长时间，建议李先生回家自行调养。这一消息犹如晴天霹雳，李先生的脸色当场就绿了，拿着医生给他的确诊单，手不停在抖，没有半点力气再站起来。最后，在儿子和其他家人的搀扶下坐车回家。上楼时恰巧看到对门张先生也回家了，一家人有说有笑，更觉得心中悲凉。

之后的日子里，张先生见谁都是笑呵呵的，每日打拳、跳舞、种花、下棋，生活比以前更加积极了。他觉得，年轻时为了生活奔波，导致身体出了问题，现在老了，一定要注意保养身体。而且随着年龄增长，自己的日子过一天少一天，与其愁眉苦脸，悲悲戚戚过完余生，不如开开心心，享受天伦之乐，让自己和孩子们都过几天好日子。

李先生则正好相反，自那以后，每日将自己裹得严严实实，憋在家里。虽然家里人也曾带他去其他医院复诊，并告诉他最初的检查结果有误，他的身体没有问题。但在他看来，那不过是孩子们为了让他宽心，而对他说的善意的谎言而已。他甚至常常在夜深人静时感觉到自己胃部传来阵阵隐痛，而且越来越严重……

不出半年，两人与从前相比都发生了巨大的变化，张先生是红光满面，越活越年轻，李先生是形销骨立，面如枯槁，一副暮气沉沉的样子。这天，两人在楼道中相见，很久没有看到对方了，张先生本想与对方打个招呼，谁知李先生叹了口气，低着头就走过去了。“唉——！”看着李先生的背影，张先生不禁也长长叹了口气。

没过多久，李先生就去世了，而张先生则是又开开心心活了8年，才安然离去。他走得那么安详，以至身边的人根本都不知道，其实他才是真正得癌症而死。而当年那两张诊断结果，确实是医生一时大意，发错床位了。

心理诊疗室 >>> 自我认知

你认识自己吗？这是一个让很多人一看就会笑的问题，谁能不认识自己呢？但实际上未必如此。身处千变万化的世界中，和形形色色的人打交道，我们常常会被来自外界的影响左右，变得远离“自我”。当充满活力的你大学毕业，要去一家新公司面试，穿着西装严肃地面对镜子，才会发现：“喔，原来我还有这样一面。”

心理学家曾经做过这样一个测试，让一群人做一份关于人格特征的心理