

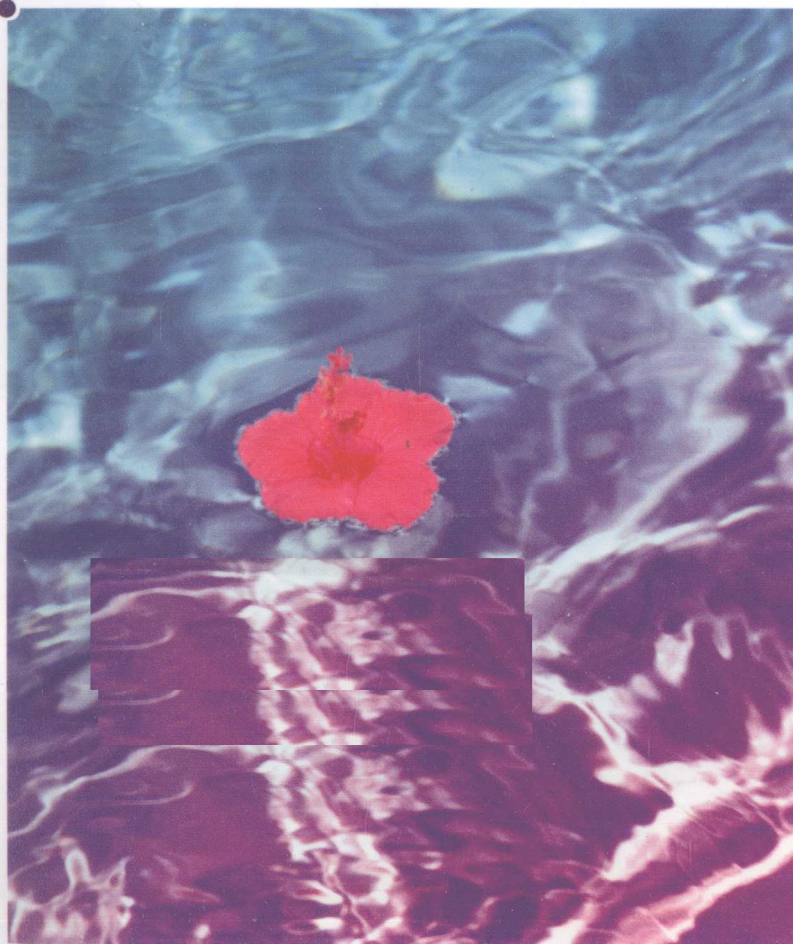
吴云艳

零极限
健康·静·心
系列·丛·书



零极限健康静心

商界畅销书作家吴云艳继《浮沉商海》《局中局——中国外企官场透视》后，再次推出国内首套身心灵访谈式实录丛书《零极限健康静心系列丛书》。亲自采访数十位权威医学专家，抗衰老专家，国际心灵导师，心理学专家，佛家、道家、易经高师，以及文学、艺术、企业界通过心灵智慧获得成功的精英人士，揭示了人生成功与和谐的“生命秘密”、“心灵密码”和宇宙智慧运用法则……



中国时代经济出版社

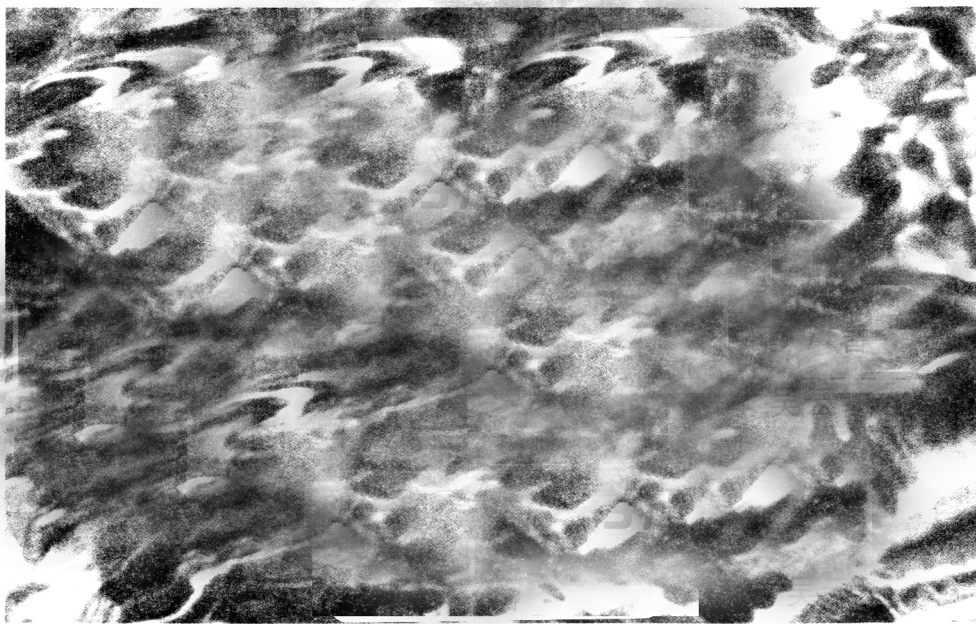
◎ 吴云艳 / 著

零·极·限
健·康·静·心
系·列·丛·书

吴云艳

零极限健康静心

◎ 吴云艳 / 著



◆ 中国时代经济出版社

图书在版编目(CIP)数据

吴云艳：零极限健康静心 / 吴云艳著.

—北京：中国时代经济出版社，2011.1

(零极限健康静心系列丛书)

ISBN 978-7-5119-0621-2

I. ①吴… II. ①吴… III. ①心灵学 - 通俗读物

IV. ①B84-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 255725 号

书 名：吴云艳：零极限健康静心

出 版 人：宋灵恩

作 者：吴云艳

出版发行：中国时代经济出版社

社 址：北京市西城区车公庄大街乙 5 号鸿儒大厦 B 座

邮政编码：100044

发行热线：(010)68320825

传 真：(010)68320634

邮购热线：(010)88361317

网 址：www.cmepub.com.cn

电子邮箱：zgsdjj@hotmail.com

经 销：各地新华书店

印 刷：北京市鑫海达印刷有限公司

开 本：880 × 1230 1/32

字 数：99 千字

印 张：4.75

印 数：1~10000 册

版 次：2011 年 1 月第 1 版

印 次：2011 年 1 月第 1 次印刷

书 号：ISBN 978-7-5119-0621-2

定 价：13.00 元

本书如有破损、缺页、装订错误，请与本社发行部联系更换

版权所有 侵权必究

序一

“静心”是“净心”的结果

我认识吴云艳已经18年了，知道她在策划和写作《零极限健康静心系列丛书》也近一年了。这次她告诉我此套书要出版了，我不禁为她感到欣喜。但她请我帮她就此套书的出版写点什么，我却深感力不从心。因为，我既不是作家，也不是学者，更不是名人，只是一个从事外企人力资源工作20年的“服务员”。可是就她对我为人的了解，她会想到对于她的请求我难以推脱。因为她所从事的静心文化传播不仅是为有心灵痛楚的人们寻找心灵出路，或为一些心灵和心理纠结的人们助上一臂之力；同时创作的过程也是自我净化心灵的有益过程。更何况，她的书不是忽悠人的说教，而是在经历了种种心灵煎熬、挣扎之后的生命感悟和内心道白。

吴云艳是一个意志顽强、锲而不舍、聪明能干且效率极高的坚强女人。但在坚强的背后却隐藏着她的软弱。关于这一点我们曾多次谈及。由于她真诚、本色的本质以及对我的信任，在触及一些心底问题时她对我也从来都不避讳。我们十几年来曾很多次探讨国学、探讨传

统文化与人生的话题。我们谈到：人生的真正愉快是不可以失去的，精神的愉快也非金钱所能换来的。人通过静心、修心、修身找到本然的自我，激发内心真正无条件的快乐，让我们的生命有价值有意义，这就是真正的心灵健康和心理健康。而这种心灵和心理的健康更在极大的程度上左右着人们的生理健康。所以人的身心灵应该是和谐统一的，只有身心灵和谐统一的人才是快乐和健康的人。这点许多人理论上似乎很认可，但未必真的愿意花精力花时间去用于自己的心灵建设，也就是吴云艳提到的建立自己的“心灵静心屋”。这其中最大的一个障碍就是“不舍得”战胜自我，不敢于面对内心真实的自我里不洁的东西。不敢面对自然就谈不上抛弃自我，谈不上“净心”和“静心”了。“静心”是战胜自我的前提。吴云艳对“静心”的阐述未必是放之四海而皆准的真理，她自己也未必完全做到了战胜自我和彻底的“净心”和“静心”，但按她的话说她已经是“认真行走在静心、修心道路上的心灵探索者”。她用心灵写出的东西至少可以给许多“舍得”战胜自我的人们不少有益的启迪。

在《吴云艳：零极限健康静心》一书中吴云艳写道：“任何静心背后都是伤痛。”心灵的平静之需缘于不堪心灵的痛楚，缘于摆脱心灵桎梏的渴望，缘于寻找心灵自由的梦想……

伤痛不够是不会想到要“静心”的。在眼下过于浮躁的社会中，每一个人都难免再三吞下难以言表的酸楚和痛苦。原本“痛楚”与“静心”并无直接关系。然而众所周知，治疗生理之疾也需以静养为基础。同样，疗愈心灵心理之患，“静心”可谓一味治本治根的良药。“静心”实际是一个“净心”过程的结果。关于“零极限”理念，吴

云艳援引了几位国学专家名人学者的论述，或可浅显概括为一种“状态”和一种“适度”。也就是说，既要让自己的心境平和安详下来，摆脱世间名利欲带给自己的种种烦躁和烦恼，也不能过分压抑厌世而陷于对人生的心灰意冷。终归生命还是可贵的，人生也是美好的。

身为外企人力资源业的“服务员”，深知白领职场竞争激烈，人际关系复杂，员工工作压力和心理压力都非常大。心灵和心理的毒素如同浮尘时时侵扰他们，各种心灵心理的纠结在某种程度上影响着他们的生活。因此想到，吴云艳的《零极限健康静心系列丛书》也许会对白领是一味疗愈心灵和心理之患的良药。

吴云艳曾经出过不少商界、外企的畅销书，都是她游走在职场和人生的实践蹉跎、真实捕捉以及亲身经历的结晶。因此读她的书更感到内容的鲜活、语言的朴实以及与生活的亲近。希望读者阅读此套书之后能够有更多超出它本身所能及的收获。



北京外企服务集团副总经理

北京中外企业人力资源协会会长

2010年12月14日于北京

序二

请你一定要健康

七年前，我进入 FESCO，筹建了方胜保险经纪公司，为包括世界五百强在内的上千家外企和近十万名外企高管和普通白领们提供员工医疗保险、福利及健康管理服务，从而有机会近距离接触到了大量的高端企业，活生生地了解到外企白领的真实的工作状态、生活状态以及心理和生理的健康状态。

圈外人看外企人，光鲜亮丽，极尽虚荣浮华和火暴风光，拥有着成功的喜悦和看起来很美的人生旅途。做个外企人，成为无数年轻人向往并追求的职场目标。

但是在光鲜亮丽的背后，外企人真正的生存状态又如何呢？

这套《零极限健康静心系列丛书》的作者吴云艳，曾经在她十多年前出版的《洋行里的中国雇员——外企红尘大写真》和《外企女人》两本书里，通过采访数十个外企中方雇员和来自不同国度的驻华商社的老板们，真实坦露了一颗颗赤裸裸的外企人的灵魂。如同她书里描绘的，在外企红尘中，有几般的无奈，几般的彷徨，几般的孤

独。走进外企人的真实的灵魂，“才能看到身处潇洒出入于豪华宾馆饭店宴会舞厅卡拉 OK 的外企人生活的最深层，才知道其实是满负荷，是高强度，是拉满弦的弓，是上紧发条的弦……”男人的衣冠楚楚西装领带和女人的短裙时装粉黛香水的后面，都有着一颗颗需要被全社会关注的灵魂。

客观地说，外企白领的智慧和勤力，让我经常感怀。但同时，不断目睹一些心酸心痛甚至血淋淋的故事，就发生在这个圈子里，就发生在我的身边，让我感到一种内心的震撼——

去年，一名国际顶尖通信类外企公司的中层员工，突然从其公司的楼顶纵身跃下……他刚刚买了房，刚刚提了职，还是该企业打算重点培养的骨干，家庭看上去也算美满，但他甚至没有留下只言片语就走了……人们震惊之余，都在揣测：他到底承受了什么压力？为何在美好的发展前景下，放弃了继续奋斗的信心和努力？他的身体依旧健康，他的精神状态表面上与常人无异，但他的心灵，究竟遭遇了怎样的恐惧与不安，以至于有勇气不仅放弃了亲人，放弃了事业，还放弃了一个年轻的风华正茂的宝贵的生命？

依旧是去年，一家上市 IT 企业的员工，仅仅二十多岁，在一次年度体检中查出患有癌症，不到一个月就离开了人世。企业的 HR 和身边的同事们都懵了，也都怕了。不明白一个如此年轻的生命怎么说消逝就消逝了，生命怎么如此脆弱？

随着竞争压力和生存压力的与日俱增，人们的生存环境在不断地恶化，重大疾病的发生越发呈现出年轻化的趋势。在为员工提高福利保障和健康管理的同时，大家也都在思考，究竟是什么，使得原本正

处于花季的健康生命，过早地就枯萎凋谢了？我们的健康管理究竟应该如何管理人们的健康？

还有一个我的老同学，顾不得休息，顾不得亲人，顾不得成家，像一个永动的陀螺一样不停顿地打拼了多年以后，事业上已颇有建树。前日见到他，我说：你小子现在混得可以啦！他却表情黯然地叹了一口气，感慨道：你别看我现在混得人模狗样的，其实我知道自己的结局会很惨。等我老了，身边没有亲人、没有朋友、没有家庭，可能穷得就只剩下钱了……他的话虽然很糙，但却真实地在刻画他的一种内心的心理状态。可这又是为什么？他奋力拼搏，他事业有成，他达到了他一直在付出努力想要达到的目标，可是为什么我在他的脸上从没有看见成功的喜悦，得到的满足和拥有的释然呢？那他究竟为何奋斗？为何努力？那他想要的生命价值又是什么呢？

其实我自己何尝不是这个群体中的一员？我记得特别清楚，大学时代走在国贸商城里看到动辄上千的服饰，曾经暗暗立下目标：等我将来工作后，每月收入过万了，我一定要在这里消费个痛快，想买什么就买什么，那将是何等幸福的事啊！然而现在，当我也混成了人们眼中所谓的企业高管、业内精英，我轻而易举可以随时实现自己大学时代带着无限的寄望设立的目标，却发现物质享受和满足已经变得如此空洞无力，无法引起我的冲动和兴趣。而我所付出的代价，是多年来严重透支了的健康……

我的孪生妹妹 10 年前移民去了加拿大，这些年她越来越不愿意回国了。每次回来，她都说不适应，说北京的生活节奏太快了，环境污染太严重了，人们的心态变得浮躁且复杂，好像永远也静不下来。

原本我无法理解，因为没有比较。今年5月我去加拿大商务兼探亲，待了近一个月，感受着完全不同的氛围和环境，我才真正理解了她说过的感受。相比较之下，我们的步子是否迈得太快太大了？似乎每天的每一刻都在忙着赶路，但似乎绝大部分人都忘了问问自己：我为什么要赶路？我要走到哪里去？

而前两天，67岁的老爸到我的新居帮我给衣柜安装裤架。身为高级工程师的他，一会儿把架子装反了，一会儿又装高了，返工了好几回才安好，搞得白毛老头坐在衣柜里挥着拳头大呼：气死我啦，气死我啦。老妈在一边抿着嘴笑，说：你可真是老糊涂啦。老爸听了愤愤不平却又眉飞色舞地说：你妈还笑话我？我跟你说，你妈某日用洗衣机洗衣服，过了半天后去晾，一边收一边直嘀咕：今天衣服怎么用得这么干啊，都不用晾了。老爸一看乐了，原来老妈把衣服丢进机筒就走了，根本都没有启动。看着老两口乐不可支地互相“揭老底”，活脱脱两个老顽童的模样。

当时眼前的那一幕让我感觉既心酸又羡慕。心酸是因为看到父母上了年纪，身体大不如前，头脑也时常会犯糊涂，我觉得心疼；羡慕的是在岁月的磨砺下，尽管老人身体不再健康，但心态乐观和愉悦，心灵更是宁静和清澈。这辈子，父辈们积累的物质财富也许并不丰厚，但他们精神和心灵的丰盈、坦荡和宁静，却是我们这一代人远远无法进入的境界。一种不富有的充盈，一种面对匮乏的满足。

他们的心很静。而我们的世界很喧闹，我们的心灵很喧闹。

这一切都在刺激着我们的神经，在对我们打出一个个问号：这个时代到底怎么了？人们的身心灵怎么了？社会秩序乱了，人生信仰委

了，人们身体越来越多地呈现出现代病、生活方式病，灵魂似乎也在一种负面的暗流中憋着一股劲在为不关爱自己心灵健康的人们制造着各种隐患。在我们不懈追求成功，物质极大丰富，财富迅速积累的同时，在我们一直在用消耗、焦虑、忙碌试图去实现所谓心灵理想的时候，为何我们的心灵却感觉有越来越大的“空洞”？却感觉我们正在失去生命中一些更为重要的东西……而这个东西是什么？我们不知道。我们看不见。

但我们在寻觅。我们想知道。

因为我们是宝贵的生命。我们想让我们的生活拥有品质，想让我们的家庭充满温馨，想让我们的生命充满价值，想让我们的后代以我们为荣……

那我们寻觅的东西是什么呢？

是生命的价值和意义。是我们身心灵的和谐统一。是我们的生命和宇宙和全人类的和谐统一。

而本套丛书的作者，我的好朋友吴云艳的《零极限健康静心系列丛书》正是我们想打开心灵智慧时出现的第一束光……

我和她认识虽然是因为健康管理和教育项目的合作，但我和她成为好友却是缘于我们对生命主题、身心灵主题多次心灵的碰撞和感悟……

因为我们都想让生命过得更有意义，也都想用我们有意义的生命，为健康事业做一点力所能及的事情。为此，我们愿意行走在身心灵健康的路上，为我们自己，为我们愿意去奉献自己生命价值的人们，为我们的家人和朋友，去探索生命，去完善自己……

所以当吴云艳告诉我，她的《零极限健康静心系列丛书》即将出版，希望我一个健康事业从业者和好友的身份来写序的时候，虽然我知道自己的分量太轻，还是欣然接受了。和吴姐相识两年多了，这个风风火火、能量无限的女人，有着丰富的生活经历和人生感悟，既是外企的知名作家，也一直在努力经营着一份健康事业，我们有很多的共同点。

但是说实话，我一直不太敢看她写的书。以前翻过她的热门小说，情节精彩跌宕、文字铿锵有力的同时，觉得她思想层面的东西太真实，太深刻；她的揭露与分析具有极强的穿透力，近乎残忍，赤裸裸地扎到你心里去，疼！

但她的这套《零极限健康静心系列丛书》，我决定去勇敢面对。因为深有感触的我，太希望有更多的读者能分享她的智慧和经验；太希望她真的能够透过这套丛书，带给大家更多的关于生命、关于心灵的启示和指导。让关爱自己生命价值、关爱自己身心灵健康的人们在迷途中看到希望，不再患得患失、忐忑不安，不再失去人生中原本最宝贵、最重要的东西——生命的价值！

我所期待的就是，当你看完这套丛书，你会懂得，健康是一种责任，请你一定要健康！



FESCO 方胜保险经纪公司常务副总经理

2010年12月19日

目录

1. 缘起
——静心的背后是缺失 / 001
2. 成功的路上，行走着自我认知的完善 / 007
3. 低头学习就是你困境的出路
——自我价值系统的梳理、整合和重建 / 013
4. 情感伤害
——年轻时我们不懂静心 / 027
5. 静心的背后是伤痛 / 033
6. 走到零极限
——静心生命从这里开始 / 039
7. “零极限”“零极限状态”和零极限文化 / 047
8. 走进你的“心灵静心屋”…… / 065
9. 对话李果：零极限健康静心的心理学诠释 / 089
10. 零极限健康静心——净心 / 097
11. 零极限健康静心——静身 / 119
12. 零极限健康静心——境界 / 125
13. 大美所在 心归于零 / 133

· 1
缘起

——静心的背后是缺失

新闻专业改变了了我的人生。因为它强迫那个惧怕与人交往的我去征服人，去接纳人，去让人接纳我，否则，你将采访不到你要的素材，你将完成不了记者的职能，你将没有资格在记者行业里生存。当时采访课上老师的一句话让我记忆一生：“别人把你从门里赶出去，你要从窗户里爬回来！”这是记者职业的一份必需的执著。

当我准备动笔写《零极限健康静心》的时候，脑中反复闪现的一句话就是：任何静心的背后都是伤痛……所有走向静心道路的人都是不堪忍受心灵的折磨，渴望摆脱心灵的桎梏，想去寻找心灵的自由的人……

我一直是一个很静的人。小时候敏感、多疑、自卑，总是活在别人怎么看我的惶恐不安中。记得上大学的时候，姑妈在北京，有一次打电话给姑妈，因为觉得姑妈电话里有些冷淡，我马上担心自己是不是什么事做错了得罪了她。于是用我可数的一点助学金买了营养品去看姑妈。其实什么事也没有。上了大学后，因为从小是非常正统

封闭的非书香门第的军人家庭，因此没有机会博览群书，阅读世界名著，因此进了大学连贝多芬、肖邦是谁都不知道。于是虽然我是浙江省仅有的两名中的一个被中国人民大学新闻系录取的佼佼者，但因为知识实在无法和班里那些十多岁便通读世界名著的同学相比，在大学里很是被若干同学奚落调侃，内心很自卑。当时人大校园里那个长相一般，个头小小，目光经常闪烁着敏感和受伤，表面上有坚硬的外壳保护自己，其实内心小心翼翼地迎合同学的女生，就是我。

想起来那种由于自我不认知以及担心别人不认知的无比不静心的种种纠结，组成了大学时代一个有着复杂自我的我。一个总觉得感情缺失，总在自己“心”以外的地方满世界寻找安全感的小女生。这个内心极其不安的“我”在大学里，一直努力在战胜“自我”，想挣脱不安和纠结。可如何摆脱？我把目光投向“心”以外的天空，但天空的湛蓝吸引不了我；我投向沿路的绿草鲜花，可她们的青春灿烂也吸引不了我；我投向我的功课，我把所有的时间放在图书馆的阅览室，我也获得了很好的成绩，可是好成绩带给我的快乐是瞬间的；我和班里女同学成为好朋友，我把最纯真的友情和感情倾注在她身上，觉得空落的心一度有了一个依靠。但很快因为青春的幼稚，一份浓郁的同性感情中途夭折；我陷得很深，因此伤害很重。后来我知道我不过还是在寻找别人的认知，寻找别人对我的接纳。而我外表的朴素、单纯和内心世界的超级敏感、丰富和犀利，形成了某种程度上表里不一，某种程度上表里又过于合一的我。

然后爱情出现了，出现在我不需要，或者说还不懂得需要的时

候。而且不是一份，是一份接着一份。可是当时的我对自己完全缺乏自我认知，自我接纳，我居然会生出一种对喜欢我、爱我的人的恐惧和恼怒。我想的是，“我这么普通，他们为什么爱我？”于是我不仅纠结自己，而且纠结别人。因为我不认知自己，所以对别人超越认知就去爱我感到惶恐，感到不安，丝毫没有喜悦。所以大学里我伤害了若干高低年级同学而浑然不知。

为了获得认知，我疯狂看书。大学时代，除了功课，我大量阅读人物传记，世界名著，以及心理学、管理学、行为科学、社会学等等。由于是恶补，看过的大部分也忘了。但我们班远在美国的诗人为此给我创作了一句俏皮话：“看遍世界名著，吃遍天下零食。”但是我对校园里的人际交往时尚活动没有兴趣。我几乎不参加社会活动，不跳舞，不想谈恋爱，我把每一分钟都用在读书上，唯一的社会活动就是当校刊的业余记者。

新闻专业改变了我的人生。因为它强迫那个惧怕与人交往的我去征服人，去接纳人，去让人接纳我，否则，你将采访不到你要的素材，你将完成不了记者的职能，你将没有资格在记者行业里生存。当时采访课上老师的一句话让我记忆一生：“别人把你从门里赶出去，你要从窗户里爬回来！”这是记者职业的一份必需的执著。我带着内心的惶恐和待人处事的自卑，强迫自己按照职业的要求去完成学业的使命。记得我第一次为校刊去采访人大附小的老师时，不过半个小时的采访，不过十来个问题，我心脏狂跳，连小腿都在打战。但是一次次征服怯懦的自我，一次次征服自我以后的小小的成功，一次次发表

在校刊上的文章获得校刊老师的好评，我的自信在逐渐建立，我校刊上的文章也越来越显灵气。大学三年级在《四川日报》实习了半年，我虽然个儿小小的，22岁长得像18岁，以至于当我去阿坝藏族自治州松潘县采访宣传部长的时候，我居然被他的办公室主任挡驾在了外面。记得那天我采访的主题是该县落实知识分子政策的情况，可能办公室主任看我太小，不像省报记者，因此完全不把我放在眼里。当时的对话也很有趣。

我说：“我想见你们宣传部长。”

他答：“部长不在。”

我问：“那我可以向您了解一下情况。您可不可以向我介绍一下知识分子政策落实情况？”

他答：“我们没有这方面的情况可以介绍的。”

我说：“那您给我一些相关的资料也行。”

他说：“我们没有这方面的资料。”

看他整个一个就是下逐客令了。我可是大老远从成都长途跋涉到这个少数民族地区的，怎么能容忍他几句话把我驱赶走？于是又有了下面的经典对话。

我问：“你们部长不在？”

他说：“是的。”

我问：“你们没有什么知识分子政策落实方面的介绍？”

他说：“是的。”

我问：“你这方面没有任何资料可以给我提供？”