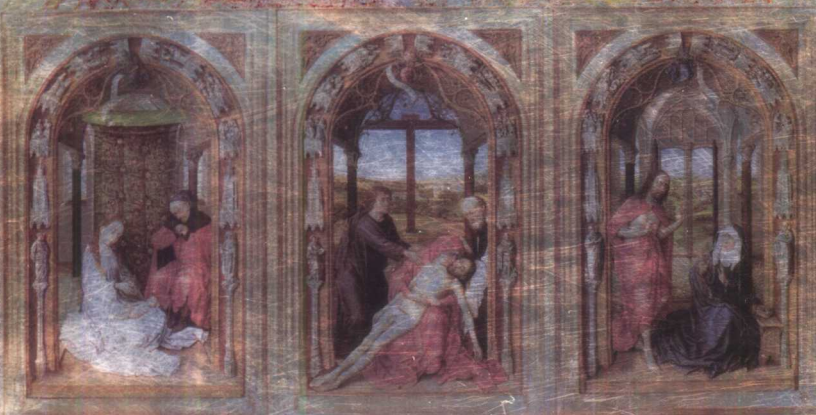


快快乐乐为自己活

本书试图让读者释放自己，摆脱曾经的压抑和一切灰暗的心境，解除过去和未来的束缚，找回自我，“show”出真我的风采，展现自己的真面目。



用心做自己

Yongxin Zuo Ziji

快乐一生笑看天下几多愁

追寻你自己的完整与自由

本书让你能够重建自信，快乐一生，笑看天下几多愁。它让你真正的享有健康的心理和安心感，为自己而活，最终实现自我的精神需要，获得心灵的宁静。

(台湾) 陈逸 著

九州出版社
JIUZHOU PRESS

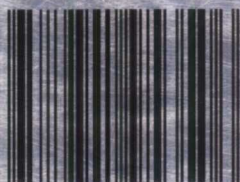


用心做自己

这本书可以帮助你认清自己思想中的闪光点 and 隐蔽之处，对你今后的道路有更准确和深刻的探照。它触及你的心灵，寻找依赖的源头，分解自卑和不安的内心，掀开迷惘、困惑和疲惫的阴影，让你彻底地看清自己隐藏在内心深处东西。

更加重要的是，它会引导你摆脱依赖、不安和现代社会的压力，调理好自己的心理。其实心理同身体一样，也需要有良好因素的积累，要有心理的锻炼，心理的养生和实施的治理，以及心灵的美化，从而使心灵达到平衡。有了良好的心理和身体，透过选择环境，抓住机遇，就可以无往不胜。

ISBN 7-80195-350-9



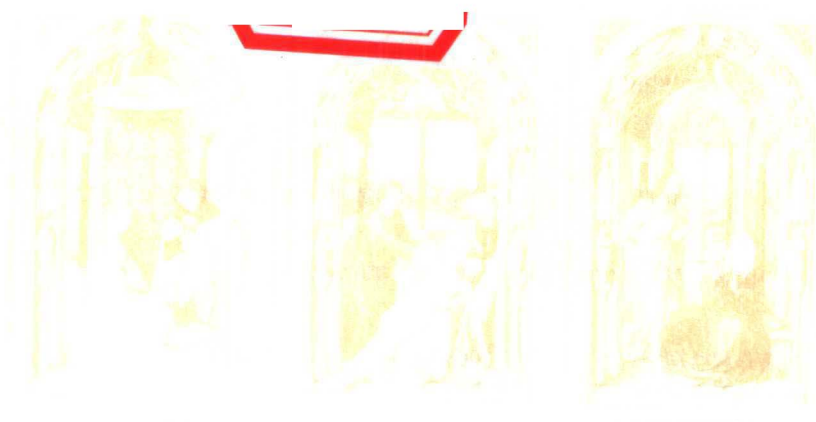
9 787801 953506 >

ISBN 7-80195-350-9/B · 14

定价：25.00元

848

2



用心做自己

Yongxin Zuo Ziji

(台湾) 陈逸 著



九州出版社
JIUZHOU PRESS

图书在版编目(CIP)数据

用心做自己 / (台湾) 陈逸著.

—北京: 九州出版社, 2005. 7

ISBN 7-80195-350-9

I. 用... II. 陈... III. 成功心理学—通俗读物 IV. B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2005) 第076518号

著作权合同登记号: 图字01-2005-3979

本书由台湾宇河文化出版有限公司出版。
其中文简体版由台湾红蚂蚁图书有限公司
授权九州出版社在大陆出版。

用心做自己

作 者 (台湾) 陈逸著

责任编辑 李勇 高长梅

责任校对 祝松

出版发行 九州出版社

地 址 北京市西城区阜外大街甲35号

邮政编码 100037

发行电话 (010)68992190/2/3/5/6

网 址 www.jiuzhoupress.com

电子信箱 jiuzhou@jiuzhoupress.com

印 刷 北京市德美印刷厂

开 本 880 × 1230 毫米 1/32

印 张 8

字 数 180千字

版 次 2005年7月第1版

印 次 2005年7月第1次印刷

书 号 ISBN 7-80195-350-9/B·147

定 价 25.00 元

★ 版权所有 侵权必究 ★



快快乐乐为自己活 / 序

人类在幼年时期必须完全仰赖他人，经由长辈的引导育养而生长。但是随着光阴的流逝，我们日渐独立，生理、心理、情感与能力各个方面都不断成长。直到有一天终于能够完全自立。但这并不表示成长就到此为止，在不断提升自我的同时，我们可以体会宇宙万物唇齿相依的关系，包括人类社会在内，整个大自然共享着一个生态体系，个人无法离群索居。大凡人类较高层次的活动都与人际关系有关，就是明证。

不过，现代生活中却还有很多人，并没有摆脱幼时强烈的依赖心。

在《动物的亲子》（日本冈田要着）一书中，对于蝌蚪有这样一段描述：

“人们在尚未变形前的蝌蚪身上，提早抽出尚未分泌荷尔蒙

的未成熟甲状腺。这些被处理过的蝌蚪从此再也不能长出手脚，尾巴也不会变短。当同期的蝌蚪全部都变成青蛙爬上陆地的時候，这些蝌蚪依然摆动着长尾巴在水中游。但是他们的成长也在继续，只是不是变成青蛙，而是变成了巨大的蝌蚪。”

读者朋友请想一想，那些未能够克服依赖心而长大成人的人，是不是很像这些被提早抽出甲状腺的巨大蝌蚪一样？

而依赖心强又站在强势立场的人，还会不知不觉间试图操纵弱势立场的人，反而将其伤害——典型的就是亲子关系是：从小就受到溺爱的孩子，成年后不仅自己还没有真的长大，而且会伤害到他的父母。他爱撒娇，他觉得自己就是特权者，一切是自己理所当然应该拥有的；而其他的人（包括自己的父母）都要“服从权威者”，不服从就是罪大恶极。当然他自身认为自己处于亲情的所为，然而实际上却没有给予对方生命的尊重和真正的爱。

而那些被依赖心强的人所操纵的人，也被迫受着种种压抑，无法享有安心感。

每天过着没有安心感的人，就是巨大的蝌蚪。

如果自己没有享有安心感，随着年龄的增长，自己也会变成“加害”他人的人——这次轮到自己给他人带来悲剧了，他们自己的潜意识里也有了“残害弱者”的精神，而去“抽去别人的甲状腺”。

为了不会造成这样的悲剧，你需要时时刻刻检视自己——否则可能就会像著名的希腊悲剧中的克雷恩一样，发觉自己毫不知

情的杀害了自己的妻儿，最后求救无门，悲恸的高喊：“我何其不幸！”

这本书正是要让你认清自己思想中的闪光点 and 隐蔽之处，对你今后的道路有更准确和深刻的探照。它触及你的心灵，寻找依赖的源头，分解自卑和不安的内心，掀开迷惘、困惑和疲惫的阴影，让你彻底的看清自己隐藏在内心深处的东西。

更加重要的是，它会引导你摆脱依赖、不安和现代社会的压力，调理好自己的心理。其实心理同身体一样，也需要有良好因素的积累，要有心理的锻炼。心理的养生和实施的治疗，以及心灵的美化，从而使心灵达到平衡。有了良好的心理和身体，通过选择环境，抓住机遇，就可以无往不胜。如果你曾经以为，人的状态惟体质决定，那么现在请你务必将之转变，勇敢的加入自我的心理造就。

这本书还试图让你释放自己，摆脱曾经的压抑和一切灰暗的心境，解除过去和未来的束缚，找回自我，“show”出真我的风采，展现自己的真面目。

并且，它让你能够重建自信，快乐一生，笑看天下几多愁；它让你真正的享有健康的心理和安心感，为自己而活，最终实现自我的精神需要，获得心灵的宁静。

我们希望这本书能够给你留下最真实最有价值的点点滴滴，能够成为你漫漫人生中值得回味咀嚼、鉴赏评价的一件艺术品。当你不是在敷衍地对待它时，你会发现它的价值。希望它能够在

用 心 做 自 己



一个意想不到的季节来到你的身边,甚至改变你的人生态度乃至影响你的一生!

《大学》有言:“定而后能静,静而后能安,安而后能思,思而后能得。”

自此始之,你应抛弃一切心理的阴影,快快乐乐的面对每一天的美丽生活,追寻你自己的自由!

目 录

快快乐乐为自己活(序) /1

第一篇 认识自我

第一章 依赖之结

——依赖的心理结构使你容易受伤害 /3

第一节 依赖心过强的人容易受伤害

——依赖的心理是怎么产生的 /3

第二节 为什么会在乎别人的眼光?

——“我执”越强越在乎他人的眼光 /11

第二章 不安之心

——追求心安而不可得的真正原因 /20

第一节 经常在寻求“逃生路”的人

——是否在逃避现实 /20

第二节 依赖心强的人得不到心安

——情绪未成熟者的行为模式 /24

第三节 无法感受自己确实的存在

——被动性的依赖心增强自己的不存在感 /30

第三章 压力之源

——盘踞于依赖心里面的“敌人” /37

第一节 压力的产生和根源

——敌意与依赖心的纠葛 /37

第二节 迷惘和疲惫

——带来压力和焦虑的东西 /46

第三节 活在过去的影子下

——摆脱阴影 /59

第二篇 找回自我

第一章 释放之义

——从自我压抑中解放 /73

第一节 先试着停止压抑自己

——你是否在拼命使自己“不幸”？ /73

第二节 走出灰暗的心境

——发现问题症结的所在 /79

第三节 不要为明天而烦恼

——享受现在享受今天 /88

第四节 真我的风采

——展现自己的真面目 /95

第二章 独立之门

——克服依赖心 /103

第一节 重新检查身边的世界

——找出依赖的对象 /103

第二节 踏出独立的第一步

——重新认识依赖的对象 /109

第三节 摆脱依赖心的过程

——改变生活方式 /113

第三章 共赢之念

——主动改善人际关系 /121

第一节 合作意味着共赢

——改善人际关系的首要理念 /121

第二节 建立有完全安心感和接受“真面目”的人际关系 /133

第三节 与人交往应该持有的态度 /139

第四节 改善人际关系的诀窍

——让你有好的人缘 /149



第三篇 实现自我

第一章 乐观之心

——如何获得安心感与自由感？ /173

第一节 肯定性的人生观

——关键性的差异在哪里？ /173

第二节 快乐人生 /183

第二章 自信之道

——成功的第一秘诀 /195

第一节 在改变中取回自己的感情

——体验生命的充实感 /195

第二节 恢复自信的自我心理准备

——精神扭曲的早期发现和纠正法 /202

第三节 建立和保持自信

——改变对自己的看法 /209

第三章 新生之帆

——为了你的新生扬帆出航吧！ /219

第一节 心理养生

——创造精神的诞生日 /219

第二节 实现自我

——准备足够的激情！ /231

第三节 扬帆出航吧

——为了你的新生 /240

第一篇

认识自我







第一章



依赖之结

——依赖的心理结构使你容易受伤害

第一节 依赖心过强的人容易受伤害

——依赖的心理是怎么产生的

一、自我在哪里？

人类置身在荒凉的宇宙中，站立在这以不可及的速度向无限空间疾驰而去的一块土地上，总有一个问题让他百思不得其解，那就是：“我到底是谁？真正的那个自我在哪里？”

尤其是现代社会，匆忙的脚步，妖艳的霓虹，容易让人迷失自我。

因而我们要时刻不忘记自省。自省就是反省自己，就是跳出自身反观自己——取出自己的心，一再检视它，甚至拿放大镜看自己，这样才能真正了解自己——也只有人类才能用自



己的精神构造去自省。普遍认为人的自我观念是由许多层组成的,其中包括:对自己身体、体能的了解,对自己在社会环境中的看法,尤其是如何看待自己的性别与精神方面的能力。自省可能是只属于人类的特权。但从另一方面来说,只要身为入,就必须经常反省自己。而且正确的自省总能使你进步。

自省其实也是对自身心理的调节。我们都很注重身体的健康,有一点小感冒,就立刻去看医生,对于身体状况的调理,是绝不轻忽的。但是,心理方面的问题,似乎就并不怎么关心。

心理同身体一样,需要有良好因素的积累,要有心理的锻炼。

“为什么没有人缘?”“为什么工作总是不顺呢?”很多人有这类烦恼;也许,问题的症结,是出在自己的目光只注意外在条件所造成的。

比如没有人缘,原因可能很多,不仅是由于外型或容貌,有时候你的负面性格也很有关联。因此,将自己心中的优点或是负面性格发掘出来,更有助于塑造生气蓬勃的人生。

其实,人最不易了解的是自己。对于他人,我们可以做冷静的判断,而对自己就没办法做到。

事实上要了解自己并对自身心理进行调节,也并不是那么困难。这就需要我们进行心理的养生,实施心理的治疗以及心灵的美化,从而使心灵达到平衡。有了良好的心理和身体,通过选择环境,抓住机遇,就可以无往不胜。

我们必须转变自己的惟体质观,加入自我的心理造就。

那么我们需要怎么进行心理的这种自我造就呢?

二、探究心理的自我锻炼

处在现代生活之中的读者朋友,是不是总会感到一种难以去除的疲劳?

其实这的确是很正常的现象——毕竟现代生活节奏是那样快,要求人的神经系统有高度的灵活性、稳定性。而我们的肌体并不能适应这样的紧张。

我们的前辈却多半是闲适的——他们并不需要如此高速的运转。其实人的肌体在人类发展的整个历史阶段,一直适应于缓慢的生活节奏——依靠地球自转产生的昼夜差异节律,日出而作,日落而息,贯穿了人类发展的绝大部分过程。

而在效率优先的现代文明挑战人的生理和心理的时候,人口膨胀以及竞争迫使人们不得不奋起求生存求发展。尤其在这一百多年以来,人类的知识、科技都突飞猛进地发展。笔者一直都在疑惑,工业文明究竟是有助于人类,还是加速人的灭亡。不可否认的是,快节奏的生活、生活环境的恶化、自然空间的缩小、核武器的毁灭隐患等等,都的确对人的心理和生理造成极大的伤害——比较明显的是,人的生理能力大幅下降。

即使这样,人们为了适应现代文明,只能促使自己紧

