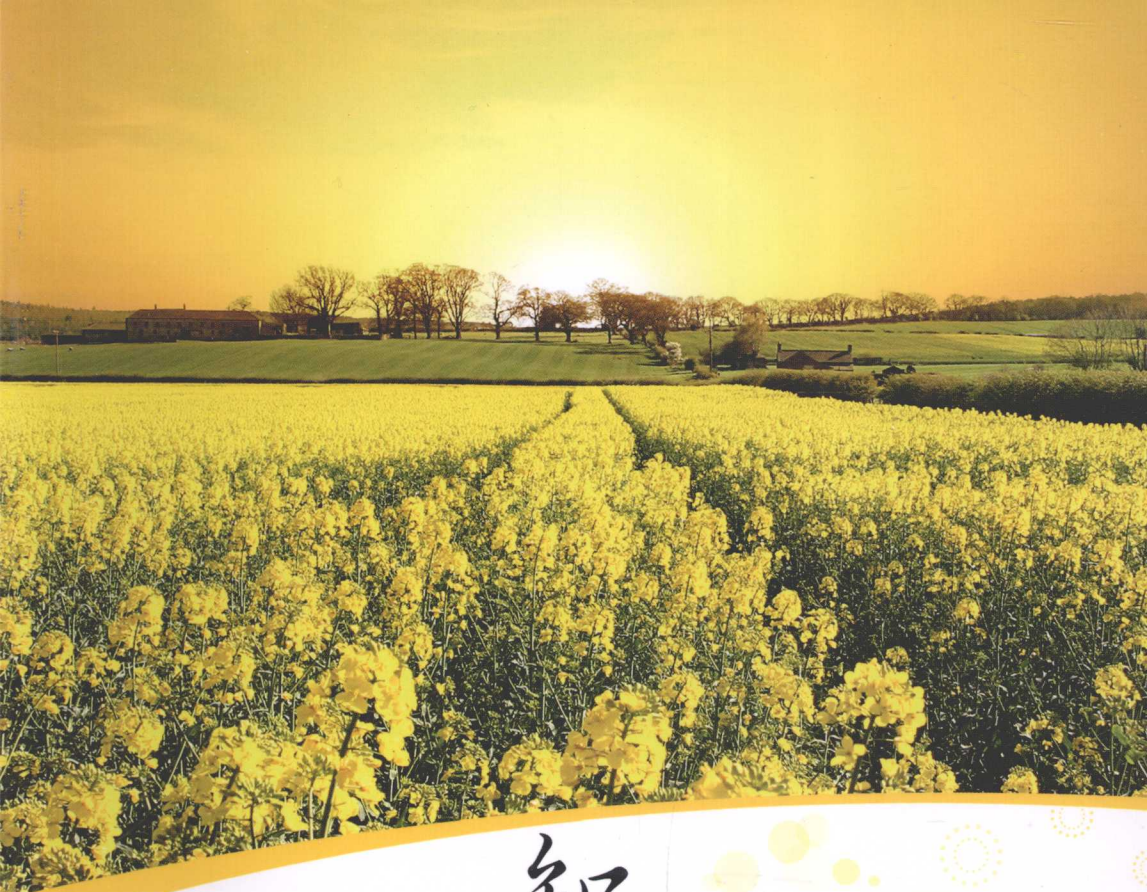




智慧
生活幸福
贯穿

钟思嘉 著



中国轻工业出版社

智慧生活，
幸福满贯

钟思嘉 著

 中国轻工业出版社

图书在版编目(CIP)数据

智慧生活,幸福满贯/钟思嘉著. —北京:中国
轻工业出版社, 2010.1

ISBN 978-7-5019-7315-6

I. ①智… II. ①钟… III. ①人生哲学—通俗
读物 IV. ①B821-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第172381号

总策划: 石 铁

策划编辑: 李蓓蓓

责任终审: 杜文勇

责任编辑: 朱 玲 李蓓蓓

责任监印: 刘志颖

出版发行: 中国轻工业出版社(北京东长安街6号, 邮编: 100740)

印 刷: 北京天竺颖华印刷厂

经 销: 各地新华书店

版 次: 2010年1月第1版第1次印刷

开 本: 660×980 1/16 印张: 10.50

字 数: 72千字

书 号: ISBN 978-7-5019-7315-6 定价: 19.80元

读者服务部邮购热线电话: 010-65595090 65262933 传真: 65288410

发行电话: 010-65128898 传真: 85113293

网 址: <http://www.wqedu.com>

电子信箱: wanqianedu@yahoo.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社读者服务部(邮购)联系调换

81302J6X101ZBW

了解自己

了解生活

生活自助



《涂鸦日记》
Ganim B.等著
定价：28.00



《和失眠说再见》
Peter Hauri等著
定价：28.00



《悦食悦己》
Karen R. Koenig著
定价：18.00



《我抑郁?》(绘本)
四四 绘著
定价：19.80



《萨提亚冥想》
约翰·贝曼 著
定价：16.00



《我好—你好》
Thomas A. Harris著
定价：25.00



《脑锁》
J. M. Schwartz等著
定价：30.00



《走出强迫症》
东振明 著
定价：36.00



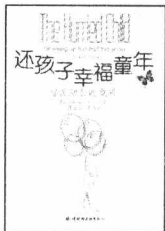
《身心灵全人健康模式》
陈丽云 等著
定价：40.00



《抑郁情绪调节手册》
David D. Burns著
定价：38.00



《儿童游戏》
W. G. Scarlett等著
定价：30.00



《还孩子幸福童年》
Elkind D.著
定价：21.00



《职业心理学》
A.J. Dubrin著
定价：58.00



《性与生活》
Spencer A. Rathus等著
定价：59.00



《和自己的梦在一起》
李骧 著
定价：32.00



《和自己的心在一起》
严文华 著
定价：32.00



《心理学与个人成长》
Gerald Corey 等著
定价：42.00



《直视骄阳》
Irvin D. Yalom 著
定价：19.80



《日益亲近》
Irvin D. Yalom 等著
定价：36.00



《改变的理由》
W. Dryden 著
定价：26.00



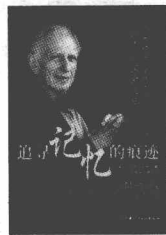
《由心咨询》
米杉 著
定价：36.00



《催眠入门》
William W. Hewitt 著
定价：18.00



《自我催眠》
Dirk Revenstorf 等著
定价：15.00



《追记记忆的痕迹》
Eric R. Kandel 著
定价：35.00



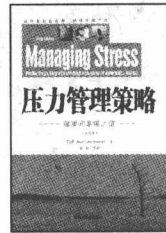
《说谎心理学》
Aldert Vrij 著
定价：18.00



《自白的心理学》
浜田寿美男 著
定价：12.00



《性格铸造历史》
岳晓东 著
定价：28.00



《压力管理策略》
B. L. Seaward 著
定价：52.00



《儿童绘画心理学》
Claire Golomb 著
定价：50.00



《人间游戏》
Eric Berne, M. D. 著
定价：25.00



《情绪》
Kalat J. W. 等著
定价：38.00



《别把烦恼带回家》
J. C. Norcross 等著
定价：32.00

生活智慧历久弥新，是人类文明进步的体现。在现代社会，生活智慧不仅是一种生存技能，更是一种生活态度。它体现在我们对待生活的态度、对待他人的态度、对待工作的态度等方面。生活智慧是一种内在的修养，它需要我们在日常生活中不断积累和修炼。生活智慧是一种超越时空的智慧，它不受地域、民族、时代的限制。生活智慧是一种永恒的智慧，它是我们人生道路上永远的指引。

序



生活智慧历久弥新

初听到学生之间谈论新世纪时，总有点不太自在，尤其是看他们兴奋地在电脑上交流着一些我看不懂的网络语言时，总觉得他们才是新世纪的宠儿，自己似乎有点“out”（落伍）了。然而，在他们偶尔嘲笑我落伍的同时，他们仍然不断地来找我谈有关他们的压力、感情、人际关系等心理困扰，希望从我这里得到一些帮助，此时又让我觉得自己并非跟不上时代。

让我反思更深的是，虽然科技文明突飞猛进，但关于人的问题和10年、20年前，甚至30年前没有什么大的差别，只是在现代，人们的一些情感更多采，想法更多姿而已，而在关心的主题和内容上却是一样的。记得有一天，一位朋友指着一张有关婚姻沟通讲座宣传的海报问我：“这个题目不是你二十几年前就讲过了吗？”当下，我笑笑

地回答说：“别忘了！不断有人成长，自然有人需要，就像以前我主持的一个讲座，题目是‘打开爱情之门’，当时讲座现场可真是挤了满满的年轻听众，我相信这个题目和内容现在拿来再谈，依然会盛况如昔。”朋友听了不停地点头同意，因为我们都知道，不管时代怎么转变，有些古老的智慧至今仍历久弥新。

渐渐地，我认清了一个事实，不管你愿不愿意、喜不喜欢，只要生活在这世界中，你就是新世纪的人。而且，面对新旧价值交替之刻，我们更需要比往日更多、更好的生活智慧来关照自己和关照他人，以及关照周遭的环境。

中国历史文化源远流长，智、慧二字都在甲骨文中出现，两个字一起连用最可以追溯到孟子《公孙丑篇》“虽有智慧，不如乘势”（卷上，第一）。此外，司马迁在《史记秦始皇本记》第六中解释列国之所以无法打败秦国：“百万之图逃北而遂坏，岂勇力智慧不足哉？形不利，势不便也”。可见“智慧”此一概念在中华文明中渊源甚早，之后智慧的观念受到道家、儒家、佛家、禅学等思想影响，使得智慧的内涵更为兼容并蓄、繁茂丰盛。

当阅读这些哲理思想时，常涉及高深的“生命智慧”，并非一般人所能理解，也非人人可得或一蹴而就。然而，我认为“生活智慧”则可以通过一个人在日常生活中将其所统整过的知识，在真实世界中实践和展现出来，并带给自己一生的幸福。正如亚里斯多德所言，智慧是知识的最完美形式。

因此，我不敢轻言“生命智慧”，我所说的是一些“生活智慧”，本书是我个人将心理学知识运用于教学和咨询工作的经验积累，把现代人在生活情境中所遇到的一些生活困境及克服之道，提炼为生活智慧等16个话题，归类为个体智慧、人际智慧、群体智慧和新生代智慧等四个方向，这是人人可得，且不用长期学习即可达成的。

曾读过一本书《从容过生活》(*Take time for your life*)，对作者雪瑞尔·理查森说的一句话印象深刻，他说：“每位作家在写作的时候，都需要一位守护天使静静地坐在他肩上。”

而我的写作背后不只有一位天使，而是众多的天使。他们是费心栽培我的师长们，持续支持我的家人和学生们，不断鼓励我的同事和朋友们，不断提供我意见的读者们，以及信任肯定我的万千心理编辑，在此一并作深深的感谢。尤其要感谢哈尔滨工程大学应用心理学研究所的所长金宏章教授，让我在大陆的教学、研究和写作有更宽阔的视野和平台。感谢爱妻朱丽娜医师，除了时刻照顾我的身体健康外，也给我许多的情感支持和鼓励。衷心地感谢你们！这本书充满了大家的关心和智慧。

最后，将这本书献给多年前辞世的母亲和继父，他们的爱在我的思念和感恩中长存，是我心里永远的天使。

钟思嘉

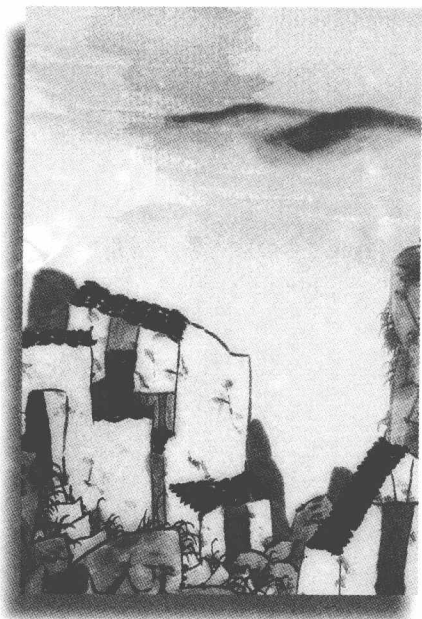
2009年秋分于哈尔滨



目 录

第一篇 个体智慧	1
因应压力	3
容忍挫折	15
调适情绪	27
对抗抑郁	35
第二篇 人际智慧	45
展现魅力	47
克服害羞	55
学习倾听	63
珍惜婚姻	77
第三篇 群体智慧	87
破解疏离	89

尊重隐私	99
敦亲睦邻	107
关心环境	113
第四篇 新世纪智慧	123
尊重他人	125
相互关怀	133
追求快乐	147
自我实现	153



第一篇

个体智慧

压力和挫折皆为人生不可避免的，
它们是生命中的事实。
每个人或多或少、或大或小都会碰到，
所以高度的抗压力和挫折容忍力，
是现代人必须具备的能力。

因应压力

“压力”是人人熟知的名词，尤其在目前这个讲究效率、节奏快的现代社会中，每个人都能感受到它的存在。

美国一位心理学者曾说：“压力是我们生活的一部分，也是生活的一种产物。”进一步而言，压力基本上就是一种生活的波折造成的心理反应，因此有人大胆地假设：“人只要活着，就会遭受到压力。”

压力的指标

在这个瞬息万变的世界生存，你我都会感受到一些生活上的挑战和变动，进而影响到自己的想法，自然在生活上、工作上会产生受到压力的感觉。

例如，有些人遇到一些自己比较没有能力处理好的事情，或是事情太多且一下子要全部处理，不知道该先解决哪一个的时候，就会有压力的烦恼。西方的一些学者，根据日常生活中发生的一些事件，编制了一份《生活事件量表》，调查人们碰到什么样的事情，会觉得压力小，而哪些事会觉得压力大。后来，台湾一些精神科医师把这个量表修订成适合中国人使用。我的同事，台湾政治大学心理系的李良哲教授曾采用台北荣民总医院苏东平和卓良珍两位精神科医师编的《社会再适应量表》，来测量中年男性因生活事件所引发

压力的程度。其指标以100分为满分，愈接近100分，表示感受到的压力愈大。量表中所述的压力事件很多，下面仅举几个压力事件的分数为例：

- (1) 配偶死亡，80.6分（所爱的丈夫或妻子去世最为伤痛不已）
- (2) 家中近亲死亡，77分（身边的亲人去世亦令人哀伤）
- (3) 结婚，50分（结婚虽然是喜事，但一些准备事宜也会让人感受到压力）
- (4) 个人有杰出成就，45分（成就感带来满足，也带来压力）
- (5) 妻子开始或停止上班，25分（这里是对男性而言，意味着生活和关系的变化）
- (6) 过新年，21分（过年、过节的时候，也会感觉到一些压力）

从上面这些压力事件的分数，可以看出中年男性面对不同事件感受压力的程度。虽然，我们不见得每个人都会碰到大事件，如配偶、近亲死亡等等，但是我们经常会碰到小压力事件，如自己或家人生病、人际之间矛盾或冲突、工作不顺心等，虽然压力程度只有10到20分，但是经年累月积累下来，如又未加以疏解，则可能产生超过任何一个大事件的压力。

压力出自于内心

对大多数人而言，压力既是生命的事实，就必须要去面对和处

理。一般而言，压力若是适当或中等程度，有其正向的功能，适当的压力能使人有动力去完成一些事情，如克服困难、解决问题、努力工作、准备考试等。然而，许多国内外研究都证实，过大或过小的压力有负向的影响，因为超过负荷的压力容易产生身心疾病，而过于安逸则缺乏向上或前进的动力。

至于如何分辨压力的大小，往往不在于是什么事件，而有赖于个人的想法。例如，考试对有些学生会有很大压力，而有些人则觉得没什么压力（准备充分或无所谓）。因此，压力 and 个人的想法关系密切。

过去探讨压力的研究总是谈到压力的来源（简称压力源），认为许多外在的生活事件是压力源，如离婚、亲人死亡、自己或家人生病、搬家、财务问题、工作负荷等。而事实上，压力并非发生在我们身上的事情，而是从我们的想法中发展而来的一种感受，它不是外加的，而是内发的。举例而言，生儿育女对某甲是期盼的心愿，而某乙则认为是过重的责任。

更值得进一步思考的是，当我们假设压力是外加的，我们便会设想去改变或控制这来自外在的事件，而愈是如此，愈证明压力是存在；进而愈得到证实，愈加强压力的结果，于是我们深陷在一个无止境的压力战场中。

周先生来找我的时候，心情既焦躁又沮丧，他说自己的工作太忙，压力太大。他也曾听从别人的建议，试着改变自己的工作时间

表，不但没有解决问题，反而让自己感受到更大的压力。因为，他愈看自己的记事本压力愈大，何况大多数的既定行程根本很难更动。

当我了解他的问题后，发现他之所以压力加大，因为他的想法是：“我必须改变目前工作的时间表，这样才能使我减少压力。”虽然重新安排工作时间是不错的主意，但是却无法改善他的压力情况，因为他只想到改变外在的环境或事件，而忽略了一个最重要的压力根源：想法。

美国研究“快乐”的专家卡尔森博士曾说：“压力并不存在，除非是在你自己的想法中。”换言之，压力的想法和无压力的想法没有两样，它们都是自己的想法。

想要减少生活的压力，首先必须了解到压力是个人对外在事件或情境的知觉，而非外在事件或情境存有压力，压力与事件二者之间没有必然的因果关系。

回到周先生的问题，当他认清工作时间和压力之间没有必然的因果关系，我也举出一些同样忙碌的人并不会像他一样感受到如此大的压力，所以不是时间表的问题，而是拥有时间表的人内在的想法。最后，周先生终于领悟到压力来自想法的道理。

当周先生想通了，我相信他做任何的改变都有可能减少压力，因为他重新界定压力是可以掌控的，也开始对自己的生活负起责任，而不是一味地怪罪到自身之外的人、事、物，让自己更觉得无能为力。

对抗压力的侵袭

诚如上述，压力是一种想法，它出自于内心，那么，疏解压力则须从想法开始着手。

事实上，许多减低压力的放松活动，除了帮助我们身体肌肉的紧张得以松弛外，另一重要的作用是让我们暂停脑海中混乱的思绪，或是使思考单纯集中在放松的活动上。因此，对抗压力的侵袭须先了解压力想法的产生过程。

对抗压力侵袭，其实是对抗压力想法的侵袭。到底想法是如何侵袭的？让我们来看看以下的例子。

邱先生与最要好的朋友闹翻了，起先是听到传言说那朋友说了些批评他的话，邱先生最初的想法是：“我才不在乎他怎么说！”如果他真的是如此想，就不会感到压力，想法可能转移到其他事情上。然而，他嘴里说是不在乎，负向的想法却开始“发芽”、“发酵”，于是一连串不好的想法随之而生，想起那朋友过去也说过类似伤害他的话，想起那朋友做过对不起他的事、令人不适或厌烦的行为，最后他怒火中烧地说：“他简直太可恶了，这种朋友不要也罢！”如此负向的想法不断侵袭，压力自然是越来越大了。

这种压力想法一旦产生，就像火车车厢般一列列地出现，即使大部分并非事实，只是内心的臆测而已。有时，其威力之大实难以想象，其后果之严重更是始料未及。