

苦乐都是信念的投射，改变信念，就能改变人生。

Changing your thoughts, you can change your destiny.

一切都是心理学

心灵励志作家
魏菜卿◎著

信念力

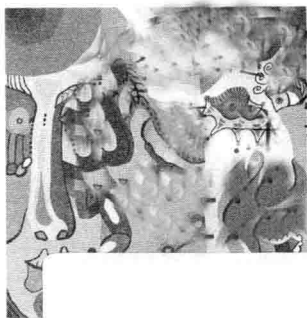


理工大学出版社
STITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

一切都是心理学

心灵励志作家
魏菜卿◎著

信念力



北京理工大学出版社

BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

版权专有 侵权必究

图书在版编目 (CIP) 数据

一切都是心理学：信念力 / 魏茱卿著；—北京：
北京理工大学出版社，2014.3
ISBN 978-7-5640-8427-1

I. ①—… II. ①魏… 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 (2013) 第244474号

本著作通过四川一览文化传播广告有限公司代理，
由人本自然文化事业有限公司授权出版简体字版
北京市版权局著作权合同登记号 图字 01-2013-6041 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 / 三河市九洲财鑫印刷有限公司

开 本 / 889 毫米 × 1194 毫米 1/32

印 张 / 6.5

字 数 / 120 千字

版 次 / 2014 年 3 月第 1 版 2014 年 3 月第 1 次印刷

定 价 / 28.00 元

责任编辑 / 梁铜华

文案编辑 / 武丽娟

责任校对 / 周瑞红

责任印制 / 边心超

图书出现印装质量问题，请拨打售后服务热线，本社负责调换

作者序

你眼中的世界， 其实是内在信念的投射

活着，从来就不是一件容易的事。

拜医疗科技所赐，现代人的平均寿命比起半个世纪前，少说增加一二十个年头，换算成天数，等于多活了三千多到七千多个日子。这意味着什么？这代表身为现代人的你，必须面对并处理的人生议题，不仅比较复杂，量也远比以往来得多。这些议题几乎都伴随着受苦感受，所以常被冠上“苦难”这个词。

然而，你可曾想过，横亘眼前的苦难，哪些是必须亲身经历才能体悟？哪些又是自找的？以个人生命经验来说，我认为人生当中，大约有百分之八十的苦难是自找的，只有百分之二十是出于必然，想躲也躲不掉的。

生命中，“自讨苦吃”的情况愈少发生，生存能量就愈不

会被虚耗，也才能有精力造就自己，活出理想中的人生版本。但要怎么减少自讨苦吃呢？关键就是要透过当下的觉察，改变脑子里的认知。

话说，有一位老爷爷经常逢人就抱怨儿子很不孝，理由是，儿子日前为他安装的那台电视，竟然被限制只能看一个节目，让他百无聊赖。邻居心想，当今哪有什么电视机只能看到一个频道，而且还只有一个节目，亲自到老爷爷家中一探究竟，才发现原来老爷爷口中的电视机，其实是一个鱼缸，单一节目所指的，就是一只金鱼在水里游来游去。

这故事听来有点夸张，在脑部认知功能逐渐退化的老人家身上，却很有可能发生。举这个例子主要是想突显，认知对一个人的影响有多大，因为认知会慢慢发展出信念，左右着你的真实命运。

关于这一点，美国认知心理学家埃利斯（Albert Ellis）曾在二十世纪五十年代，提出了所谓的“A—B—C”理论，A是诱发事件、B是信念、C是情绪和行为结果，三者的关联性如下：

A（诱发事件）←B（信念）→C（情绪和行为结果）

注意到了吗？上述的两个箭头，都是以B（信念）为出发点，分别指向A和C，这个意思就是说，是内在信念影响我们对外在事件的看法，也是内在信念主导我们对事件的感受和反应。如何破解呢？一样得从信念下手，驳斥原来的非理性信念，改用理性信念来看待事件和决定反应，自然能改写结局。

所谓的“非理性信念”，根据埃利斯的说法，包含了需要被赞赏（意指无论做什么都必须得到肯定）、过高的自我期许、坏人需受到责备、事情不如己意时会面临灾难、对不愉快的后果不必负责（意指把责任归给外在环境）、时常心存忧虑、选择逃避问题、过去决定现在（意指活在过去，忽略当下的努力）、完美主义倾向、依赖能力好的人、过分关切他人的问题（意指把他人责任都往身上扛）。

古希腊哲学家艾彼科蒂塔斯（Epictetus）曾说：“人不是受事情的困扰，而是受到他们对这些事情看法的困扰。”充斥在我们日常生活中的非理性信念，绝对要比上述来得更多，也很难逐一去修正，这时，就要肯定真实苦难的意义了。

文章一开始，我们曾经提到，苦难有两种：一种是自找的，另一种是必然的。后者是属于“有意义的受苦”，非但不能逃避，还要学习去承担，因为这一类的苦难，如同黎巴嫩诗人卡里·纪伯伦所形容，是用来“突破那封闭你灵性的壳”，

封闭我们灵性的那个外壳，正是诸多的非理性信念。

破坏，是为了建设。真实的苦难，就是上帝用来搞破坏的利器，目的在于推翻你的非理性信念，让埋藏的灵性种子得以突破外壳，开枝散叶。当眼光被彻底翻新和提升时，便能打造出一个全新且让你真心热爱的人生。

Part 1

人生是苦或是乐，往往取决于你的一个念头。

- 01 一张没贴邮票的明信片 2
- 02 面对死亡，其实是另一种形式的救赎 6
- 03 放下非理性信念，就是放过自己 10
- 04 敲敲你的周哈里窗 15
- 05 别忙着讨好每一个人 21
- 06 和失败交朋友 26
- 07 用“例外法则”挑战负面认知 31
- 08 负面情绪不是罪 36
- 09 绝望也是一种力量 41
- 10 一把打开心灵的钥匙 45
- 11 化整为零的苦难解脱术 50
- 12 探勘内在的冰山 55
- 13 换个角度想，才能发现新方向 60

Part 2

苦难的人生，其实是内心所导演出来的一场戏。

- 14 不要老是在同一个地方跌倒 66
- 15 路，就是要自己走一遍 71
- 16 你怎么对自己，别人就怎么对你 76
- 17 到底是谁救了谁？ 80
- 18 退出物质军备赛吧！ 85
- 19 想受人尊敬，还是受人欢迎？ 90
- 20 谁才是小人？ 95
- 21 别人眼中的天堂，可能是你的地狱 99
- 22 内心戏的代价 104
- 23 真相，有时和你想的不一样 109
- 24 幸福不是比较来的 114
- 25 其实你什么都不缺 119
- 26 Reactive 和 Creative 的差别 124

Part 3

放下执念，就能走出生命的困境。

- 27 算命不如一个决定 132
- 28 你要的快乐，自己决定 137
- 29 违反操作须知，人生也会大当机 142
- 30 永远不要让别人告诉你，不能做什么 147
- 31 是不能改变，还是不想改变？ 152
- 32 请，为自己而战！ 157
- 33 不想被关？那就撞破玻璃箱吧！ 161
- 34 亲爱的，那并不是爱情 166
- 35 用行动切换苦命模式 171
- 36 流浪，未必是因为迷路 176
- 37 巫婆的礼物 181
- 38 有伤，不一定有害 186
- 39 感谢苦难伤疤 192

Part 1

人生是苦或是乐，
往往取决于你的一个念头。

01 一张没贴邮票的明信片

不要害怕生活，
坚信生活的确值得去生活，
那么你的信念就会有助于创造这个事实。

——美国 詹姆斯

出外经商失败，让中年男子相当受挫，没脸回家乡见老母亲。极度灰心丧志之余，他拿出纸笔写下一封信，里头除了向母亲解释不愿回家的理由，还提到自己可能再也不会回家了，交代母亲要好好照顾自己……

收到这封信之后，母亲急坏了，加上当时通信设备不发达，母亲一下子不知道该如何联系儿子，想到抽屉里有一张老旧明信片，就直接拿来写了。用歪歪扭扭的字写着：“孩子，如果失去你，妈妈也没有活下去的勇气了。无论发生什么事，

都请你回家吧！”

老母亲原以为，这张明信片可以稳稳妥妥地寄出去，实际上却不然，因为那张老旧明信片上，根本没贴邮票，怎么能寄得出去呢？

小镇邮局的工作人员发现了这种情况，将明信片交给老局长。老局长一看，惊觉此事非同小可，立即驱车带着明信片前往城里的邮局，气喘吁吁地告诉邮务人员说：“虽然这张明信片没有贴邮票，但内容很重要，无论如何都要送达。”

对方看到内容也吓了一跳，保险起见，还特别补写一句：“重要急件，务必送达！”就这样，明信片被一路从城里送到了市区，接着又送到了另一个小城里，经过好几天，才交到中年男子的手中。

临走前，邮差对中年男子说：“你看，这张明信片虽然忘了贴邮票，但因为大家对你的关心，还是被顺利地送到你这里，上头还有你母亲充满爱和关心的字迹。有这么多人在乎你，还有什么过不去的呢？”

边听邮差解释一路来的波折边盯着手中的明信片，中年男子还来不及说些什么，眼眶中的泪就已经掉了下来。

人生难免会有一些过不去的时候，而且在绝望时，人常常会误以为已经走到了生命的死胡同，再也不可能绕出

去。直到事过境迁，回首才发现，其实当时打结的不是人生，而是自己的想法。

前阵子，接到一位长辈的电话，当时的她，语气明显充满绝望，还开始交代一些事情。我有些惊讶，就我所知，这位长辈年轻时，日子过得非常辛苦，但坚强好胜的她都一一撑过来了，没道理在她生命进入稳定享福的阶段，却变得想不开。

为了厘清问题，我开始询问她最近发生了什么事。听完之后，内心反倒放下了一块大石头，因为我发现，眼前的她之所以感到绝望，只是在想法上一时过不去，而非真的陷入什么棘手的处境中。再加上，她的个性偏向乐观积极，只要让她先诉诉苦，舒缓内心的负面情绪，再慢慢引导她“看见”生活中的幸福面，念头一转，她就能走出来了。

特别是当我告诉她：“你有这么多深爱你的家人，还有可爱的小孙子，如果你真的发生什么事，叫他们怎么办？或许你自以为解脱了，但留给你家人的却是一辈子的痛，你舍得这么对待他们吗？”

电话那头的她，开始啜泣了起来。在绝望的当下，哭，其实是一件好事。眼泪，是灵魂的语言，也是情绪的重要纾解。哭一哭之后，她的状态明显稳定许多。隔天，我再拨电话给她，虽然情绪还是略显低落，但已经想通很多。

这并不代表之后的她不会再陷入低潮，但至少她可以借此了解到，绝望的感受和情绪都只是一时的，只要能及时找到心

灵支柱，就能安然度过。当一个人能够清楚觉察到，无论是想法还是情绪（情绪通常伴随想法而生），都像是头顶上的一朵乌云，会随风飘来；当然也会有飘走的时候，就不会轻易被生命中的困境所击倒。

唯一要记得的是，当乌云集结水汽降下一场大雨时，别忘了为自己撑一把伞。或者，找个屋檐躲一躲。真的，等乌云飘过去，一切又将雨过天晴。



微笑标签 Smile tips

如何为自己准备一把心灵的伞？

最好的做法是，平常就要多培养不同兴趣，像是阅读、旅行、运动、养植物或宠物等，让自己借由这样的参与过程，体验多样的人生乐趣。

另外，结交几个知心好友，也能成为你躲雨的屋檐喔！

02 面对死亡，其实是另一种形式的救赎

虽然肉体的死亡可以毁坏一个人，
可是对死亡的观念却可以拯救他。

——美国存在主义疗法大师 欧文·亚隆

关于死亡，有这么一则经典故事。有位妇人对儿子疼爱有加，无奈母子俩情深缘浅，儿子在一岁多的时候，因为一场大病过世了，这让妇人非常无法接受。

顾不得自己的行为在别人眼中看来会不会太疯狂，妇人抱着儿子的尸体在大街上奔走，逢人就问：“你可不可以让我的儿子复活？”有人看了，于心不忍，便建议妇人，不妨去找佛陀，看看有没有什么办法可行。

照着路人指示，妇人找到了佛陀。得知妇人的来意之后，佛陀告诉她：“若要让你的儿子死而复生，需要芥子，而且这

些芥子，还必须来自那些不曾有亲人过世的家庭。”

妇人照做了，还挨家挨户去敲门，问：“请问你们家曾有人过世吗？若没有，可以给我一颗芥子吗？”

“我们家啊，都不止一个人过世了。”第一户人家摇摇头说，直接表明帮不上忙。

妇人不放弃，又问了第二户人家，得到的回答还是一样。“唉！我的老母亲才在去年过世呢！所以没有办法给你芥子。”

走遍全村之后，妇人才终于体会到，原来，丧亲之恸谁都遇到过，既然大家都无法幸免，那么，她又怎么可能会例外呢？顿悟的那一刻，妇人也终于明白，原来佛陀要她去挨家挨户找芥子，根本不是因为芥子能使她的儿子复活，而是为了让她明白这个道理。由于儿子的过世，也让妇人看透了世间无常，转而投向对永恒价值的追求。

在网络上看到一幅漫画，非常令人深思。那是一个人的葬礼现场，虽然排满座位，却只来了几个人，家属见状，失望地对旁人说：“他在脸书上有两千名好友，我还以为今天葬礼会客满。”

很明显，这是一幅用来讽刺当今脸书热潮的漫画，试图点破人们常自以为脸书好友就等于生命挚友的人际盲点。