

心理箴言录

郭晓飞摇著

华龄出版社

摇摇

图书在版编目 (悦) 数据

心理箴言录 郭晓飞著

原北京: 华龄出版社, 缘年

(当代学者人文论丛第 员辑)

缘年 缘月 缘日

I 援心... II 援郭... III 援心理活动—文集 IV 援月缘缘

中国版本图书馆 悦数据核字 (缘) 第 缘号

书摇摇名: 心理箴言录

作摇摇者: 郭晓飞

出版发行: 华龄出版社 (北京西城区鼓楼西大街 缘号 摇摇邮编: 缘缘缘)

印摇摇刷: 北京凯通印刷厂

版摇摇次: 缘年 缘月 员版

印摇摇次: 缘年 缘月 员次

开摇摇本: 缘伊缘毫米 摇摇

印摇摇张: 缘缘

字摇摇数: 缘千字

印摇摇数: 缘册

全套定价: 缘元

目摇摇录

序摇言·····	员
一、人生与人生观·····	猿
二、自我与自我意识·····	苑
三、欲望或需要·····	猿
四、情绪与心态·····	源
五、人格与品德·····	远
六、智慧、能力与努力·····	愿
七、情感与爱·····	员
八、恋爱、婚姻与家庭·····	员
九、教育与成长·····	员
十、人际交往与人际关系·····	员

序摇摇言

这本小书是我这些年的心理思想片断的记录。我在教育、教学、学习、心理咨询以及日常生活中偶有所感，就信手记下，日积月累，积少成多，竟然也够积集成册的分量了。这些零碎的思想内容涉及一个人的观念、欲望、情绪、人格、品德、智慧、能力、情感等各种心理活动，以及人生、爱情、婚姻、家庭、教育和人际交往等各个方面。现在，自己逐条看下来，发现这些内容虽然没有条理，不成体系，也毋言系统，但是却并非一无是处，文中有许多独到的见解，能激发人们思考，并给人以启迪。许多朋友、同事、学生看了以后觉得颇有启发，认为有改变人们的观念，激励人们的意志，调节人们的心态的作用，所以，就产生了出版的念头。为了有利于读者阅读，笔者将全书内容进行了区分，但是，由于心理活动本身的复杂性，这种区分是有些牵强的，我也只好勉为其难了。文中内容系一己所思所感所想，难免

👉 摇心理箴言录

有不恰当的地方，恳请读者朋友谅解。读者朋友倘能不吝指教，我当不胜感激。感谢出版社的编辑，感谢她热情支持和辛勤付出。

郭晓飞

圆缘年 元月

一、人生与人生观

我们所有的追求，我们一切的努力，不管我们是否意识到，都是为了一个目的：追求人生的幸福。所有的人，所有忙忙碌碌的人孜孜以求的只有一件事，就是自己生活的幸福。

没有十全十美的人生，只有不断完善的人生。我们可以追求人生十全十美，但是如果苛求人生十全十美就不现实了。

人们一直在努力追求以达到完美的那个点，但是，人们始终都只是接近完美的那个点，而不可能真正地达到。所以，可以追求完美，但是不要苛求完美。

过去的岁月虽然艰辛，但却常能使人感觉甜蜜。因为艰辛已经过去，痛苦的体验已经不再纠缠我们，我们的生活正在越变越

好，而平坦的道路仿佛已经展现在我们眼前。

把整个生命的问题留给自己的一辈子去解决，不要期望一次搞定自己整个生命的问题。解决整个生命的问题的秘诀是逐项解决自己面对的问题，而不是一下子去应对所有需要解决的问题。

我们既已顽强地度过了昨天，我们就一定能坚强地熬过今天，我们也一定能勇敢地面对明天。所以，坚强地应对了今天，就没有必要为明天将面临的一切而忧心忡忡。

我们未能把握现在的生命，就把握不了未来的生命；我们未能享受今天的生命，就无法享受明天的生命；我们未能明智地度过这一刻，就无法明智地度过这一辈子。

我们热爱今天，紧紧地抓住今天，完全地利用今天，充分地享受今天，我们就没有任何理由去害怕明天。

一个人可以期望和追求生活十全十美，完美无缺，但不能这样要求，一旦有了这样的要求，生活将成为一场灾难。

生命真是一个了不起的奇迹，是大自然最伟大的赐予，我们应该好好地珍惜，珍惜自己的生命，也珍惜他人的生命。显然，任何人的生命都是弥足珍贵的，你的生命不比任何人的生命轻

贱，你的生命也不比任何人的生命更珍贵。

当一个人过分执着于目标的达成时，他会发生目的盲点，这使他无法体味在追求目标过程中能够领略到的充实和快意。

对目的地的过分向往使一个人无法领略沿途的优美风光。在对于人生幸福的追求上也是一样，许多人向往和追求飘渺不可及的幸福，结果是，他们忽略了眼前唾手可得的幸福机会和幸福时光。

人的生命是多么的短暂啊！青春年少、意气风发的日子倏忽之间就过去了，只留下片段快乐、幸福的记忆，而这一切却不能从头再来，这是多么可悲、可怜的景象啊！

人类的命运是多么悲苦啊！真正开心、快乐、幸福的时光是那么的短暂和稀少。人常常不可避免地要遭遇烦恼、痛苦、不幸和伤悲。美好的时光转瞬即逝，悲剧的命运不可阻挡。人啊，一定要学会珍惜美好的时光！

人是一种多么感性的动物啊！人的理性是多么的脆弱，不堪一击啊！人是多么的容易意气用事，感情冲动，在环境的影响下迷失自己啊！

在亲眼目睹人类所遭受的惨痛和承受的不幸以后，我产生了一种强烈的愿望，我不再企求大显大贵，我只求能够过一种平安、平静、平凡的生活。为了这种平安、平静、平凡的生活，我甘愿以自己的劳累、疲惫、艰苦为代价。就让我有一份工作，使我足以养家糊口，过平安、平静、平凡的生活吧！

艺术疏泄了人们对现实生活的不满，艺术激起了人们对美好生活的向往和追求。艺术使平淡的生活增添了色彩。

艺术若不能反映人性，也必不能得人心。艺术若能反映人性，若能引起人的共鸣，也必能得人心。

在可能的范围内给人以自由，在可能的范围内给人创造自由的空间，让人有机会选择和决定自己的生活，这是社会和谐的表现之一。

在生活中，我们会遇到许多我们无法控制的事情。对于这些事情，我们可以尝试放弃。如果我们不能放弃，必须去面对，我们一定要顺势而为，以我们力所能及的努力，尽力而为地去应对。

死亡不是一件遥不可及的事情。死亡离我们是那么近，有时，一瞬间，死亡就发生了。所以，要趁我们还来得及的时候，

抓紧时间去做我们力所能及的事情。

事实上，很少人真正地活在现在，有些人活在过去，绝大多数人准备着要活在将来。我们常以为来日方长，我们会有足够的机会和时间做我们想做的事情。但其实，时不我待，如果我们没有抓住当前的机会，从今天开始，从现在开始，我们将不会有机会和时间去做我们想做的任何事情。

环境对一个人的命运有很大的影响力，他人对一个人的命运有很大的影响力。但命运不是完全地操控在环境的手心，命运也不是完全地操控在他人的手心。人仍可在一定的限度内操控自己的命运。最大限度地安排自己的命运，而不要完全地听任命运的摆布，我们就会有机会改变命运。

人生道路走过了，就没有机会再回头，也绝不能再回头，我们只能往前走。虽然有时我们以为可以回头，以为回头能够得到自己所期待的美好。但一切都不会是依旧，只不过是似曾相识。有些事情虽然不能回头，但是可以从头再来，但是当我们真的从头再来时，我们得到的绝对不是我们所期待的那种美好。

和谐社会是一个善有善报、恶有恶报的社会。在这样的社会里，人们不仅有机会过安全、富足的生活，而且有望找到机会使自己过上美好、幸福、宁静的生活。

在亲眼目睹了人间的种种悲喜情景后，我逐渐地相信，是上天操控并安排了一切。上天操控并安排了已经发生的一切，他正在安排一切将来的日子。乘他还没有安排好，我们有许多机会与他协商，千万不要错过这样的时机，否则追悔莫及。

在这个世界上，许多人在为了生存而冒生命的风险。有区别的是，有些人是为了维持起码的生存而冒生命的危险，而有些人则是为了生活得穷奢极欲而冒生命的危险。

到底谁是我们命运的主宰？是谁使我们在自然的法则面前束手无策、一筹莫展？是时间。不管我们是如何的不愿意，不管我们是多么的绝望和无奈，时间正一分一秒地逝去，我们的生命也正一分一秒地少去。在时间面前，我们每个人都是俘虏。

有缺憾的生活是推动人追求理想生活的最强大的内驱力。因为人生的种种缺憾使人有更多的企盼和期待。人生的更多的企盼和期待使人有更多的向往和追求。

在弱者看来，没有事情是公平和有公理的。其实，世界上已经发生过的或者正在发生着的许多大事没有公理、没有公平，我们身边已经发生过的或者正在发生的小事也不尽公平。除非我们自己已变得足够的坚强、足够的理性或者有足够的智慧，否则我们不能希求社会生活中会有绝对的公理和绝对的公平。

一、人生与人生观^①

生老病死、生离死别是多么平常、多么自然的事情。对于置身局外的人是如此。但是对于身处其中的当事人而言，由于有感情、有依恋、有挂念，所以，这是一件多么令人牵肠挂肚，多么令人揪心，多么令人痛苦的事情啊！人生不可避免地要经历生老病死、生离死别，所以要学会忍耐，并坚强面对。

人生的充实和生命的精彩就在于一个人有事可做。人活着一定要有事情可做，而且要努力去做事，并使自己能做成功一件事。如果一个人什么事都不愿做，他将绝对不可能体味到人生的充实和生命的精彩。如果一个人什么事都做不成，他将绝对领会不了人生的价值和生活的意义。

一个人有奔头，才会有劲头。这个“奔头”就是一种向往，一种期待，一种目标，一种追求。所以，一个人活着一定得有向往和期待，一定要有对目标的追求。

面对变化发展如此快的社会，我们无法对它说：“嘿！你别变，请先等等我。”社会不会停下前进的脚步。我们只能反躬自问：“唉，我该做些什么呢？”我们只能与时俱进，赶上社会前进的脚步。

在一个特权的社会，当利益被瓜分后，其他人就很少有染指的机会了。所以，特权的社会不会是一个公平的社会。

虽然到最后，我们终究会发现，人生的一切都不过是虚空。我们终究无法回避这一切。但是在现在，我们仍然要追求着，努力着，这是人生的意义所在，否则我们绝不可能从别的途径获得更多的人生意义。我们活着，追求着，努力着，为了完成某种使命。最起码、最基本的使命是为了让我们自己能够更好地活着，同时也是为了能够让那些通过千丝万缕的关系与我们联系在一起的人能够更好地活着。

生命有轮回，但轮回的不是你我的生命。你我的生命不会有轮回，人的生命绝对不会有轮回。今生的生命就是我们唯一的生命。既然生命对我们每个人来说都只有今生一遭，我们就没有理由不好好地活着。

人的最大的敌人是自己的身体。在自己不经意间，身体成了病魔的奴隶，不再听从自己的使唤。要保持身体的健康，在疾病初起时就应对它，不要在病入膏肓时，才去应对它。

当一个人身体健康时，意识不到健康的价值。常常在一个人失去健康时，才会真切地意识到健康的重要。所以，虽然健康不是生存的目的，但我们一定能够发现，没有了健康，我们就会什么事情都做不成。

一、人生与人生观摇

摇摇我们很难辨别一个人心理正常不正常，因为在心理正常和心理异常之间没有明显的界限。我们也很难辨别一个人生理健康不健康，因为在生理健康与生理不健康之间也没有明显的界限。

思想是现实的反映，现实是思想的源泉。思想必须与现实相结合，思想不能脱离了现实，现实不能远离了思想。当一个人的思想与现实脱节时，就心智错乱了。

有的人不是真的有病，他只是装得好像有病；有的人不是真的健康，他只是装得好像健康。如果一个人装得像病人一样，他就会真的成为病人；如果一个人装得像健康人一样，他就会变得健康起来。

适度的就是健康的，过度的就是不健康的。合宜的就是正常的，不合宜的就是异常的。适度的兴奋是正常的，适度的抑制是健康的。一个人兴奋到无法控制时是一种异常，一个人抑制到难以激活时是一种病态。

我们要看到玫瑰的美丽的花，也要看到玫瑰的蛰人的刺。我们要看到玫瑰的蛰人的刺，也要看到玫瑰的美丽的花。

爱情挫折了，你还可以有亲情；亲情失去了，你还可以有事业；事业失败了，你还可以有健康的身体。只要你有健康的身

体，你就还有希望。你仍有希望去获得爱情，构筑亲情，取得事业的成功。爱情、亲情、事业是人生价值的三大支柱。即使这三大价值支柱轰然倒塌了，你也不必自暴自弃。只要有你在，就有希望在，你仍有希望从头再来。

人啊，你又何必骄傲？你又有什么值得炫耀呢？生命那么短暂，你我都不过是人生匆匆的过客，仿佛划过天际的流星。生时的福祉转瞬即逝，死后的荣耀又与你何干？

在生活中，有许多事情是无所谓，不值得我们孜孜以求的。我们要善于放弃，而不必过分地较真。人生的许多苦恼恰恰是由于我们不善于放弃，过分地较真造成的。

当一个人身处逆境时，千万不要绝望和放弃。权且把逆境看作是上天的一种考验而接受它吧！要相信，逆境之后，上天必定会降一个很大的福祉。一个人若未经最持久的逆境的磨砺，他必不能得上天最大的福祉。

“人同此心”，人的心理是多么的相似，人的行为是多么的容易趋同啊！但人的心理的小小的不同却常常足以造成人们不同的命运，使人们遭际不同的命运。

一、人生与人生观

摇摇人生中有许多事情我们没有办法作出选择。我们都不是自己的主人，我们不是自己心理的主人，我们也不是自己的身体的主人。我们既是环境的奴隶，我们也是自己心理的奴隶。除非我们勤奋地工作，辛勤地劳作，刻苦地学习，同时也不忘享受生活带给我们的乐趣时，我们才成了自己的生命的主人。

满怀希望，就真的会有希望；心存失望，就不再会有希望。当我们将希望时，不一定有机会，但是会更有机会；当我们丧失希望时，即使有机会，也会抓不住机会。

如果有医治悔疚的药，这种药一定价值连城。人生的脚步只会向前，不会后退，所以，没有后悔药，没有回头路。我们无法走回头后悔的路，我们只能向前走补救的路。

你赋予生命以怎样的色彩，它就有怎样的色彩。你赋予生命以怎样的意义，它就有怎样的意义。不是生命本身有什么色彩和意义，而是每个人以自己特有的方式赋予了生命不同的色彩和意义。

对生活常存感激之心，我们就会发现自己真的很幸运；对他人常存感激之心，我们就会发现人真的很友善。

摇摇未来不是永恒，现在才是永恒。面对现实，抓住现实，这样也就面对了未来，抓住了未来。

人生幸福需要的是智慧，不是金钱。人生的幸福不以金钱的多寡来衡量。钱多的时候，一个人可以很不幸福，因为对于他来说，钱是生活的目的，所以，钱成了幸福的负担；钱不多的时候，一个人可以很幸福，因为对于他来说，钱是生存的工具，所以，钱只是幸福的载体。

绝大多数人不过是平凡的人，只是追求过平凡人的幸福生活，并且将平凡地度过自己的一生。你是这样，我也是这样。不要对自己生活的平凡心存不甘，要甘心做一个平凡的人。

我们都不过是漫漫宇宙长河中的匆匆一过客。起点已注定，归宿也清晰。而在起点与终点之间，绝大多数事情有很大的变数，以后究竟会怎么样，我们很难事先预料。

我常感到，人生中有几个重要的关口，在这些人生关口的个人选择将直接影响个人的命运，决定一个人一辈子的苦乐荣辱。

生活是那么的平淡，波澜不惊。在平淡之中人们渴望着变化，但是动极而静，在变化中，人们又向往着平静。心理就是这样的矛盾，人们害怕改变，另一方面，人们又容易因为一成不变