

<<心理解脱师>>

图书基本信息

书名：<<心理解脱师>>

13位ISBN编号：9787802214897

10位ISBN编号：7802214890

出版时间：2008-1

出版时间：中国时代经济出版社

作者：叶舟

页数：207

字数：234000

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<心理解脱师>>

前言

心理解脱就是摆脱心理束缚1.人生无处不套牢忙碌时为事务套牢，闲暇时为无聊套牢，贫穷时为金钱套牢，有钱时为欲望套牢，当官时为地位套牢，经商时为利益套牢，上班时被领导套牢……具体来说，我们常常被如下几种东西套牢：一是被苦难套牢。

当被苦难套牢时，我们要保持乐观豁达的积极态度，再苦也要笑一笑。

因为，我们知道痛苦是通往天堂的梯子，挫折是成功的入场券，风雨之后才能见彩虹的人生哲理。我们懂得因为有灾患，所以欢乐才那么令人喜悦；因为有饥饿，所以佳肴才那么香甜的辩证哲学。

二是被情绪套牢。

当被情绪套牢时，我们千万不要为小事发火，因为情绪化会害死人。

一定要疏导好自己的怨气，别做情绪的奴隶。

做到凡事都要看开点，毕竟没有什么不可以饶恕的。

狭隘只能是自我折磨，我们要用海纳百川的容忍消除内心的不安，这样才能从悲剧中找到喜剧，才能拥有一颗快乐的心。

三是被欲望套牢。

当被欲望套牢时，我们选择欲望向左，快乐向右。

贪婪之心不可有，知足者才能常乐。

欲望不多，才能过得轻松愉快，才能活得闲适悠然。

为欲望减负，让生活放飞，就要学会选择懂得放弃，选择正确放弃错误，选择舒畅放弃焦虑，选择现实放弃妄想，活在当下，不为明天的盘子发愁。

这才是最简朴最快乐的生活。

四是被自卑套牢。

当被自卑套牢时，我们一定要充满信心，走出自卑的荒漠，不做被自己打败的人。

只有自信才能充分挖掘自己的潜能，实现生命的价值，充分享受人生的甘美；只有自信才能扼住命运的喉咙，把挫折和失败当做美丽的音符谱写出人生的激情之歌。

五是抱怨套牢。

当被抱怨套牢时，我们要知道一切抱怨都是徒劳的，过去的事情就让它永远的过去。

不要为打翻的牛奶哭泣，别做无谓的埋怨和惋惜，更不要去生气。

因为生气是一种毒药。

只有以德报怨才能天地宽。

有时面对抱怨，我们不妨换个角度去思考，也许转个弯儿，就会发现快乐就在眼前。

六是被琐事套牢。

当被琐事套牢时，我们千万不要为琐事斤斤计较。

常常为琐事而烦恼的人，他的生活也像琐事一样杂乱无章。

为琐事烦恼往往会把事情搞得更复杂，就会带来更多烦恼，所以简单才是最好，简单就是快乐。

那么，究竟是谁使我们被一步步套牢的呢？

其实，把自己给装在套子里的并不是别人，而是我们自己，是自己给自己套上了心灵的枷锁，走进了自造的囚笼。

人在很多时候，都会作茧自缚，人心很容易被种种烦恼和物欲所捆绑。

那都是自己把自己关进去的。

正所谓苦由心生，烦恼都是自找的。

总之，人生无处不套牢，要在这纷呈繁杂、千姿百态的生活中寻找心灵的那份静谧与超脱，拥有一份快乐和惬意的心情，就要及时调整好自己的心态。

只有做到平衡心态，才能安定自己内心的世界，才能得到真正的解脱，才能实现自己的人生梦想。

其实，有时候不是自己缺乏美丽，而是我们内心不够自信；不是生活黯然失色，而是我们的胸襟不够开阔；不是人生孤独寂寞，而是我们还不知如何取舍。

抛下烦恼，给心灵洗个澡，让心中充满阳光，也许我们就能得到真正的心理解脱，做一个轻松快乐的

<<心理解脱师>>

人。

人生处处被套牢，要想打开牢门的心锁，就要先找到放飞心情的密码和钥匙，找到属于自己的那份恬静和愉悦，找到真正的心理解脱之道。

2.究竟什么是解脱无形的束缚总是如影随形，人生总是从一把枷锁逃进另一把枷锁，现实总是一步步紧逼，我们总在作茧自缚中苦苦挣扎。

其中绝大多数人就这么在各自的束缚中无可奈何，苦度人生！

所谓“解脱”，在我看来就是永离苦海，就是卸下沉重的包袱，使自己身轻如燕，任由在美好的生活中畅飞。

一句话，就是能及时出得来的人！

鱼儿冲破了渔网就是解脱，小鸟冲破了囚笼就是解脱，蓓蕾推开外衣就是解脱，河水冲出了阀门就是解脱。

解脱，就是解决束缚。

生命总是被一系列看得见和看不见的枷锁捆绑着，一如囚徒戴上了脚镣手铐，没有丝毫自由可言，一旦解开枷锁，便得自由。

人生也莫不如此。

解脱，就是即时超越。

就是每天对生活的超越，就是无时无刻的超越，它是每天对一切事务的超越，是对一切旧形式、旧规则的超越。

解脱，就是决裂。

它是对一切束缚的决裂。

阳光刺破乌云是解脱，人生与恶习决裂是解脱，雄鹰展翅是解脱，良驹摆脱缰绳是解脱，摆脱人生道路上的一切阻拦都是解脱。

解脱，就是放下。

放下一切追不到的物质，放下一切过度贪婪的想法。

成熟的人。

就是能学会选择，懂得放弃的人。

明智的取舍胜过盲目地追求，我们要时时记住：放下就是快乐！

3.如何在红尘中解脱谁都会遇到磨难，谁都会遇到坎坷，谁都会遭遇不测，谁都会遭遇排挤，谁都会遇到嫉妒。

当你遭遇到磨难和不幸的时候，你是否拥有了自我解脱的能力？

我认为自我解脱必须学会三种最常用的基本能力：一是融入能力。

打开胸怀，敞开心扉，发现自然的美，感受自然的力量，融入自然的和谐。

在自然中找寻自我，在自然中得到解脱，在自然中释放所有的禁锢。

心情随清风飘散，思绪在海面飞扬。

忘掉自我，融入自然，打开禁锢，在自然中得到灵魂的放飞和解脱。

你的一切痛苦都因有你，有个体的你，除了身体的痛苦和良心的自责，一切的痛苦都是你所想象的，有相对的世界存在，不然一切欲都不复存在，所以，你一旦将你融入团队之中，融入大海之中，融入大道之中，那时，个体就不存在了，那么，痛苦就自然解除了，人生自然解脱了。

二是转念能力。

一切的苦皆含正反两性，苦中有乐的一面，凡夫只看到苦的一面，而解脱之人能转苦为乐，能视苦为乐，一个人若拥有此项转念能力，那么他也就是走上了解脱之道的人。

三是放弃能力。

学会放弃，放弃曾经的一切人、事情、感情！

曾经有过的无数种感情包括爱和恨。

只有先做到“放弃”，心才能平静，才能够做到心如止水，才能够理智地看待问题，解决问题。

总之，解脱是一种大度，解脱是一种明智的选择。

天地无垠、人生短暂，应该在需要解脱的时候果断解脱，别延误了和谐、甜美的好日子。

<<心理解脱师>>

人生最多的便是失意，失意可以酿造苦水，也可以酿造甜蜜，人应该从失意中看到光明，今天的太阳消失了，明天的太阳就会更加鲜亮。

大胆尝试解脱，你会从解脱中得到快乐，你会从解脱中认识生活。

一次解脱便是一次新生，一次解脱便是一次起步，一次解脱便是一次明智的选择，一次解脱便是开始新的生活。

人生，在不断解脱中得到思索；人生，在不断的解脱中完美。

为了人生旅途能够走得更好，为了生活能够更加丰富多彩，学会自我解脱吧，因为退一步，海阔天空！

<<心理解脱师>>

内容概要

谁都会遇到磨难，谁都会遇到坎坷，谁都会遭遇不测，谁都会遭遇排挤，谁都会遇到嫉妒。当你遭遇到磨难和不幸的时候，你是否拥有了自我解脱的能力？

我认为自我解脱必须学会三种最常用的基本能力：一是融入能力、二是转念能力、三是放弃能力。

解脱是一种大度，解脱是一种明智的选择。

天地无垠、人生短暂，应该在需要解脱的时候果断解脱，别延误了和谐、甜美的好日子。

人生最多的便是失意，失意可以酿造苦水，也可以酿造甜蜜，人应该从失意中看到光明，今天的太阳消失了，明天的太阳就会更加鲜亮。

大胆尝试解脱，你会从解脱中得到快乐，你会从解脱中认识生活。

<<心理解脱师>>

作者简介

叶舟，心理学博士，中国首席心理解脱师、思维健康师，清华大学、北京大学特聘讲师，北京师范大学特聘教授。

曾出版《在北大听解脱之道》等多本畅销书。

在心灵建设上有许多独到的见解，被业内专家褒誉为“心理解脱师”。

<<心理解脱师>>

书籍目录

第一篇 一秒钟烦恼解脱格 序一：直取幸福的三大秘诀 序二：心理解脱就是摆脱心理束缚 一、一种全新的解脱方法 二、出思维修炼的好处 三、出思维修炼的内容 四、出思维的速度修炼 五、出思维的日常修炼 第二篇 从悲剧中找到喜剧 一、什么是有意义的生活 二、从悲剧到喜剧 三、从物质到精神 四、从占有到分享 五、从肤浅到成熟 六、从复杂到简单 七、从麻木到敏感 八、从讲究到随便 九、从假我到真我 十、从喧闹到宁静 十一、从紧张到放松 十二、从群体到独立 第三篇 再苦，也得笑一笑 一、磨难里面有黄金 二、直面人生中的磨难 三、磨难是对你的考验 四、从磨难中解脱出来

<<心理解脱师>>

章节摘录

一、一种全新的解脱方法1.都是入思维惹下的祸我要告诉大家的“出思维解脱法”，当然是相对于“入思维烦恼”而下的一剂解药。

这天下的学问大都逃不过辩证法的平衡。

任何真理都是相对的，人人在动态运动中要想达到持续平衡，就得时时把握好矛盾的另一面，否则，你就会失去平衡，就会引发一系列的冲突和烦乱，痛苦马上就会如影随形跟定你，从此，你就休想有好的日子过。

教育对于人的成长是特别有效的手段，但它对于人的成熟，对于人能否真正创造价值和意义却并不显得太起效，有时甚至还会成为发展前进的阻力。

当然，教育也必须符合利弊的辩证法，它也并不是万能的，它对每一个人来说，它只做了一半，只完成了一半，它只能将每个人打造成为一个半成品，高等教育也不例外，高等教育也只能将你打造成为一个高档商品，仅此而已！

教育只教了一半，在“入思维”和“出思维”上表现得最明显，从小到大，我们所受的教育，大都是关于增加的教育，人要成长，生理上要进食，这是增加；学习上要进步，这是增加；人际关系上要朋友多，这是增加；爱好上要广泛，这也是增加。

教育关于“入思维”，教了许许多多，我们几乎都成了增加的习惯性动物，每天增加一点点已成为每个人进步的口号。

但教育关于“出思维”的教育却几乎没有。

全球大学里几乎都在开关于增加的“入思维”课程，都在做最急于做的事，都在做急而不重要的事。

几乎很少有学校开设“出思维”的课程，虽然有些心理学院，有些哲学、宗教学院也开设了一些平衡“入思维”的“减法人生课程”，但做得还相当不够，几乎对习惯于“入思维”的人来说，隔靴搔痒，起不到什么作用。

总之，人是一个成长的人，自然是无时无刻不在做增加的追求。

这个增加对于人来说，就有一个进入的思维过程，我们把这个思维过程叫“入思维”，我们把持这种思维方法的人生，叫“加法人生”。

对于成长来说，“加法人生”并没有错，它对于物质文明十分重要，而且必不可少，但对于精神文明就显得有些不足了。

这种不足，是目前许多人都烦乱的根本原因。

对于精神文明，对于人的精神建设，我们不太需要“加法人生的入思维”，而是需要另一套全新的思维技术，需要一套用来平衡加法人生的出思维来调和，否则，人只知道一味的增加，不断地增加，人就有如死壳螂一样，见到东西就往背上背，一路下来，身上负累太多太多，自然人就会累得趴下。

人也一样，你欲求的东西太多太多，你什么都想要，那么，到头来，你不会被累死，都会烦恼缠身，生不如死。

你要想实现美好的人生，你要想追求自由解脱的人生，那么，教育就本质而言就鞭长莫及了，就得由你自己来把握。

辩证法只是一个抽象的概念，要把概念精细化，还得靠在你自己身上，在你的学习、工作、生活中具体运用，否则，你是不可能吃透辩证法真理的好处及价值的。

我有许多从事心理工作的朋友，他们自己也烦恼不断，就更别说没有从事心理工作的人了。

人是习惯的动物，习惯一旦形成，就很难更改。

“入思维”叫我们不断地进入、进入、再进入、再持续地进入，于是我们终于进入到了该进入的工作中、事件中、生活中，于是我们的大脑就整天为着那些事件在转圈圈，为着那个目标实现朝思暮想，为着某一个难题而殚精竭虑，以至于，我们大多数人都被目的教育、被增加的入思维教育收拾了，且被摆弄得俯首帖耳，一如奴才般听命，于是就出现了一大批“只有偏执狂才能生存”的人。

无论你走在大街上看那些行色匆匆的人，还是在公共汽车上，还是在公园里，还是在旅游景点里，你都会看到“入思维”给人们带来的压力和烦恼，你都会看到入思维给他们精神面貌造成的过度伤害和扭曲。

<<心理解脱师>>

人都应当如此活着吗？
人都应当为物所驭吗？
这显然不是人过的生活。
人活着就是来做事的吗？
显然不是。

这一切都是“入思维”惹的祸，都是入思维”对人成长为真正的人的一种扭曲结果。

片面的教育有利，也有弊。

如今，市场越分越细，每个细分的岗位都要求有能人不断进入，于是，人，绝大多数人在越来越小的问题上钻研，便在越来越小的问题上变得十分有知识和能力，而在越来越大的问题上显得迷茫和无知。

在他的生活中依然有许多苦恼，他还以为是工作造成的，是不努力造成的，他们从来就没考虑过是“入思维”给他们带来的苦果。

一个全面的教育有两难：一是教人进入难；二是叫人出来难。

关于进入的资讯在这世界上已有许多，如目标确定、管理、计划、执行、意志力等教育，正因为这一切努力，终于让许多失败者、平庸者进入了某一个项目，而后通过意志力的坚持，通过废寝忘食地工作，终于取得成果。

至于出来难，则少有学科大面积的教育。

再加上全球大兴土木，大搞经济比拼，于是都逼于无奈拣急手的事来做，于是更强化了“入思维”的广泛运用，反过来更弱化了人们“出思维”的培训与教育。

仿佛中国要牺牲三代人的精神快乐，才能真正构筑出富足的整体的人生来。

其实不然，我认为，这是十分不利于人的成熟和国家兴旺的，这正如人要追求享受，但我们总不能等忙到70岁后再去享受吧！

届时，你就算功成名就，有时间、金钱享受，你还能有精力、激情去享受吗？

还能享受青春期的快乐吗？

能享受中年人的快乐吗？

一切都为时已晚，已成追忆，后悔莫及。

所以说，享受是可以随时开始的。

如今，我们的一切痛苦、烦恼、无奈、都是“入思维”种下的因。

“入思维”当然并没有错，它对于成长是十分必要的，但对于精神成长成熟却是十分有害的。

这就是执偏教育的误区，这本书就是弥补其中的这个误区。

我要用“出思维”来平衡这个“入思维”带来的误区和盲区。

因为，我看到我身边的太多太多的人都出不来了，有些人在自己的领域钻研了半辈子而获得了一粒芝麻大的成果，他于是便认为他仿佛掌握了世界的总开关似的，牛得不得了，自认为老子天下第一。

当然也有些人，由于功力不够，进入了误区，钻到了牛角尖里，进不能进退不能退，于是只能陷入误区而自怨自艾。

职业病就是其一：当老师回到家里总用上课的语言对老公、子女进行教育，这是陷入了身份误区；当领导的无论走到哪里都指手画脚，这是职业毛病，这是职业误区；演讲大师总是凭口才与人辩驳令人大为反感，这也是职业病，等等，这种进得去，出不来的人，几乎占了99%。

进去之人，你是有待进化的人，进去后出不来的人，反而成了物欲的人，成了物质的仆人。

人，许多人，表面上进化了，穿得更时尚，吃得更丰盛，玩得更花哨，用得更高档，住得更典雅，但这都可惜只是做的表面文章，只是舍本逐末而已。

在所有的关于人的追求，最重要的是要修炼我们的灵魂自由，是增进我们的利他心，而不是一味的物质享受和甘做奴才不能自主。

<<心理解脱师>>

编辑推荐

《心理解脱师:一分钟烦恼解脱术》由中国时代经济出版社出版。

<<心理解脱师>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>