第一图书网, tushu007.com

<<心的处方笺>>

图书基本信息

书名：<<心的处方笺>>

13位ISBN编号：9787807639244

10位ISBN编号：7807639245

出版时间：2013-5-25

出版时间：广西科学技术出版社

作者：[日] 河合隼雄

译者：吴倩

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

前言

编者序 一场前所未有的心灵旅程在编辑这本《心的处方笺》以前，我大概知道日本有这么一位颇具传奇色彩的心理学大师，也是“ 托 ”了村上春树的福（我本人可以说是村上春树的拥趸），从那本二人合著的对谈集——《村上春树，去见河合隼雄》而知。
直到遇见这本《心的处方笺》，在编辑译稿的几个月里，我不止一次地梳理、通读这55篇文章，不知不觉，思考问题的方式和待人的态度竟然发生了微妙的变化。
这种变化让我惊奇不已，区区数十万字，竟然真有如此神奇的力量。
虽然河合先生本人是一位在心理学界稳坐不可替代的权威宝座的集大成者，但他却没有一篇文章是令常人难以会意的。
相反，他的文章浅显易懂，充满智慧性的幽默，说的每一句话都是再简单不过的家常话，就像聊天一样，即便是再普通不过的人，读起来也丝毫不费力气。
这本“ 处方笺 ”，也是如此。
在这本书里，河合合先生列举了很多看似浅显的例子，这些例子都是我们生活里随处可见的平常事，譬如人们总是以为心理学家一眼就能看穿人的心、总是一遇见坏事就开始满嘴牢骚抱怨等等。
对于这些稀疏平常的事，河合先生提出了许多独到的见解，这些见解犹如醍醐灌顶，有些甚至可以说是颠覆性的启发。
譬如遇到好事时，绝大多数人的第一反应是欣喜若狂，而遇到坏事则是抱怨沮丧。
对此，河合先生提出，无论是好事还是坏事，都不可能成对发生，发生好事，就有可能出现坏事，好事和坏事就像是天平的两端。
为了保持天平的平衡，二者必然会同时存在，所以，在发生好事的时候要抱有“ 好事不成双 ”的心态，不狂喜；发生坏事则默念“ 坏事也不成双 ”，不狂悲。
保持淡然的心态，就会看清一些事情的真相，看到一些未知的可能性和方向。
在日本，河合先生可以说是一位宅心仁厚的国民咨询师，每当社会发生危机时，他都会第一时间出来，给出自己的看法，用睿智风趣的话安抚民众惶恐不安的心，因此广受人们的欢迎。
他的仁心具有一种难以言喻的感染力，可以让人彻底放松下来，不带任何负担地跟随自己的心，从心出发，再回归到心里，完成一次心灵的洗涤。
河合先生的这种能力与魅力，与他的经历不无关系。
他的父亲是一位牙科医生，母亲是小学老师，他是家里的次子。
中学时代，适逢日本进行大规模的侵略战争，他的二哥成了一名军医。
在军营的亲身体验，令他对战争产生了强烈的反感之心。
而此时，河合先生也被学校强制推荐入伍参军，受二哥的影响，他不假思索地回绝了学校。
因为反对军国主义，拒绝上军校，当时的河合没能如愿进入自己想去的高等学校，只能选择去神户工专电气科就读。
后来，他偶然接触到了心理学，并成为了一名心理学讲师。
在那个年代的日本，临床心理学几乎是一片空白，于是他决定外出留学。
凭着不断的努力，他先是来到美国，之后又进入瑞士的荣格研究所深造，并把荣格心理学带回日本，成为日本第一位荣格学派的精神分析师。
无论是起初学成回国还是后来成为权威，河合先生都没有放弃过心理咨询的第一线，即便后来高居日本文化厅厅长要职，成为日本历史上第一个走进内阁的学者，他依然坚持走访各地以及各国，接待各种各样的来访者，进行知识文化的交流与沟通。
许多与河合先生有过接触的人，都说他就像是一位亲切的长者，在闲谈中帮人打开心结，消除烦恼，改变想法甚至改变整个人生的命运。
凭借着学贯东西的才华、睿智的头脑、风趣幽默的谈吐和平朴的作风，河合先生不仅赢得了日本民众的拥戴，就连一些拥有一定社会地位的知名人士都视其为重要的心灵导师，村上春树更是当他为自己生命里不可多得的一位知己。
村上春树曾说，“ 与河合先生面对面谈着各种事情时，头脑里总是能感觉到一种逐渐放松似的不可思

议的温柔感，总之好像整个松一口气。
河合教授真是一位不可思议的人。
”河合先生离世后，村上春树仿佛失去了知音一般，在写完《1Q84》三部曲后接受日本新潮社编辑松家仁之的采访时，他毫不掩饰自己的失落之心，说：“很遗憾，河合先生离开后，整个日本再也找不到一个能像他这样理解我的人了。
”河合先生曾经说过，人类的脸很有意思，没有两个人的脸是一模一样的，即便是同一个人，脸的表情也会有惊人的变化。
脸都如此，“心”又何尝不是呢？
这本《心的处方笺》，正是要人们带着这种变化的心理，心平气和地从已知的事情里寻找出被忽视的真相或未知的可能性。
愿你我，都能从这55个处方笺里，找到关于自我的、关于人性的、关于爱的新的意义。

第一图书网, tushu007.com

内容概要

人心到底有办法读懂吗？

理解别人到底有多难？

掩饰自己的欲望，会令无辜的人受累？

男人和女人真是两种无法相互理解的动物吗？

……
每一个看似常识性的问题，河合隼雄先生都给出了颠覆常人惯性思考模式的另一种答案。
每一句诙谐幽默的语言里，都蕴含着充满智慧的独到见解。
这一次，这位极富盛名的一代心理大师将带领你一起，唤醒沉睡多年的心灵，聆听迷失良久的心声，寻回灵魂最深处的感动。

当你困于蛮不讲理的世间，忿忿地想举起拳头时；当你累于纷乱纠缠的人际关系，默默地想滴下眼泪时，不妨认真听取本书55种烦恼心声的细微振颤。
不知不觉，你就会自然发现遗忘已久的“心的处方笺”。

作者简介

作者：（日本）河合隼雄 译者：吴倩河合隼雄，他是一位颇具传奇色彩的心理大师，在日本家喻户晓。
日本第一位荣格心理分析师，将箱庭疗法引入日本的第一人，日本临床心理学第一人，诸多文学大师和心理学家共同的心理顾问，村上春树、吉本芭娜娜、几米的心灵导师。
在诸多心理学大师中，河合隼雄先生是一位既能打动心理学权威人物、又能打动普罗大众的大众心理励志大师，厘清、净化了一代日本人的心灵。
他拥有多重身份，既是日本临床心理学的创始人，又是社会问题的分析者、代言人，还曾担任日本文化发展厅长官。
作为心理学界的里程碑，他致力于以心理学服务每一个人，帮助每一个来访者脱离苦恼；作为社会问题的代言人，他常常在社会爆发危机时，面对普通民众的悲叹和公众媒体的渲染，提出诙谐风趣又不失深刻的独到见解。
面对他的溘然离世，整个文化界、心理学界及普通民众无不扼腕嗟叹。
河合隼雄一生著作多达300余种，涉及学术专著、心理学普及读物、心灵成长、家庭和社会问题等，国内已出版有《心理治疗之路》、《心的栖止木》、《大人的友情》、《村上春树，去见河合隼雄》等多部作品。

<<心的处方笺>>

书籍目录

编者序一场前所未有的心灵旅程 译者序错过的遗憾——我与河合先生的渊源 推荐序不可多得的大师，不可逾越的经典 1.人心不可测 〈那些读心操控术真的有用吗〉 2.抱怨时多想想：“好事不成双” 〈为什么好事总轮不到我头上〉 3.百分百正确的话就是毫无意义的废话 〈听人劝就能吃饱饭吗〉 4.一旦打破了沉默，就请继续说下去 〈忍耐是最好的美德吗〉 5.沉湎于过去，就是不肯往前走 〈过去真的比现在更好吗〉 6.唯有强者才懂得感谢 〈什么样的人会记得你的好〉 7.觉得焦躁，是因为害怕自己被看透 〈我们怎么莫名就烦了〉 8.离灯塔太近，就有触礁的危险 〈一心做好男人、好妻子、好……未必是好事〉 9.放掉对满分的无谓执著 〈为什么你总输给关键时刻才使劲的“投机者”〉 10.过分认真啊，也得歇一歇 〈太认真的人为什么总是会冷场〉 11.全情投入以后，才能彻底离开 〈为什么总是难以挣脱束缚的怀抱〉 12.抱怨的时候，往往是最好的时候 〈你能否看到怨言背后的机遇〉 13.决定逃跑的时候，就别心疼东西 〈“能进能退”的社会技能是每个人的必修课〉 14.愿景有时比现实更珍贵 〈我爱的是你，还是你的影子〉 15.别让心灵的支柱压倒灵魂 〈有时，是从心底深处累了……〉 16.灭掉灯，有时能看得更清楚〉 〈到处寻觅自我激励的办法，真就有用吗〉 17.不要破坏内心的自然环境 〈用心培养一个人，怎么成了毁灭他〉 18.被抹杀的欲望会变成伤人的利刃 〈总在忍耐的人，你知道别人眼里你是什么样吗〉 19.精神的力量并非只有忍耐 〈让人克己牺牲才是团队精神吗〉 20.不是所有努力都能换来回报 〈你真的尽心尽力了吗〉 21.理解是男女之间无法逾越的屏障 〈真有人能摸透异性的心思吗〉 22.理解别人是豁出性命的工作 〈这辈子你真的用心理解过别人吗〉 23.善事要做到别人心坎里 〈为什么一心做好事却反而常被人埋怨〉 24.只有经过死亡的洗礼，才能看到重生的火光 〈你的心，经历过死而重生〉 25.试着雕琢你的灵魂吧 〈你的灵魂，它还好吗〉 26.依赖是撑起独立的支柱 〈离开亲人，你就真的独立了吗〉 27.有想做的事，马上去做做看 〈遇上艰难的工作，憋着就能做出来吗〉 28.在心智上保持自处 〈如何才能真正的不孤单〉 29.是胜是负，往往只有一线之差 〈为什么矛盾的两端常常是51：49〉 30.最容易发生的是一百八十度的改变 〈为什么改变总是从极端到另一个极端〉 31.在路边玩过草的人，才能体会路的味道 〈为什么玩性大的人，有时反而成就高〉 32.本性会在危急关头暴露无遗 〈你真的了解自己的“本性”吗〉 33.勇气也有软硬之分 〈什么才是真正的勇气〉 34.谎话说多了也能成真 〈朝人生目标冲的时候，其实也可以高喊口号〉 35.谎话是常备药，真相是猛药 〈不想谄媚又不想“非主流”，该怎么说话〉 36.担忧与痛苦都是乐趣的一部分 〈你会怕家人担心而不告诉其实情吗〉 37.处理家庭关系是一项大事业 〈管孩子怎么比管下属还要难〉 38.太过明理的父母会让孩子无所适从 〈不和孩子争吵的未必就是好父母〉 39.物质的丰裕让教养儿女更难 〈为什么有钱了，孩子却更难带了〉 40.长时间地说教往往收效甚微 〈为什么话说得越多越容易招人反感〉 41.认清自己是谁，才能不断提升自我 〈你是否刻意回避告诉别人“你是谁”〉 42.事情会因人的不同而呈现不同的价值 〈世上真有“命中注定”吗〉 43.用双眼去看，才能看出深度 〈怎样才能练就一双极具洞察力的慧眼〉 44.有羡慕别人的时间，不如去干点什么 〈眼红别人能给你带来收益吗〉 45.放弃权力，才能磨出内在的权威 〈培养真正的权威，靠权术有用吗〉 46.要登上权力的宝座，就得承受孤独 〈你准备好承受权力带来的苦痛了吗〉 47.别让健康病侵蚀你的心 〈太热衷养生，是病了吗〉 48.了解可以减轻不必要的伤害 〈“幸免于难”的人完全是因为运气好吗〉 49.为了得到“幸福”，需要有所放弃 〈你想要的到底什么〉 50.精神性的东西泛滥会掩掉精神本身 〈你是否真正理解“精神”二字〉 51.真正稳定的关系是在冷静后形成的 〈一段感情爆发危机、决裂了就不能挽救了吗〉 52.有时，唯有背叛才能保持距离 〈为什么深深依赖的人非要选择背叛〉 53.虚伪的民主是扼杀创造力的元凶 〈想创造与改变，为什么总让别人不高兴〉 54.创造力是上天赐给所有人的礼物 〈我能做独一无二的我吗〉 55.内心新矿藏越挖越多 〈为什么有人总精力充沛，有人总死气沉沉〉 后记 附河合先生的口头禅

章节摘录

版权页： 比方说，棒球教练对站在打者席上的球员说“要打出安打”，这是百分之百正确的话一点没错——但也是毫无意义的废话。
要是这位教练告诉球员“对方投手会在关键球的时候投出变化球”，这话对球员来说肯定是大有帮助，但却并不一定是百分之百的正确：对方的行动可能会出乎教练的预料，可能就因为这句话球员失误了，让对方得到先手。
球场上可能会这样，也可能会那样，如果只想着思前想后圆自己的话，那教练就没办法指导了。
在面对各种各样可能性的时候，如果必须要当机立断，那么他会用最大的一种可能当赌注。
要是一语言中，那自然是非常了不起了，可万一赌输了，他也必须得担起相应的责任。
这就足以体现给人忠告的难度和有趣之处。
在告诉孩子“别再做坏事了”以前，应该先好好想想，想让这个孩子不再做坏事的话，都需要做些什么，对于孩子自身来说当下又能做些什么。
不事先在研究这些上面下点功夫，就无法提供任何有意义的忠告，而且在说出的忠告里，还可能隐藏着一定程度的不安和危险。
要是连这些不安和危险都不能察觉，光是说些不负责任的话，那引发恶果也是很正常的了。
只要是在某个场景下当机立断的劝告，即便有可能导致失败，这劝告也是有意义的。
没有赌上自己，也不想负任何责任，光是说些百分之百正确的话，单凭这个就妄想能帮到别人，这未免太天真了。
要是这种百分百正确的话真能让人改变的话，那不妨先拿这些话在自己身上试试。
“要好好工作”、“戒酒吧”，对自己说这样的话试试看，恐怕你很快就会发现，这些话根本起不到任何作用。

后记

本书是在以《“心灵”的处方笺》为题在《新刊新闻》1988年2月号至1991年12月号连载的文章的基础上，加以新撰写的10章集结而成。
　最初，我接受东贩公司前董事、营业策划部长（现任常务董事、近畿分公司社长）稻叶通雄及佐川二亮两位的策划委托时，完全是被这二位的人品和说服力所打动的。
那时候我只打算写一年，最多两年，结果却连着写了四年，连我自己都觉得惊讶。
我认为这在很大程度上都要归功于担任编辑的佐川二亮先生及后来接任这项工作的时田厚氏先生的努力。
虽然只是每月一次的连载，可实际做起来，有时却会觉得格外辛苦。
这两位编辑会时不时地夸夸我，鼓励我，有时给我传达读者的反映。
就这样，我才一路坚持了下来。
在此表示深深的感谢。
　读者的反映，以及有些我意想不到的人读了我的文章之后直接给我的反馈，这些都是让我坚持了这么久的强大的原动力。
借此机会也同样表达我的感谢。
　我常听到的是“我就是一边读，一边‘嗯嗯’地觉得非常有道理的”这样的夸奖。
被夸奖我就很高兴，心情愉悦地继续写下去了，可仔细想来，别人会点头说“嗯嗯”，是因为我写出了他们原本就知道的事情，原来我所写的，其实是读者的肚子里已经知道的事。
说得直白一点，那就是我在这里写的，都是常识。
　把大家都已经知道的常识拿出来卖，这样好吗？
对于这一点，我是这样考虑的。
首先，现在是不是一个不太了解常识的时代呢？
所以，就终于到了连常识都可以出书来卖的时代了。
这是因为在现在日本的教育（广义上）里，对常识的教授已经急剧减少了。
所谓常识，原本就是在家庭及地域内，由个人传授给个人的东西。
这种机会减少得太厉害了，而且传授常识的人对待常识也失去了自信。
因此，孩子们就失去了掌握常识的机会。
　真是可怜。
也正是因为这样，才出现了许多有好多知识但却没有常识的人。
被常识束缚着生活，我觉得也有点问题，但没有常识却总是令人不快。
媒体一类的地方，总容易拿“非常识”当作卖点，所以也许会让人产生“没有常识的人会比较有价值”的错觉。
可是对于不了解常识的“非常识”，我可是喜欢不起来。
　能想到拿常识做卖点的《新刊新闻》也很了不起。
不过，所谓常识，是人肚子里知道的东西，却很难用语言表达出来。
从一个人到另一个人，在无言之间传达的东西就是常识，因此要想说出它，还是格外困难的。
如果所有人都共同拥有常识的话，就什么都不用说了，可是因为现在的状况如我前面所说，所以就产生了用语言说出常识的必要，但做起来会发现真的是非常困难。
这是我经历了千辛万苦、绞尽脑汁才想出来的，所以单看标题，会让人觉得是“非常识”。
看到标题会让你觉得“哎？
”读下去，会发现里面写的都是非常常识性的东西，所以读者会“嗯嗯”地觉得很有道理。
　我在最开始写过“人心不可测”，这是理所当然的。
然而，现如今却有必要说一说这种理所当然的事。
你如果试着去书店里走一圈，就会因为竟然有那么多写着可以读懂人心的内容的书而震惊吧。
我在和第一次来咨询的人会面之前，都要在自己心里，像念咒语一样地默念“人心不可测”，所以我才得以逃离心理咨询师常犯的错误——以为很快就能了解他人内心。

第一图书网, tushu007.com

所谓“ 咒语 ”，其实是我从远藤周作的《善于生，善于死》中学来的。
不是靠说是对是错，也不是靠说是别人教给我的以让自己心情平静，而是靠默念“ 咒语 ”让心情平静。
我很喜欢“ 好事可是不成双的 ”这句咒语，常常会默念它，我念这句咒语的时候就能让自己想通，就能变得高兴起来。
虽然算不上是格言或是箴言，但是读者如果能从这本书里找出那么一句话作为自己的心灵“ 咒语 ”的话，我会觉得万分荣幸。
本书的出版，受到新潮出版社北村晓子女士的格外帮助。
和前述在连载时尽心尽力的诸位一样，在此一并致以衷心的感谢。

编辑推荐

亚洲唯一一位具有世界级声望的心理学家，村上春树、吉本芭娜娜、几米的心灵导师河合隼雄倾尽一生之作，出版15年，重印41次，销量超过80万册，北京师范大学心理学院张日昇教授倾情作序推荐。
一本颠覆常识、重涤心灵的心理励志书。
改变了一代人的净化之书，厘清自我、厘清人际关系，厘清爱的真谛。
给所有在生活中挣扎历练的人的一次前所未有的心灵震颤，回归灵魂的白色。
日本亚马逊五星推荐人心到底有办法读懂吗？
理解别人到底有多难？
掩饰自己的欲望，会令无辜的人受累？
男人和女人真是两种无法相互理解的动物吗？
……每一个看似常识性的问题，河合隼雄先生都给出了颠覆常人惯性思考模式的另一种答案。
每一句诙谐幽默的语言里，都蕴含着充满智慧的独到见解。
这位极富盛名的一代心理大师将带领你一起，唤醒沉睡多年的心灵，聆听迷失良久的心声，寻回灵魂最深处的感动。
当你困于蛮不讲理的世间，忿忿地想举起拳头时；当你累于纷乱纠缠的人际关系，默默地想滴下眼泪时，不妨认真听取本书55种烦恼心声的细微振颤。
不知不觉，你就会自然发现遗忘已久的“心的处方笺”。

名人推荐

有一种共同存在过的物理性的实感，因为那是存在于凌云最深处的，所以我们的交往是能深至灵魂的。
能够完全理解我所说的话的，唯有河合先生。
他一直都鼓励我，我很感激。
跟河合先生面对面地说说话，头脑中纠缠在一起的那些让人很不舒服总想于点什么又不知该干什么的感觉，不可思议就被温和地化解开了。
怎么说呢？
真是一位不可思议的人物。
理所当然地，世间会有着那么多河合先生的狂热支持者或者说信徒——在我的身边就有几位。
很遗憾，河合先生去世后，文学世界里再也找不到一个能像他这样理解我的人了。
——村上春树到什么时候也无法企及，到什么时候都会把心扉敞开，而且一点儿也不后悔，还非常地开心。
这就是河合先生的魔力和实力啦。
这个人的存在本身，就让人觉得世界还是可以信任的。
——吉本芭娜娜许多不同于常人的观点，让人心平气和地感到确实有道理。
——赖明珠

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