

《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

出版社：广西科学技术出版社

作者：[日] 河合隼雄

页数：312

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以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《心的处方笺》

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家大师，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，只能选择去神戸工专电气科就读。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，于是他决定出国留学。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。”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。

《心的处方笺》

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种烦恼心声的细微震颤。不知不觉，你就会自然发现遗忘已久的“心的处方笺”。

《心的处方笺》

作者简介

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。他拥有多重身份，既是日本临床心理学的创始人，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，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。

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“金典”

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 would 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……

.....

《心的处方笺》

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。要是这种百分之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。

《心的处方笺》

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。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。

《心的处方笺》

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种烦恼心声的细微震颤。不知不觉，你就会自然发现遗忘已久的“心的处方笺”。

《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

《心的处方笺》

精彩短评

- 1、步入社会两年的时间，各种浮躁，各种抱怨，把心搅得乱糟糟的，无谓的争吵，无由的落泪，觉得世界所有的不公平都被我遇到了~朋友推荐买了这本书，看了一遍，收获颇丰，诙谐幽默的语言，蕴含着作者对事物的独到见解，看了恍然大悟，寻找共鸣，寻找解决办法，慢慢人也变得开朗了，看事物的角度也丰富了很多~如他所说，如果我们能抛开世俗的成见和已有的惯性思维，就会看清一些事情的真相，看到一些生命未知的可能性和方向。保持淡然的心态，重释心灵——灵魂，就可能回归到最初的淡然与平静的“白色”。推荐给正在困惑的朋友们.....
- 2、其实我们大部分人都是活在谎言之中的，有些时候我们无视现实，并不是现实不存在，而是我们的心不愿意了解。
- 3、“从既成的价值标准和伦理中将自己解放出来，不急躁地做判断下结论，静待自己的心与他人的心发生共鸣。”（谷川俊太郎）
- 4、让我来写这本书就只需要一页纸。
- 5、我还是比较喜欢干货书
- 6、男神推荐的 刚开始我觉得很多道理在内观中也有呀 后来不开心再读 觉得心理有很多不舒服的东西慢慢消融了
- 7、有些观点很有意思,提供了一些很少人会想到的角度去看待问题.

值得一读.

- 8、相当不错的心理学普及读物
 - 9、角度新颖。百分百正确的话就是废话；觉得焦躁是因为害怕自己被看透；你的希望和要求本质上是出于希望促进对方的成长还是希望满足自己的需要；矛盾的两边往往是51：49；谎话是常备药，真相是猛药
 - 10、市图
 - 11、绝非高高在上地开方子、说教，是以一种平易近人的态度来谈生活、聊心理，有很多观点是对我们固有观点的修正，但事实确实如此，只是我们想偏了。
 - 12、在多年前知道村上与这位心理学大师相见过，不久之后，这位心理学大师过世之后，村上感慨道再也没有人能够像大师那样理解我了。很多人看过当尼采哭泣这本小说，尼采这位“超人”与布莱尔心理学大师之间病人与医生之间的那种关系。村上与河合隼雄两位在心理学与文学界都富有盛名的大师一次对话过后显然是河合隼雄“占了上风”。将村上心理一窥究竟。读过河合隼雄的一些专业性文集
 - 13、我相信它很有用，但我还不能很好理解
 - 14、每次低沉的时候，都要翻下此类书。
 - 15、一本比较接地气的心灵鸡汤，有些内容适合在公司里做团队分享打鸡血，哈哈
 - 16、为什么一头栽进去的人才能真的离开？为什么唯有强者才知道感谢？为什么无论一个人或两个人，都必须一个人活下去？读读这本书，你就全明白了
 - 17、朴实而伟大，简单而发人深省。
 - 18、这种书时不时读一本还真是能解答当下的某些困惑
 - 19、20160725 比心灵鸡汤深一些的心里分析
 - 20、理解别人是豁出性命的工作。
 - 21、还可以，先前在网上看过了部分，再读一读也挺好
 - 22、给河合先生打满分，给吴倩打4分.....
- 看书时觉得是一个慈祥的老爷爷在跟自己讲话，解开了一些心结
- 23、书写的不错，现代的我们太需要静下心来去思考这个社会了，去思考如何为人处事，更好地了解自己
 - 24、买了乐嘉性格色彩很这本书，结合着看，会受益匪浅。在这个物欲很流的社会。年轻人没有目标和方向，心里脆弱而又浮躁的今天，确实需要静下心来思考一个自己。给自己一个规划。
 - 25、还是挺受启发的
 - 26、市图

《心的处方笺》

- 27、高级版心灵鸡汤
- 28、good to know
- 29、同学推荐的，所以就看一下。觉得看一下这一类的感觉不错。
- 30、没事就拿出来翻翻，会看开很多
- 31、不说作者多么有名多么大家，单单从内容出发 有我们平时想不到的思维点切入的方向，可以拓宽我们的思维样式，不偏见，不狭隘。多读几遍，边思考边读，慢慢读，会发现很多。日本人的书，我不狭隘，非常推荐。
- 32、弱者很难感谢他人；如果不靠自己的力量解决，人会少了生活的动力；两个彼此独立的人，相互生活才最有乐趣
- 33、这书的归类竟然是励志，差点让我错过一本好书！
- 34、河合先生用浅显平实的语句，从人们在日常生活中司空见惯的现象及烦恼入手，深入浅出地提出自己的独到的见解，诸如“人心深不可测”、“好事不太可能成双”等语句让人读后有豁然开朗之感。不疾不徐间启迪心智，舒缓压力，这就是大师的功力吧。
- 35、鸡汤类……随手翻翻就行……
- 36、标准日本人的思维，没什么技术含量。评分怎么会那么高！？
- 37、写的不错，喜欢，值得一看
- 38、最近看了次书，每个章节都道出了事件，犹如发生在身边的事一样，经济发展人们的心理必定会发生变化，怎么样保持健康的心理，是决定在处事成败的关键。
- 39、有很多观点需要慢慢斟酌思考 心理学，大概是研习最接近“质”的东西。
- 40、看完心情都会安静下来，拿给别人看了，希望他以后脾气不要再这么暴躁了
- 41、每一小节后面，译者都要附上自己的感悟，其文字长度几乎与正文相当，这给阅读带来了极大困扰，尤其是我觉得，她和作者说的，有时候根本就不是同一个事。再版时建议把这部分全部去掉，
- 42、闲来无事听听这个老头唠叨唠叨家长里短，然后“噢噢，是这样的吧”一下~
- 43、凑单买的，花了两个晚上看好了。日本心理学大师的作品，短小精悍，讲了很多故事，给了一些新的视角。
- 44、这是日本专业心理学家写的书，所以读起来真的能感觉到触动内心 晚上睡前读几页 感觉心胸豁然开朗 真是一本好书 想一口气读完又不忍心的好书 推荐！五分！
- 45、这种个人修心的小书，还是日本人写得实在。顺推荐《100个基本》。
- 46、卖工具书送的，内容也喜欢哟。
- 47、还不错吧，自己觉得挺好的
- 48、河合的书给人一种平静的感觉文字也通俗易懂
- 49、极左或极右会有失偏颇，过分中庸容易作茧自缚，这本书在这条线上取得了黄金比例般的尺度，娓娓道来却不过分说教。喜欢。
- 50、心的处方笺 作者写的真好啊，特别是这句唯有强者才懂得感谢，别让心灵的沉重压倒灵魂，无视沿路风景的人，无法体会到路的真谛，创造力是上天赐给所有人的礼物，给所有在生活中挣扎历练的人的一次前所未有的心灵净化，回归灵魂的白色
- 51、喜欢河合。一本有意思的书。第一篇就是他对“你知道我现在在想什么嘛”这个金牌问题的回答。人心是最难探究的东西了，不知道就是不知道嘛，但是可以去探究。不要因为知识变得冷漠自大，要更加关注人的个体性，多多去体验。绝对正确的话也是屁话和废话，给别人忠告和反馈很难，因为需要承担责任和风险，是需要觉悟的一件事。
- 52、四月份买的，十二月才收到，都已经忘记这本书了，这是有多畅销？在心境最狭促的时候遇到它，也算是缘分。提醒自己要宽和，看到的世界不过是一己之念，要达到神一般的全能智慧当然不可能，但尽可能地去拓宽视野和心境，才能看淡一些事情。
- 53、虽然是日本学家，但所说的道理和场景也适用于中国家庭。有些文章甚至引用了中国传统文化中耳熟能详的俗语，深入浅出，娓娓道来。喜欢的作家+1。
- 54、这本书文字虽然浅显易懂，但是很多做人的道理对于自身的人生观和交往方式会有很大的启发，结合其他理论进行反思印证，会有不错的效果。同样不会引起艰难晦涩般的心理疲劳感，也不会出现那种阅读过程中自我反省的罪恶厌恶感。
- 55、读完后能更静下心来 看世界

《心的处方笺》

- 56、独特而易理解，注重细节，作用明显，美好善意，有意义，但嘉宾评论文不对题。
- 57、当你感觉事事不顺的时候，可能不是自己的心态有问题了，读读这本书吧，值得！！
- 58、多了解下，才不会害怕那些情绪、想法、现象。才能更加坦然地生活
- 59、很喜欢这本书，很治愈
- 60、很不错，从另外的角度来诉说一些事情其中的道理，感觉豁然开朗。不同于一般的心灵鸡汤。
- 61、好吧，这是我在亚马逊去年买的书送的一本，一直放着，现在有时间拿出来看看~看了20多页，感觉不是满篇的心灵鸡汤~
- 62、1：唯有强者才懂得感谢。2：爱值得爱的，愤怒该愤怒的，对感谢的部分表示感谢，对远离的部分说再见——前提是内心足够强大。3：焦躁源于被看透的恐慌。4：过于勉强的挣脱束缚，只能获得表面的独立，却不知不觉被更深层次的问题纠缠，或是自己也对某些事纠缠不放。5：不是所有努力都能换回回报，可能做的也就只有努力而已，所以就让我努力吧。6：独立应该是不排斥依赖，接纳必要的依赖，并且能够自觉到自己在多大程度上依赖着，为此而心存感激。7：我们都是在黑暗中并肩独行的人。8：对于孩子来说，所谓快乐都是自己主动的想要什么，并且靠自己的努力和忍耐获得它，这是不会改变的。9：忍耐孤独的能力和作为掌权者的责任感的强度是成正比的。
- 63、在图书馆翻完的，很多话其实很有道理，值得写一写读书笔记。
- 64、看看
- 65、第一次看到這本書的時候，就忍不住想購買了；書到手後迫不及待的看了兩小節，很有感觸，作者的話語像涓涓的細流撫慰人的心靈！這個社會讓人變得很浮躁，很需要這樣子的書來平靜一下內心。
- 66、有点心灵鸡汤，看看也无妨。
- 67、来一剂
- 68、不说正确的废话了，推荐！
- 69、开始觉得很好，中间觉得比较鸡汤，再下去又觉得非常好，看心理咨询师们些写的东西比较靠谱，能够比较整合的看待人和事
- 70、很治愈系

1、55个关于健康心灵的处方。药方开了，怎么对症下药，就得示个人心灵的需求和状况而定了。这些药方对应的都是普通人，所以显得接地气。晚上和闺蜜吃饭，正好谈到读书的问题。她说她读书的方式，很多时候是习惯性的批判，不对的，这不是这样的，一路的批判到底。而我和她正相反，我一般都是感同身受，为找到知音而欣喜，为迷惑被解开而悟出点什么。读这本书也是这种感觉，经常会有：哦，原来如此，真的就是这样子之类的感叹。河合先生谦虚的称自己写的都是久已存在的常识，可其实用平实的语言将理论性的常识写的浅显易懂，不失深度，却是最大的智慧。困惑时，可以拿出来对症下药，翻翻。生活在当下，温饱并非问题。如何与自己相处，与他人相处，与世界相处，是不断要拷问自己的内心与灵魂的问题。每时每刻，在我们身上发生的事，和引起的情绪，需要我们好好的去对待处理，才不至于让生活变糟糕。糟糕的情绪，不管是有意识的还是无意识的，都会在我们的身体上有所反映。最近每次洗头，都是大把大把的掉头发，万般的无奈，但是一桩桩的事，都需要自己谨慎的去处理。我发现转了一圈，对于工作的压力，或者外部世界来的压力，仅仅就是压力而已了，想好了应对方式，认真的去处理，这种压力带来的压抑情绪很快会散掉。而与最亲近的家人，尤其是父母，由于观念上的差异，父母的话语和态度，仅仅是一两句，就会有撕碎人心的感觉。越是亲近，伤害愈深。理性上可以理解和分析出这里边的种种根源，也选择以平静的态度来应对。不想以恼怒的方式来应对这其中的不合理，因为恼怒只会消耗自己的心力，也伤害到父母，成为一个恶性循环。只能是自修一片宁静的心灵，来化解这所有的业障。觉得这是最好的生活之道。

2、一、放弃对满分的无谓执着为什么你总是输给关键时刻才使劲的“投机者”？（1）你一直朝着满分努力，其实只做了八十分的努力。危急时刻（关键时刻）才是机会降临的时刻，在“就看这一下”的关键时刻能得一百分，在其他时候得六十分也无所谓。在“一战定输赢”的关键时刻（这种时刻并不多），如果以“得个九十分就行了吧”的态度应战，物质准备、心理准备都不足，那简直太愚蠢了。这种人虽然一直很努力，但运气不怎样，因为实在太不明事理了。（2）那些总是想着要拿满分的人，常常把自己搞得很疲惫。甚至在“必须拿满分”的时候又提不起精神，随便找个冠冕堂皇的理由就放掉了自己。（3）总是盯着满分，付出许多不必要的努力，带给自己很多不愉快，甚至招致别人更多的攻击。-----聪明地做事人太要强，害人害己。却也不可太随便对待人生，有松有驰、精力分配管理，忌事事完美。视线局限于“必须努力”本身，就没法全局性看待问题，辨不清关键所在。-----二、一旦打破了沉默，就请继续说下去当我们说出些什么的时候，那并不是最后通牒，只不过是刚刚开始打开话题而已。通过不断地沟通和讨论，找出妥善的方法。-----记住，单方面说出自己的想法（最后通牒）“不等于”沟通。沟通是双向的，争论的结果并不是要证明谁对谁错，而是趋向相互理解、趋向某种共识，发现双方都有误区或者存在误会。-----三、依赖是撑起独立的支柱父母无法离开孩子（比如对孩子的撒娇行为没有足够免疫力），会给孩子的独立造成阻碍。四、全情投入以后，才能彻底离开看韩剧是一例，看到无比熟悉其中的套路、桥段，不想再看。婆婆说也是一例，在一起时，全情投入地尽力陪伴与照顾，离开时坦然平静。

3、陆老师是位年长者，也从事心理学的一些传播推广，她真的是很细微地感受到了这本书的特殊之处。《心的处方笺》：给心松绑2013-07-23 09:30 来源：中国青年报 作者：陆晓娅 我们大多数人都是听着各种各样的“教导”长大的，什么认真啊，努力啊，懂得感恩啊，不要浪费时间啊，等等。也许当时我们对这些说教相当反感，但耳濡目染，我们不知不觉就会把这些未经消化的东西内化为一种价值观，成为衡量自己和他人的一把尺子。有些时候，这把尺子还会变软，变成一条条有力却无形的绳索，牢牢地束缚着我们。想想看，一个因为认真而常常得到表扬的孩子，长大了真的变成一个很认真的人。这样的人，看上去比较一本正经，是不是也让人很有距离感？认真的人，通常会追求完美，浪费很多精力在细节上，是不是也容易丧失创造力？认真的人，喜欢盯着事情的结果，是不是也失去了很多过程中的乐趣？认真的人，还会把玩笑当真，是不是挺让人扫兴？所以，看到河合隼雄先生说，“认真的人所居住的世界是十分狭窄的，他们就在那个小小世界中认真着，没有余暇打开心门”，我忍不住笑了，庆幸自己早就学会不那么认真，因此，可以更轻松地与人交往、享受工作和生活。

有点颠覆吧？一篇篇读着河合的《心的处方笺》，我脑子里冒出了这样一个意象：一位魔术师被五花大绑扔到水箱里，但不一会儿就神奇地摆脱了束缚，成功逃生。河合隼雄就是一个教人从束缚中脱身的魔术师，他的拿手好戏就是解构掉那些看似无比正确的僵化观念，让人不再被无形的绳

《心的处方笺》

索束缚住，让心灵拥有自由的空间。这样的自由空间，不仅会让人变得快乐，也会孕育出神奇的创意，解决掉生活的难题。“认真”其实并不错，但我们从小受的教育，让我们习惯于“唯一”，不是对就是错，不是黑就是白，不是二选一，就是三选一、四选一，不能再看到其他的角度，不允许有其他的可能性。对来自社会文化的许多规条、理念，不管是成文的，还是不成文的，质疑大都不会受到鼓励，相反却会遭到打压。想想看，如果一个孩子说不想上学，人们会怎样对待他？在这样的环境中长大，人的心灵特别容易变得僵硬。僵硬，其实是一种心灵没弹性、不自由的状态。这种状态把人真正的需求压迫得太深了，所以会积累许多焦虑、沮丧和抑郁。河合先生的松绑术，正是从让人们看到事情的不同面向开始的。比如抱怨，一个多么糟糕的行为，似乎解决不了问题，却让人感到讨厌，所以有人专门写了《不抱怨的世界》，教导人们不要抱怨。河合先生却认为，“抱怨的时候是最好的时候”，因为那时人正充满干劲希望能活得更好，喋喋不休地抱怨，也是人们保持安定的一种方法，“如果闭上嘴不抱怨，到最后就会发展到想要破坏什么的程度”。再拿最糟糕的“想要自杀”来说吧，通常人们听到这样的话都会吓坏了，于是千方百计去阻止自杀。但是河合却说，这也可能“阻止了这个人好不容易才出现的‘死而后生’的机会”——如果人们可以和想要自杀者讨论那个痛苦的话题，在诉说中，当事人会发现一些过去未曾发现的事情，“渐渐地从抑郁症中抽身而出了”。河合会在当事人好转后问他们：“你以前总说想死想死的，到底你的哪部分死掉了呢？”有些人会回答：“是僵硬、顽固的那部分自己死掉了，而自己也开始变得更有弹性了。”河合隼雄是那种很少有的，能把深刻的心理机制，结合生活实际讲得通俗易懂的人。这也许得益于他从小生活丰富多彩，能从不同的事物中吸取精神的养分，活得自在自然吧。我尤其喜欢《心的处方笺》中的小故事，比如那个熄掉了灯才看到海岸线上的光，安全回到陆地的故事——很多时候，停下来，什么都不说，不急着解决问题，我们才能听到自己的心声、他人的心声，才能找到方向吧。

4、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。

5、作者河合隼雄是一位常年战斗在心理咨询第一线的世界顶尖级心理学家，本书是其多年来学术理论与亲身实践结合贯通的一部经典力作，更是其诸多励志作品中的精华之作。在本书中，作者列举出了55个普通人在生活中最常见、最长遇到的情境和困惑，例如——人心到底有办法读懂吗？绝对正确的话，能用多少用处？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？理解别人到底有多难？为什么态度发生180度大转弯比改变一点点更容易？即便是和很多人共处，也有必要保持心智上的独立吗？……针对上述问题，作者结合了亲自接待过的诸多来做心理咨询的来访者的生活经历，提出了自己的独到见解。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。作者通过这本书要做的是，引导世人抛开世俗的成见和已有的惯性思维，从不同的角度看待同样的问题，借由这些由来已久的问题得到全新的启发，找到不一般的启示，挖掘出更多的可能性，最终彻底转变思维，获得思想上空前的解放，重释心灵，回归到内心最初的淡然与平静。

6、每篇都加了翻译者自己的读书笔记，放在和河合老师一起，这样的事情还是绝对不要做。而且读书笔记还用了和河合老师一样的字体，大小也一样。这样怎么区别开来呢。只加个标题而已。除了对吴倩的这点不赞同外，河合老师的书非常棒。

章节试读

1、《心的处方笺》的笔记-第141页

“助人为乐”，是谁的乐趣？是助人者自己的乐趣。

2、《心的处方笺》的笔记-第39页

一旦打破了沉默，就请继续说下去。

3、《心的处方笺》的笔记-第155页

独立，恐怕应该是不排斥依赖，接纳必要的依赖，并且能够自觉到自己在多大程度上依赖者，为此而心存感激。

4、《心的处方笺》的笔记-第156页

一直以来拼了命想要排斥的东西，其实是极为珍贵的，这样的发现会让你的生活更具厚重感。

5、《心的处方笺》的笔记-第83页

抱怨的时候，往往正是最好的时候。非常有干劲的职员与行为不正的部门经理战斗，抱怨着“可我又讨厌去告密，要是这家伙不在的话……”，这些抱怨正是他活着的意义。如果不是靠着自己的力量，而是借助外力清除了与自己冲突对立的对象，人常常会失去生活的动力。

6、《心的处方笺》的笔记-第54页

父母确实有值得我们感谢的部分——他们给了我们生命，不管它是有意为之还是无心之举。如果父母伤害过我们，我们会因此而生气、愤怒也是正常、理所应当的。如今我们已经成人了，不想再受父母的约束，想要离开父母，这是自然的。于是，当内心足够强大的时候，我们就能够爱值得爱人，愤怒该愤怒的，对该感谢的部分表示感谢，对该远离的部分说再见。

7、《心的处方笺》的笔记-第165页

那些需要在多数人面前显露自己一个人的快乐的人，当他们真正一个人独处的时候，恐怕少不了偷偷垂泪。

8、《心的处方笺》的笔记-第76页

过于勉强地挣脱束缚，但结果只是获得表面的独立，却不知不觉地被更深层次的问题纠缠，或是自己也对某些事纠缠不放。要想彻底地离开，就必须全情彻底投入一次。

9、《心的处方笺》的笔记-第59页

通过简单的投射概念就可以达到反击别人。到底是不是投射，最明显线索就是焦躁。当你指出别人的缺点的时候，审视一下自己心里是否有无名火。当那个东西确实别人的时——换句话说，和自己无关

《心的处方笺》

的时候——你可以平静而客观地指出来。而当你感到莫可名状的焦躁,无论怎么努力也按捺不住,甚至话中带刺,这时候,就提示那东西很可能是你自己的了。

10、《心的处方笺》的笔记-第312页

可能是翻译的关系,总觉得语句不是很通顺。部分主体写的很到位。

这本书更多的是让你意识到问题,却不讲怎么做。点一下,通不通自己修行。男女之间真的不能理解对方吗?

中段的部分比较有启发,头尾都很一般。

11、《心的处方笺》的笔记-第62页

没有理想的人生实在是太过乏味了。正因为理想之光的照耀,人才能够看清自己的生存方式。不过,理想是照耀人生航路的灯塔,而不该是目标指向的终点。在离灯塔很远的时候,灯塔是作为暂时性的目标存在的。而一旦走到了它附近,就应该用更远处的灯塔指引前方的航路。只拿一座灯塔当目标,冒冒失失地接近,就会发生触礁的危险。

12、《心的处方笺》的笔记-第193页

林语堂先生曾在《我的愿望》中说:“我要有能能做我自己的自由,和敢做我自己的胆量。”敢做我自己——这当然得先建立起一个稳固的我自己——即使别人怀疑自己也毫不动摇,不需要为了向别人证明自己而行动,这也许需要比上山打猛兽更大的勇气。

13、《心的处方笺》的笔记-第53页

有时候,需要事先就了解某个人心志坚强到什么程度。我以为,这种时候,判断这个人是否拥有能够适度地表达感谢的能力,可以成为一种极为可靠的衡量方法。

14、《心的处方笺》的笔记-第160页

“现代人的工作量增加了很多,更多地消耗了能量,所以会累。”——这完全是我们想多了。不管工作量再怎么增加,如果是因为喜欢才做的话,能量的流动就会很顺畅,因此就不会觉得太累。反过来,不管在做什么工作,要是心里想着“还是应该先把喜欢的事干了就好了”,或是“好烦啊”,心里就会出现摩擦,并为此消耗能量。在这种时候,明明没做太多工作,也会感觉很累。

15、《心的处方笺》的笔记-第138页

有人在养老院里做不定期的志愿者。每次去的时候,他都十分亲切热情。老人们也是很想向谁撒娇的,所以就提出了这样那样的要求。这些要求得到了满足,老人们就非常高兴。连平常做不了的事情也都做了,这确实是一件非常了不起的事,更何况这些事都是他无偿来做的,就更得说这是善行了。

可是这种人偶尔来一下,他走了以后,养老院的工作人员可就苦了。尝到撒娇甜头的老人们,到了第二天就连以前自己做的事都不做了,全都想要依赖他人。养老院的工作人员没办法一一满足他们的要求,况且虽然说他们是老人,可工作人员也希望他们能尽可能独立生活。

也许这时候老人就会说:那个某某志愿者倒是个好人,可这家养老院的人全都很冷漠。这么一来,养

《心的处方笺》

老院的工作人员可就不高兴了。这样，等到志愿者再来时，他们也不会怎么欢迎他。要是志愿者能够在此时觉得有些蹊跷，和养老院的人把话谈开的话，那他可真是很了不起的人。

不过，一般来说，这样的善人大都不会注意到他人的感受，因此还和以往一样接着那么干。不过说是和以往一样，可凡事总有个限度，因此就会出现养老院的人拒绝让他再来做志愿者，或者夹在中间左右为难的老人突然对他爱搭不理了。

这种时候，有些人会觉得我好心好意去做善事，那个养老院什么玩意啊，于是就辞掉那里的工作，跑到其他地方继续做志愿者，像候鸟一样不停地到处做善事。

如果是真正想要行善的话，就必须把善事做到别人的心坎里。要是感觉到养老院的工作人员不太高兴，就必须反思。必须考虑一下，当老人说想要你做这个做那个的时候，立刻就满足他们的要求，这到底是不是真的有意义。如果对他们的每种要求都全盘接受，那么，不仅无法称其为善行，甚至还会有害。

欲向他人行善者，必应先体贴入微。

把善事做到别人心坎里实在太麻烦了，我才不想做呢。反正我是带着善意在做的——会这样说的人，只不过是因为自己喜欢所以才做的而已，因此别说压根不值得称赞，甚至还会给别人造成无端的麻烦，我真希望他们能够有这点自觉。所谓志愿活动，要是不注意的话，就会造成反效果。

不想造成反效果的人，就请你体贴入微地行善吧。一旦你开始这么做了，应该就能明白行善是一件多么难的事了。这样你就能发觉，其实你并不知道那到底是不是真正的善事。如果能这么做的话，善人所共有的那种让人不快的傲慢就会一点点地消失，你能够真实地感觉到，以其说是做了善事还是恶事，还不如说是做了自己喜欢的事呢。

如果你有心看到这里，我要告诉你这是河合隼雄的文章，我之所以分享，是因为我也曾做过这样“反正我是带着善意在做”的马大哈，与君分享共勉之，不谢。

16、《心的处方笺》的笔记-第38页

百分百的正确，也就是说，对万千世界的每一个角落的每一个人都适用，因此它只能作用于所有人共通的那部分，而抹杀掉活生生的“我”。当我们面对一个真实的人讲出这样的“真理”时，也就相当于在象征意义上抹杀掉这个具体的“人”了。因此从根本上来说，百分百正确的忠告就不会起效。所以，如果我们真的想给人忠告，就必须设身处地般地体会对方的感受，尊重和接纳面前独一无二的人。在此基础上，我们才有可能陪着他一起去寻找到底是什么阻碍了百分百正确的忠告的实现，去寻找专属于他本人的“真理”。

17、《心的处方笺》的笔记-第77页

要想彻底地离开,就必须全情彻底投入一次。

18、《心的处方笺》的笔记-第72页

认真的人在自己有限的小世界里是绝对认真的，因此他们确实没有必要再考虑其他别的事情，也没有必要进行反省。开放自己有限的小世界，多给自己通往其他世界的可能，承认有自己意想不到的世界存在——这些对他们而言都实在太过恐怖了，所以干脆就在没有笑容的世界里固步自封。笑容总是与开放相通的，所以如此一来，他们就会因为不知觉醒而坠向闭塞、钝感和傲慢的深渊。

《心的处方笺》

19、《心的处方笺》的笔记-第30页

世界就是这样公平，不可能把好事一箩筐地全砸到一个人的脑袋上。那些喋喋不休整天抱怨的人，正是因为不懂这个道理，所以才满口怨言。他们不明白，之所以有那些令他们抱怨不止的坏事，是因为之前在他们身上也曾出现过好事。为了保持好与坏的平衡，坏事才得以存在。

20、《心的处方笺》的笔记-第36页

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。要是这种百分之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。

21、《心的处方笺》的笔记-第1页

将注意力集中在“以后会发生怎样的变化呢”这种未来的可能性上，并在此基础上完成咨询。不妄下判断，一边期待一边观察，人性这座隐藏在海底深处的冰山就会慢慢显露出来，人也会因此而发生一些微妙的变化，这简直是再美妙不过的事了！不过，这并非简简单单就能做到，要消耗非常多的心理能量。反之，以为自己读懂了，并且果断地下判断得出结论，这倒是轻松得多。与“身体的处方笺”截然不同，“心的处方笺”要做的不是分析现状、究明原因、拿出对策，而是从未知的可能性中探寻事情的真相。在这样的过程中，处方笺往往会自然而然地浮现出来。他们不明白，之所以有那些令他们抱怨不止的坏事，是因为之前在他们身上也曾出现过好事。为了保持好与坏的平衡，坏事才得以存在。

“好事不太可能成双”这种平衡发展的观点，除了能用在表面的物质层次上，还能运用到我们的内心世界。既看物又看心，做整体性的观察和思考，这种恰到好处的平衡就能让人发自内心地感到佩服。

这本书就在努力向大家展示，如何换一个角度看待问题，看出一般人会忽略的深意来。如果通过本书能够让你习惯这样的思维方式，那你就离人生赢家又近了一步。

艰难而漫长的沟通，正是从这一刻开始的。

人与人之间的沟通应该是双向的，有信息的输出，有信息的接收，也应该有反馈的过程。沟通首先要保证信息能够传达到对方那里（比如周围的声音是否很嘈杂），保证用对方能够听得懂的方式传递信息。

笑容总是与开放相通的，所以如此一来，他们就会因为不知觉醒而坠向闭塞、钝感和傲慢的深渊。对当事人来说，最重要的不是焦急地去处理眼前的事情，不是举着灯火到处乱照，而是应该暂时先灭掉灯火，在黑暗中冷静下来，静静地凝神观察。

只有痛痛快地沉浸一次，才能切断依赖。要是做得不够彻底，就总会有恋恋不舍的依赖。

其他的事情也是如此。如果没有充分沉浸过，没吃够，没玩够，那这个东西反倒会超过它本身的意义，变成了一种深深的渴望。于是，一旦妨碍自己和它接近的外在控制不在了，人就会“不要命”、不计后果地冲上去。而且，这种渴望越深，压抑得越久，就越是很难补偿。

22、《心的处方笺》的笔记-第124页

单纯地想着“只要努力，一切就都能解决”的人，他们过早把视线放到了“解决”上面，不再专注于努力。在人生中，我们也会犯一些这样的失误而不自知，反而去感慨自己的努力都没有得到回报。

《心的处方笺》

23、《心的处方笺》的笔记-第193页

我要有能做我自己的自由，和敢做我自己的胆量。

24、《心的处方笺》的笔记-第115页

无论是活出自己还是抹杀自己，两者都很难，但也不能武断地说到底哪一种更好。也许更重要的是，不要将某一方规定为美德，过分按某一种方式活着。

25、《心的处方笺》的笔记-第51页

发自内心地感谢他人，这是一件很难办到的事。要做到这点，首先就得承认自己从别人那得到了帮助，弱者是根本无法接受这个现实的。

26、《心的处方笺》的笔记-第100页

能抱怨的时光，是最好的时光。
那么，享受它吧！

27、《心的处方笺》的笔记-第155页

独立，恐怕应该是不排斥依赖，接纳必要的依赖，并且能够自觉到自己在多大程度上依赖着，为此而心存感激。

《心的处方笺》

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：www.tushu000.com