

<<寻心的旅程>>

图书基本信息

书名：<<寻心的旅程>>

13位ISBN编号：9787506295291

10位ISBN编号：7506295296

出版时间：2009-2

出版时间：世界图书出版公司北京公司

作者：陈瑞燕

页数：204

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>

## <<寻心的旅程>>

### 前言

这是一个虚构的故事，但所说的道理却真实不虚。

书中的道理真实不虚，所用的描述手法轻松活泼，这是本书的特色。

书中的主人翁，方以澄，被西方医学诊断为自闭症，但他的祖父，一位资深的灵修家，却认为他富有自性。

以澄的遭遇带领读者感受科学和灵修不同角度对人生的看法。

书中描述了他对自我内心宁静的向往，以及如何去了解人间的情义，又如何去努力创造自己的前程。

有一个读者曾经问我为什么不写一本“正正经经”的书，而要用一本小说来讲道理，未免有点那个和不敬。

其实，“正正经经”的书籍已有很多，大多数的宗教经典、哲学丛书，都是正正经经地说出人生道理，应该怎样做，又或是不应怎样做。

## <<寻心的旅程>>

### 内容概要

这是一本精彩的小说，故事曲折，内容精彩，言语优美，是人们闲暇时阅读的休闲读物。

除此之外，这是一本心理学家写成的小说，作者陈瑞燕是香港著名的心理学家、教授，有丰富的临床心理治疗经验。

心理学家写的小说除了普通小说的特点之外，在潜移默化中让我们得到了心灵的启迪，获得了精神的升华，拥有了内心的宁静。

本书的主人公方以澄是一名自闭症患者，本书从他的生活入手，讲述了他寻心的旅程，从一名自闭症患者成长为事业有成、精神世界丰富的医生，其中的挫折、困惑、挣扎、找寻可能普通人都曾经历过。

人们从他寻心的旅程中或可发现自己的影子。

本书引领读者探寻内心的快乐和满足，找到在纷繁的世界中自己真正的追求。

生活中有很多诱惑，人有很多欲望，但人作为万物之灵，不能被欲望控制，需要找到自己真正的追求，自闭澄也正是实现了这一过程，拥有了内心富足的人生。

相信他的经历可以带给读者很多深思和启迪。

拥有丰富快乐的人生是每一个人的向往，通过阅读本书，你在欣赏的同时，会做很多关于自我的深思，这也是作者的目的所在。

希望这本书带给人们更多快乐和内心的满足。

## <<寻心的旅程>>

### 作者简介

陈瑞燕，现任香港中文大学心理系教授、人脑功能促进中心总监。陈教授从事临床脑神经科学多年，曾服务于美国圣地亚哥合氏康复中心、退伍军人医院及雅氏痴呆症研究中心。她主要的服务及研究项目为大脑异常对认知功能的影响及其改进，并经常于世界各地讲学及在国际学术杂志发表研究成果。

陈教授于脑神经科学界所做出的贡献已获得国际认同，她分别于1992年获国际脑功能心理学会颁发的杰出研究奖，1994年获美国心理学会科研奖项，以及2004年荣获美国心理学会的早期杰出成就奖，并曾接受美国ABC及英国BBC电台访问。陈教授亦于2003年获选为香港十大杰出青年，以表扬她在学术及公益事务方面的成就。

<<寻心的旅程>>

书籍目录

第一版自序再版自序第一版序（一）第一版序（二）再版序（一）再版序（二）第一章 情、心、物  
第二章 心第三章 情第四章 物第五章 不执著情第六章 不执著心第七章 不执著物第八章 平  
衡情、心和物

## &lt;&lt;寻心的旅程&gt;&gt;

## 章节摘录

第一章 情、心、物 以澄正在自己的房间。

奶妈安姨敲门说道：“少爷，晚饭准备好了。

少爷、少爷呀……少爷，你已经一个星期没有吃过东西了！

请你不要再把自己锁起来，开门好吗？

” 以澄没有回应。

他颓然倒在一张安乐椅上，面向墙壁，凝望半空。

他的右手拿着一颗聪明豆，不停用拇指把它在掌心中翻动。

他的眼睛像狱火一样彤红，他的脸如死人般苍白。

以澄的母亲走到房门前。

“以澄，我有重要的事跟你说，开门吧！

” 依然是一片沉默。

以澄一点也不为母亲口中的“重要事”而动心，世界上已经没有任何事再值得他用心，何谓什么重要或不重要呢？

“以澄，郭博士快要死了！

” 现在的方以澄，脑海是一片空白的：这正是他数月来把自己困在房中的原因，他希望把以前所发生的一切都忘记，那些事实在使他十分苦恼、十分迷惘。

他决意要让过往的一切随风而去，再次返回自我的世界，从此和世上的纠纷、恩情、名利都再没有丝毫纠葛。

但是，“郭博士”这个名字是多么的熟识啊！

在他的脑海中留着深深的烙印，想要擦去，又谈何容易呢！

母亲这一句话，更使以澄忆起往事种种。

几分钟后，以澄终于开了门。

呆滞地说：“你说什么？

” “以澄，你最近多么沮丧。

看！

你的面青唇白，别人见到还以为我们没钱开饭。

算了，先不谈这个了！

我刚联络过郭博士，才知她快死了。

唉！

她还很年轻呀，又没有家庭、没有丈夫、没有儿女，只有她自己一个。

好在我不是她，要不然，我真不知如何是好。

她的看护告诉我博士患上了末期癌症哦。

可怜的郭博士，她每天都疲乏地倒在家中！

听说她身体痛楚非常，可是她仍然坚持在家里工作，你能相信吗？

我就是不明白，为什么啊？

又不会赚到大钱。

” 以澄听了这个噩耗，本来冷漠的容貌，加添了几分愕然。

他缓缓地走出房门，望也没有望他的母亲一眼，便步下楼去，他的母亲和安姨随后跟着，不停发问：

“以澄，你想要什么吗？

你想怎样呀？

要不要吃什么或是喝什么呢？

以澄，你……” 以澄头也没有回地直走着，看到在大厅的三叔，便对他说：“我要去郭博士家。

”就此一句，随后，安姨立刻奔回房中替他拿外套，三叔连忙吩咐司机备车，他的母亲则催促佣人预备三文治，好让他在车上吃。

以澄仍是沒有理会他们，不发一语地上了那辆黑色的劳思莱斯。

## &lt;&lt;寻心的旅程&gt;&gt;

在途中，往事在以澄的脑海中一幕幕地浮现。

十年前，他第一次到郭博士诊所的情景，至今仍是历历在目，还有每天跟郭博士的聚会、小青蛙、小矮人……以澄想到这些，不禁会心微笑。

回想往日郭博士对他的关怀和鼓励，他却把郭博士遗忘了三年。

若不是母亲及时告知了他郭博士的情况，或许再没有机会见到她了！

想到这里，以澄实在心感有愧。

车子停在郭博士家门前，以澄踏进大门之时，心中突然生出一股难以形容的滋味：只要走进去，便可以跟久别的知己相聚，但这一趟再遇故人，就免不了旧事重提。

他有点高兴，却又带几分伤感。

他看到郭博士卧病在床，双目闭合，满面倦容。

以澄静静在床边站着，虽然神色沉重，但他的才子秀气却并未有减，他微微倾向郭博士，在她耳边轻轻地问：“郭博士，您觉得怎样？”

”郭博士缓缓睁开眼睛，安祥的神色带有倦意，那苍白的脸孔露出一个浅浅的微笑。

这一笑代表了无限的欣慰，却又带有一点苦涩。

“以澄，多高兴可以再见到你。

已经接近三年没有你的消息，近来好吗？

我想你应该已在哈佛医学院毕业了。

一切顺利吗？

”以澄突然感到心里一酸，怎知郭博士在生命垂危之时，还像以往一般关心自己！

他又再次感到人间温情和得到真挚关怀的喜悦。

他怔怔地看着郭博士，为自己居然把这位大恩人遗忘了而深感惭愧。

虽然以澄希望向郭博士倾诉他的痛苦，却不愿再加重她的负担，只回答说：“我很好。

”淡淡的一句，虽然面上仍带着微笑，却掩饰不了他黯然的神色。

郭博士凝望着以澄。

她太了解以澄了，立即察觉到他的悲伤。

“你看来十分憔悴苍白啊！

有什么事困扰着你？

愿意告诉我吗？

”以澄默不作声。

他实在很沮丧、迷惘，正陷于极度的痛苦中。

只有郭博士明白他，他亦只相信郭博士。

无奈的以澄被郭博士的真诚感动，他开始解开自己。

“绮仙自杀了……不曾留下一个字……博士，我不知自己做错了什么！

她为何要自杀？

为什么？

”以澄望着郭博士，期待着答案，但郭博士保持着沉默，只是耐心地聆听着。

以澄于是继续诉说，但声音已变得沙哑：“失去她，我再也不关心这个世界。

我真不知道该怎样做，或许我应回到自己的世界里去，就像六年前一样。

那儿绝对宁静、平安，绝对没有痛苦，没有悲哀。

”他眼眶含泪，双眉紧蹙。

“以澄，你似乎很伤心，很不安。

”以澄无奈且失落地望着郭博士点了点头。

郭博士想了一会，伸手轻拍他的肩膀。

“以澄，在你决定你的生活方向之前，请让我和你分享我对人生的看法，好吗？

”以澄诚意地静待，明智的意见正是他所渴望的。

“请你给我拿来一些纸和笔。

”以澄照着做，郭博士使用她那柔弱的声音解释道：“每个人都在找寻生命的意义，简单说就是

## &lt;&lt;寻心的旅程&gt;&gt;

什么会令我们快乐。

” 她严肃且温柔地望着以澄。

“人的基本欲望有三种：物欲、心欲和情欲。

首先，渴望尘世物质的，会追求财富、名誉、事业和成就。

其二，投入精神生活的，会追求心灵的平安和精神上的满足，很多人都为此而参加不同的宗教团体，而亚洲人则在心灵锻炼上较成熟进步，如我们为此发明了太极、瑜珈和气功。

最后，人们也渴望爱。

因为只有透过与人沟通和交往才可以去爱或被爱，所以，人们便有家庭、夫妇、朋友；又或者与那些贫、病、有需要的人建立友情。

” 接着，郭博士在纸上画了一个圆。

“每个人都有一生，记着，只有一生，没多没少，去追寻他的生命意义。

” 她从圆心开始把它分为三份，并在一份上写上一个“情”字，另一份写上一个“心”字，余下的一部分写上一个“物”字： 郭博士继续说：“你看，我们的时间和精力，就好像这个圆一样，是有限的。

若你集中精力在一个欲望上，你追求其他欲望的精力就会自然减少。

举例说，如果一个人只顾着追寻物质的满足，他培养心灵和建立情爱的精力就会相应减少。

” 她又画了另一个圆：“很多人穷其一生追逐名利和金钱等物质，没有感受到爱和心灵的平安，很多商人都是这样；另一方面，有人只关注心灵的成长，不追求爱和物质，就如那些完全与外界隔绝的静修僧侣；再者，有些人只关心爱而不考虑精神和物质，到第三世界当义工的人就是一个好例子。

当然，大多数人都绝非那样极端。

我们都有那三种渴求，只是程度不同而已。

” 郭博士休息了片刻后再说：“以澄，你是一个十分集中的人，当你有一个欲望时，你便贯注全副精神于其中。

当你一有了目标，便不再考虑任何事而全心全意地迈向这目标。

你曾追求心灵世界二十年而完全不顾你外面的世界；当你开始感觉到其他人对你的爱时，你便全情投入去建立与人的关系；当你决定追求学术成就时，又把心灵和爱情都搁置一边。

你已经尝试过情、心、物带来的甜和苦，现在也是时候去评价这三种欲望对你的价值了，哪一种是最重要的呢？

你又愿意付出多少去寻求？

没有人可以告诉你怎样去追寻快乐，或你的生存意义是什么，这都要由你自己决定，不过要记住，无论你选择追求任何一样欲望，都要付出代价。

” 郭博士又在纸上画了一个圆递给以澄，之后便合上眼睛……她太累了。

以澄拿着那张纸，深思着郭博士的话。

他对自己说：“真的，我已经历过情、心和物的滋味，这是从七年前开始的……” 第二章 心

我是一名富商的独生子，独个儿住在半山的巨宅。

爸妈的生意很忙，经常四处奔走，每年只与我见面两三次。

我不喜欢奔波的生活，甚至讨厌跟其他人相处。

凡是有人的地方就有冲突、议论、仇恨、争执、痛苦和烦恼。

我不与任何人接触，就是为了逃避这许多的痛苦。

只有在我自己的世界里才有我所渴望的平安和宁静。

我就在这和谐的自我旅程中度过了平静的二十年。

我喜欢和谐，不变的规律就能给我这种感觉，所以我有一套同定的生活习惯来维持平静的生活。

每天早上六时半起床梳洗，七时整下楼吃早餐，七时半离家上学，七时五十二分到达学校，八时至下午三时半上课。

因为我的成绩差强人意，所以下课后要留在功课辅导班，直至五时才离校，五时二十二分到达家中，我会回到房中和青蛙先生（我的木偶青蛙）聊天至晚上七时的晚餐时间，饭后三十分钟在房中看书，



<<寻心的旅程>>

三十分钟整理我所收集的石头，三十分钟跟自己谈话，晚上十时上床睡觉。  
我每天的生活都是这样，整个生活圈子里只有我和我自己，是完全和谐的，没有挣扎，没有冲突，没有争论，没有背叛，亦没有失望。  
我喜爱我这样的生活。

## <<寻心的旅程>>

### 媒体关注与评论

现代人拥有很多物质、情感关系和自我空间，然而追求的却与满足感往往未能成正比，却又不明所以，冰封在无助、空虚和困惑中。

《寻心的旅程》的故事，令我们领略到富足生活的基本元素，原来人生的姿彩源于“衡”。在提供心理辅导的过程中，我欣喜见到曾经沉沦罪恶漩涡的受助者被《寻心的旅程》的故事驱除了心魔，不再执著于情欲和享受。

因此，健康和自信的心灵从笑脸散发出来。

谢谢陈教授用感人的故事启发我们，谢谢她制造了平台，让迷失方向的人找到了明灯。

--临床心理学家杨燕恩 人生的奥妙与精彩，或许你也可以从主角以澄的经历中勾起属于自己的片段。

"拒绝与眷顾"、"接受与施予"、"迷失与领悟"、"执著与放开"，八年前初读已感有趣，八年后再读更觉韵味！

--临床心理学家王润萍 这书除了是一个轻松的故事之外，还有深入浅出的人生哲理。

从平凡中见不平凡的生活小节，确实耐人寻味，有待读者慢慢发掘。

1998年初看《寻心的旅程》，当时是一个实习的心理学家，七年后的今日重看《寻心的旅程》，有不同的体会。

相信如果日后有机会再看《寻心的旅程》的话，依然会有空间让我去反思及领会。

--临床心理学家刘美婷

## <<寻心的旅程>>

### 编辑推荐

《寻心的旅程》是一个虚构却又真实的故事，一个自闭症患者寻心的旅程。

<<寻心的旅程>>

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>