

<<换个想法更好>>

图书基本信息

书名：<<换个想法更好>>

13位ISBN编号：9787563355037

10位ISBN编号：7563355030

出版时间：2005.8

出版时间：广西师范大学出版社

作者：郑石岩

页数：169

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>

## <<换个想法更好>>

### 前言

换个想法才能通权达变，创造新机，适应环境。

人在遭遇难题时，就得换个想法，改变工作或生活方式，用不同角度看看行不行得通，或请教别人有什么新主意。

这本书是运用唯识论中“五遍行”的学理，融合心理学和咨询实务经验，写就的第一本唯识心理学。

它的主题就是换个想法，用创意去面对种种挑战和困难。

本书甫经出版就受到学术界的重视，同时很快成为畅销书。

我们在思考解决问题时，大脑便进行一连串的活动。

唯识论指出触、作意、受、想、思这五个因素，是生活之中普遍存在的意识活动。

于是我把它用在咨询与辅导上，效果很好，许多个案在指导之下，改变了想法，在生活或工作上作了新的调适。

影响个人的想法或行为的第一个因素是触。

它是个人所接触到的人事物等情境。

接触的情境，能引发想法、心情和行动。

所谓触景生情、触动灵感、触及伤痛等，都是指触所引起的意识活动。

因此只要改变触，就有可能改变想法、情绪和行为。

作意是影响想法和行为的第二个因素。

它是指个人对事情的着眼点或看法。

待人接物，若着眼点是恨，就带来愤怒。

注意的是得失，心里就惶惶不安。

因此，作意改变时，想法和行为就会改变。

受是第三个因素，意指个人的心情和感受。

它会干扰思考，影响行为和判断。

情绪低落时，会变得忧郁沮丧，无法思考和行动。

因此培养好的情绪，有利于创意和行动力。

想是第四个影响想法和行为的因素。

它是指思考能力和方法。

你怎么想就怎么感受，怎么想就怎么行动。

因此要调整自己的生活适应能力，就得有正确的思考和想法才行。

最后一个因素是思，意指自己的价值观、意识情结等。

这与个人的人格、过去的生活经验等有关。

人若有了正确的价值观，或者能净化心中的情结，就能产生新的创意和适应力。

这五个因素是交互影响的。

有一个因素改变，其他四个因素就跟着改变。

因此无论用在个人的修持涵养，或用在咨询辅导上，可以视实际状况，选择一个因素入手，渐渐提升个人的创意和适应能力。

这本书曾带领许多人开启成功的人生。

读者透过阅读，学习调整自己，培养创意和新气质，从而缔造成功的人生。

多年来我结合东方的心学和西方的心理学，作应用研究，并引唯识论的观点，发展成唯识心理学六册。

我很感谢广西师范大学出版社，陆续出版我的著作。

相信它能给更多读者带来有益的生活智慧。

## <<换个想法更好>>

### 内容概要

人的想法会带动行为，牵引感受和情绪，随之而来的是面对行为结果的心思。现代人的挫折容忍力低，导因于想法不正确：固执己见、缺乏弹性思考、阻抗新观念、看不清事件的本质、唯有在陷入困境时改变想法，才能突破思考的盲点，看出新希望。

“唯识论”派的佛理，有着特异的治心方法，作者根据“心所法”中的5遍行 - - 意识活动中的触、作意、受、想、思5个作用 - - 配合谘商的基本技巧，期望建立一套属于东方文化的唯识派心理学，提供读者日常修行和转识成智的基本运用。

《换个想法更好》以帮助读者重新激活自己的心力、迎接新的变化为着眼点，其中穿插着真实的谘商个案，值得读者细细推敲，以增进个人心理的适应能力，提升高层次的心灵生活。

<<换个想法更好>>

作者简介

郑石岩教授，中国台湾政治大学教育学硕士，美国俄亥俄州大学深造研究，从事心理咨询与教学研究多年；对佛学与禅学素有修持，是融心理学、教育学与禅学于日常生活应用的倡言人。著作丰富，包括《人生路这么走》《教师的大爱》《父母之爱》《换个想法更好》等30多本书，是积极人世、以书文度人的典范。

<<换个想法更好>>

书籍目录

简体版言自序一 当心第一个念头1 从积极面着眼2 踏着实现向往理想3 及时改变环境4 静能培养敏锐5 对时间的触觉6 换个方式交谈7 触动情意的交融二 怎么着眼就怎么发生1 发挥所长胜于补短2 凡事拖不如及时做3 保持单纯的态度4 不要苛求完美5 走现厌倦的心境6 不再找任何借口7 赌是瘟神三 感受在牵引你的心情1 别太在意别人怎么想2 打破僵化的观念3 原谅别人是为自己好4 换个心情好过活5 宽恕可以疗心6 向神经质说再见7 与生命聊天四 想法决定心情与作为1 怎么想就怎么活2 创意的弹性思考3 生活的另一视野4 看清挫败的启示5 慧眼看批评6 想法带动心怀有转弯7 心思转圜的关键五 心思反映你的人生.....

## &lt;&lt;换个想法更好&gt;&gt;

## 章节摘录

书摘人对于事情的着眼点不同，看法也就殊异。

有人习惯于大处着眼，所以格局大，心胸宽；有人习惯于往小处看，目光如豆，免不了钻牛角尖。有的人着眼亮丽的未来，以之目标远，信心高，积极性强，凡事比较乐观；也有人过度保守，信心不足，消极和悲观的态度就流露了出来。

就生活而言，若着眼于当下，珍惜欣赏所有，就会有许多情趣；它能丰富人的心境，调和人的性情。就生活而言，若能着眼于大局，看清全貌，那么气度和视野就能增长。

请记得！

要着眼于你有的，才能发展你的未来。

如果着眼于自己没有的，那就会落空；它不但是空想，而且会造成不如意、沮丧和消极。

着眼一定要正确，消极和退却是着眼点的错误，悲观和沮丧是眼光偏狭所致。

所以碰到难题时，要从不同的角度着眼，就会看出新的理路，看出新的希望和喜悦。

人需要有理想，它是比现在要高的目标，是自己醉心梦想的境地。

有了理想就有了方向，就有希望。

更重要的是：当你怀抱着理想，努力以赴时，所承受的痛苦和挫折，都会变得心甘情愿。

它将形成毅力，持续累积经验和实力，结合更多机缘和资源，终能实现其理想和抱负。

反之，尽管自己怀抱著理想，而没有落实到行动的层面，那就叫眼高手低。

空有理想的人，容易愤世嫉俗，看不惯的事会越来越多；批评现实的无聊，而摒弃行动和努力，说那是多么无奈的事。

这时，他一味着眼自己的想法，不愿意在现实层面作努力，他无奈地耽著，苍茫地等著。

甘愿去做不甘愿的事，常常是克服困难的方法。

所谓理想就是经过很多困难才能完成或实现的目标。

理想必须与现实结合，因为我们是要把自己的现实生活，推进到理想那边，如果不是在现实生活中折冲，寻找解决问题的方法，那么理想就永无现实之日。

面对现实，不断采取行动，朝向理想和目标前进，是成功的想法，也是积极的态度，反之，如果只怀著理想，而抱憾生不逢时，那么消极的念头就会吞噬你志气。

你的遭遇就是你的现实，你的现实正是你走向光明未来的资粮，千万不要忽略现实。

当一个人的观念改变时，他的态度，情绪和行动也有了积极的改变。

在理想与现实之间，如果一个采取的是消极的态度，他即有可能反应出病态的精神表现。

相反的，改变想法，不要畏惧现实的艰难，他会站起来，面对困难，获得更多的经验和解决问题的能力，去实现其抱负和理想。

环境影响人的行动，情绪和想法殊大；环境扰攘，心情安顿不下来，当然不易专注的读书或工作。

环境所表现出的文化，不免会薰染人的气质和对事情的看法。

环境影响人的心理，也影响人的身体。

光线阴暗，会使人心情沮丧。

心理学上研究发现多阴雨的地方忧郁人口比例较高，阳光亮丽的地方，忧郁症的人口数也减少。

观察中发现，积极振作得人比较喜欢亮丽的阳光，消极颓废的人反而不爱绚烂的日子。

此外，空气的流通，屋子的摆设和格局，也会影响情绪，间接影响健康。

我们若想生活得好，除了自己的想法、情绪、行动、必须正确之外，也要重视环境的调整 and 改变。

环境不在于安逸豪华，而在于它能否孕育一个人的正确态度和活力。

积极振作的人，必有一个好环境，它通常是简朴单纯的环境，而不是复杂奢华的享受。

人的沉闷无聊，虽由于心灵被一种“刻”的想法、感受、习惯性的意识套牢，以致失去宽广的觉察、新奇、创意和视野，而导致心灵生活的僵化。

它令人困在一个刻板的态度或生活方式中，久之当然觉得无聊。

对治沉闷和枯燥之感，不是一味追求刺激或寻找更多变化，而是安静下来。

让心灵在安静中得到复苏，再度现出它的敏锐和智慧，在每天的生活之中展现它多彩的感受和兴味。

## <<换个想法更好>>

当一个人的心被局限在某一个刻板轨道上时，就会失去创意，渐渐变得沉闷，最后形成对人的敌视，它正是焦虑的另一个来源。

我们到人间走一趟，既知人生如戏，但这场戏却在考验我们的演技，试炼我们是否表现悲智双运的风范。

人不能把所有的时间用在工作上，那会变成工作狂。

依我的观察，勤奋是生命活力的表征，但工作狂却是埋葬生命的元凶。

工作狂是甲型性格特质之一。

他们急于追求，性格急躁，是一般人所谓急惊风型的人。

他们所以变得如此急躁，陷于工作的挣扎，是由于急切需要地位，他们的价值观念建立在别人的赞美和羡慕上。

他们不停的工作，追求晋升，但缺乏悠闲和创造力，其生活的品质也就低劣。

事实上，这样的人无法晋升到上层主管，即使获得这种地位，也不能别出心裁对工作有杰出的贡献。

在忙碌紧张的社会里，要避免用事情的缓急来决定工作的顺序，那会造成你一直被急事追赶，反而容易误了要事。

正确的做法是，先考虑重要性，以重要的为先，较容易有良好的成效。

你要把主要工作，安排在最有效率的时间做，效果好，成就感也高。

有些人事事答应，情非得已地应允太多事，结果轻重缓急颠倒，反而成不了事。

我要指出浪费时间的另一个原因。

那就是资料 and 文件没有规定位。

你花了太多的时间在“寻找”上，有时甚至因为找不到文件，要隔天才能办好该办的事。

你可常常走到半路又折回去找东西吗？

可曾到了办公室才发现铁柜钥匙放在家里吗.....在交谈沟通中，第一个要避免的是“自以为是”。

特别是自傲的人，往往不自觉地贬抑别人。

这种人藏不住心中的傲气，以致容易批评和挑剔。

经常口出抨击别人“浅薄”、“无知”、“愚蠢”之类的言词者，容易破坏气氛。

给对方机会谈他自己，他会觉得跟你交谈很有意思。

但这样的情境，必须由于你主动巧妙地引导才行。

请注意！

我所谓的主动不是自己唱独角戏，而是能经营出双向沟通的互动过程。

.....

<<换个想法更好>>

编辑推荐

生命是个艰辛的历程，充满许多的挑战与困难。  
对于这些生命的考验，人不能永远以一成不变思考型态、老套的解决模式来处理危机。  
人必须不断调适、成长和创造，才能走出泥淖，走向光明的未来。  
发挥个人适应能力的关键，应在于改变想法，换个角度看事情，就会有新野和创创意。



<<换个想法更好>>

#### 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>