

<<心灵的七种兵器>>

图书基本信息

书名：<<心灵的七种兵器>>

13位ISBN编号：9787506287593

10位ISBN编号：7506287595

出版时间：2008-4

出版公司：世界图书出版公司

作者：武志红

页数：204

字数：150000

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>

## &lt;&lt;心灵的七种兵器&gt;&gt;

## 前言

拥抱“灵魂的黑夜” 研究生二年级开始，我陷入了严重的抑郁状态。

这一状态，持续了约两年时间。

抑郁的原因很老套，我失恋了。

抑郁的后果很严重，这两年期间，我的学业荒废了，到研三结束时，我才拿到了33个学分中的三分之一，而这也基本上是研一时的功劳。

因此，我申请了延期一年毕业，读了“研四”。

研三和研四期间的暑假，我逐渐走出了抑郁状态。

研四初，一种轻度兴奋状态替代了持续已久的抑郁状态，我变得话很多，而且很精彩，有朋友半开玩笑地说，她已对北大失去了信心，因为她认识的北大学生一样很浮躁，失去了北大的传统，但她终于在我身上看到了北大传统的影子，也有朋友说，我应该把这些话写成书，一定能畅销。

现在，我已出了四本书，书中文字至少四分之一的功劳可直接归到这两年抑郁状态中的思考，而这两年的间接贡献，就更不该如何衡量了。

可以说，这两年，是我生命中收获最丰的两年。

然而，先抑郁，再兴奋，用心理病理学的术语讲，我这是躁狂抑郁症，这可是极其难治的一种心理疾病。

对躁狂抑郁症的治疗，尤其是对抑郁症的经典治疗方法，有着这样的逻辑：抑郁是不好的，必须减轻甚至消灭抑郁。

治疗抑郁症的经典药物“百忧解”的命名，便是这一逻辑的经典体现——你很难过是吧，我这个药可以让你快乐。

崔永元发明的词汇“微笑型抑郁”，也道出了对付抑郁症的通常办法：用快乐战胜悲伤。

这也是我们对待一切所谓的“负面情绪”的办法。

印度哲人克里希那穆提说，一切问题源自我们拒绝接受真相。

为了拒绝接受真相，我们刻意朝相反的方向走，当我们这样做时，我们会陷入“反相”的泥潭中。

譬如，你愤怒，但你觉得愤怒不好，于是你表现得更有善意，但愤怒积攒太多了，突然一天你爆发了…… 譬如，你内向，但你觉得内向不好，于是你变成了一个朋友极多的人，但当别人问，谁是你的知己时，你却发现，你心中没有一个真正的朋友…… 譬如，你焦虑，但你觉得焦虑不好，于是你表现得总是波澜不惊，但你得了胃溃疡、十二指肠溃疡…… 我们常说虚妄，由“反相”组成的人生便是虚妄。

研究生期间的抑郁令我明白，抑郁不是我的敌人。

相反，当我接纳它，理解它，它便会成为我心灵的养料，成为我不可思议的力量源泉。

这本书中，我的一篇文章的题目是《坏习惯不是你的敌人》，这个句式可以套用到很多地方：自卑不是你的敌人；愤怒不是你的敌人；悲伤不是你的敌人；焦虑不是你的敌人；恐惧不是你的敌人；…… 它们其实都是你心灵成长的“兵器”，它们之所以会成为敌人，只是因为你把它们当成了敌人。

中世纪，一位学者研究数学，某一瞬间，突然有了一个重大突破。

这时，天上响了一声暴雷。

他想，这是上帝对他发现可怕奥秘的警告，于是恐瞑起来。

这种恐惧的另一面，显然是沾沾自喜。

我也一样，研四时，我总有点沾沾自喜，觉得自己发现了一个大秘密，而这个秘密，好像知道的人还很少。

也在研四，我偶然读起了日本作家村上春树的小说。

他的小说中常写到，男主人公有时会潜入井底一段时间，而当他们从井底出来的时候，他们身上就多了一些不可思议的能量。

对此，我很有共鸣，我想我那两年的抑郁，就是潜入潜意识的深井。

村上春树的小说并没有消除我的沾沾自喜，我只是觉得不那么孤独了，我心中的智者除了自己外，

## <<心灵的七种兵器>>

又多了一个旅伴。

但再以后，我才知道，英文中有一个说法“the dark night of the soul”，翻译过来即“灵魂的黑夜”

。西方许多哲人都说过，不必抵触“灵魂的黑夜”，相反当拥抱它，当你做到全然地拥抱“灵魂的黑夜”时，它便给你巨大的能量。

原来，我的经历，只是佐证了这一早已被许多人认可的哲理的小小材料而已。

不过，相比这一提倡拥抱真相哲理，这个世界上更流行的，还是执著于“反相”的遁理。

例如，多数人还是将抑郁症视为洪水猛兽，或起码视为心理健康的敌人。

至于自卑、愤怒、焦虑和恐惧等负面情绪，一样是普遍被视为不好的东西。

如果你常被这些体验困扰。

那么，我郑重建议你，我这本书值得买一本。

顺便告诉你，你买我一本书，我就可以赚约两元钱。

以前，我会伪装得好像不在乎钱，觉得那样太俗了。

现在，我学会了接受自己这一点。

我也希望，这本书能帮你接受自己的“坏我”，能帮你从所谓的负面情绪中汲取力量。

武志红 2008年3月

## <<心灵的七种兵器>>

### 内容概要

英文中有一个说法“ the dark night of the soul ”，翻译过来即“

灵魂的黑夜”。

西方许多哲人都说过，不必抵触“灵魂黑夜”，相反当拥抱它，当你做到全然地拥抱“灵魂的黑夜”时，它便给你巨大的量。

作者希望这本书能帮你接受自己的“坏我”，能帮你从所谓的负面情绪中汲取力量。

## <<心灵的七种兵器>>

### 作者简介

武志红，1974年生，1992年考进北京大学心理学系，2001年获得心理学系临床心理学专业硕士学位，师从国内著名的心理治疗学家钱铭怡教授。

硕士毕业后，进入《广州日报》工作，曾做过国际新闻编辑，后主持《广州日报》每周六见报的“健康?心理”专栏。

现为专业心理学畅销书作家，同时是心理咨询师和培训师。

## <<心灵的七种兵器>>

### 书籍目录

自序/拥抱“灵魂的黑夜”

坏习惯不是你的敌人

带着心理问题去积极生活

心理书屋：《克服焦虑》

超越挫折：变逆境为机遇

心灵的七种兵器之一：最纯的悲伤帮你告别悲惨往事

心理书屋：《体验悲哀》

心灵的七种兵器之二：愤怒，你的力量之泉

心灵的七种兵器之三：内疚，和谐关系的调节者

心理书屋：《谁在我家》

心灵的七种兵器之四：仪式，引导心灵的蜕变

心灵的七种兵器之五：恐惧，揭示生命的真谛

心灵的七种兵器之六：关系，我们心灵的镜子

心理书屋：《女心理师》

心灵的七种兵器之七：接受，带你走向自由之路

每一次磨难都是生命财富

关上车窗，关心心房

警惕爱情的七个教条

心理书屋：《有一种病叫爱情》

好好活着是最好的怀念

向创可贴式的爱说“不！”

”

她们为何偏偏做第三者

心理书屋：《咖啡》

越懂黑暗，越相信光阴

## <<心灵的七种兵器>>

### 章节摘录

版权页：插图：无数人在恋爱中分手，但多数人后来又开始了新的恋爱，为什么这个女孩“很害怕”而不敢再谈恋爱呢？

一般说来，这可以回溯到童年。

这种不敢再谈恋爱的女孩多在童年遭受过严重的分离焦虑的伤害。

譬如，父母在她很小的时候离开她很长时间。

甚至，父母一方离开后就再也没有回来。

这种严重的分离焦虑最后化为一种无意识，深埋在她心底，分手重新唤起了她的无意识，又一次诱发了她严重的分离焦虑。

于是，她宁愿麻木，也不想再有亲密关系。

恋爱中死去活来的痛苦大多与童年分离焦虑有关。

当痛苦时，不要只沉浸在痛苦中，或者以寻找刺激的方式来降低或麻木自己的痛苦，而要思考一下“我为什么这么痛苦，我重复了童年的什么体验？

”一对姐妹，在同一所大学读书。

妹妹失恋后割腕自杀，姐姐从此发誓再也不谈恋爱。

她果真坚持了下来，40多岁了仍然单身。

从表面上分析，姐姐可能是因为太内疚，同时又认同了妹妹，以妹妹的身份恨那个男人，也恨所有男人。

但是，如果追溯到童年，就可以明白到底是怎么一回事：她们的爸爸辜负了妈妈，有了第三者后和妈妈离婚，也离开了她们。

当时，她们一个4岁，一个2岁，正是建立安全感的关键时期，爸爸的离开给她们造成了严重的分离焦虑，她们一早就埋下了对男性的怀疑和愤怒。

妹妹年纪小，更主要产生的是自卑，姐姐大两岁，更主要产生的是恨。

很多人谈恋爱会分手，但妹妹之所以割腕自杀，是因为分手唤起了她2岁时爸爸离开导致的绝望感。

而姐姐之所以恨所有男人，并不仅仅是因为妹妹的遭遇，更是因为她心中早就埋下了对男人的恨，妹妹的事情只不过再一次证实了这种恨是“合理的”。

## <<心灵的七种兵器>>

### 编辑推荐

《心灵的7种兵器》编辑推荐：坏习惯是一个人的性格的一部分，接受它才能更好地改变它。痛苦本身其实只是一个信号，只是告诉我们，问题发生了，我们应该去改变。如果只是一味努力降低痛苦、逃避痛苦，那就是在逃避问题自身，这并不利于心灵的成长。任何真切而纯粹的情绪、感受和体验都是大自然的馈赠。

<<心灵的七种兵器>>

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>