

<<每天变好一点点>>

图书基本信息

书名：<<每天变好一点点>>

13位ISBN编号：9787802208537

10位ISBN编号：780220853X

出版时间：2010-8

出版时间：中国画报出版社

作者：罗西

页数：240

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>

<<每天变好一点点>>

前言

每天变好一点点罗西一位老派语文老师，他根据课文后面的命题作文，要求学生写篇主题为“心灵美”的文章。

老师强调说，最好的作文应该是写“我”，这样才真实可信，感人，而且也好写。

可是，学生总觉得那样的“美”好象不属于普通人，所以大家还是没有听进老师的启发，习惯性地一窝蜂地大写张海迪、雷锋等人的心灵美或者干脆虚构一个“好人”。

一周后的作文课，老师发下作业本之前，在黑板上密密麻麻写满了各种美德，诸如“忠孝、仁爱、信义、和平、礼义廉耻”之类的。

老师的举动，令学生们不解与困惑，之后老师在这所有“美德”的后面，续写：“以上种种，没通过考验前，通通不是你的！”

“但是，遗憾的是，同学们的作文里，没有一个人敢写自己心灵美。

为什么呢？”

老师突然转身开口问大家。

没有人回答。

老师进一步问：“大家想想，‘美德’与‘心灵美’是同一个概念吗？”

大家这才七嘴八舌地议论起来，有的根据老师黑板上写的话，说：“因为我们的美德还没有经过‘考验’，所以没什么好写！”

有的说：“美德范围更大，心灵美则更小。”

“对！”

美德往往是对他人的肯定，也可以说是种要求。

但是，心灵美，谁都有，一件小事里，都可以透视出一个人的美。

为什么不好好想想自己心灵深处的美？”

老师终于说出了自己的不满意所在。

这是一位不简单的老师，因为他不仅仅在教学生作文，还在进行“德育与美育”方面的教育，更是引导学生怎么一步步做个好人。

正如他所言，“美德”是圣人定的，是太阳；但是“心灵美”，则是我们内心的一缕光亮，谁都会有有的，我们应该时时挖掘自己灵魂里的这些美好与温暖。

有时“忘记”自己的好而矫情地或者习惯地去讴歌别人的“美德”，其实是一种对责任的推移转嫁，好让自己一直只是扮演一个美德的鉴赏者、受益者，而不是承担者。

我们每天都面临美德甚至公德的考验，但是，考验之前，我们应该好好呵护内心的那一点点光和美，这样，我们才不会“一天变坏一点点”，而是一天变好一点点。

<<每天变好一点点>>

内容概要

《每天变好一点点:通往幸福的五个阶梯》是《每天变好一点点》系列丛书中的一本，是博采雅集图书公司推出的首个经典心灵学书系。

首部主打书《通往幸福的五个阶梯》是著名情感作家罗西依照奥地利精神分析学家弗洛伊德人格分析理论和美国心理学家马斯洛需求层次理论为我们打开了一条从痛苦的私欲折磨到心灵圆满的道路。让我们随着两位心理学大师指明的道路一步一步的走向最完美幸福的生活。

《每天变好一点点:通往幸福的五个阶梯》经典心灵学，是以国外著名心理学家心理学理论为依据，国内情感专家丰富经验的指导下，结合中国国情，给予读者最权威最精准的心灵指导和慰藉。

<<每天变好一点点>>

作者简介

罗西，男，中国专栏开辟最多的专栏作家，福建青年杂志社记者副编审、电台午夜节目嘉宾主持，出版个人专集有《苹果的诱惑》《赶紧幸福》《爱情半边脸》《男人是没有进化好的女人》《不是美人也用美人计》《还有一道荤菜叫男人》《情感心理拉链》、《爱江山也爱美人》《心灵鸡汤----青春密码》《左脑爱自己右脑爱他人》《爱情开卷考》《请你做婚姻里的幸福女王》等20多部情感美文。

<<每天变好一点点>>

书籍目录

第一章：本我——我们那些最原始的欲望 马斯洛需求层次第一层：生理需求 马斯洛需求层次第二层：安全需求 (1) 安全感的需求 (2) 自由的需求 (3) 对自己的保护 第二章：自我——我们需要爱和归属感，我们也愿意付出爱 马斯洛需求层次第三层：社交需要 (1) 归属感 (2) 爱 马斯洛需求层次第四层：尊重需要 (1) 自尊 (2) 被尊 (3) 选择权

<<每天变好一点点>>

章节摘录

本我即原我，是指原始的自己，是自己最基本最直接的欲望。

本我是一切本我按快乐原则行事，它不理睬社会道德、外在的行为规范，它唯一的要求是获得快乐，避免痛苦。

本我的目标乃是求得个体的舒适，生存及繁殖，它是无意识的，不被个体所觉察。

它给了我们最原始的快感，无拘无束，却也带来了很多的危险。

甚至伤害到了社会和亲友。

1、马斯洛需求层次第一层：生理需求-----子曰：食色，性也。

吃饱穿暖是最低要求。

生理上的需要是人最原始、最基本的需要，如吃饭、穿衣、住宅、医疗等等。

若不满足，则有生命危险。

这就是说，它是最强烈的最不可避免的底层需要，也是推动人们行动的强大动力。

马斯洛认为，只有这些最基本的需要满足到维持生存所必需的程度后，人才能有其他追求。

肉体罗西大学时候，同学给我起了一个外号，叫“阿肉”，因为我常常做一些肉麻的事情，说一些肉麻的话，唯肉是举。

当时校内流行语是“要吃米找万里（时任副总理），要吃肉找阿肉！”

在贫寒的大学里，我很喜欢这个富足的称号。

毕业后，就永别了它。

今天突然说“肉”，是因为一友人说到她为肉所困。

她略肥，也叫富态，近中年。

最近交了个爱她的小朋友，25岁。

“芳泽”是好词，但只可形容丰满的女人。

这是那小弟的话，他赞美我的朋友肉肉的，很富饶，丰盛，香艳。

他们是在一商务会议后吃自助认识的，在我朋友驻足一排甜点前犹豫挣扎的时候，他愉快地递给她夹子，微笑里是赞美与鼓励：“你有一种盛世的光芒，比如杨贵妃！”

“我的友人很享受他有的放矢的恭维，以及后面展开的爱情追逐戏码。

过去，她天天苦恼的就是那不断堆砌的肉，减肥，成了她的生活重心。

现在，遇见伯乐型小情人，不仅肯定她的肉，还变本加厉鼓励她再肥美些，她忍不住疑问：“你不会是在吃蟹吧？”

还肥美第一！

“他不笑，酷到底，发挥说：“所谓秀色可餐，不肉怎么美？”

“友人现在为难的是，广大受众是喜欢瘦一点的，而这个小众口味的情人则希望她更胖一些，肉感是性感，她不知道心理天平要往哪里倾斜。

我的建议是，满足小情人的吧。

别人怎么看你，都不会跟你上床，抱成一团到天明，所以迎合现在的小情人是当务之急。

再说，人到中年了，爱情非常珍贵，难得有这样的有识之士抬爱，就让他吃不完兜着走吧！

我最近也无法阻止地胖着。

为了显得身板好，平常都挺胸收腹，很累。

现在也想放松肚腩，即显腐败肚。

有个熟女前天瞧着我暧昧不明的肚子良久，说，其实男人有肚子，也很有范。

我终于可以松了皮带。

想当年，人比黄花瘦，穿牛仔裤，都要在后裤袋里塞一些纸，以作弊。

今非昔比。

人老珠黄，还罪加一等，胖。

当然最理想的境界是，“看起来瘦瘦，摸起来肉肉”，这个对我来说很难。

因为我的脸天生易胖，体重每增加1斤，其中有半斤是扎堆在脸部，跟中国文化人扎堆北京似的。

<<每天变好一点点>>

后来，我发现笑着会让自己的脸显瘦。

歪打正着，我就无意成了一个阳光大叔，常笑。

所谓灵肉，定有挣扎。

人到中年后，要豁达，其中一个学习悦纳自己不听话的多余的肉。

有时无聊，洗澡，摸到肉，仍然爱恨交加，看来不是那么轻易就放不下那些肉，毕竟还是凡夫俗子。

不过，肉，绝对可以起到安定人心的作用。

所以新闻发言人基本都略胖。

有一天，如果我对自己的赘肉不在乎，那才是真的悲哀，说明放弃了自己，也放弃了一颗蠢蠢欲动的企图心。

高考前夜我还做了那好事罗西上世纪，1983年7月，远如古代，我高二毕业（当年高中是2年制），懵懂如初夜地参加高考。

读的是理科班。

其实我内心喜欢的是文科，但是虚荣，因为那年代一般差生才无可奈何报考文科；为此我付出了沉重代价，落榜。

记得那天上午，艳阳，我还在田间帮父母干农活，有人跑来说，高考分数出来了，我听起来像是说日本鬼子进村了！

于是父母激动逼我去学校看“榜”，我有些怕，慌乱，心里知道考不好，于是行尸走肉地去了，穿着拖鞋，一身泥土，戴着斗笠，从田地里直接走路去学校，5华里，大概。

我已经忘记了总成绩是多少，但物理耻辱性的39分，仍记忆犹新。

在我看来，学生时代，成绩好坏，取决于你对性的管理能力。

我必须承认，我太“率”性，意志薄弱。

高考那几天，我们是集体住县城宾馆的，生来第一次。

值得说明的是，就在高考最黑暗的前夜，我居然还很不靠谱地做了那种好事，就是“嘿咻”啦，至于和谁做，就不说了。

现在回想起来都觉得惊心动魄，好大的胆子。

无知无畏，少年轻狂，情欲高涨，不懂得悬崖勒马！

那个时代，在那样磨刀霍霍的高考氛围里，居然有这样的胆子与闲心，我有些敬畏那时候的我了！

也许那也是减压的一种？

记得我采访过一贫困大学生，他谈了很多“光明积极”克服贫困的事情后，也“实不相瞒”，他能度过那些焦灼困苦的日子，也赖以一些“性事”的排遣，那时他与一个大他10岁的女士有密切性往来。

我是早熟的，性早熟。

所以长不高，因为生长素与性激素是成反比的。

我在小学2年级的时候，就暗恋一个高年级语文老师。

心气斗志颇高，我现在发现，情欲也是一大资源，甚至是生产力，关键你要适时转化它，而不是围剿或者扼杀它。

庆幸的是，我还算顺利地度过那挣扎、跌宕的少年烦恼期。

初中二年级的时候，喜欢隔壁班的一同学。

某周末，在家煮了一个鸡蛋，回学校的时候，想带去给心上人吃。

结果走在半路就控制不了自己的食欲，经受不住那香气，循序渐进地剥着它吃掉了……后来，看电影“美国往事”，里面也有一个情节，男主角小时候买了一个美丽的小蛋糕要去拜会、进贡他的姐姐“恋人”，坐在她门口等她洗完澡的时候，还是忍不住蛋糕上用于点缀的鲜红樱桃的诱惑，大煞风景地吃掉了！

回首，是嘲笑。

其实也很美好，那样的“蠢”真与可爱。

1983年，落榜后，灰溜溜开始复读，也叫补习。

也义无反顾地报考了文科，如鱼得水，马上就灵动起来。

但1984年高考成绩出来，不是很理想，马马虎虎去了福建师大教育系。

<<每天变好一点点>>

高考是中国孩子必然的故事或者事故。

很压抑。

压抑的后果，很容易早恋或者“犯性错误”，性有多好，也有多坏。

不装“受害者”罗西女生丹丹与一男性朋友在线聊天，她问：“到上海做什么？”

他回答：“玩。”

顺便办点事。

丹丹警惕发挥：“玩女人？”

他的回答是：“顺便和女人一起玩，不叫玩女人哈。”

这个建设性的观点，突然让丹丹醒悟过来，为什么非要把自己定位成“被玩的人”？

“被动人格”的人，常常情不自禁把自己打扮成“受害者”，然后就可以心安理得地愤怒、忧伤，或者愁怨。

特别是一些女子，在爱情领域里，喜欢抓起林黛玉的衣服就穿，如同东施皱着眉头学西施喊疼！

仿佛生来注定就是要做悲情的角色，垂泪看花落，漫步空城，顾影自怜。

这似乎也是东方审美的一种情趣，忧伤的前缀，竟是“美丽”，约定俗成，司空见惯。

喜欢、习惯做当然的“受害者”，其实是弱者心态反映，是逃避责任的行为。

我们会本能地唾弃“被挞伐的狠角色”，犹豫地放弃“被尊敬的好角色”，还顺水推舟地扮成“被同情的角色”。

把自己“锁”定为“受害者”后，好处是让自己可以有种心理性的逃离、被迫和解脱的快感，就好比快刀划落肌肤、疼痛之前那瞬间冰凉的爽，接下去却是真正的弥漫性的受罪。

把自己打扮成受害者，就是甘做心灵的病人，其灵魂的本质，是自卑，自虐，甚至自残。

不少女性仿佛条件反射地一“爱”，就“唉”，一声叹息，一生病态。

幽怨做“爱人”就是做“诗人”，诗人多是一种文字的怨妇。

所谓“牢骚”宜于散文，而“忧伤宜于诗”，以及“诗是关于忧伤的奢侈”，都是中国文学传统里一个固定套路，好端端过着闲适日子的人一作诗就情不自禁“伤春”“悲秋”“不病而呻”……在他们看来是多么便宜或侥幸的事，假病还会产生真珠”。

引申开来，“受害者”心态弥漫，不仅爱得不晴朗、不快乐，还会使他们习惯性地拒绝反省自身的责任，总感觉自身很无辜，然后理直气壮地要求别人承担责任和义务，甚至内心变得狭隘。

本想以退为进，仿佛也省事，却把自己的角色囚禁在一个尴尬的弱者、病者的位置上，这是最危险的，其实也不划算的，还有什么比疾苦更苦，还有什么比做弱者更悲哀？

做王，先从做爱开始罗西奥巴马是性感的，高大，混血，特别是那张年轻的、满嘴洁白牙齿的灿烂笑容。

权力是很性感的，遗憾的是，权力常常与老朽靠得很近，所以一旦有权力的那个人年轻力壮，而且俊朗，那么他的性感就非常蓬勃、温暖，比如奥巴马，不管他的政治路线争议有多大，有一点是确认的：他也走性感路线！

克林顿恰到好处地犯下全世界男人都会犯的错误，与女实习生关于蓝裙子、雪茄、办公桌的种种富有想象力的绮丽绯闻，不仅很快就让美国人民原谅了他，而且让全世界人民渐渐鉴赏到他豪迈鼻子之后的性感气概。

小布什是性感的，比如他的牛仔作风，比如他热爱运动。

普京是性感的，因为他的酷，他特工的出身背景，以及他摆臂的动作，都特别有男人味。

法国总统小萨（萨科齐），个子矮，但是“性”比天高，找个风流绝色名模来做第一夫人，反衬他的性魅力，够了，还有什么战利品比一个美女的臣服更有说服力？

而德国连任女总理默克尔，也没有忘记乳沟公关与外交，她竞选的宣传片里，就有她袒胸母乳的妩媚镜头。

某晚，她出席了挪威歌剧院的起用仪式，穿一袭蓝色低胸晚礼服，惊艳世界，乳沟深深地向各路记者致意，挪威总理只好一直看她的眼睛交谈……日本的小泉也是性感的，因为他的强硬，固执己见，以及他拉风的发型……唐明皇是唐朝的形象代言人，他是性感的，风流的，因为他有长生殿、杨贵妃奢靡的可歌可泣的爱情。

<<每天变好一点点>>

甚至，宋代的宋徽宗，因为与宫外一个歌妓李师师恋爱，我一下子觉得他性感盎然，值得讴歌！一个为所欲为的大权在握的人，不是通过权力垄断占有一个女人，而是选择了情人这样的方式，很有情爱的折腾能力……领袖或者皇帝，就应该有一些与情色有关的新闻，传说，甚至传奇，这样，王座里的那个人往往会更有魅力与征服力。

在非洲，一个内陆国家，每个新国王都要当着全国人民的围观当场“宠幸”一个妃子，以示其雄风与性能力。

做王，先从做爱开始。

希特勒为什么成为一个战争狂，其中一个成因与他的性压抑有关。

动物界，狼首领或者狮子王，也一般是性爱高手，花花公子，否则怎么让它的子民“性”服？

当然，不同领袖可以走不同风格的性感路线。

总之，有一种比较可靠的、本能的、超越阶级与种族的喜欢，是关于性魅力、性能力、性魄力的，政治家或者领袖甚至政客都不可以忽略这种广义的性经营。

性感，放之四海而皆准。

2、马斯洛需求层次第二层：安全需求-----安全感、不被限制的生活和自我保护。

安全的需要是我们最基本的需要。

我们希望工作是安全的，生活是稳定。

我们希望免于灾难、希望未来有保障。

安全需要比生理需要高一级，当生理需要得到满足以后就要保障这种需要。

每一个在现实中生活的人，都会产生安全感的欲望、自由的欲望、和对自己的保护的欲望。

（1）全感的需求 安全一般来说指的是身体上的安全，包括吃饱穿暖、维护身体健康、恐惧可能存在的危险等，这是人类最正当的需要，但是在非理智的情况下可能反而会伤害自己和他人。

飞行恐惧罗西前不久，从福州飞往哈尔滨，经停济南。

出行前几天，就开始莫名烦躁。

近来甲型流感猖獗，且多在飞机上传播，所以太太为我准备了一大包一次性的医用口罩，但是换登机卡时，未见“英雄所见略同”的同好，只好悻悻作罢。

结果，怕什么来什么，飞机降落哈尔滨后，迟迟不开舱门，人群骚动之际，广播响起来：“由于机上有小孩发烧，我们正在等待地面卫生防疫部门……”一片哗然，我下意识把手伸进背包里，犹豫片刻还是掏出两个蓝色口罩，然后羞愧难当、画蛇添足地戴上，头都不敢抬起来，总觉得自已太贪生怕死，没有和人民站在一起共患难！

经过近一个小时的折腾，我们终于可以下飞机了，只是那小孩前后三排的都要登记备案。

当我在机场卫生间里，摘掉口罩，对着镜子冲洗双手的时候，忍不住笑了，嘲笑自己。

不过，我的一位女性朋友，害怕坐飞机更是到了杞人忧天的地步，连平常点菜都忌讳“醉鸡”，我们这里的口音，它等同于“坠机”！

很不幸，她又是做外贸生意的，常常要长途飞行，做空客。

在机场托运行李时，她有一个习惯，就是察看与自己同机客人的耳朵，如果看见几个耳垂较大，如佛的，心里就会踏实很多，因为迷信说耳朵大的长寿。

她最初担心的，是飞机起飞后的20分钟。

但自从我安慰她说：“起飞有什么可怕的，就是拼了命地往上冲呗，降落才比较可怕，直接对着的是硬梆梆的地……”结果，打那以后，起飞、降落她全都害怕。

每次登机，她都觉得是要去赴死一样，还要视死如归。

确实，很多时候，恐惧是学习来的。

而克服恐惧的最好办法则是接受恐惧。

一个经常被用来治疗飞行恐惧症的故事：分居两地的夫妇，向来以两地传书互诉衷肠，一日，男人有了钱，遂寄机票给千里之外的女人，要她立即飞去团聚，女人回信说：怕飞。

男人去信安慰：亲爱的，飞机是最安全的交通工具，想一想，这十多年来我们之间的航空信，有哪一封是没有收到的呢？

恐惧的顶点，是怕死。

<<每天变好一点点>>

我觉得，和平盛世，贪生怕死并不可耻。

怕死是因为热爱生命与生活。

热爱的极点，是害怕失去。

记得一部国外电影里的台词，“你不是害怕坐飞机，其实你是害怕生活”，琢磨一下，有点道理。

躲避是最危险的罗西小时候玩捉迷藏，我最拿手，往往“牺牲”得最晚，被小伙伴们视为不“死”的英雄。

不是我人小好藏，也不是我有什么慧眼找到好的庇护点，而是采用“反跟踪”的策略：即先躲在一个离“敌人”很近的地方，“敌人”经过时，往往不会仔细去查找，等他们过去后，我就“随”他们而走，不紧不慢地跟着他们转，看他们焦急的样子，心里那种兴奋与骄傲，实在是无法形容。

是的，地球生存的本质是展示，而我们这群地球的主人，注定是无法逃避的，只有一个出路永远没错：面对。

曾经跟父亲上山打猎，13岁的我，还有点胆怯。

一次，要经过一条绿湛湛的小河，我有点迟疑，父亲看出了我的心思，冷冷地说：“把鞋子脱掉，往对岸扔！”

“我不知道这是什么意思。

但我明白了下一步的行动是：必须下水过河。

因为鞋子已在对岸了，你别无退路。

我从没见父亲流过泪，而血是他沉默而孤独但永远是坚强的证明。

1996年冬至前几天，父亲突然去世，临走前的几个小时，他只说一句没头没脑的话：“我的鞋子呢？”

也许他已感觉死神的逼近，他没有忘记，给自己穿上鞋子，不是为了逃避，而是去面对。

生命的尊严，其中有一点就是体现在这里：坦然地去直面死神。

曾有个仆人，有一天早上在市场上看到死神对他做了一个吓人的手势，他害怕极了，回去告诉主人，他要借一匹马去另一个叫“萨玛拉”的城市躲一躲。

主人答应了。

下午，这个主人在市场上也见到死神，便问：“今天早上，你为什么见到我的仆人时做了一个吓人的手势？”

“死神说：“那不是吓人的手势，反而是我吓了一跳。

因为今天晚上我和他在‘萨玛拉’有个约会，他怎么现在还在这里！”

“想躲开死神，反而落入死神的魔掌，那可怜的仆人逃不掉。

既然都逃不掉，为什么要逃？”

同样是失败或者死亡，“直面”与“趴着”是不一样的。

<<每天变好一点点>>

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>