

一分钟经典系列丛书

一分钟自我

〔美〕斯里斯特恩·滨 著



时代文艺出版社

图书在版编目(CIP)数据

一分钟自我/[美]斯里斯特恩·滨著. —长春:时代文艺出版社, 2002. 5

(一分钟经典系列丛书)

ISBN 7-5387-1657-2

I. —... II. 斯... III. 中篇小说—中国—当代
IV. I247.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 022526 号

一分钟自我

作 者 [美]斯里斯特恩·滨

责任编辑:刘德来

责任校对:刘德来

装帧设计:赵 兵

出 版 时代文艺出版社

(长春市人民大街 124 号 邮编:130021 电话:5638647)

发 行 时代文艺出版社

印 刷 北京市书林印刷厂

字 数 60 千字

印 张 5

版 次 2002 年 5 月第 1 版

印 次 2002 年 5 月第 1 次印刷

书 号:ISBN 7-5387-1657-2/I·1583

定 价 37.80 元(全三册)

内 容 提 要

事业有成的东方白先生近来烦躁不安，不知问题出在哪里，便前往社会心理学博士汪洋海家里讨教。汪博士告诉东方白先生，事业有成者往往从时间的角度看，也就是一个失去自我者！因此，提醒东方白，每个小时，至少是每半天，必须给自己一分钟时间，也就是要有“一分钟自我”的时间，在这一分钟里，自己给自己以照顾、开心、表扬、批评、省悟，也给他人以关爱、友善等等，就会享受到事业有成的快乐和生活的喜悦。

目 录

| | |
|---------------------|-----|
| 代序：一分钟的咏叹 | 1 |
| “一分钟自我”自我五项测定 | 3 |
| 东方白的苦恼 | 5 |
| 给自己一分钟 | 24 |
| 一分钟里不是“我” | 42 |
| 体恤体恤妻儿 | 61 |
| 体恤体恤别人 | 79 |
| 一分钟自我赞美 | 98 |
| 一分钟意识按摩 | 117 |
| 一分钟情感出差 | 136 |





◎代序 一分钟的咏叹

对于航天人来说，一分钟的时间，就有可能让卫星升空；

对于勘探者来说，一分钟的时间，就有可能让钻井出油；

对于慈善家来说，一分钟的时间，就有可能让饿殍果腹……

如斯的一分钟便显出其伟大！

一分钟的强烈地震，可以令一座繁华的都市变成一座废墟；

一分钟泛滥的洪水，可以令万顷良田变成一片汪洋；

一分钟的核式战争，可以令一颗生机盎然的星球销声匿迹……

如斯的一分钟便显出其恐怖！



一分钟的时间虽短 ,但足能让人类享用它的永恒! 父母与孩子之间、教师与学生之间、丈夫与妻子之间、上司与下属之间等等。有时候 ,用活用精用妙了一分钟 ,人生的天空上就会闪现出绚丽的彩虹

.....

如斯的一分钟便是和谐的音符!



◎ “一分钟自我”自我五项测定

一、如果您是一位事业有成的人士,当您独自一人呆在办公室无所事事时,您对自我的感觉是——

- ①比较满意,但压力较大
- ②比较满意,但压力较小

二、如果您是一位事业有成的人士,意识到每天忙得不可开交,没有一分钟的时间属于“自我”时,您会——

- ①自己对此状态较为满意
- ②自己对此状态不太满意

三、如果您是一位事业有成的人士,从物质财富上看,有能力体恤他人,当您遇到需要他人体恤者时,您会——



- ①不亲不邻不必多管闲事
- ②量力酬情给予体恤

四、如果您是一位事业有成的人士 ,有一段休假的时间 ,在休假期间 ,您会——

- ①烦恼 ,心里只想到工作
- ②快乐 ,做自己工作以外应该做和想做的事

五、如果您是一位事业有成的人士 ,在繁忙紧张的工作之后 ,您会——

- ①大脑里的“我”只想工作中的我
- ②大脑里的“我”只想工作以外的我

在以上五项自我测定中 ,假若您是一位事业有成者 ,而又毫不犹豫地选择了一项① ,就说明您还不会享受因为事业有成而给您带来的快乐和愉悦 !因此 ,您有必要读读《一分钟自我》这本书……



◎ 东方白的烦恼

个体者与幸福之间 ,是追求与被追求的关系
个体者与烦恼之间 ,是摆脱与被摆脱的关系
个体者在幸福与烦恼之间 ,是无法剥离的关系

在别人眼里 ,东方白先生已经是很成功的人士了。东方白自己也认为 ,在自己的计划时期中 ,的确也是很成功的。

可是 ,近来的东方白比较烦恼 !看见什么厌恶什么 ,看见谁厌恶谁 ,就是一个人静坐一室的时候 ,东方白自己对自己都有厌恶之感。

照说 ,事业有成的东方白不应该出现如此的心理症状 ,可他偏偏就出了 ,而且 ,这症状的出现让他无法摆脱。

东方白自己其实明白 ,自己在实现和追求自己的目标过程中 ,用心非常专一 ,工作时间过长 ,经常



性地将自己搞得疲惫不堪，这或许也是自我觉得烦恼的原因之一。

有一段时间，东方白有意识地让自己的工作强度降下来，却也没降下来自己的烦恼状态。或者说，处在无以言说的烦恼之中，东方白不明白是因为什么。

为了搞清楚自己为何烦恼，东方白先后与四五个朋友探讨过这个问题，然而，没有一人能给他分析并指出他之所以烦恼的原因。

查寻了一下儿自己的通信录，东方白找到了自己一个叫汪洋海的朋友。这个汪洋海，是社会心理学博士。东方白想，抽时间去和汪洋海聊聊，也许会有所收获。

打通汪洋海的手机，汪洋海却在国外，说一个星期之后能归来。虽然让东方白有点儿失落，但汪洋海在电话中向他允诺：回国后一定解答他所有的“烦恼”问题，多少让东方白有了一点点的希冀。

在等待汪洋海博士、也是好友的过程中，具体点儿说，是在接下来的一个礼拜，东方白的烦恼似乎更大，连他的车子，在公路上似乎也跟着他的烦恼而表现出了烦恼，跳迪斯科舞般地在马路中间“扭腰送胯”，弄得前后左右的车辆也都跟着他的汽车醉了酒似地东摇西荡。



坐车跟着东方白的烦恼而烦恼，东方白明白，十有八九会出交通事故。果然，也就在汪洋海归国的前三天，东方白那辆一段时间以来跟着他烦恼的车终于与另外的一辆车“烦恼”在一起了。

相撞的对方是一位看上去很年轻也很大方的姑娘，下了车，见东方白一脸烦恼地看着她，姑娘不无幽默地道：

“先生，咱们的车已经认识并拥抱了，我想，我们也该认识一下吧，我叫琼斯，先生呢？”

东方白道：

“东方白。琼斯小姐，我的车近来比较烦恼，你的车干吗还要与它相识啊！”

琼斯道：

“它们之间大概有一笔债务纠纷，今天碰了面，正好可以割清吧！东方先生，您看，咱们怎么处理这件大家都烦恼的事呢？”

东方白看了看琼斯女士的车，道：

“看来，琼斯小姐，您得先开我的车去办事。给我留





个电话 ,我去替您修车 ,然后送给您 ,视情况再具体商量一下儿赔付损失 ,可以吗?”

琼斯递给了东方白一张明信片 ,道 :

“东方先生 ,您的主意不错 ,就这么办吧!”

琼斯小姐把丝毫无损的东方白的车开走了。钻进车的一瞬间 ,她还微笑着向东方白招了招手 ,东方白的内心虽然烦恼更甚 ,但在脸上依旧组织出了应酬并关顾体面式的微笑。

等琼斯小姐消失在车流之中 ,东方白狠狠地踢了琼斯小姐那辆车一脚 ,然后钻进去 ,开到了汽车美容店。

东方白先生不在乎要花多少钱 ,只在乎自己损耗在替琼斯女士的香车美容而流失的时间。

东方白先生是一个忙人 ,圈子里的朋友都知道这一点 ,东方白先生本人也知道这一点。并且 ,他在事业上的成功 ,可谓就是他多年来一直很忙的结果。

撞坏了别人的车 ,这总归不是一件值得炫耀的事。再说 ,琼斯小姐的气质与风度似乎也起了一定的作用。

其实 ,在东方白先生从自己的车里走下来时 ,就已经想好了对策 ,如果对方敢对他出言不逊 ,他也就恶言相向地问对方需要他赔多少钱 ,然后毫不犹豫地付钱开车走人 ,可是 ,对方偏偏很气质很文雅很端



庄很幽默 ,东方白也就办好适当地调整了一下儿自己的“ 战略 ”,作出了先易车而开再替琼斯小姐修车的决定。

若是一般的男士 ,替一位很可人的小姐修车 ,内心里可能会荡漾起一阵阵的愉悦感 ,而对于东方白先生来说 ,除了烦恼 ,就是之于对时间消耗的痛惜 !当然 ,如若不是琼斯小姐展现出了十分可人的“ 状态 ”,东方白先生也许当时就暴跳如雷了 ,尽管两车相碰相刮的责任在他而不在琼斯小姐。

下午 ,温度很高 ,阳光好像也很烦恼似的 ,把火一样的热浪往地面上倾泻。修好了琼斯小姐的车 ,已是下午四点钟 ,东方白先生给琼斯小姐打了电话 ,问清她所在的地方 ,便驱车前往。

走进琼斯小姐的办公室 ,东方白道 :

“ 您不下楼去看看修复的程度 ,能放心吗 ?”

琼斯小姐一笑道 :

“ 我很放心 !东方先生 ,辛苦您了 ,请坐下喝点儿冷饮。”

东方白道 :

“ 我很烦恼 ,怕坐下来后 ,将这种烦恼感染给了您 ,那就罪过大了。”

琼斯道 :



“东方先生 ,那您为何不坐下来试试 ,看看我是不是那么一种容易被烦恼感染的姑娘 ?”

东方白道 :

“好吧。不过 ,我还是要解释一下儿 ,您的车不是我和我的车有意碰刮上的 ,而的确是因为我的车这些日子跟我一样 ,时时刻刻都处在烦恼当中。”

琼斯道 :

“东方先生 ,可以告诉我您为何如此地烦恼吗 ?请相信 ,我在解除他人烦恼这件事上 ,还有一定的经验。”

东方白看了琼斯一眼 ,道 :

“要说您有让男性喜欢的经验 ,我似乎更乐于接受些。”

琼斯道 :

“是吗 ?谢谢您对我外在形象的夸奖 !东方先生 ,我再说一遍 ,请相信我 ,我自认为有足够的的能力化解您的烦恼 ,如果您能说出您为何如此烦恼的话。”

东方白苦笑道 :

“琼斯小姐 ,如果我知道自己为什么烦恼 ,自己也是有能力解除的 ,遗憾的是 ,我自己并不知道自己为何烦恼。”

琼斯双眼含笑地坐到了东方白的对面 ,作了一个请东方白喝水的手势后 ,道 :“东方先生 ,这并不要



紧 ,只要您十分配合并且十分真实地回答我提出的几个问题 ,我想我就能明白 ,您的烦恼来源于何处。”

东方白道 :

“真的吗 如果您能做到这一点的话 ,今晚 我一定请您吃饭 !当然 ,我顺便解释一下儿 ,我不是那种一见了漂亮迷人的姑娘就请吃饭的那种男士。”

琼斯笑道 :

“我相信——我可以开始问问题了吗?”

东方白道 :

“如果不打算为我添置一台测谎仪器的话 ,我同意开始。”

琼斯小姐道 :

“您是从事什么职业呢?”

东方白道 :

“科研工作。”

琼斯小姐道 :

“属于尖端科研项目的领衔人一类 ,是吗?”

东方白道 :

“可以这么认为吧。”

琼斯小姐道 :

“取得过科研成果 ,或者说刚刚完成了一个伟大的科研项目 ,而下一个科研项目又没正式启动 ,是吗?”



东方白一惊道：

“您怎么知道呢？”

琼斯小姐道：

“我怎么知道的，这个问题并不重要。请接着回答我的问题，您只对您的科研项目最感兴趣，或者可以这么说，您最热爱的是您所从事的科研工作，是这样吗？”

东方白道：

“没错。”

琼斯小姐道：

“东方先生，当您的科研项目一经开始后，除了工作，您还能想起的第一件事，是什么呢？”

东方白道：

“大概就是吃饭和睡觉吧！”

琼斯小姐道：

“那么，在新的科研项目还没启动前，您每天想到最多的一个问题，是什么呢？”

东方白道：

“尽快开始工作。”

琼斯小姐问道：

“不是为什么烦恼问题吗？”

东方白道：

“不是。”



琼斯小姐笑道：

“东方先生，现在，我基本上已经能判断出您为什么如此感到烦恼的原因了。”

东方白道：

“为什么？”

琼斯小姐道：

“工作失重症。”

东方白道：

“工作失重症，这个名词，我没听说过。”

琼斯小姐笑道：

“这是我的导师新近才创研出的一个名词，主要是指那些只对工作狂热，而一但出现工作间断，便不知道自己是谁的这一类人。今天，您很幸运，可以用上这个名词。”

东方白道：

“工作一间断，心理便有种失重感，因而引起烦恼，是这样么？嗯，可能是这样！”

琼斯小姐道：

“确切地说，东方先生，是您自己迷失了自己，所以才烦恼。”

东方白道：

“笑话，我自己怎么会把自己迷失了呢？”

琼斯小姐道：



“因为对您而言,您就是自己的科研项目,科研项目就是您自己。现在,科研项目处于间断时间,所以,您没有了科研项目,也就等于没有了自己!简单说来,就是自己把自己给迷失了。”

东方白道:

“果真是这样吗?”

琼斯小姐道:

“当然。一个连自己都迷失了的人,想不烦恼,想远离烦恼,恐怕没法做到。”

东方白道:

“琼斯小姐,依照您的意思,我应该怎样把自己从烦恼中解脱出来呢?”

琼斯小姐道:

“您把自己从烦恼中解脱出来,也就是把自己从工作失重中解脱出来。换句话说,解脱自己的烦恼,就要解脱自己之于工作的失重感。”

东方白道:

“无论是解脱什么,总得有个解脱之道吧?”

琼斯小姐道:

“一个人之于工作,如果达到了狂热的程度或曰痴迷的程度,一旦中断工作,失重感就会产生。”

东方白道:

“这么说,对工作狂热、痴迷,其实是不可取的对



吗？”

琼斯小姐道：

“东方先生，工作，只是人生许许多多的层面中的一个层面而已。除了工作还有许许多多的事情，比方说，男士要当儿子、要当父亲、要当丈夫、还要当别人的朋友等等。具体地就您而言，您只是一个狂热的工作者，心里只有工作而没有其他。如果正处在狂热的工作之中也还罢了，一旦中断工作，自我就无所适从，所以烦恼就来了，因为不在狂热的工作状态下，您就有失重感。”

东方白道：

“这种失重感是怎么产生的呢？”

琼斯小姐道：

“刚才我已经说过，在您的意念和意识里，除了工作，没有其他，而其他的事情又客观存在！因此，在您处于狂热的工作状态时，已经失去了自我的平衡！只不过这一平衡的失去，正处在狂热工作状态的您无法感觉得到，一旦工作中断，这种平衡的被打破造成的失重感就呈现出来。”

东方白承认道：

“我这个人，的确是一个工作狂。不过，话又说回来，不狂热地工作，我的科研项目就有可能完不成。”

琼斯小姐道：



“这看似十分矛盾,其实只是理解的角度不同而已!努力工作、拼搏进取式地工作,同工作狂是有区别的!简言之,工作狂是为工作而失去理智,努力工作、拼搏进取式地工作,是因为理智地忘我工作。两者之间,存在着质的差别!前者,在工作中断前就迷失了自我,后者在工作中断后回到了自我。东方先生,以我的判断,您正是属于前者而并非后者。”

东方白道:

“就算如您所说,那么有什么办法能把我的烦恼解除,把迷失了的我找回来呢?”

琼斯小姐道:

“如果您愿意相信我的方法有作用,我可以告诉您如何去做。”

东方白道:

“现在,我基本上相信您所说的每一句话,琼斯小姐。”

琼斯小姐道:



“东方先生,从现在开始,沉默一分钟。在这一分钟里,想想自己除去一个工作者的角色之外,还有哪些身



份或者哪些角色？”

东方白沉默了一分钟，而且还有些夸张地闭上眼睛沉默了一分钟，然后道：

“我还有很多的身份，比方说科研项目组长、丈夫、父亲、儿子、朋友等等。”

琼斯小姐道：

“是呀，但还有一个比较重要的身份，您自己并没有说出来。”

东方白道：

“请琼斯小姐指点。”

琼斯小姐道：

“东方白的身份。先生，您的东方白这个身份，只属于您，任何人都代替不了。”

东方白笑道：

“我就是东方白，东方白就是我呀，这两者难道还有什么不同吗？”

琼斯道：

“的确很有不同。比方说，东方白肯定是您，您可以是东方白，但也可以不是。”

东方白道：

“这句话似乎包含着一定的哲理，我的哲学水平较差，一时还真的领会不了。琼斯小姐，您能不能给我作一些诠释呢？”



琼斯小姐道：

“当然可以，我可以拿我自己来举例。我叫琼斯，琼斯肯定是我，我是琼斯，但我也可以不是或者不想是。琼斯是某一心理学家的助手，因为工作的原因要在办公室接待来访者。我是琼斯，所以在办公室里等待来访者的琼斯是我，我可以不是琼斯或者不想是琼斯，那么，在办公室里等待来访者的只是琼斯而不是我。”

东方白道：

“这么说我忘了自己是东方白？”

琼斯小姐道：

“确切点儿说，是您只知道自己是东方白，而不知道自己还是自己。”

东方白道：

“现在，我似乎已经明白了些什么，但还说不出来。不过，我的烦恼状况似乎减轻了一些，但愿不是因为和您在一起时才出现的改观。”

琼斯小姐道：

“东方先生，我想现在，可以给您说说‘您’和‘东方白’的关系了。您是东方白，东方白是您。区别在于，东方白是流入社会的外在的，您是流于自我的内在的。所以，我们每个人，内心里不想做的事不想说的话，外在的社会的‘我’还是得做还是得说。东方先



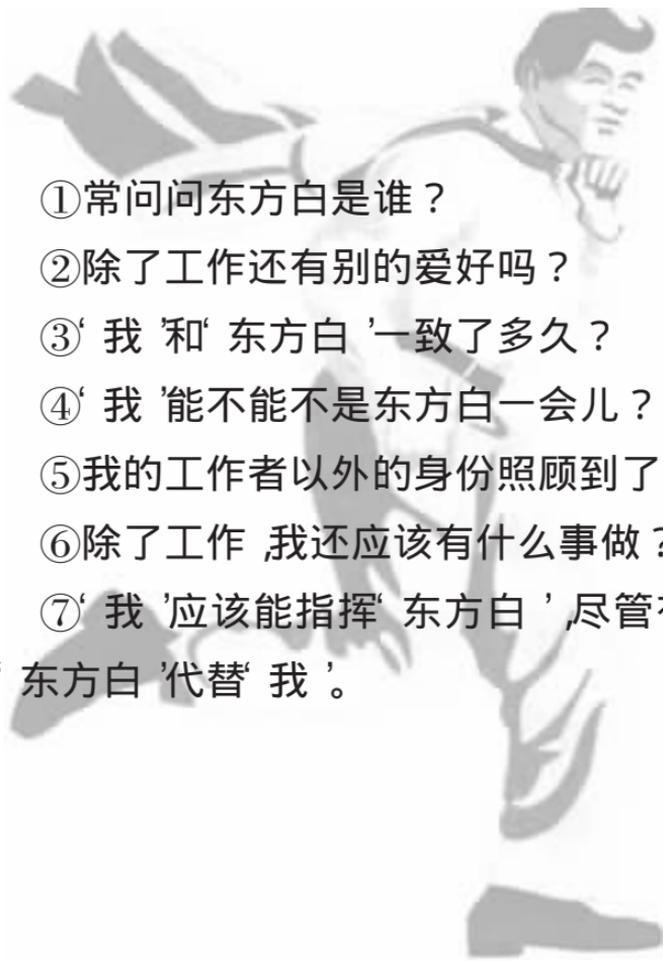
生 ,您的烦恼 ,就是东方白失去了‘我’的烦恼。因此 ,我主张 ,解除烦恼的有效招法 ,就是您东方白把‘我’找到。”

东方白道 :

“看来我是一个在狂热的工作当中迷失了‘我’的一个人啊!”

琼斯小姐道 :

“可以这么说吧 !东方先生 ,以我的经验 ,您可以试着这么去想——

- 
- ①常问问东方白是谁？
 - ②除了工作还有别的爱好吗？
 - ③‘我’和‘东方白’一致了多久？
 - ④‘我’能不能不是东方白一会儿？
 - ⑤我的工作以外的身份照顾到了么？
 - ⑥除了工作，我还应该有什么事做？
 - ⑦‘我’应该能指挥‘东方白’，尽管有时候‘东方白’代替‘我’。



“东方先生，您如果这么去想上一分钟，您就会发现‘我’和‘东方白’比起来，‘我’才是第一位的，而恰恰相反的是您在狂热的工作中，习惯了‘东方白’是第一位的。”

东方白道：

“我大概领悟到了：我，必须要想到我的存在以及存在的重要及愉悦程度。就拿我东方白来说，东方白感到快乐愉悦的，我不一定就要感到快乐愉悦。换句话说讲，东方白感到烦恼的，我不一定要感到烦恼！而这段时间里，我的烦恼，其实是中断工作后东方白的烦恼，而不是‘我’的烦恼，所以，‘我’可以不烦恼。琼斯小姐，您的意思是这样吧？”

琼斯笑道：

“东方先生，您很聪明！其实，从您处理咱们两车相碰事故上，我就看出了您的聪明，当然也看出了您的苦恼。现在您虽然明白了自己苦恼的原因，但这并不能表示您就能将这种原因解除。解除的具体方法，您如果想继续得知的话，请下周一到这儿来，会有一位比我更出色的人士给您释疑解难。”

东方白道：

“琼斯小姐，您的意思是，仍然让我带着满心的烦恼与您商谈碰车的事吗？”

琼斯小姐把一把车钥匙给了东方白，道：



“东方先生,付一下儿这个下午的心理咨询费,您就可以开车离开了。”

东方白道:

“什么咨询费呢?”

琼斯小姐道:

“您进门时没有看一看牌子吗?我这儿是社会心理问题咨询中心。按每小时的咨询费伍拾元计算,东方先生,您似乎应该付给我一百伍拾元。”

东方白道:

“重要的是,现在已经到了可以用晚餐的时间。琼斯小姐,如果您不介意,我可以履行开始时许下的诺言,请您共进晚餐。”

琼斯小姐道:

“我并没解决您的烦恼问题呀?”

东方白道:

“我觉得有所减轻,这就是请您共进晚餐的最好理由,不是吗?”

琼斯小姐道:

“好吧,不过,晚餐的时间,我希望您不是东方白





而是‘您’。”

东方白想了一会儿，点点头。也许，东方白明白了琼斯小姐那句话里的意思……



◎ 给自己一分钟

天给彩虹一分钟 彩虹就能灿烂
花给蜂蝶一分钟 蜂蝶就要飞舞
风给柳丝一分钟 柳丝就会婆娑

晚上回到家里 ,东方白的心情并没有什么改观。具体点儿说 ,和琼斯小姐在一起谈话和共进晚餐时 ,那种烦恼的状态有所降低 ,但自开车往家里赶后 ,降低的烦恼又开始升高。

回到家 ,妻子雅娴见他一脸的烦恼之容 ,便把一杯茶水端到他的跟前后 ,就知趣地离开了。不过 ,刚刚九岁的儿子小亮却过来搂住了东方白的脖子 ,求他玩跳棋 ,东方白一板脸 ,道 :

“找妈妈玩去 !”

儿子小亮道 :

“妈妈的水平太凹 ,我赢得没劲 !”



东方白道：

“爸爸这几天心里烦，别再烦爸爸！”

儿子小亮道：

“爸爸，您要么不回家，只要回家就心里烦，到底是怎么回事嘛？”

东方白道：

“不是爸爸心里烦，是东方白心里烦！”

儿子亮亮道：

“爸爸，东方白不就是您吗？”

东方白道：

“是呀，东方白是你爸爸，我可以是，但我也可以不是啊！”

妻子雅娴走过来，伸手摸了一下儿东方白的前额，问道：

“东方，你没什么事吧，怎么语无伦次了呢？”

东方白道：

“跟你说，你也听不明白。看电视去吧，我到书房去看会儿书。”

妻子雅娴道：

“东方，我想跟你谈谈，可以吗？”

东方白道：

“谈什么呢？”

妻子雅娴道：



“谈你这段时间的状态——烦恼的状态。”

东方白淡淡一笑道：

“你看出来了，那就谈谈吧。”

妻子雅娴道：

“东方，你是一个功成名就的人，刚刚完成了一个重大的科研项目，在这段休整的时间里，应该是愉快而又轻松呀，你为何整天烦恼若此呢？”

东方白道：

“专家们说，是因为我和东方白完全重叠起来，或者说，我就只知道我是东方白，而从不知道我就是我，把我给迷失了。”

妻子雅娴道：

“什么我把我迷失了，我听不懂。东方，要让我说，你是因为新的科研项目没上马而烦恼！”

东方白道：

“我也这么看。可是，我的身份很多，工作者的身份，只是东方白的身份之一呀。雅娴，就在今天下午，我咨询了一个叫琼斯的专家。她告诉我，东方白的烦恼应该是东方白的，而不应该是我的！具体地说，新的科研项目没有上马，应该只是东方白作为工作者层面上的烦恼，而不应该是我的烦恼，但我又的确确处在烦恼当中，因此，琼斯作出判断，我在执着的工作中把我给迷失了。”



妻子雅娴道：

“我只知道你不应该烦恼，起码是这段日子，不应该烦恼。”

东方白道：

“我不是说过了吗，我所表现出来的烦恼，是东方白工作身份层面上的烦恼，而不应该是其他身份层面上我的烦恼！但事实是，我又切切实实地一直烦恼着。”

妻子雅娴道：

“新的科研项目上不上马，不是你能决定的，你烦恼什么？上级让你休假，你休假就是了，烦恼什么呢？咱们家，物质条件早已达到小康水平，你在个人事业上也取得了成就，完全有理由轻松愉悦起来嘛！”

东方白道：

“我也这么想，可我就是轻松愉悦不起来啊。雅娴，你说，我真的失去了自我吗？”

妻子雅娴道：

“应该说你失去了自我的平衡，似乎更确切一点儿！在你的脑海里，除了工作，或者说除





了做一个工作者 ,你把自己其他层面上的身份全忘了 ,比如说父亲的身份、丈夫的身份、朋友的身份等等 ,只知道一个身份——工作者的身份 ,工作一中断 ,你不迷失自己还能有什么另外的途径呢 ?”

东方白道 :

“ 琼斯小姐也这么说 !雅娴 ,看来我需要重新找回自己的平衡 ,找回自我所有层面的身份 ,最重要的 ,正如琼斯小姐所说的一样 ,找回我自己不属于东方白的那一部分。”

妻子雅娴道 :

“ 那么——你找到找回自己的办法了吗 ?”

东方白道 :

“ 琼斯让我常常去想七点内容。”

妻子雅娴道 :

“ 哪七点呢 ,说出来让我听听。”

东方白道 :

“ ①常问问东方白是谁 ?②除了工作还有别的爱好吗 ?③我和东方白一致了多久 ?④我能不能不是东方白一会儿 ?⑤我照顾到我工作者身份以外的其它身份了吗 ?⑥除了工作 ,我还应该有什么事做 ?⑦我应该能指挥东方白 ,尽管有时候东方白代替我。”

妻子雅娴道 :

“ 我理解 ,人家琼斯的意思 ,就是要你从工作中



解脱出来。说了一大堆叫人听得似懂非懂的话语,不就是说别一心扑到工作里出不来,把自己都忘了。”

东方白道：

“雅娴,这些道理,我其实也懂,却就是不能把自我与工作层面上的东方白剥离开来。”

妻子雅娴道：

“我明白了,一个轻松愉悦的男士,不仅仅需要事业有成,更需要自我有个全方位的平衡!也就是说,一位男士,要想轻松愉悦地生活着,除了事业有成外,在其他方面均要有所平衡,否则的话,就失去了重心,造成不平衡。东方,你在事业上,无疑是成功的,而在其他方面呢,你却很糟糕,所以,你尽管事业有成,也无法轻松愉悦起来,只有烦恼陪伴。”

东方白道：

“请放心,我已经给好友汪洋海打过电话了,他周六周日就可能回国。下周一,我去见他,他是社会心理学博士,我想,他一定能解决我的问题。”

妻子雅娴道：

“我看琼斯小姐的水平就不低,完全胜任解决你的问题。”

东方白笑道：

“我也这么认为,可是,我没有把握再次和琼斯小姐单独见面后,仍然会一本正经,因为琼斯小姐是



那种有着可以让男士想入非非之貌的漂亮姑娘。”

妻子雅娴也笑道：

“你以为自己很风流倜傥怎么的，剃头挑子一头热！不过，你的话也有道理，放着朋友汪洋海不用，让他日后知道，脸上无光呢……”

周日的晚上，东方白约好了汪洋海，周一的下午前去拜访，汪洋海告诉了他的工作室地址。

周一下午三点钟，东方白驾车按照汪洋海提供的地址一路找去，颇感路径和楼盘都较熟。一敲门走进去，琼斯小姐很惊奇也很惊喜地道：

“东方先生，又是来咨询您的烦恼问题吗？”

东方白道：

“我是按照一个朋友提供的地址找来的，没想到又见到了您，琼斯小姐！”

琼斯微微一笑道：

“我明白了，您的朋友一定是我的导师汪博士吧？”

东方白道：

“正是他。他在哪儿呢？”

琼斯道：

“您请跟我来！”

琼斯把东方白领进一间客室，沏了茶，说道：



“您稍等 ,我这就去叫汪博士。”

三分钟后 ,汪洋海走进了会客室 ,与东方白拥抱
一下儿后 ,道 :

“看上去 ,挺好的嘛 ,能有什么烦恼呢 ?”

东方白道 :

“嗨 ,整天像掉了魂似的 ,没目的 ,见谁厌谁 ,也
厌自己 ,这显然是出了问题嘛 !”

汪洋海道 :

“听说您不是在休假吗 ?应该轻松愉悦起来嘛 ,
何苦让自己那么烦 !”

东方白道 :

“我也想让自己的心情好起来 ,可就是好不了。”

走进来的琼斯坐到一旁 ,插话道 :

“汪老师 ,您的朋友东方先生可能是患了工作迷
失症。”

汪洋海一笑道 :

“搞科研的人 ,有几个不是工作狂呢 !除了工作 ,
还是工作 !东方 ,我知道你为什么烦恼了 !”

东方白道 :

“为什么 ?”

汪洋海道 :

“因为没有工作做 !”

东方白道 :



“我也明白休假是领导让的，新科研项目很快就要上，可就是自己说服不了自己，总是为这件事烦恼！”

汪洋海道：

“东方，你让东方白这个工作层面上的我，把你其他所有层面上的我全部涵盖了，或者说，你因为狂热的工作而失去了自我。”

东方白道：

“这些道理，琼斯小姐上周已经给我讲过了。”

汪洋海道：

“怎么，你们早已认识？”

琼斯小姐一笑道：

“是因为东方先生的车拥抱了我的车，所以，就认识了。”

汪洋海道：

“挺有机缘的嘛，琼斯，那你给东方指出解除烦恼的办法了吗？”

琼斯道：

“只告诉了东方先生要先找回自我。”

东方白道：

“现在，我也明白要找回自我，可是，找回自我的具体方法呢？”

汪洋海道：



“这个具体的方法就是——给自己一分钟。”

东方白道：

“给自己一分钟，什么意思？”

汪洋海道：

“对于你来讲，给自己一分钟，就是给工作者身份以外身份的自己一分钟，而不是给工作者身份的东方白一分钟。在这一分钟里，想一想工作者之外身份的自己，要愉悦要快乐，最直接而有效的手段是什么？”

东方白道：

“我不知道，真的！”

汪洋海道：

“琼斯，你说说看，最直接最有效的手段是怎样的呢？”

琼斯道：

“照顾自我。”

汪洋海道：

“不错，琼斯说得对。东方，要好好地照顾自我！一个连自我都照顾不好的人，是难得离开烦恼，也难快乐愉悦起来的。”





东方白道：

“事实上，我还真的不怎么照顾自己。”

汪洋海道：

“所以，你也从没想到要好好地照顾别人。”

东方白道：

“不是我不想，是我一工作起来根本没有时间去想。”

汪洋海道：

“所以说，除了工作者的身份你是合格的以外，其他层面上的身份、比如说父亲、丈夫、朋友等等，你就不合格！而人——一个个体人在生活中的快乐与愉悦产生的主要层面，就是这三个层面。当然，工作层面也是可以产生快乐和愉悦的！你东方白呢，只把我的快乐和愉悦单一地与工作对应起来，工作一中断，你的快乐和愉悦也就全部消失！你说，你不烦恼，还能怎么样呢？”

东方白道：

“照顾自我，意思就是照顾到各个层面身份的自我，对吧？”

汪洋海道：

“可以这么理解。东方，自我失去了，或者说是遗忘了某一层面的身份，也就同时失去了某一层面可以为自我带来的快乐和愉悦！失去和遗忘的身份层



面越多,失去的快乐和愉悦也就越多,烦恼——这个无孔不入的怪物,也就自然地乘虚而入了。”

琼斯道:

“同时,一个人只有真正地照顾好了自我,才有可能真正地去照顾别人。现实生活中,真心实意把我的快乐和愉悦放在别人之后者,少之又少!”

汪洋海道:

“不错!先天下之忧而忧、后天下之乐而乐者,是圣贤之士。今天的社会里,如此的圣贤之士难寻!当然,好好地照顾自我,最终的目的也是为了好好地照顾别人。在我个人看来,这并不是先利己后利人的主张。我的意思是想表达,自己不饿,才有充足的体力去为饿者谋食。顺推而得,自己高兴愉悦起来,才能有心情让他人跟着高兴愉悦起来!同时,他人愉悦高兴起来,又能促进自我高兴愉悦起来。”

东方白道:

“照顾自己,好好地照顾自己,一分钟时间够吗?”

汪洋海道:

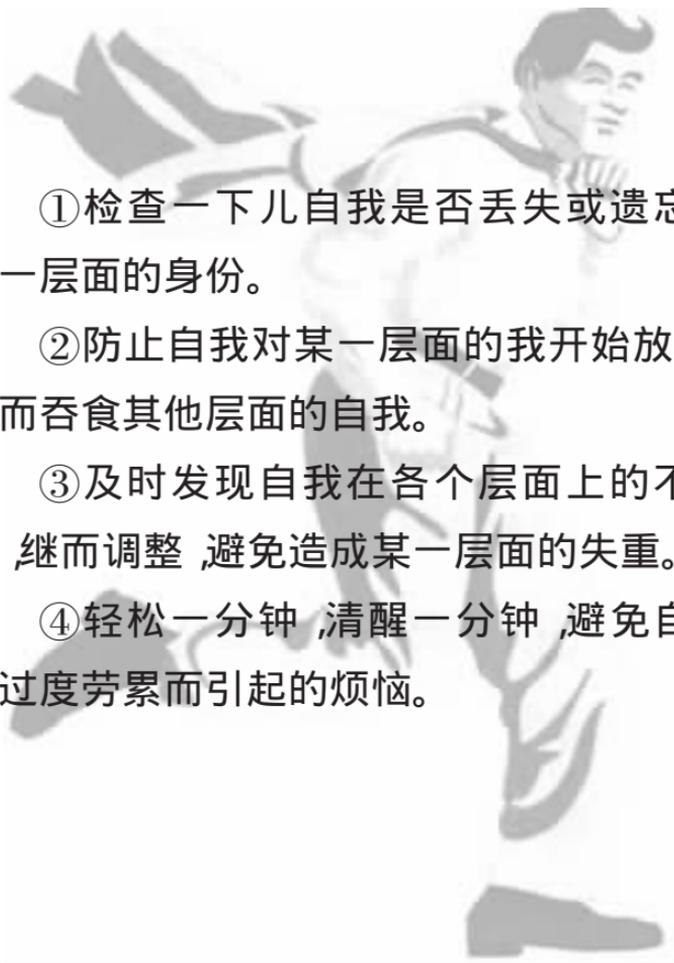
“给了总比不给要好!天给彩虹一分钟,彩虹就能灿烂;花给蜂蝶一分钟,蜂蝶就会飞舞;风给柳丝一分钟,柳丝就会婆娑。常给自己一分钟,想想自己在哪一层面的快乐和愉悦被剥夺了还是流失了,及



时发现及时校正 ,那么 ,烦恼就会离自我很远 ,而快乐愉悦离自我很近。”

琼斯道 :

“ 在我看来 ,给自己一分钟的好处有这么几点



①检查一下儿自我是否丢失或遗忘了某一层面的身份。

②防止自我对某一层面的我开始放大，继而吞食其他层面的自我。

③及时发现自我在各个层面上的不平衡，继而调整，避免造成某一层面的失重。

④轻松一分钟，清醒一分钟，避免自我因过度劳累而引起的烦恼。



“汪老师,我不知道自己总结的这么几点,正不正确?”

汪洋海道:

“我看值得肯定。东方,你目前的问题,就是工作层面的自我吞食了其他层面的自我,而休假后来自于工作层面的快乐乃至快感和愉悦亦全部中断,所以你烦恼。现在,琼斯给了你在给自己一分钟之后要思考的四个方面,我想,有助于尽快地从烦恼中解脱出来。”

东方白道:

“希望如此吧。经过你们两位的点拨,我真的感觉到自己其他层面的快乐愉悦,几乎是零,这真的有点儿让我吃惊和遗憾。”

汪洋海道:

“有一个现实,我原是不打算指出来的,但考虑了一下儿,还是指出来为好。在工作层面之外,你说你的愉悦和快乐几乎是零,也就意味着你在这些层面给他人带去的愉悦和快乐也几乎是零!我想,东方,你应该明白我想表达的是什么?”

东方白道:

“我不是一个合格的父亲,不是一个合格的丈夫,是吗?”

汪洋海道:



“事业的成功无疑是让人赞美的，而家庭的完美幸福是世人追求的！之于事业的追求，具体对你东方白而言，一个时期有一个时期的目标，实现一次目标就是一次事业的成功！而丈夫与父亲的身份，无法阶段性地担任或离任，这一点，只要你真的明白了，你作为丈夫和父亲层面的快乐与愉悦就会向你招手。”

琼斯道：

“给自己一分钟的目的，看似好好地照顾自己，其实，也是照顾家人、他人！自己照顾好自己，自己快乐愉悦起来，给家人给他人的感觉，起码来说不是烦恼的。”

汪洋海道：

“事实上，我们也很难想象一个颓废、丧气、萎靡不振的人，能给家人和他人带来快乐和愉悦！从这个角度来看，给自我一分钟，好好照顾自己的同时，就是在照顾他人。”

东方白道：

“汪洋海，我的问题，关键可能还是一个工作失重的问题。现在看来，我照不照顾自己是次要的，主要的是要在这段休假的时间里，给妻子给孩子以照顾。妻子和孩子都快乐愉悦起来，我想，我自然也就快乐愉悦起来，把烦恼一扫而光。”

汪洋海道：



“这也不见得。当然 ,不管你能否扫除烦恼 ,至少 ,我们今天下午的目的 ,或者说是我见你的目的 ,已经实现了——让你意识到自己不是一个合格的丈夫与父亲 ,就是我的目的。”

琼斯道 :

“起码来说 ,东方先生在工作层面上膨胀得很大的我中 ,拔出来了两个层面的我 ,这就是最大的收获。”

东方白道 :

“这么说 ,我有希望重新获得快乐和愉悦 ?”

汪洋海道 :

“怎么 ,你以为可以砸我这个社会心理学家的招牌呀 ?你不可能的 !别说你是一个烦恼者 ,就算你是一个对谁都怀恨在心的变态者 ,我都有办法将你导入正常的生活轨道。”

东方白一笑道 :

“我还不至于走到那一步吧 ?”

琼斯小姐道 :

“工作狂 ,也是一种‘狂’呢 !‘狂’得太久 ,自然就会形成偏执 ,失重失衡在所必然 !而且 ,在你工作成‘狂’的阶段 ,也就是工作者身份层面之我吞噬其他所有层面身份之我的阶段 !在这个阶段中 ,妻子得不到丈夫带来的快乐与愉悦 ,孩子得不到父亲带来的



快乐与愉悦。如果妻子是否快乐愉悦不能影响其思想波动的话,那么,孩子呢?一个得不到父亲带来快乐和愉悦的孩子,在其成长发育的道路上,能不产生影响吗?我讲这段话的目的,无非是想说,男士们在追求事业的过程中,不能只看到自我是一个工作者,同时也要明白,自己还是丈夫和父亲。”

东方白点点头,道:

“我会记住你们两个所说的每一句话——谢谢!”

汪洋海道:

“有什么不痛快,随时给我打电话!”

东方白道:

“听你这语气,要送我出门是吧?送也送不走的!今晚,琼斯小姐作陪,咱俩喝一杯,怎么样……”



◎ 一分钟里不是“我”

云不是云 就可以不考虑下雨的事
露不是露 就可以不考虑润禾的事
日不是日 就可以不考虑照耀的事

一分钟里不是“我”，是东方白先生第二次去拜访汪洋海博士时，汪洋海博士告知东方白先生清除烦恼的又一要法。

那一天晚上聚完餐，与汪洋海及他的助手琼斯小姐分手后，有那么半个小时左右的时间，东方白觉得自己不怎么烦恼了。可半个小时后回到家里，烦恼的感觉就隐隐地上升起来。

妻子雅娴见东方白仍旧是状态不佳地走进客厅，等他坐下，将沏好的茶水端到他面前，很小心地问道：

“东方，与汪洋海谈得不理想吗？”



东方白摇摇头，道：

“当时，我似乎开窍了一些，但不知为什么，自回来的路上起，心情又恶劣起来，烦恼的感觉魔鬼一样地缠绕着我，就是不肯离去。”

雅娴道：

“东方，是不是在你看来，这个家，已经不能让你高兴和愉悦起来？或者说，你的妻子和儿子，已经无法给你快乐和愉悦？”

东方白道：

“话不能这么说。雅娴，我也明白，这么多年来，我不是一个合格的丈夫和一个称职的父亲。汪洋海也说过，自己在哪个层面的身份给出了多少快乐和愉悦，就能回收到多少愉悦和快乐。我是丈夫又是父亲，在这两个层面，我没有给你和儿子什么快乐和愉悦，也自然就享受不到这两个层面可以给我带来的快乐和愉悦。”

雅娴听了东方白这一番话，眼睛里含着喜悦的泪水道：

“东方，你能醒悟到这个程度，说明见了汪洋海，还是非常有成效的！明天，最好还去找他聊聊。”

东方白道：

“聊是要聊的，但我准备先用汪洋海所说的办法试试，看看能否有效地消除烦恼。”



妻子雅娴道：

“什么办法呢？”

东方白道：

“给自己一分钟。在这一分钟里，想七个方面的问题，自己把自己每一个层面的身份都单独地拎出来，别让自己跟自己混淆。简言之，就是自己照顾自己。”

妻子雅娴道：

“社会心理学家们所说的话，怎么总是如此地模糊不清呢，让人听了，总是似懂非懂。要让我猜，汪洋海的意思，是让你放下工作上的压力和包袱，让自己更像自己。”

东方白道：

“人家的话不是说得不清楚，只不过所用的语言太学术化太哲学化了点儿，不大适合于我们一贯以





来的听觉能力。”

雅娴听东方白如此一说，便道：

“你的意思是我的领悟能力低么？”

东方白道：

“我绝对没有这层意思。其实，汪洋海和他的助手琼斯小姐，每每给我的提示语言，我也只能听个大概，明白个大概。他们这些搞研究的人，逻辑思维能力都很严密，概念性的东西理解得透，因而他们在同别人谈话时，就经常如此。”

雅娴道：

“我不关心他们怎么开导你，我关心的是，你为什么一往家走、一回到家里，烦恼就加大？”

东方白道：

“或许，家和工作之间本身就是相互冲突的吧。”

雅娴道：

“你以为，家里，就不需要你工作么？从某种特定的角度上说，丈夫、父亲这两个重要身份的工作，主要的场地，就是家。”

东方白道：

“我明白，汪洋海他们也这么提醒过我。所以，从明天起，我就让父亲和丈夫层面上的我开始工作。”

雅娴听罢，心中涌动起了一阵阵的热浪，柔声地对东方白说：“该休息了，我先去浴洗间冲个澡。”



……

自次日起 ,东方白试着打理家务、体贴妻子、关照孩子 ,比方说替妻子准备好晚餐、帮儿子复习功课等等。第一天 ,东方白忙于这一系列的事物之中 ,似乎真的把自我的烦恼赶跑了。妻子下班回家 ,见东方白将家里收拾得井井有条 ,而且还做好了晚餐 ,激动得上前给了东方白一个拥吻 ,道 :

“ 东方 ,我真的很开心 !不是因为你帮我做了这些家务本身 ,而是因为我已经看到了一点点的希望 !”

东方白没想到妻子雅娴会有如此的亲热之举 !十余年来 ,东方白的记忆中 ,妻子还从没这样地主动过。因此 ,妻子雅娴的这一拥抱一亲吻 ,着实让东方白的内心愉悦起来 ,道 :

“ 雅娴 ,你看到一点点什么希望了呢 ?”

雅娴道 :

“ 我看到的一点点希望是——你已经意识到自己应该做一个丈夫和父亲了 ,起码在解脱工作的时间里 ,知道自己还是一个父亲和丈夫 !”

可是 ,如此地坚持了四五天 ,东方白的烦恼又开始复苏 ,打理家务的热情也因为烦恼的复苏而降到了冰点。

东方白对自己是否能彻底从烦恼中解脱出来开



始怀疑。

烦恼地坚持到星期一的晚上 ,就连雅娴的温柔表现以及儿子小亮的讨乖表现 ,都没能令东方白一脸的烦恼之色缓和一点儿。雅娴就问道 :

“是做家务累了么 ?”

东方白道 :

“能有什么家务活 ,累我呢 ?”

雅娴道 :

“可是——烦恼又分明地写在你的脸上呀 ?”

东方白道 :

“我自己也不想烦恼 ,可烦恼偏偏就要来找我 ,我想躲也躲不开啊 !”

雅娴道 :

“要不 ,明天再到汪洋海那儿去咨询咨询 ?你们是无话不谈的朋友 ,应该不存在心理上的障碍。”

东方白道 :

“雅娴 ,我这个人是不是真的患了什么病呀 ?”

雅娴道 :

“你不会有事。烦恼 ,人人都会有的 !只不过你的烦恼比较瓷实 ,不易赶走罢了。”

东方白道 :

“你说 ,我是不是真的把自己丢在工作中再也找不回来了 ?”



雅娴一笑道：

“不会的。从这一周你已经成为丈夫和父亲看，你的烦恼，已经不全是工作上的烦恼。”

东方白道：

“依你看，我的烦恼病毒一般地蔓延开了？”

雅娴道：

“在这一周中，你照顾了我，也照顾了儿子。或者可以这么说，在这一周里，你找到了丈夫与父亲层面上自我的身份，而这两个层面上的属于你的身份，曾长期被你工作层面上工作者的身份所掩盖。因此说，找到了，或者说把你父亲层面丈夫层面的身份拽出来后，你的烦恼仍然没有改观，乃至有加重的迹象。你说，你的烦恼还是仅仅中断了工作而出现的烦恼吗？”

东方白道：

“看来，我的烦恼真的不仅仅是中断工作的原因，还有从工作层面的自我中拽出来的丈夫层面与父亲层面的原因。但是——雅娴，我不明白的是，当我在第一天履行丈夫与父亲层面身份的工作时，烦恼似乎少了，而且还有一种久违的快乐感和愉悦感！可是，到了今天，我同样是在履行丈夫与父亲层面身份的工作，快乐感和愉悦感没了，烦恼也就出现了，为什么呢？”



妻子雅娴道：

“我无法解答你的这个为什么，不过，汪洋海一定能够解答。”

东方白道：

“雅娴，你也不用太着急。我想，攻克自身的烦恼问题，总比攻克科研项目要容易一些吧，给我一点儿时间，我想我会解决好的。”

雅娴故意地道：

“给你一分钟？”

东方白道：

“这种语气，怎么跟汪洋海他们一样，雅娴，你是不是也在研究心理学啊？”

雅娴道：

“我是你的妻子，有责任也有义务让你尽快地摆脱烦恼！东方，你要明白，一个自我烦恼的人，带给别人的，也往往会是烦恼呀！”

东方白道：

“这么说，我给你和孩子增添了不少的烦恼吗？”

雅娴道：

“如果跟崔永元一样《实话实说》，的确是。事实上，当你东方白仅仅是工作层面上的东方白时，你给我和孩子留下的烦恼比现在还要多！但是，为了支持你的科研项目早日完成，我和孩子都把这种烦恼



强行地压制住 ,让它无法窜出来。就是在你休假的这段日子里 ,我和儿子 ,有时也会因你的烦恼而烦恼 ,因你的愉悦而愉悦 !你应该感觉到 ,在周一至周三 ,你自己很愉悦 ,我和孩子的愉悦不是全写在脸上和一言一行上了吗 ?”

东方白道 :

“ 我听你的 ,明天再去找汪洋海谈谈…… ”

径直走进汪洋海的办公室 ,汪洋海不在。东方白就轻车熟路地来到琼斯小姐的办公场所。

琼斯小姐正在打印一份文件 ,见东方白先生敲门后立在门外 ,忙起身组织出一脸的笑 ,道 :

“ 东方先生 ,请进啊 !”

东方白道 :

“ 我怕进来后打扰了您的工作 !问一声 ,汪洋海没外出吧 ?”

琼斯小姐道 :

“ 汪老师不在自己的办公室吗 ?”

东方白道 :

“ 按照电话约定 ,他应该在的 ,可事实上他并没有在办公室。 ”

琼斯小姐道 :

“ 请您随我到会客室休息 ,我想我会很快通知他



——您来了。”

琼斯把东方白领到会客室——上次他们三人谈话时已经到过这里。这时汪洋海边在走廊上大声问琼斯道：

“是不是东方白到了？”

琼斯从会客室走出，道：

“汪老师，正是东方先生来了。”

汪洋海走进会客室，边坐下，边开门见山地问道：

“东方，还有什么烦恼没有清理掉吗？”

东方白道：

“依照你的指令，我给了自己一分钟，并在这一分钟里，想了琼斯小姐让我常常想的七个方面的问题。因此，在上周，我履行了自己在丈夫层面和父亲层面上的职责与义务。从





周一到周三 ,我享受到了来自于丈夫层面和父亲层面的快乐和愉悦 而到周四 ,那种快乐和愉悦的感觉就开始淡化了 ,到了周五周六 ,淡化得没有了一点点的影子。周日 ,好不容易甩开几天的烦恼又不请自来——真是没办法！”

汪洋海道：

“这次重新归来的烦恼 ,已经不再单一的是你工作者身份层面的烦恼了 或者说 ,你中断工作之后的烦恼 ,无法替代你现在的烦恼 ,这可是一件好事 ,至少 ,它表明你的烦恼打破了单一的垄断模式而成为零散阵式。”

东方白道：

“管它是什么式 ,还不都是烦恼 ,只要是烦恼 ,它就令人烦恼。”

琼斯小姐把两杯刚刚沏好的茶水分别递给了他们两位 ,微笑地坐到一旁 ,道：

“东方先生 ,每一位个体的人 ,完全不出现烦恼是不可能的 ,出现烦恼亦属正常。不过 ,似您此前的那种来自于工作者身份层面的烦恼完全同化 ,或曰侵吞了其它层面身份的烦恼 ,就不正常了 !刚才 ,您说您在上周已经履行了丈夫和父亲层面身份的职责与义务 ,尽管仍然有烦恼 ,但这种烦恼对您而言 ,属于进步的烦恼 ,因而值得高兴！”



东方白道：

“难道烦恼还有进步与落后之分？”

汪洋海道：

“琼斯的意思是想表达，解决你目前的烦恼，不再像解决你此前的烦恼那么困难。”

东方白道：

“那么——我现在的烦恼应该怎么解决？”

汪洋海道：

“具体的方法是——一分钟里不是‘我’！”

东方白十分疑惑地道：

“一分钟内不是我，那我是谁呢？”

琼斯道：

“先贤曾云：道非道，非常道。我不是我，就是我非我。”

汪洋海道：

“东方，一分钟内不是‘我’的理念，是说一个人在烦恼的状况下，应该弄清是整个‘我’在烦恼、还是某一层面的‘我’在烦恼。具体到你东方白而言，现在的烦恼，应该是你丈夫层面之我和父亲层面之我的烦恼。”

琼斯道：

“每一位个体人，某一身份层面，是其快乐愉悦的来源也是其烦恼的来源，两者之间相生相克，谁战



胜了谁 ,谁就会左右个体者的思想情绪。”

东方白道 :

“一分钟不是‘我’的办法 ,汪洋海 ,是不是叫我忘掉自我所有的身份角色 ?”

汪洋海道 :

“大抵如此 !不过 ,自我把自我所有层面的身份角色都忘掉了 ,但也无法忘掉自我 !一分钟里不是‘我’ ,就是要让自我不是所有层面身份角色的那个我 ,仅仅是自我而已 !这时候 ,给自我一分钟 ,照顾一下儿自我 ,满足一下儿自我 ,自我想踢球 ,就去踢球 ;想游泳 ,就去游泳 ;想进夜总会 ,就进夜总会等等。总之一句话 ,自我满足自我不是其他所有层面身份之我的愿望一次 ,自我就会真正地快乐愉悦起来 ,起码也是快乐愉悦一回。”

东方白道 :

“用现代年轻人的话说 ,什么也不管了 ,只管自己开心一刻 !”

琼斯笑道 :

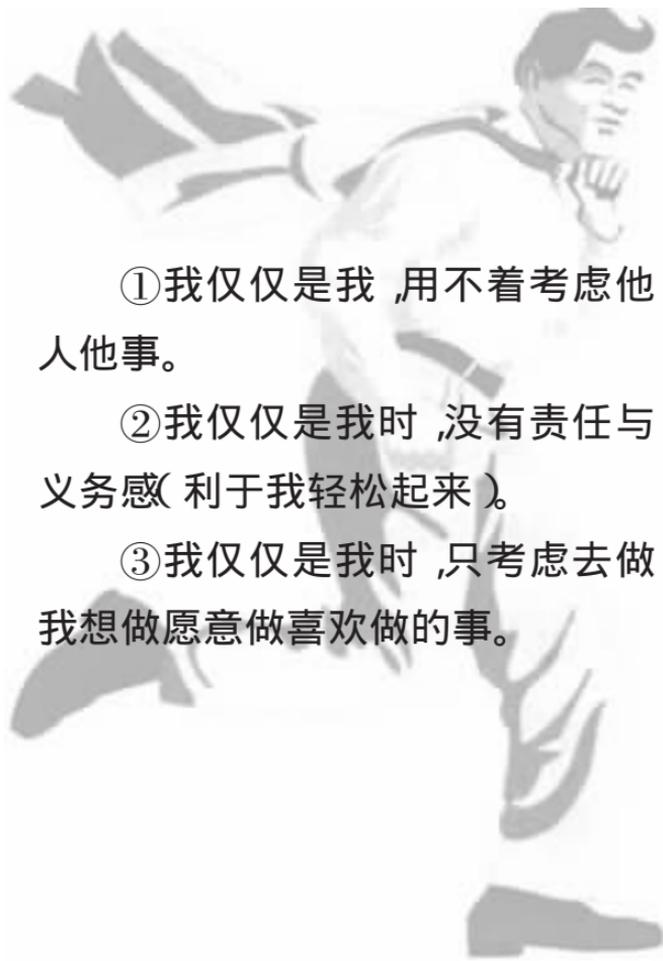
“也并不意味着如此极端。东方先生 ,从您刚才的话语里 ,我已经明白 ,您现在的烦恼 ,是来自于丈夫层面和父亲层面的烦恼。具体点说 ,是您在履行丈夫层面父亲层面身份职责与义务时形成的烦恼 ,而履行职责与义务的过程 ,其实完全可以看作是一种



工作的过程。因而在我看来 ,您的烦恼 ,还是层面身份之我的烦恼。”

汪洋海道 :

“ 琼斯说得不错 !东方 ,让自己一分钟里不是 ‘ 我 ’ ,以我的研究和总结 ,至少有这么几点好处



①我仅仅是我 ,用不着考虑他人他事。

②我仅仅是我时 ,没有责任与义务感(利于我轻松起来)。

③我仅仅是我时 ,只考虑去做我想做愿意做喜欢做的事。



“这就是说，一分钟里不是‘我’后，我就可以摆脱所有层面身份之我的责任与义务，因而自然就会轻松快乐起来。”

东方白道：

“依你们的意思，我烦恼，实际上就是层面身份之我的烦恼，而不是自我该有的烦恼，是吧？”

琼斯小姐道：

“因为您是一个在工作层面中容易迷失自我的人，所以，层面身份的烦恼就差不多是你自我的烦恼！假若您不是一个在工作层面中容易迷失自我的人，那么，您现在来自于父亲层面身份和丈夫层面身份的烦恼，仅仅是您这两种层面身份之我的烦恼罢了。”

汪洋海道：

“东方，当你对自己实施一分钟内不是‘我’的消除烦恼的办法后，所有层面的‘我’都被你的‘自我’遗忘，自我就是上帝！”

东方白笑道：

“自我成了上帝，当然就快乐和愉悦了！汪洋海，说实在的，在事业上，你也是一个忘我型的人，怎么就没烦恼呢？”

汪洋海道：

“我在工作时忘我，但在工作结束——时间段内



的结束 ,就会从忘我中找回我 ,所以 ,我从不会在工作者的层面把我迷失 而且 ,就算偶尔有烦恼缠绕 ,我也会立刻使用一分钟内不是‘我’的办法 ,把烦恼轰走。”

琼斯小姐道 :

“事实上 ,东方先生 ,只要‘我’能保持快乐和愉悦的状态去工作 ,而不是去工作中寻找快乐的愉悦 ,‘我’就很难让工作迷失 ,继而也很难让烦恼纠缠于‘我’。东方先生 ,您的问题 ,应该是将在工作中寻找快乐和愉悦的状态调整到快乐与愉悦地去工作。明白了这一点 ,我想会对您有用。”

汪洋海道 :

“琼斯说得太对了 !当你决定‘我’开始工作之前——无论是哪一个层面身份之我 ,都应该先来一个一分钟里不是‘我’的办法 ,让自己快乐愉悦起来 ,继而快乐愉悦地去工作 ,这样 ,你肯定就不会再在工作中把‘我’给迷失了。”

东方白道 :

“因为我再也不是去工作中寻找快乐和愉悦的那个我。”

琼斯道 :

“是啊 !‘我’不去工作中寻找快乐和愉悦 ,并不等于说‘我’享受不到工作过程里的快乐和愉悦 ,以



及取得工作成果之后应该有的快乐和愉悦。”

汪洋海道：

“两者的主要区别在于工作始前‘我’的状态之不同。一为快乐愉悦地去工作，一为去工作中寻找快乐和愉悦！前者之我在工作过程当中很清醒地知道我就是我，后者在工作过程当中则很容易地忘记我就是我，继而迷失我。”

东方白道：

“现在，我已经意识到了我就是我的妙处了——看来，一分钟里不是‘我’的时间，差不多就是我心随我、我欲随我、我行随我的时间，是这样吧？”

汪洋海道：

“太正确了！东方，就凭你如此的悟性，还有什么烦恼不能消除呢！琼斯，你去收拾一下儿我的办公室，咱们去吃饭！”

琼斯小姐道：

“如果东方先生不打算去吃饭，汪老师，咱们还不如回家呢！”

东方白道：

“你们看看，我这一刻还像是一个有烦恼的人吗？不像吧！琼斯小姐，不是我恭维您，有您在一起共进晚餐，就是有烦恼，也会减轻百分之五十呢！”

琼斯笑道：



“为什么呢？”

汪洋海道：

“漂亮的姑娘之于男性的病症，具有万能药的效用，就算无法根治，也能抑制‘病情’，东方，你是这个意思吧？”

东方道：

“不言自明的道理，何必非要点破，让琼斯小姐笑话咱们呢……”



◎ 体恤体恤妻儿

丈夫是一堵墙
妻子这张画才有地方张贴
父亲是一座峰
孩子这道梁才有地方望远

掌握了一分钟里不是“我”的消除烦恼之法后，东方白真的没有了烦恼的感觉，而且明白，放了假就是“我”轻松快乐愉悦的日子，不应该让各个不同层面身份之我的烦恼缠绕。

快乐愉悦了一个星期，东方白才真正明白，我不是我之后，生活起来竟是如此的轻松、舒服、快乐而愉悦。

可是，无论是谁，我不是我是自我主观上的意识，也只能短时间的我不是我！社会道义家庭责任，很多时候，迫使着每一个体人必须“我”还是我。



个体者 ,如果长时间地“我”与各个层面身份之我脱离 ,肯定会沦为自私自利者 ,因而也不可能永久地快乐和愉悦。

东方白只是在一周内让自我和各个层面之我脱离 ,虽然快乐愉悦轻松 ,但总觉得缺点儿什么、欠点儿什么 ,有什么地方不大对劲 !在他给自己一分钟后 ,静静一想 ,原因在于这一周来妻子雅娴的愁眉不展以及儿子小亮的郁郁寡欢。或者说 ,东方白意识到他在这一周里 ,忘了丈夫层面和父亲层面之我的责任与义务。

回到家里 ,东方白尽管在妻子雅娴和儿子小亮面前表现出他已不再烦恼 ,而是很快乐很愉悦 ,妻子雅娴也只是淡淡地笑了一下儿。东方白便意识到 ,自我的快乐和愉悦 ,或者说缺少丈夫身份父亲身份层面的快乐和愉悦 ,并不能让妻子雅娴和儿子小亮觉得快乐和愉悦。而且 ,妻子也不再像从前他烦恼时那样 ,很体贴很温情乃至很温存地与他一道 ,帮他查找为何烦恼的原因。

坐到沙发上 ,东方白原以为妻子雅娴仍然会同往日一样 ,把茶水沏好并给他端上来 ,可是 ,这一次妻子并没有那么做 ,反而对他说道 :

“东方 ,我这两天心情不好 ,较为烦恼 ,帮我沏杯茶水好吗 ?”



东方白道：

“你怎么不早说呢，我刚刚坐下呢！”

妻子雅娴道：

“刚刚坐下也可以再起来嘛。”

东方白道：

“我要是这一刻没回来，你让谁沏呢？”

妻子雅娴道：

“你要是没回来，我就当是你死了——回不来了，自己沏！”

东方白道：

“你说这话是什么意思？”

妻子雅娴道：

“听不出来吗，想同你吵架的意思！”

东方白道：

“好好的嘛，怎么想到要跟我吵架呢？”

妻子雅娴道：

“你当然好好的，整天不着家，开车兜风逛街下馆子，能不好好的吗？我的心口痛都犯了两天，儿子烧了三天，去了六趟医院，你问过管过吗？”

东方白道：

“我是在用一分钟里不是‘我’法解除烦恼，所以，忘了自己在丈夫层面和父亲层面身份之我的责任与义务，请你原谅！”



妻子雅娴道：

“我要是不能原谅你，也就走不到今天。东方，我不相信，汪洋海让你一分钟里不是‘我’，你就能不再是‘丈夫’和‘父亲’吗？”

东方白给雅娴沏了茶，递给了她，道：

“这些天，我在快乐和愉悦之中，其实已经意识到了缺些什么、欠些什么！回家的路上，我便想明白了，缺的欠的就是丈夫层面与父亲层面身份之我的快乐和愉悦。”

妻子雅娴道：

“可是——东方你似乎不明白，你缺了这两个层面的快乐和愉悦，我和孩子呢？我缺的是来自于丈夫的快乐，小亮缺的是来自于父亲的快乐！更何况我在生病、小亮在生病呢？要是平日里，缺少也就缺少了，顶多心里有点儿烦、有点儿不平衡，可在生病中，人的思想就会很复杂，因此，我这几天不仅仅是烦恼，甚至有些悲哀，因为我觉得我的丈夫其实是一个十分自私、不懂得照顾他人的家伙！”

东方白道：

“是的，我只知道自己在烦恼，而不知道别人在痛苦。雅娴，从现在开始，我可以试着用快乐愉快的心态履行丈夫与父亲层面之我的职责与义务。”

妻子雅娴道：



“你能这么决定,看来我作出跟你吵一架的决定,是有成效的。”

东方白道:

“你就是不作出跟我吵一架的决定,我也会对你说这一番话。就在开车回家的路上,我想到了汪洋海说过的一句话,意思是在工作中可以忘我,但在工作之后,我必须是我雅娴,我们男子汉大丈夫,如果不能随时转换好自我的社会角色与家庭角色,就绝对不可能拥有永久性的快乐和愉悦。”

妻子雅娴道:

“我不懂你所说的一堆大道理,我只懂得,作为妻子,从丈夫那儿获得的快乐和愉悦,是任何形式下获得的快乐和愉悦都没法比拟的!东方,多年以来,你在潜心突破科研项目当中,我从没要求你尽一个丈夫的职责、尽一个父亲的职责吧!现在,我也不要求,只是想你应该在这段休假的日子,在自己不再烦恼之后,给我和孩子制造点儿快乐和愉悦。遗憾地是,你这一周,自我的烦恼是除去了,自我快乐愉悦无比了,却从根本上忘了自己还是一个丈夫、一个父亲。”

东方白点点头,表示妻子雅娴所说的话,他全都听进心里了。起身给雅娴的茶杯里续上开水,道:

“儿子呢,睡了吗?”



雅娴道：

“我把儿子送妈妈家了，怕今晚真的跟你大吵起来，影响儿子的身心健康。”

东方白道：

“你的修养比我高，应该想到咱们之间吵不起来嘛。我开车去把儿子接回来？”

雅娴道：

“要去一块儿去，也让我坐坐你的车，看看这座城市的夜景……”

汪洋海给东方白打手机时，东方白正要去菜市场买乌鸡和栗子，打算在晚上给妻子雅娴和儿子小亮炖一道栗子乌鸡。东方白记得，这道菜，是多年前妻子雅娴坐月子时最爱吃的。

听了汪洋海的电话，东方白说了自己的想法，汪洋海在电话中就劝他，说中午请东方白吃饭时，多点一道栗子乌鸡打包回家也就是了。





东方白一听 ,觉得有理 ,便风风火火地赶到了汪洋海指定的饭店共餐。一进门 ,近在门口的琼斯小姐就笑道 :

“东方先生 ,您来得还真快啊 !”

东方白道 :

“吃饭不积极 ,思想有问题呢 !”

入了座 ,汪洋海点了菜 ,道 :

“喝点儿什么酒呢 ?”

东方白道 :

“别喝了 ,不然 ,人醉车也醉 ,又碰刮上琼斯小姐的车 ,就属于重犯了。”

汪洋海道 :

“那就还是老规矩——煮可乐 ,怎么样 ?”

东方白道 :

“好哇 !今天 ,怎么有空呢 ?”

琼斯小姐道 :

“我们得跟踪服务啊 !不过 ,东方先生 ,一见您 ,我就知道您的烦恼已经没有了。”

东方白道 :

“是呀——一分钟里不是我的消除烦恼法 ,真有效呢 !不过 ,烦恼没了 ,快乐愉悦之后 ,仍有一种欠缺感。”

琼斯小姐笑道 :



“其实 ,是没有享受到极致的快乐和愉悦 ,对吧?”

东方白道 :

“大概是吧。”

汪洋海道 :

“东方 ,那你想不想享受到极致的快乐和愉悦呢?”

东方白笑道 :

“我觉得是人都会想吧!”

琼斯小姐道 :

“那就请汪老师给您一个可以享受到极致快乐和愉悦的方法!”

东方白道 :

“还是一分钟里不是‘我’吗?”

汪洋海道 :

“我堂堂一个社会心理学博士 ,就这么贫血吗?一分钟里不是‘我’ ,同给自己一分钟一样 ,都是消除烦恼的方法 ,尽管在烦恼消除之后自然而然地有一种快乐感和愉悦感 ,但并非是极致的快乐和愉悦。”

东方白道 :

“别绕弯子了。告诉我用什么方法 ,才能获得极致的快乐和愉悦?”

汪洋海道 :



“体恤体恤妻儿，就是方法之一。而且，今天，我也只能给你介绍这个方法。”

东方白道：

“体恤妻儿？”

琼斯小姐道：

“是的，体恤妻儿！东方先生，恕我冒昧猜测一下，您恐怕从没领略过妻儿因为您而快乐万分之后，您内心被感染时的那份快乐与愉悦吧？”

东方白道：

“你似乎猜对了。”

汪洋海道：

“丈夫极致的快乐来源于妻子极致的快乐，父亲极致的快乐来源于孩子极致的快乐；丈夫极致的愉悦来源于妻子极致的愉悦，父亲极致的愉悦来源于孩子极致的愉悦！而妻子与孩子极致的快乐和愉悦来源何处呢？东方，就你的妻子雅娴和儿子小亮而言，他们极致的快乐和愉悦之源，就是您的体恤！”

琼斯小姐道：

“有一位职业作家，曾写过这样的几句话——丈夫是一堵墙，妻子这张画才有地方张贴；父亲是一座峰，孩子这道梁才有地方望远！东方先生，您给过妻子‘张贴画’的机会和给过孩子‘望远’的机会吗？”

东方白道：



“似乎没有。”

汪洋海道：

“所以，你无从体验到妻子以画的形式得到张贴时的那种幸福快乐的快乐，也无从体验到孩子以梁的形式得到望远时的那种幸福快乐的快乐！东方，其实，个体人的极致快乐和愉悦，最重要的体现场地就是家，最能提供者就是家人，次之就是友人，再次才是工作！当然，工作偏执狂当属特例。”

东方白道：

“我已经意识到了这一层面，所以，来此之前，我在电话中对你说过的，打算到菜市场去买栗子和乌鸡。”

琼斯笑道：

“很好！不过，东方先生，我想提醒你的是，体恤妻子，重在体恤妻子的心态和感觉，尽管从物质生活上着手体恤无可挑剔，但应该明白不是矛盾的焦点。”

汪洋海道：

“来——咱们边吃边聊——东方，在实施体恤体恤妻儿的招法时，有些问题，或者说还要讲究一个方式方法的问题。”

东方白道：



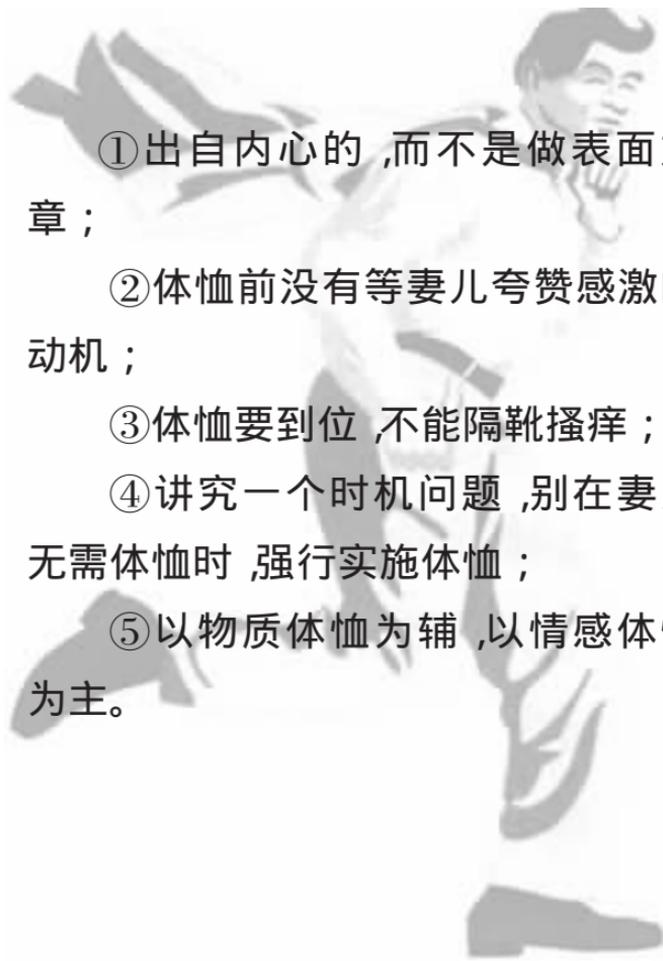
“ 敬请两位指点。”

汪洋海道：

“ 琼斯，斟上煮可乐后，你给东方提示一下儿。”

琼斯满好三杯煮可乐，喝了一口，道：

“ 东方先生，体恤妻儿时，在我看来，似乎要注意这么几点——



①出自内心的 ,而不是做表面文章 ;

②体恤前没有等妻儿夸赞感激的动机 ;

③体恤要到位 ,不能隔靴搔痒 ;

④讲究一个时机问题 ,别在妻儿无需体恤时 ,强行实施体恤 ;

⑤以物质体恤为辅 ,以情感体恤为主。



“若是注意了这么几点,体恤妻儿的招法,就一定会灵光,自我也会在这一体恤之中,享受到极致的快乐和愉悦。”

汪洋海道:

“琼斯提示得很简明,也很扼要。东方,体恤体恤妻儿的招法,是一个双赢的招法!在这一招法实施之中,妻儿会得到极致的快乐和愉悦,实施者也会得到极致的快乐和愉悦。”

东方白道:

“也就是说,必须成为一个优秀的丈夫,才会享受到身为丈夫的极致快乐和愉悦;也必须成为一个优秀的父亲,才会享受到身为父亲的极致快乐和愉悦。”

琼斯小姐道:

“当您既是优秀的丈夫又是优秀的父亲时,东方先生,您所享受到的快乐和愉悦会让您永远难忘!”

东方白道:

“但愿能很快地出现这么一刻!”

汪洋海道:

“是呀!不谦虚地说,东方,咱们两个都应该算是事业有成的男士,本来就应该快乐愉悦地享受生活!可你呢,烦恼地过了多少天,而且,在你潜心攻克科



研项目的日子里 ,你的妻儿又无奈地生活了多少天 ? 东方 ,只要你这么想一想 ,就会明白你的妻儿有多么了不起 ,也明白该用什么样的心去体恤他们母子。”

东方白道 :

“ 每一个成功的男人背后 ,都站着一位伟大的女性 ,这话说得好哇 !”

琼斯小姐道 :

“ 要让我说 ,每一个成功的男人身后站着的女性 ,都曾忍受过生活对她的亏欠 !”

汪洋海道 :

“ 琼斯 ,你这句话也说得非常好 来 ,为了你说的这句话 ,喝一杯煮可乐…… ”

下午回到家里 ,东方白心情十分愉悦地打理好家务 ,除了从饭馆买回的栗子乌鸡外 ,还准备了两道炒菜。

做好这些 ,看看表 ,把自己收拾得十分风光后 ,下楼 ,驾车到妻子雅娴的大门外 ,站在车边 ,见妻子和同事一块儿有说有笑地下班出来 ,便远远地挂一脸的微笑朝妻子雅娴招手 雅娴见了 ,惊喜地迈开双腿直往东方白的跟前跑 !

东方白拉开车门 ,让雅娴坐进去 ,雅娴的同事



围了上来 ,七嘴八舌地道 :“ 雅娴 ,你老公对你真好哇 !”

“ 雅娴 ,你老公看上去真潇洒呀 !”

“ 雅娴 ,你真的让人羡慕啊 !”

雅娴一脸幸福快乐地笑着 ,对东方白道 :

“ 木瓜 ,与他们打个招呼 ,走呀 !”

东方白微笑地与雅娴的同事们道了声再见 ,启动车 ,将雅娴同事们的目光拉远。

雅娴的双眼中闪动着幸福的光 ,瞟了东方白一眼 ,道 :

“ 开天辟地头一遭接我下班回家吧 ?”

东方白道 :

“ 有第一次 ,就会有第二次。有这个条件 ,咱们为什么不用上呢 !”

雅娴道 :

“ 早就有这个条件的 ,你为何不用 ?”

东方白道 :

“ 早先不知道什么叫体恤妻儿 ,现在我知道了 !而且 ,我看到了你很快乐、很愉悦、很幸福 !真的——雅娴 ,你已经很久没有出现今天这种神态了。 ”

雅娴道 :

“ 你得问问你自己有多久没有出现过对我和孩



子的体恤行为呢！”

东方白道：

“是我不好，我改——路过儿子学校的时候，咱们也把儿子接上！”

雅娴道：

“如果是这样的话，儿子又会说你是天下最好的爸爸！”

东方白道：

“我不仅要当儿子的好爸爸，还要当妻子的好丈夫！”

接到儿子小亮，小亮果真小鸟依人地在东方白抱他时，说了声“好爸爸”！东方白听到儿子的称赞，看到儿子如此快乐、妻子如此愉悦，自己心里十分惬意的同时，也在想：妻子和儿子所要求的，其实并不多啊！

回到家里，东方白让妻子雅娴辅导儿





子的功课 ,说晚饭由他张罗。雅娴道 :“ 东方 ,还是你辅导儿子功课吧 ,张罗饭菜 ,我比你熟练。”

东方白道 :

“ 所以 ,我才要赶上你嘛 这个差距 ,什么时候不缩小 ,就说明我这个丈夫还不够优秀 ,这个父亲还不够优秀 雅娴 ,去吧 ,相信我这一回 ,行吗?”

雅娴见丈夫东方白执意要下厨 ,也就没再坚持 ,背着儿子在东方白的脸上吻了一下儿 ,就边喊“ 儿子 ”,边进了儿子房间。

东方白把三菜一汤端上饭桌 ,喊妻子雅娴和儿子小亮前来就餐。雅娴一见餐桌上有自己最爱吃的栗子乌鸡块时 ,眼里竟然涌动着幸福快乐的泪花 ,道 :

“ 东方 ,真的让我好激动好高兴!”

小亮见妈妈在抹眼泪 ,忙道 :

“ 爸爸 ,妈妈在哭!”

东方白也有些激动地道 :

“ 雅娴 ,别让孩子笑话 ,坐吧!”

雅娴坐下来 ,从东方白手里接过一杯红酒 ,笑道 :

“ 东方 ,今天 ,咱们家才有个幸福快乐小康之家的气氛!”

东方白道 :



“从今往后 ,只要有时间 ,我就会像今天这么表现 !因为我明白 ,你和儿子的快乐和幸福感 ,正是我极致之愉悦的源泉..... ”



◎ 体恤体恤别人

体恤自我 等于在体恤别人

体恤别人 等于在体恤自我

这一周 ,东方白真的很快乐、很愉悦 ,自然也很幸福。其实 ,自东方白遵照汪洋海博士的方法——体恤体恤妻儿之后 ,每天 ,心情都是畅快无比的。

不过 ,在无比的快乐和愉悦过后 ,东方白发现 ,自我快乐愉悦无比的时间 ,就是妻儿快乐愉悦无比的时间。

或者可以这么说 ,东方白意识到 ,妻子和儿子不在身边的时间 ,自我的那份快乐和愉悦明显地要弱于妻子和孩子在身边的时间。这一发现 ,让东方白的心中又有了解不开的疑团——为什么会是这样呢 ?

东方白给自己一分钟 ,静静想过 ,却想不明白



为什么 ,或者说不太明白为什么。于是 ,在把家务都料理完毕后 ,就给汪洋海打了电话。电话一接通 ,东方白道 :

“汪洋海吗 ?我——东方 !今天中午有什么重要的安排吗 ?”

对方道 :

“怎么 ,又有什么想法 ?”

东方白道 :

“我又有了新的想不明白的问题 ,想向你讨教呢 !”

对方想了想道 :

“好吧——下午三点 ,还是到我的会客室谈 ,怎么样 ?”

东方白听罢就收了线。可是 ,这时离下午三点还有几个小时啊 !人 ,在想某种疑难的问题时 ,或者说等着解决某一问题时 ,就会觉得时间过得特别缓慢。

东方白也不例外。虽然打开了电视机 ,但几乎





从来不看电视的他 ,在电视机打开后 ,眼睛望着屏幕 ,只看到闪动的画面却不知画面的内容 ,脑子里萦绕不去的 ,就是那个问题——为何妻儿不在一起的时间 ,自己快乐愉悦的感觉会淡寡许多 !

想起近两周自我的变化 ,东方白从内心里还是比较感激汪洋海以及他的助手琼斯小姐的。东方白明白 ,要不是琼斯小姐的老师、自己的朋友汪洋海博士给了他消除烦恼的两种办法 ,也许自己仍处在没完没了的烦恼之中 ,更别说追求什么极致的快乐和愉悦了。

东方白关上电视 ,决定开车到大街上遛达遛达。他想 ,既然没什么“工作”要做 ,不如给自己一分钟 ,来个一分钟里不是“我” ,心情或许还要愉悦不少。

天下事往往就是那么巧。如果在这个上午 ,东方白没有出去兜风的念头和行动 ,就可能不会惹上一肚子的火气。因为他刚刚把车驰入车流不久 ,就让别人的车追了尾。

正在东方白与追尾者面红耳赤地争论不休时 ,一辆车停了下来。东方白觉得那辆车有些眼熟 ,果然 ,从车里走出来的是琼斯小姐。琼斯走过来问清原委 ,就让追尾者开车走了。

东方白道 :



“琼斯小姐，您让追尾者走了，我这车后的尾灯碎了，你赔呀？”

琼斯笑道：

“我已经办完事了，正好可以陪您去修这尾灯，当然，修复的钱由我来出。”

东方白道：

“上次我碰刮了您的车时您怎么没有如此好的心肠呢？”

琼斯小姐道：

“谁的责任谁赔，这应该是个公理吧？”

东方白道：

“可是——我不明白，您怎么愿替追尾者赔呢？”

琼斯小姐道：

“因为刚才的追尾者是我的妹妹，刚摸车，她一直在给您解释，可您就是不能相信和原谅她，结果，生了一肚子的气，好心情没有了。”

东方白道：

“这么说，她没骗我，果真是因为手艺差，不是因为粗心大意才顶上我的车屁股？”

琼斯小姐道：

“东方先生，现在总该可以消消气，让烦恼走开，让快乐的心情回来了吧。哦，对了，我忘了问您，准备去哪儿呢？要是很急，开我的车去办吧，我这次替您



去修车。”

东方白的气恼基本消了，道：

“如果有时间，就一块儿去修车好了。当然，也不是白让您陪着，中午我管工作餐。”

琼斯小姐带着迷人的微笑点了点头，同东方白一起，到一家修理店打理好车后追尾留下的问题，已经是可以用午餐的时间了。

午餐时，喝着粒粒橙的琼斯小姐笑道：

“东方先生，上午我从车上下来，见到您十分生气地与我妹妹争论，说真的，当时，我很想笑。”

东方白道：

“为什么呢？”

“因为我知道您快乐愉悦的心态已经不知飞到哪儿去了！其实，一位风度翩翩的先生，能因为一件不大的追尾事件与一位很新潮的年轻小姐真正动气地争吵，肯定是气急败坏了！”

东方白道：

“事实上，我的心情在一周中真的不错！使用体恤体恤妻儿的方法后，我真的享受到了你们所说的那种极致的快乐！而且，我上午开车兜风，就是因为我自己很愉悦所致，没料想，让你的宝贝妹妹给添了一回堵。”

琼斯小姐道：



“这么说 ,我们姐妹两个 ,一个是给您添堵的人 ,一个又是给您消堵的人——搭配得不错 !”

东方白微微一笑道 :

“其实 ,当时如果你妹妹不跟我争论的话 ,我说一两句气话 ,也就过去了。”

琼斯小姐道 :

“问题是——您为什么要说那两句气话呢 ?”

东方白道 :

“有人撞了你的车 ,你连一句气话都不说 ?”

琼斯小姐一笑道 :

“这一点 ,东方先生 ,您应该有切身体会。”

东方白一想 ,那次自己碰刮上了琼斯的车时 ,琼斯小姐的确是微笑着从自己的车里出来的 ,没生气 ,而且还用幽默的话语缓解了他当时心中的那种不安。于是 ,东方白道 :

“我没有你这么深的修为 ,怎么办呢 ?”

琼斯小姐道 :

“这应该不是什么修为的问题吧 ,只是一个解决问题之前 ;我 的一个心态问题。当时 ,东方先生 ,当您意识到被追尾后 ,如果这么想——啊 ,只是一起追尾呀 ,要是被撞翻了车就太惨了 !果真如此一想的话 ,您的心里不仅没有一点点怨气 ,而且还会因对方没把自己的车撞翻而暗生快乐和愉悦 !于是 ,您下车



时 ,就不会是一脸怒容而是一脸的笑容。”

东方白道 :

“这么说 ,我的心态有问题?”

琼斯小姐道 :

“也不能说您的心态有什么问题。事实上 ,许许多多的人 ,在遇上类似的问题时 ,都会同您的心态一样。而我——包括我的导师汪博士 ,则可能会在临事之前 ,和一般人的心态有些不同。比方说 ,那一次 ,当我意识到您碰刮了我的车后 ,我当时就这么想——幸亏是在平坦的道路上被碰刮上的 ,如果在崎岖的山道上被碰刮上 ,就有可能掉落到山谷之中了。因此 ,我当时就很庆幸不是在崎岖的山道上 ,所以 ,我下车时能心情快乐愉悦地对您微笑着。”

东方白道 :

“听你这么一说 ,还的确是一个心态问题 ,当然 ,也是一个看事物的角度问题。”

琼斯小姐道 :

“准确点儿说 ,是用一种特有的心态从特定的角度去看待事情的局面。打个比方 ,当您开车正常行驶时 ,对面有来车 ,而在您后面的车加速超您并只有右打方向挤您一把才能避勉与对面来车相撞。您这时的心态 ,会是一种什么情况呢?”

东方白道 :



“我会恼火那个挤我的司机 ,因为他吓了我一跳 ,增加了我驾驶的难度。”

琼斯小姐道 :

“不错 ,光恼火似乎还是正常的 ,问题是有的人士在这种情况下 ,会肝火大发 ,要么破口大骂 ,要么也加速再去挤对方一把 ,于是 ,斗气就开始了。但是 ,如果能换一种心态看待这起被挤之事 ,或许自己的心中不仅不会烦恼 ,反而还会十分开心。”

东方白道 :

“咱们是吃水饺还是面条呢 ,琼斯小姐 ,您说说 ,用什么样的心态才不会上火烦恼。”

琼斯小姐道 :

“我看还是来一小碗面条吧——东方先生 ,假若您就是那一位被挤之人士的话 ,在自己打方向躲避的同时 ,想——对方的车里 ,一定是拉着位病危的老人 ,多耽误一分钟就会有生命危险 ,所以对方才如此着急 ,果真这么一想 ,您就会因为自我替对方让了道而庆幸。”

东方白道 :

“我只要开车在道上行驶 ,每天至少要挨几回很无理的挤拐 ,难道有那么多送病危老人进医院的车吗?”

琼斯小姐道 :



“较真是没必要的，自我的意识调控着自我的心态。针对某一具体的事情，‘我’的意识之于‘我’的心态是一种先导。因此，许多时候，要保持自我的快乐和愉悦的心情，就得自创一个切入事情的角度。这个自创，只需要自己接受。”

东方白道：

“琼斯小姐，看来在今后的日子里，我真得向您和汪洋多多讨教呀！学社会心理学的，就是不一样，快乐，永远没烦恼，这真叫人羡慕。”

琼斯小姐道：

“今天下午，是不是打算去见您的朋友、我的导师汪博士呢？”

东方白道：

“您怎么知道？”

琼斯小姐道：

“您在与他电话联系的时候，我正在他的办公室。而且他中午也有一个应酬，让我在两点钟时电话提醒他一下儿下午与您的约见。”

东方白道：

“这么说，再过半小时，琼斯小姐，您就可以给他打电话了……”

下午三点，汪洋海准时回到了会客室，见东方白



同琼斯小姐聊兴很浓 ,坐下后 ,从琼斯手里接过茶杯 ,笑道 :

“是闲聊 ,还是聊什么问题呢 ?”

琼斯小姐道 :

“就算是闲聊吧。”

汪洋海道 :

“东方 ,看上去 ,你已经没有烦恼的影子嘛 ,还有什么问题 ,需要我这个大博士分析解决呢 ?”

东方白道 :

“按照你的指示 ,体恤体恤妻儿后 ,妻儿都很快乐愉悦 ,我也很快乐愉悦 !只是 ,这种快乐愉悦的感觉 ,当妻儿不在身边时 ,就要淡化许多 ,为什么呢 ?”

汪洋海道 :

“就是这个问题吗 ?”

东方白道 :

“是的 ,它已经困惑我五





六十个小时了。”

汪洋海道：

“听说过一份快乐两个人在一起分享，就成了两份快乐这句话吗？这句话的意思是说，快乐愉悦的人在一起时，原有的快乐和愉悦就会加倍地快乐愉悦！”

东方白道：

“这么说，我在妻儿不在身边的时候，感觉到自我快乐愉悦的淡化，是正常的感觉了？”

汪洋海道：

“当然是正常的！东方，除了体恤体恤妻儿，可以获得快乐和愉悦之外，还有一种获得快乐和愉悦的办法。”

东方白道：

“不够意思，还有，怎么不早告诉我？”

汪洋海笑道：

“我说过的，一次见面，只传授给你一个办法，这也是增加咱俩见面次数的有效办法呀，琼斯，你把我所说的这个方法，告诉他。”

琼斯小姐道：

“东方先生，获得快乐和愉悦的又一方法是——体恤体恤别人。”

东方白道：



“体恤体恤别人,也能获得快乐和愉悦么?”

汪洋海道:

“助人为乐是什么意思,你应该明白吧。助人,其实完全可以理解成体恤体恤别人。你体恤别人了,别人自然会快乐愉悦。而别人的这种快乐愉悦,是因为你才出现的,所以你会跟着快乐愉悦。”

琼斯小姐道:

“这么说吧,一个满脸怒气和火气,或者满脸沮丧、颓废的人和您呆在一起,就算您原本不错的心情,也会被对方弄糟。反过来也是一样,当一个眉开眼笑、快乐愉悦的人和您在一起时,您就算有些烦恼,也会在那一段时间里消失或淡化,这就是个体人的心境的环境效应。”

东方白道:

“体恤体恤别人,依照你们的理念,不仅是一个助人的问题,也是一个助‘我’的问题?”

汪洋海道:

“是这样的。任何事物都有它的两面性。从哲学的角度分析,体恤别人,就是在体恤自己,有一则寓言,讲的是两只老鼠,过一个独木桥,桥下是万丈深谷。两只老鼠,一只从这一端向那一端爬,另一只从那一端往这一端爬。到了中间,两只鼠相遇了,谁也不愿意趴下来,让对方从自己的身上先爬过去。结



果 ,两只老鼠都对峙而坐 ,当双双失去力气 ,从独木桥上坠落在空中时 ,其中的一只对另一只道 ,早知要掉下去摔死 ,我就应该体恤体恤你 ,让你先从我的身上爬过去啊 !”

琼斯小姐叹道 :

“ 可怜的两只老鼠 ,明白体恤别人也就是体恤自己的道理时 ,已经晚了 !”

东方白道 :

“ 现在 ,我似乎明白为什么有那么多的义务工作者 ,在街头替人指路解难了。 ”

汪洋海道 :

“ 体恤体恤别人 ,出发点第一是让别人在得到自己的体恤之后快乐愉悦起来 ,第二才是自己可能获得的快乐和愉悦。在这里 ,我要着重提示出来的是——体恤别人 ,不是因为同情别人而体恤 ,也不是因为自己乐善好施而去体恤别人 ,而是自己的本我从内心浮升出的一种愿望。这个愿望 ,就是让对方快乐愉悦起来 ,而不是让对方因此而对自己心生感激。 ”

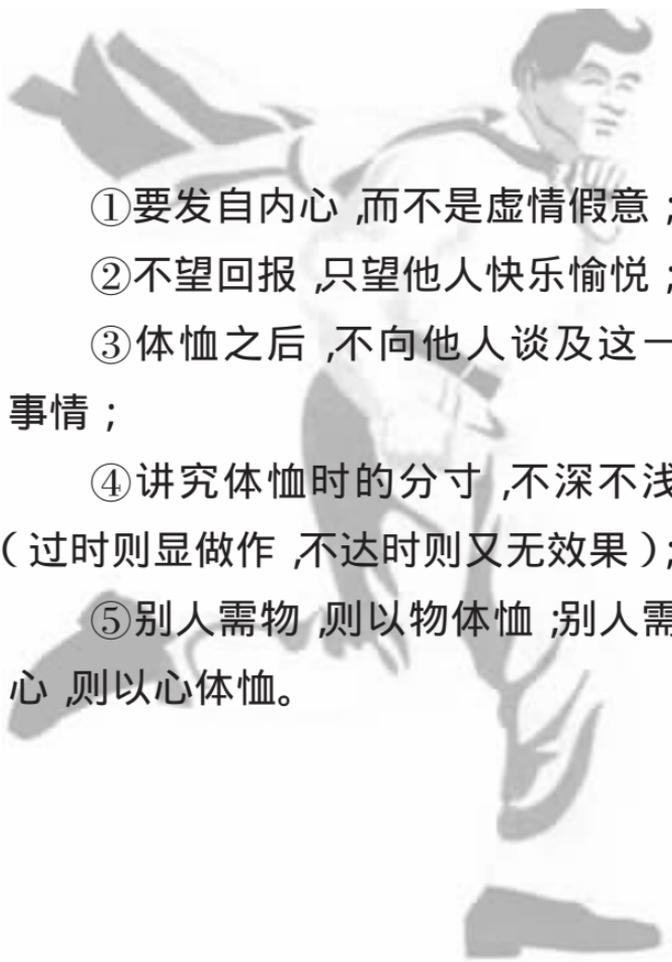
东方白道 :

“ 这么说 ,体恤别人的行为 ,比乐善好施的境界还要高远啊 !”

汪洋海道 :



“两者都是给别人的关爱,却有着一定的区别。乐善好施,得有‘施’的物质基础;而体恤别人,很多时候,靠的是心是情而不是物质。因此,在给别人以体恤时,要注意这样的几点——



①要发自内心 ,而不是虚情假意 ;

②不望回报 ,只望他人快乐愉悦 ;

③体恤之后 ,不向他人谈及这一事情 ;

④讲究体恤时的分寸 ,不深不浅 (过时则显做作 ,不达时则又无效果) ;

⑤别人需物 ,则以物体恤 ;别人需心 ,则以心体恤。



“注意了这样的五个方面 ,实施体恤体恤别人的方法时 ,别人才会得到快乐愉悦 ,实施者才会在体恤别人之后 ,获得快乐愉悦。”

琼斯小姐道 :

“东方先生 ,中午咱们一块儿共餐时 ,所谈到的开车时被人拐挤的事情 ,用哪一种心态去想 ,其实就是一种体恤别人的心态 ,自己也因为那么去想而心情畅快。”

汪洋海道 :

“怎么 ,你们中午共餐时论及这个话题 ?”

东方白道 :

“没有。但很巧的是琼斯小姐的妹妹替她报了仇——上午 ,把我的车尾给顶了。”

琼斯小姐道 :

“我正巧碰上 ,东方先生被我妹妹气得怒火万丈呢 !”

东方白笑道 :

“是我自己气的自己。”

汪洋海道 :

“东方 ,你这句话还算正确。我们每一个人 ,只要自己不气自己 ,谁也气不着 ;只要自己不烦恼自己 ,谁也烦恼不着 !自我的心态 ,受自我的意识调控。自我的意识没有烦恼只有快乐愉悦 ,自我就会快乐愉



悦。”

琼斯小姐道：

“中华民族，自古及今，都是一个注重助人为乐的民族。凡助人者，自我必有一乐。汪老师，体恤体恤别人，其实就是助人的行为，因此，体恤者也是必有一乐的吧？”

汪洋海道：

“我们每一个体人都有着社会属性的一面，因此，个体人的快乐愉悦，自然就有着社会属性的特征或曰特点。一个人，无论怎么快乐愉悦，只要把他孤立起来，永远放在某一荒无人烟的环境中，他的快乐和愉悦，就会逐日递减直至消失。”

琼斯小姐道：

“从这一意义上看，我们每个人的快乐愉悦，无法同他人绝对地剥离开，是吗？”

汪洋海道：

“绝对地剥离是不存在的！一个人，如果永远地与人隔绝，生活在一个人的世界里，恐怕连说话的功能都会淡化以致磨灭，更何况快乐愉悦呢？不过，相对的剥离，是应该存在的。”

东方白道：

“说来说去，无非是想让我明白体恤体恤别人，之于自我的快乐愉悦很重要罢了！”



汪洋海道：

“东方，体恤体恤妻儿、体恤体恤别人，乃至给自己一分钟、一分钟里不是‘我’等等，可不是彼此孤立的，而是相互联系的！你自己在科研领域，本身也是了不起的专家级人物，触类旁通的能力，应该在普通的社会公民之上吧！”

东方白一笑道：

“越是专家，有时越是‘弱智’，听说过吗？有一位大名鼎鼎的专家，泡一袋方便面前，拆开袋子，还认为方便面要冲洗一次，就拿到水龙头下冲了一阵呢。”

琼斯小姐笑道：

“这样的‘弱智’群体，差不多都是在某一事物中走火入魔者，他们的快乐和愉悦，完全被其从事的工作所同化！用西方国家流行的一句话说，就是‘生物机器’工作者。只知道工作层面的‘我’，而删除掉了其他层面的‘我’，这样的‘生物机器’工作者的生活，其实是乏味而又贫血的。”

汪洋海道：

“东方，在我回国之后，这是第四次见面吧？还记得第一次见面时，你的那种烦恼之状况，老实说，差一点儿都把我给感染了。现在，你的问题已经不再是消除烦恼的问题，而是怎样更加快乐愉悦和增加保



持快乐愉悦的问题。体恤体恤妻儿和体恤体恤别人，就是让自我增加和保持快乐愉悦的方法，前者，你已经体验过了，后者，你在体验之后，看看能有什么收获。”

东方白道：

“好吧。今晚——要不，我把雅娴接来，一块儿坐坐？”

汪洋海道：

“不，五点半后，我还要和琼斯到机场去接一个朋友，还是改日再聚，怎么样？”

东方白道：

“改日就改日。你们要去机场，现在离五点半并不太长。我看，今天就讨教到这儿吧……”



⊙ 一分钟自我赞美

涛赞美一番自我 就翻涌出浪花
梅赞美一番自我 就盛开成雪花
荷赞美一番自我 就怒放成莲花

自我给自我一分钟赞美,不同于自我一分钟吹虚。或者说,自我赞美自我,并不等于自我吹虚自我。起码在汪洋海看来,两者有着截然不同的特征。

偏执点儿说,自我赞美自我,对自我是一种肯定;自我吹虚自我,对自我是一种否定。

东方白这一周并没接触到“一分钟自我赞美”的话题,因此,他还不清楚“一分钟自我赞美”,其实也是一种获得快乐愉悦的方法。

如果把体恤体恤妻儿获得快乐愉悦归结到丈夫层面与父亲层面之我的愉悦快乐,那么,体恤体恤别人获得快乐愉悦,则可归结到朋友层面之我的



愉悦快乐——东方白这么看。

除此之外,东方白意识到,个体人的快乐愉悦,主要的层面,就是家庭、友人、工作这三大板块。其中,家庭和友人板块,所占比例最重。工作中可以给人快乐愉悦的工种很少,而且也不是所有的个体人都能从事或胜任的。

那一夜,在家里的客厅中,东方白和妻子雅娴探讨过个体人快乐愉悦的方法与层面,大部分是汪洋海的理念,极少数是东方白个人的观点或曰微不足道的见解。

在探讨中,妻子雅娴提出了这样的一个问题“一个三无人员——没家庭、没工作、没友人,就没有快乐愉悦了吗?”

东方白面对妻子雅娴所提的这个问题,想了半天。虽然没正面回答,但东方白知道,没家庭没工作没友人的

三无人员,肯定会有自我的快乐愉悦。只是这快乐愉悦怎么产生,东方白无法解答明





白。

任何事情都有着对立面。快乐愉悦之源的三个层面,也是烦恼忧愁之源的三个层面。因此,妻子雅娴对东方白道:

“体恤妻儿,无疑是能获得快乐愉悦的,但是体罚妻儿呢?”

东方白道:

“体罚妻儿,妻儿获得的是烦恼忧愁,体罚者所获,亦是。”

妻子雅娴道:

“东方,在这一周里,我感到自己特别地快乐愉悦,尤其是在家里与你和孩子在一起的时候,快乐愉悦感,特别强烈。”

东方白笑道:

“当你和我与孩子不在一起时,快乐愉悦的感觉怎么样呢?”

妻子雅娴道:

“仍然有,但不如在一起的时候那么强烈。”

东方白问道:

“你想没想过,为什么会是这个样子呢?”

妻子雅娴道:

“想过,但自己没有答案。东方,你有吗?”

东方白道:



“老实说 ,下午三点以前 ,我还没有 ,不过 ,现在有了。”

妻子雅娴道 :

“说给我听听。”

东方白道 :

“一份快乐两个人分享 ,就是两份快乐 ,对吧 ,两个人在一起分享两份快乐 ,就是四份快乐 ,这就是答案。”

妻子雅娴道 :

“这个答案 ,又是汪洋海告诉你的吧 ?”

东方白笑道 :

“是的。困扰你的这个问题 ,也一直困扰着我 ,我就去见了汪洋海 ,他就告诉了我一个痛苦两个人承担 ,每个人只承受半个痛苦 ;而一份快乐愉悦 ,两个人分享 ,就成了两份快乐愉悦 还说 ,个体人的快乐愉悦 ,同别人无法绝对分开 ,并举出个案例证。”

妻子雅娴道 :

“举出了什么样的个案例证呢 ?”

东方白道 :

“一个个体人 ,无论他怎么快乐愉悦 ,只要将他与人世永远地隔绝 ,让他孤单地生活在某个地方 ,他快乐愉悦就会淡化 ,继而消失。”



妻子雅娴道：

“这个例证，是否极端了些呢？”

东方白道：

“是否极端并不重要，重要的是它揭示了一个道理，这个道理就是，人与人之间的快乐愉悦有共享共通的特征。”

妻子雅娴笑道：

“东方，我看你再和汪洋海谈几次呀，也快成为心理学专家级的人物了。”

东方白道：

“你还真别说，这段休假的日子，特别是近两个星期，我还真的看了几本社会心理学方面的书！你知道的，似我这等聪明的人，看什么书，都是一看就通呢！”

妻子雅娴道：

“吹吧，这会儿家里没气球，爆不了！”

儿子东方亮从自己的房间里跑出来，手里拿着一个气球，道：

“妈妈，爸爸要吹气球，我这儿有一个！”

雅娴道：

“小亮，你爸爸要吹的不是这样的‘气球’，去写作业吧，乖！”

儿子一回房间，东方白就道：



“我还真没吹。不信，你打电话问问汪洋海，我不是够聪明、领悟能力极高。”

妻子雅娴道：

“你的领悟能力强，又聪明，那我刚才的问题，你为什么回答不上来呢？”

东方白道：

“什么问题呀？”

妻子雅娴道：

“三无——无家庭、无友人、无工作的个体人，他们的快乐愉悦，最主要的来源在哪里？”

东方白道：

“这个问题，给我一天一夜的时间研究分析，明天的这个时间，来向你交答案，怎么样？”

妻子雅娴道：

“是不是明天又去向汪洋海以及他的助手琼斯小姐讨教呢？”

东方白笑了笑，把茶水杯子端起来，道：

“你喝不喝——这个问题，或者说三无人员的快乐愉悦，少了三个最为关键的来源，也可以说，我们每一位正常的个体者，除了家庭、友人、工作三大层面快乐愉悦之源外，还有没有别的来源。”

妻子雅娴道：

“其实，这个问题，也可以这么问——除了家庭、



友人、工作可以给人带来快乐愉悦之外 ,还有没有其他的层面 ,可以给人带来快乐愉悦?”

东方白道 :

“要不 ,现在你就给汪洋海打电话 ,问一问。”

雅娴的手伸向电话 ,想了想 ,道 :

“算了吧。你明天又没什么事 ,还是去与他聚聚 ,一是讨教问题 ,二是联络感情 ,一举两得 ,何乐而不为呢!”

东方白道 :

“好吧 ,就照领导的意思去落实……”

次日上午 ,东方白在电话中约好后 ,准十点到了汪洋海处。接待他的 ,是面貌一新的琼斯小姐。

之所以说琼斯小姐“面貌一新” ,是她在这一个上午穿了一件连衣吊带裙 ,看上去丰饶靓丽 !东方白一见 ,不自觉地称赞道 :

“琼斯小姐 ,您今天





看上去真的很诱人！”

琼斯小姐一笑道：

“东方先生，您之所以这么认为，是因为您的心里有了‘被’诱惑的愿望，否则的话，您看到的我，还是从前的我。”

将东方白领进会客室，沏了茶后，琼斯小姐坐到东方白的对面，微笑着又道：

“东方先生，今天见我的汪老师，总不至于又有什么问题需要相互探讨吧？”

东方白道：

“当然是有问题的。不过，在汪洋海没进会客室之前，我想同您探讨一个其他方面的问题，可以吗？”

琼斯小姐道：

“只要您认为对愉悦彼此的心情都有好处，我想应该可以，不会有问题。”

东方白道：

“我的问题是——您今天为什么要让自己比从前更加地妖娆动人？”

琼斯小姐一笑道：

“因为在今天晚上，我和汪博士要去参加一个场面盛大的酒会，而中午又不能回家，所以就穿了一身在酒会时不至于让他人贻笑的服装。这个解释，能令您满意吗？”



东方白道：

“无论你怎么解释，我都会满意，我的主要目的，只不过是以此作为借口，再次称赞您的美丽罢了！”

琼斯小姐道：

“那我真得谢谢您呢！因为得到了您的这种方式的称赞，我真的很快乐很愉悦！”

汪洋海边打着手机边走了进来，道了两声“再见”收了线，坐下后问道：

“琼斯，你们谁称赞谁呀？”

东方白道：

“你看我这一身，有值得称赞的地方吗？当然是我称赞琼斯小姐的漂亮！”

汪洋海道：

“东方，从现在起，直到下午两点钟，这段时间，都是咱们三个人的。这回，你就是有十万个为什么，我和琼斯都有时间回答。”

东方白道：

“我没有为什么，只是想知道让自我快乐愉悦起来的一些方法。”

琼斯小姐道：

“让自我快乐愉悦起来的方法，您在上两次来访中，不是已经得知了么？”



东方白道：

“那还不够，得再学点儿新的方法。”

汪洋海道：

“体恤体恤妻儿、体恤体恤别人之法对你没有作用了么？”

东方白道：

“很有作用，但似乎还不够呢！”

琼斯小姐看了汪洋海一眼，笑问：

“这话怎么理解呢？”

东方白道：

“三无人员——无家庭、无友人、无职业的个体者，他们的快乐愉悦少了三大层面之源，但他们又的确有自我的愉悦和快乐，这种愉悦和快乐，难道全靠体恤体恤他人而获么？”

汪洋海道：

“东方，你以为如何？”

东方白道：

“我的意思是说，在体恤体恤妻儿，体恤体恤别人的方法之外，除了工作的方法之外，肯定还存在着让个体者获得快乐愉悦的方法。”

琼斯小姐道：

“如果存在的话，汪老师，会是什么方法呢？”

汪洋海道：



“一分钟自我赞美法。”

东方白道：

“一分钟自我赞美法？”

汪洋海道：

“是的。个体人，尽管时时刻刻都有体恤妻儿、体恤他人之心，但不一定总有机会。工作之愿也不可能天天时时都如愿。或者说，生活中、工作中、不如意事经常出现在个体人的面前。在这种情况下，想让自我快乐愉悦，给自我一分钟赞美，是最有效的方法之一。”

东方白道：

“自己赞美自己，别人且不笑话？”

琼斯小姐道：

“自我给自我赞美，只要适当，别人不会笑话，而且还会称赞。就拿我来说吧，来上班时，好好地把自己打扮一番——自我赞美的一种形式，东方先生，您见了，不是称赞我比从前更丰饶么！我称赞自己一番——打扮——后，本





来就快乐愉悦 ,再得到您称赞 ,我就更加地快乐愉悦了!”

东方白道 :

“这么说 ,自我赞美一分钟 ,还真的能使自我快乐愉悦起来!”

汪洋海道 :

“特别是在自我很无助的时候 ,给自我以赞美 ,能缓解自我的失落感 ,继而增强信念。比方说 ,当自我被某一问题难住时 ,可以这么自我赞美——我是最杰出的 ,解决这个难题肯定不在话下——给自我以信心信念。自我有了解决难题的信心信念 ,心情就会快乐愉悦起来 ,继而有助于潜在智慧的挖掘。”

东方白道 :

“一分钟自我赞美 ,差不多类似于自我鼓气 ,是吗?”

琼斯小姐道 :

“自我赞美和自我鼓气 ,应该区别很大吧 !自我赞美 ,是因为自我值得赞美 ,而自我鼓气 ,则是自我需要鼓气。”

汪洋海道 :

“自我赞美 ,也不同于自我吹虚。自我赞美属于理性的自我肯定 ,自我吹虚属于非理性的自我标榜 ,前者给自我带来的快乐愉悦是真实的 ,后者给自我



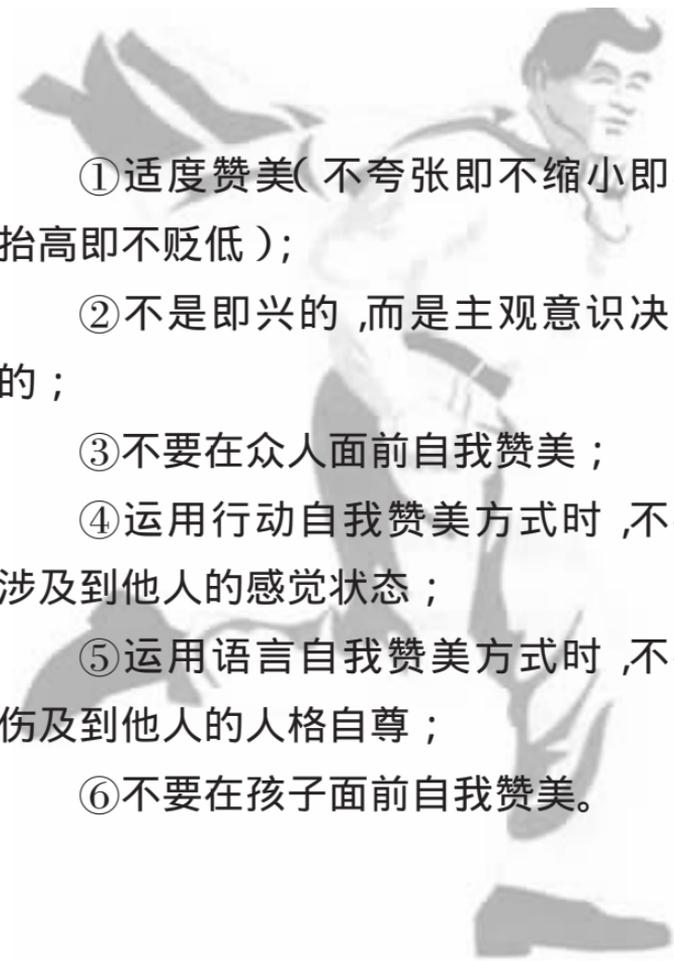
带来的快乐愉悦是虚幻的。”

东方白道：

“如此说来，一分钟自我赞美，的确是个体人获得快乐愉悦的又一有效方法。”

汪洋海道：

“运用一分钟自我赞美法，要注意这样的几点



①适度赞美(不夸张即不缩小即不抬高即不贬低);

②不是即兴的,而是主观意识决定的;

③不要在众人面前自我赞美;

④运用行动自我赞美方式时,不要涉及到他人的感觉状态;

⑤运用语言自我赞美方式时,不要伤及到他人的人格自尊;

⑥不要在孩子面前自我赞美。



“注意了这么六个方面 ,自我赞美一分钟后 ,自我肯定将获得快乐愉悦。”

琼斯小姐道 :

“东方先生 ,有一位作家写过这样的一段话——涛赞美一番自我 ,就翻涌出浪花 ;梅赞美一番自我 ,就盛开成雪花 ;荷赞美一番自我 ,就怒放成莲花。我们每一位个体者 ,懂得适时适度地给自我一分钟赞美的话 ,自我的心情就会永葆快乐愉悦。”

东方白道 :

“这种获得快乐愉悦的方法 ,还真的与此前的两种方法不同。此前的两种方法 ,是用心和行为去体谅他人 ,而这一方法 ,是用心和行为称赞自己。”

汪洋海道 :

“无论是什么方法 ,只要能让自己快乐愉悦 ,我们就应该掌握并运用。今天的社会 ,运转快速竞争激烈 ,一不留神 ,就会滑入烦恼的泥沼或陷阱之中。所以 ,让自己快乐愉悦的方法 ,掌握得越多越好。”

琼斯小姐道 :

“自我快乐愉悦起来 ,对他人也有好处 ,因为自我的快乐愉悦 ,可以给他人以感染以激励。比方说我今天的快乐愉悦体现 ,不就令您东方先生见到我的那一刻 ,很高兴么 !”

汪洋海道 :



“我也一样的，今天心情奇好，有你一半的功劳，琼斯！”

东方白看了看时间，道：

“既然琼斯小姐今天如此受欢迎，让人感到快乐，那就一块儿共进午餐吧！用某一位人物曾说过的一句话，表达一下儿我的感想吧——同漂亮姑娘一起进餐的本身，就是一种享受。”

琼斯有点儿不好意思起来，羞怯地道：

“东方先生，我真的有您认为的那么漂亮吗？”

汪洋海道：

“刚刚还说过自我赞美的，现在又想让人接着赞美，过了过了，琼斯，要知道，有一句歌词，是‘都是天使惹的祸’，小心你惹祸呢。”

琼斯的脸更加绯红起来，娇嗔地道：

“你们都是专家级的先生呢，还取笑我，让我害羞，小心我再也不叫你们老师、先生了！”

东方白道：

“真不好意思，琼斯小姐，恕我冒昧，中午多点两道你爱吃的菜，给你陪罪！”

三人有说有笑地进了一家卫生条件相当不错的饭馆，点了菜，汪洋海道：

“东方，你说实话，科研项目完成后，得了多少奖金？”



东方白道：

“怎么，怕我掏不起饭钱？”

汪洋海道：

“如果奖金足够多的话，我也去搞科研算了！”

东方白道：

“你研究的是人心呢，这还不好吗？”

汪洋海道：

“这年头，社会心理学博士，还不如农村干木工的博士挣得多。”

东方白道：

“你要不干这一行，我的心理问题，谁给我解决呢？”

琼斯小姐道：

“汪老师只是如此说说而已，国外好几所大学高薪聘他，他都没舍得离开祖国呢！”

东方白道：

“是呀，在我们这一代人眼里，钱并不是最重要的。”

琼斯小姐道：

“在我眼里，现在最重要的，也不是钱。”

汪洋海道：

“那是什么呢？”

琼斯小姐道：



“美丽加知识——对了,东方先生,我近一两天,正在研究开发两种最新的可以让自我快乐愉悦起来的方法,您想不想知道啊?”

东方白道:

“当然想知道。”

汪洋海道:

“别听她胡说,她是跟你开玩笑呢!”

琼斯小姐道:

“汪老师,我是说真的,没开玩笑。”

汪洋海道:

“没开玩笑,那你就说出来吧,让我也见识见识。”

琼斯道:

“只是还没成型,不过,顶多三五天,会有眉目的。”

东方白笑道:

“这么说——琼斯小姐,你背着老师干私活,那是要受罚的!”

汪洋海道:

“青出于蓝而胜于蓝,贵在创新!琼斯能研究开发出新的方法可以





让自我快乐愉悦 ,这也正是我所期盼的。”

琼斯小姐道 :

“汪老师 ,只要有了眉目 ,我会请您指正的。”

服务员上来布菜 ,琼斯积极地为东方白和汪洋
海斟满了啤酒 ,笑得很甜地道 :

“汪老师 ,东方先生 ,祝你们都有好心情 !”

东方白道 :

“谢谢——来 ,汪洋 ,为琼斯小姐今天特别的美
丽 ,干杯……”



◎ 一分钟意识按摩

阳光按摩一会儿积雪 积雪就融化
手掌按摩一会儿淤血 淤血就淡化
自我按摩一会儿意识 意识就转化

东方白十八点左右回的家。一进门 ,没料想妻子已经在家里 ,见他回来 ,迎上来拥抱一下儿后 ,笑道 :

“没想到我会回家这么早吧 ?”

东方白道 :

“是呀 ,咱们一块儿开车去接儿子 ?”

妻子雅娴道 :

“除了想到接儿子这件事 ,东方 ,你没想到别的什么吗 ?”

东方白看了妻子一眼 ,道 :

“想到了 ,雅娴 ,今天你为什么把自己收拾得如



此漂亮呢？”

雅娴一脸的愉悦，道：

“想想，我这是为什么？”

东方白想了想，突然将雅娴抱进了怀里道：

“十年前的今天，是咱俩拿结婚证的日子啊！”

雅娴幸福地道：

“所以，我今天下午提前回家，把自己收拾一番，虽不如十年前那么水灵漂亮，但也不太差劲吧！”

东方白称赞道：

“绝对不显差劲，反而显得比十年前更丰满诱人呢……”

两口子的心情都很愉悦，接到孩子小亮后，直奔一家结婚纪念饭店。东方白要好了菜单，并点了瓶红葡萄酒，给儿子小亮要听雪碧。雅娴在小姐还未前来布菜时，给东方白斟了一杯红茶，道：

“东方，我知道今天你又见了汪洋海，问到那个答案了吗？”

东方白道：

“就算是问到了吧——汪洋海又告诉了我一个新的可以让自我快乐愉悦的方法。”

雅娴喝了一口红茶，道：

“什么新方法呢，说出来听听。”

东方白道：



“其实,这个方法,你今天已经使用上了!儿子,你看妈妈今天是不是特别漂亮呀?”

儿子东方亮点点头,道:

“妈妈今天好年轻、好漂亮!”

雅娴愉悦地摸了一下儿子小亮的头,道:

“东方,今天是我们值得快乐愉悦的日子嘛!”

东方白道:

“这不错。可是——雅娴,如果你对自己的姿色不认可,还会打扮吗?不会吧!这就是说,你打扮自己的过程,就是在自我赞美的过程,而这个过程,是通过打扮的行动完成的!你把自己打扮起来,自己也就快乐愉悦起来,对吧!”

雅娴道:

“你的意思是说,让自己愉悦快乐的又一方法,就是自我打扮?”

东方白道:

“用汪洋海那较为学术的话说,就是一分钟自我赞美。打扮,只是自我赞美的具体形式之一。”

雅娴等小姐布好了两道菜,端起酒杯,与丈夫和儿子碰了一下后,道:

“喝吧——东方,我今天上午,做了一件事,事后,也非常地快乐愉悦呢!”

东方白道:



“做了一件什么样的事呢？”

雅娴道：

“今天是我和你好日子，所以，上午在单位里，我的心情就不错。办公室的同事兰，平日里与我有些不和。上午，她的肚子痛得受不了，但属于她做的两份报表，上司又非要她在午饭前做好不可！于是，我在她一趟又一趟去厕所的时间，在电脑里悄悄地帮她做好了那两份报表。”

东方白道：

“于是——你就感到很快乐很愉悦。”

雅娴道：

“的确，尽管平日里我和她在性格上合不来。”

东方白道：

“雅娴，你知不知道，你愉悦快乐，是因为你在无意当中，又使用了一种可以让自我获得快乐愉悦的方法。”

雅娴给儿子小亮夹了一块红烧牛排，道：

“是吗？说说看，我用了什么方法呢！”

东方白道：

“体恤体恤别人的方法。雅娴，你替同事兰做好了报表——因为她肚子痛得厉害，就是体恤别人的一种行为。以汪洋海的观点，这种行为就是可以让别人获得快乐愉悦，也可以让自我获得快乐愉悦的方



法。”

雅娴道：

“的确，当兰发现我替她完成了那两份报表后，在对我表示谢意之时，也表现出了快乐愉悦的神态来。”

东方白道：

“其实，你在替她做报表前，并没有想到要让她对你表示感谢，对吧？”

雅娴道：

“是的，我没那么想。”

儿子小亮插话道：

“爸爸妈妈，你们只顾相互说话，谁也不跟我说话，我只好做一个无声的听众了！”

东方白端起杯，与儿子碰了一下儿，道：

“喝——儿子，吃了饭，爸爸带你和妈妈去娱乐宫去……”

一连几天，东方





白打不通汪洋海的手机，打通了也是琼斯小姐接，说汪洋海非常忙，没时间听他的电话。当然，如果有什么非要见面不可的事，可以在晚上十点后再联系。

东方白想想，实在没什么要紧事。但在接下来的两天中，当东方白在家里两天没出门后，问题就出来了，这个问题就是，没烦恼也没什么让人精神一爽的快乐与愉悦。

其实，生活中的个体者，烦恼沮丧的时间与快乐愉悦的时间，在人生的长河之中应该是浪花而不是水波。也就是说，生活中的个体者，没有烦恼沮丧也没有快乐愉悦的时间，永远多于有烦恼沮丧有快乐愉悦的时间。

东方白自然也不会例外。两天来的平平淡淡，让时常快乐愉悦的东方白有点儿不太适应，他觉得自己可能又在哪一方面哪一环节上出了问题。因此，他决定去汪洋海处咨询咨询，或者说找汪洋海和他得意的弟子琼斯小姐聊聊的同时，一块儿聚聚餐。

这个想法，在东方白开车兜风而遇上长时间塞车，心情出现了烦恼症状时，变得更加强烈！

东方白不愿意将自己好不容易除掉的烦恼重新“放虎归山”，但在成为塞车队伍中的一员时，东方白分明地感觉到自我已经出现了烦恼的迹象。而且，自我烦恼的迹象出来之后，东方白还试着用了一分钟



自我赞美法 ,但却没能让自我立刻快乐愉悦起来 ,也试着用了一分钟里不是“我”的方法 ,同样没能让烦恼的迹象消失。于是 ,东方白有点儿急不可待地掏出手机 ,拨了汪洋海办公室的电话。一接通 ,东方白就道 :

“汪洋海吗 我是东方白 !”

对方道 :

“是东方先生呀——我是琼斯 ,找汪老师是吗 ?他正在会客室和一位来访者交谈呢 !”

东方白道 :

“琼斯小姐 ,请转告汪洋海 ,让他安排一下儿 ,下一个与他在会客室交谈的人 ,是我 !”

对方道 :

“东方先生 ,您的意思是您打算驱车过来 ?”

东方白道 :

“琼斯小姐 ,我这两天 ,不仅没什么快乐愉悦 ,反而有了烦恼的迹象 现在 ,我似乎已经烦恼了 所以 ,我必须过来见你们 !”

对方道 :

“这么说 ,中午 ,东方先生 ,您又打算破费吗 ?”

东方白道 :

“只要我不烦恼 ,就行啊 !”

对方道 :



“好吧,那您就驱车过来吧,我告诉汪老师一声,等您!”

东方白收了线,见塞车的情况依旧没什么好转,调了头,走了一百米的逆行,正要钻入胡同时,让交警给拦住了。

罚款又罚分,东方白的心情真的烦恼起来,走进汪洋海的办公室后,没见人就先嚷嚷起来:

“一分钟自我赞美法,不灵了!一分钟里不是‘我’,也不灵了——汪洋海,汪洋海!”

琼斯小姐从门外走进来,噓了一下儿,道:

“东方先生,请先到我的办分室吧,汪老师可能还需要二十分钟的时间才能谈完。”

随琼斯小姐进了办公室。琼斯给东方白沏上茶,款款地坐到他的对面,打量了他一会儿,说道:

“东方先生,我能看得出来,您的烦恼迹象还真不是装出来的。说说看,是遇上什么烦恼之事呢,还是没有来由地就是如此状况?”

东方白道:

“这两天,我感觉自己没烦恼也没快乐愉悦,就想开车兜兜风,结果碰上塞车,就有了烦恼。用了一分钟自我赞美,不灵,再用一分钟里不是‘我’,还不灵,于是,烦恼地调头逆行,又碰上交警,这下可真正地烦恼起来,就打电话,是您接的,我就来了。”



琼斯小姐道：

“我明白了，您的意思是想天天快乐愉悦、时时快乐愉悦，是吗？”

东方白道：

“完全正确！琼斯小姐，您是怎么判断出来的呢？”

琼斯小姐道：

“我怎么判断出来的并不重要，重要的是——东方先生，您见过永不消逝的彩虹吗？”

东方白道：

“没有。”

琼斯小姐道：

“您见过永不散去的乌云吗？”

东方白道：

“也没有。”

琼斯小姐换了一种坐姿，微笑道：

“如果把天空出现彩虹的时刻，视作是天空快乐愉悦的时刻，把天空出现乌云的时刻，视作是天空烦恼沮丧的时刻，那么，天空能给我们什么样的启示呢？”

东方白道：

“没有彩虹也没有乌云的时间最多。”

琼斯小姐道：



“如果把我們每一位个体者视为一块天空的话，没有烦恼沮丧也没有快乐幸福的日子，是不是最多呢？”

东方白道：

“从逻辑学的角度看，应该是这样的。”

琼斯小姐道：

“所以，有名家名言——平平淡淡才是真。”

东方白道：

“可是——我们人类，毕竟是高级生命体，应该追求较高层次的生活过程和生存过程。简单点儿说，应该追求快乐愉悦。”

琼斯小姐道：

“话虽如此说，理也如此是，然而，无论是谁，也无法让自我的快乐愉悦永不中断。”

东方白道：

“这么说，生活中的每一位人士，在没有烦恼沮丧也没有快乐愉悦的日子中，就没有什么让自我感到满足的方法吗？”

琼斯小姐道：

“事实上，许许多多的个体者，在日常生活中，只要没有烦恼和沮丧，就已经很满足了。”

东方白道：

“感到满足是一回事，向往憧憬快乐愉悦又是一



回事 琼斯小姐 ,对您而言 ,安于没有烦恼沮丧也没有快乐愉悦的日子吗 ?”

琼斯小姐一笑道 :

“ 过一种相对平淡的日子 ,也许没什么坏处。 ”

汪洋海这时走了进来 ,坐下道 :

“ 东方 ,又在和琼斯讨论什么问题呢 ?”

东方白道 :

“ 我在这两天之中 ,没有烦恼沮丧 ,也没有快乐愉悦 ,觉得不正常 ,而琼斯小姐举出一系列的例证 ,认为是正常的。 ”

汪洋海道 :

“ 琼斯一定是用天空与彩虹、天空与乌云的比喻说服你的吧 ?”

东方白道 :

“ 你怎么知道呢 ?”

汪洋海道 :

“ 她也曾用这个比喻启发过我。东方 ,没有烦恼沮丧也没有快乐愉悦的生活状态 ,可以说是生活的基本状态。这正如一辆车子 ,在路况不佳时减速行驶 ,在路况很好时加速行驶 ,而大多数情况下 ,则是正常的速度行驶。 ”

琼斯小姐道 :

“ 车子加速行驶 ,也就相近于个体者在生活中快



乐愉悦的阶段 ,减速行驶 ,也就相近于个体者在生活中烦恼沮丧的阶段 ;正常速度行驶 ,自然就相近于个体者在生活中没有快乐愉悦也没有烦恼沮丧的阶段。”

东方白道 :

“我已经比较明白了。可问题是在平淡的阶段中 ,如果不想办法快乐愉悦起来 ,就有可能现出烦恼沮丧的情况呀 !”

琼斯小姐道 :

“一台发动机 ,要保证它不出故障 ,运转良好 ,就应该给它上润滑油 ,经常性地保养。个体人也是一样 ,烦恼沮丧也罢 ,快乐愉悦也罢 ,都是意识层面的具体形态体现。”

汪洋海道 :

“琼斯 ,你的意思是说 ,只要自我的意识正常‘运转’ ,在平淡的日子中 ,就不会朝烦恼沮丧的方向‘偏转’ ,是吗 ?”

琼斯小姐道 :

“这就是我这些日子正在攻研的课





题之一——一分钟意识按摩！”

说出“一分钟意识按摩”之后，琼斯小姐的眼睛里露出了喜悦的火花。汪洋海一听，几乎高兴得站了起来，道：

“好——好哇！琼斯，我在国外的这段日子，你还真的有长进呢！一分钟意识按摩，很好！人的意识也有‘淤血’的时候、‘肿胀’的时候、‘发酸’的时候，的确需要按摩呢！”

东方白道：

“一分钟意识按摩，这种理念，恐怕只有你们这样的心理学家才能提得出来！”

琼斯小姐一笑道：

“意识按摩，东方先生，极有助于个体者在无烦恼、无沮丧，也无快乐、无愉悦的日子中平稳地生活。”

东方白道：

“意识按摩，之于个体者来讲，如何实现呢？”

琼斯小姐道：

“意识按摩的实施，必须是在自我的意识需要按摩的时候，正如汪导刚才所说的那样，当自我的意识有了‘淤血’、有了‘肿块’、有了‘酸麻’、有了‘气阻’之时，才应该实施。具体的实施方法，以我的总结，就是用自我之心对自我之意识进行‘调控’。”



汪洋海道：

“相似于医学上所说的心理疗法吗？”

琼斯小姐道：

“我看可以这么去理解，但似乎不能这么去认定。东方先生，当您在无烦恼沮丧亦无快乐愉悦之时，不妨来一分钟意识按摩，会让您感到轻松的。”

东方白道：

“这么说，一分钟意识按摩，并不是可以让个体者获得快乐愉悦的方法？”

琼斯小姐道：

“机械点儿看，似乎是这样的。但是，意识按摩的功用，是让自己的意识不出现‘淤血’、不出现‘肿块’等不良症状，否则的话，不良症状一出现，烦恼沮丧就会到来。因此，要从这一角度看，意识按摩，同样是个体者消去烦恼沮丧获得快乐愉悦的方法。”

汪洋海道：

“琼斯分析得不错！东方，怎么着，是吃工作餐，还是去饭馆？”

东方白道：

“咱们一年到头，差不多每天中午都是工作餐，有这个空闲，为何不吃比工作餐更可口的饭菜；按摩‘一下儿我们的肠胃呢！”

汪洋海笑道：



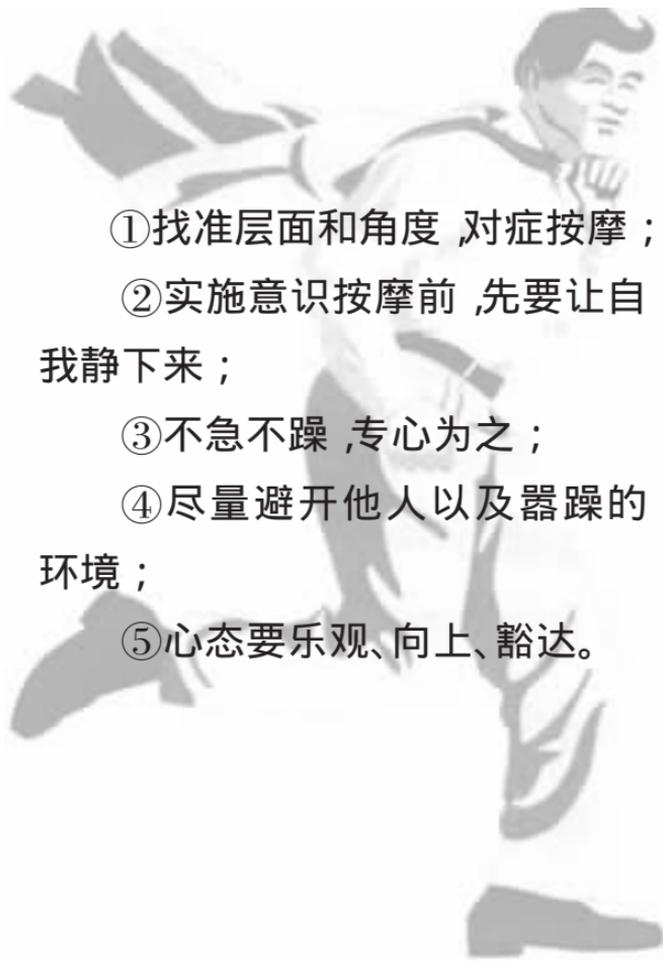
“我们的意识在出现‘淤血’和‘肿块’时需要按摩一下儿，我们的肠胃在出现呱呱的空叫声后，也需要饭菜按摩一下儿。”

三人进了一家饭馆，点好菜，东方白道：

“琼斯小姐，在此前的消失烦恼沮丧法及两种体恤法中，在实施时，都有几点注意事项，实施一分钟按摩法，有没有什么注意事项呢？”

琼斯小姐道：

“当然有。以我的分析和结论，个体者在实施一分钟意识按摩法时，要注意如下这样的几点——



- ①找准层面和角度 ,对症按摩 ;
- ②实施意识按摩前 ,先要让自我静下来 ;
- ③不急不躁 ,专心为之 ;
- ④尽量避开他人以及嚣躁的环境 ;
- ⑤心态要乐观、向上、豁达。



“只要注意这样的五个方面，自我意识按摩的效果就会出现。”

汪洋海道：

“琼斯，在我看来，自我意识按摩，也有医生对病人做例行检查的意味，对吗？自我意识按摩，除了意识必须得到按摩时实施外，我看，就是平日里，只要有时间，就可以来个一分钟意识按摩。这也同你们姑娘家梳理头发，本来头发很顺畅，但只要有了空闲，自我的手也会下意识地去做顺顺头发的道理一样，顺顺，之于自我的头发而言，只有好处而没有坏处。”

东方白道：

“现在的主要问题，咱们是应该顺下去这杯啤酒吧？”

琼斯小姐道：

“好啊——东方先生，您现在的神情，已经不是上午见到我时的那种神情了，这说明我们之间的谈话，对您已经起了作用。”

东方白道：

“漂亮的姑娘加漂亮有理的话语，对一位男士而言，当然会起作用的！”

琼斯小姐扯了下儿汪洋海的衣袖，道：

“汪老师，瞧您的这个朋友，总是拿我寻开心



呢！”

汪洋海道：

“这有什么呢，我们的工作，不就是要让东方先生开心起来吗！”

琼斯小姐娇嗔地道：

“你们俩串通一气，每次聚餐都拿我开心，我有那么值得开心的吗！”

东方白道：

“当然有哇——来，琼斯小姐，为了您向我传授的一分钟意识按摩法，干杯！”

琼斯小姐道：

“干杯不行，还是喝一点点吧！”

东方白道：

“汪洋海，你发个话，不然，你的这位高徒不好意思一口气喝一杯的。”

汪洋海道：

“下午，琼斯还有两件重要的事要开车去办，不能多喝。”

东方白道：

“那琼斯小姐你请随意，咱哥俩顺半杯，怎么样？”

汪洋海道：

“就这么定吧！否则的话，没准你就得先来一个一



分钟意识按摩才不至于气堵！”

琼斯听罢，微微地笑着，端起杯，与东方白和汪洋海谦逊地碰了碰……



⊙ 一分钟情感出差

鱼的情感出差一分钟 可能恋鸟
鸟的情感出差一分钟 可以恋鱼
鱼和鸟相恋了一分钟 筑巢何处

雅娴开门进了客厅，见丈夫东方白正在闭目养神，走上前，刚要伸手去“碰”东方白，东方白就说道：

“别打扰，我正在施法！”

雅娴一惊道：

“东方，你说什么施法，施什么法呀？咱们是高知家庭，那些邪教歪法，咱们可不能信！”

东方白道：

“看你说的，我能信歪法吗？我正在施的法呀，是一分钟意识按摩法！”

雅娴道：



“一分钟意识按摩法 是什么法呢？”

东方白将雅娴拉到身边坐下 道：

“这你就不懂了吧 人的喜怒哀乐 ,由哪支配 由人的意识 人的意识呢 ,来源于大脑 ,也可以说来自于自我之心。或者说 ,人的心脑控制着人的意识 ,人的意识‘管理’着人的喜怒哀乐。因此呀 ,意识要是出了什么毛病 ,人八九不离十 ,就会烦恼沮丧、郁闷暴躁。”

雅娴道：

“这一大通理念 ,又是从汪洋海那儿学来的吧？”

东方白道：

“准确点儿说 ,这套理念 ,是汪洋海的学生琼斯小姐传授给我的。琼斯小姐认为 ,个体者的意识 ,也有‘淤血’、‘肿块’、‘酸麻’的时候。当意识出现了这样的一些不良症状时 ,就要给予按摩 ,否则的话 ,个体者的心情就会因为意识的病症而烦恼而沮丧而暴躁。”

雅娴道：

“东方 ,依你所说 ,你刚刚进行了意识按摩。莫非你的意识有‘淤血’有‘肿块’了？”

东方白道：

“汪洋海认为 ,在意识较为正常的时间 ,只要有条件 ,也可以给予按摩护理 ,只有好处而无坏处。刚



才我是在对自我的意识做按摩护理。”

雅娴笑道：

“市面流行的只有做皮肤护理，这个汪洋海也真能别出心裁，提出个意识护理来！”

东方白得意地道：

“意识护理是我刚刚说出来的，与汪洋海和他的助手琼斯没有关系，他们提出来的，只是意识按摩。”

雅娴道：

“按摩本身就具有护理的作用。怎么着，东方，你以为自己也可以提出新理念吗？”

东方白道：

“能不能提出新理念，我不在意，我只在意自己的意识不出问题，天天都有快乐愉悦的心情对你对孩子对他人对工作。”

妻子雅娴道：

“东方，莫非你不明白，现实生活中，个体者快乐愉悦的时间，永远会少于平平淡淡的时间吗？”

东方白道：

“关于这一点，我现在明白了，汪洋海、琼斯早已就这方面的问题开导过我。而且琼斯小姐认为，处在平平淡淡中的个体者，更应该学会运用一分钟意识按摩法。”

妻子起身接了一纸杯凉白开，喝了，道：



“这么说 ,我也该学学 ?”

东方白道 :

“汪洋海说 ,按摩意识 ,让自我的意识顺畅起来 ,减少和预防自我的意识出现‘淤血’、‘肿块’、‘酸麻’等症壮 ,就等于将烦恼沮丧颓废暴躁永逐于自我之身外 !”

妻子雅娴道 :

“将烦恼沮丧等让人不快的因素排除在己身之外的话 ,让人快乐的因素就会到来 ,对吧 ”

东方白道 :

“就算不是这样 ,起码也可以保证平平淡淡无忧无烦的生活吧——对了 ,今天怎么又回家早了呢 ?”

妻子雅娴道 :

“我预感到你在家的时间就要结束了 ,所以想尽量地增加与你在一起的时间。”

东方白道 :

“奇怪 ,你的这种预感怎么跟我一样呢 ”

妻子雅娴道 :

“或许 ,这就是夫妻间的生活感应吧 !东方 ,答应我 ,在下一个科研项目下来之时 ,你在工作过程中 ,可以‘忘我’ ,但在八小时外 ,不许再忘‘我’ ,行吗 ?”

东方白道 :

“放心吧 ,从今往后 ,我不可以再让工作层面的



东方白将丈夫层面父亲层面及其他层面的东方白全部通杀。”

妻子雅娴深情地道：

“答应我，无论多晚，也不许再睡在工作室内，回家休息，好不好？”

东方白道：

“我会尽力满足你的愿望。”

周四的早上，东方白开车把儿子送到学校、把妻子送到单位，正要回家，手机就响了，一瞧号码，知道是汪洋海办公室的电话，忙按了接听键，道：

“喂，我是东方白——汪洋海吗？”

对方道：

“东方先生吧，我是琼斯。汪老师让我给您打个电话，请您在方便时，来一趟我们这儿。”

东方白把车靠边停下，道：

“汪洋海呢？”

对方道：

“他去了洗手间。东方先生，您有时间吗？”

东方白道：

“什么时候，现在还是下午？”

对方道：

“汪老师的意思是他想请您共进午餐——当然，



他也请我。”

东方白道：

“好吧 ,我这就过来 !”

东方白赶到汪洋海的办分室 ,见汪洋海和助手琼斯正在悠闲自得地玩着电脑游戏 ,便道：

“汪洋海 ,无所事事 ,就想到请我吃饭吗 ?”

汪洋海道：

“吃饭是个体人第一要事 ,怎么能小视呢 !东方 ,试过琼斯的一分钟意识按摩了吧 ,怎么样 ?”

东方白道：

“不错 这些天 ,我没出现烦恼的心情。”

琼斯道：

“东方先生 ,这么说 ,我的一分钟意识按摩 ,对您还是很有用呢 !”

东方白道：

“我想 ,不仅仅是对我有用 ,对其他的人 ,同样会有用的。汪洋海 ,今天 ,你们师生两人 ,看上去很清闲嘛 ,是不是打算关门了 ?”

汪洋海道：

“清闲下来 ,也是让自我快乐愉悦起来嘛 琼斯 ,打理一下儿 ,咱们去饭馆——老规矩 ,仍是边吃边侃。”

到了一家环境十分幽雅的饭馆 ,要罢单子后 ,汪



洋海道：

“东方，近些日子，你没少请我和琼斯共进午餐，出于礼貌，我也得回请这一次吧。”

东方白道：

“咱们之间，不讲什么礼节不礼节的，我就不讲。”

琼斯小姐道：

“东方先生，这餐午饭，其实，也是汪老师与我和您的告别之宴呢！”

东方白问道：

“告别——什么意思？”

琼斯小姐道：

“下周一，我作为助手，就要随汪老师出国去讲学了。”

东方白看着汪洋海道：

“真的吗——汪洋？”

汪洋海道：

“是的。所以，今天中午，咱们必





须得聚聚 ,而且 ,我还有一种方法 ,要向你讲授。”

东方白道 :

“ 还是关于调整自我心态意识的方法吗 ?”

汪洋海道 :

“ 可以如此认为吧——来 ,今天中午 ,我们有时间 ,下午又没什么安排 ,琼斯 ,可以适当地多喝一杯。”

琼斯道 :

“ 汪老师 ,您还有一种调整个体者的心态意识的方法 ,怎么没向我传授呢 ?”

汪洋海喝下了两大口啤酒 ,道 :

“ 这种方法 ,是我近两天才悟出来的 ,觉得对除去自我烦恼 ,让自我快乐愉悦有很好的效果。”

“ 到底是什么好办法 ,直说吧 ,卖什么关子 让人猴急的 !”

东方白道 :

琼斯也道 :

“ 是呀——汪老师 ,别让我着急嘛 !”

汪洋海道 :

“ 这个方法 ,就是——一分钟情感出差。”

东方白差点儿没把喝到嘴里的酒喷出来 ,道 :

“ 汪洋海 ,你说什么 !一分钟情感出差 ?”

汪洋海道 :



“是的,也可以看作是一分钟情感走私。”

琼斯道:

“汪老师,听起来比较生动新鲜,就给我和东方先生具体地传授传授吧!”

汪洋海道:

“所谓的一分钟情感出差,跟一分钟里不是‘我’有某种贴近,但区别还是比较大的。一分钟里不是‘我’,我只是‘我’而不是我,因此,那是甩掉烦恼比较有效的方法!一分钟情感出差,只是情感层面的‘脱离’或者说是‘逃离’,因此,它的作用是避勉因为情感因素而将‘我’深陷其中后无法自拔。”

琼斯小姐道:

“汪老师,您的意思是说,一分钟情感出差,主治自我因为情感层面的原因所出现的烦恼,是吗?”

汪洋海道:

“其实,从宏观上来看,个体者的任何烦恼,差不多都能看作是自我情感上的烦恼。如果自我从情感的层面上可以接受,就不可能认为是一种烦恼。”

东方白道:

“也就是所谓的意识决定论——千万别理解偏了,这个意识决定论,是指人的喜怒哀乐七情六欲,全受自我的意识决定。”

汪洋海笑道:



“东方 ,你还真的大有进展啊 !琼斯的一分钟意识按摩法 ,还真的让你受益匪浅呢 !”

东方白道 :

“是呀 ,我得很好地谢谢琼斯小姐 !来 ,琼斯小姐 ,跟你喝一杯 !”

琼斯一笑道 :

“汪老师 ,您又给东方先生一个喝酒的借口了。要是我喝晕乎了 ,下午买机票的任务 ,就完不成了 !”

东方白道 :

“没关系 ,包在我身上 ,一个电话 ,保证有人把机票送到您的办公室。”

汪洋海道 :

“这么说 ,琼斯 ,你还真得跟东方喝一杯——说到哪儿了 ?啊——东方 ,一分钟情感出差 ,知道它最大的妙处在什么地方吗 ?”

东方白道 :

“愿听教诲 !”

汪洋海道 :

“情感出差了 ,就不再是自我的情感 ,而这份出差的情感又为‘我’所有。因此 ,情感出差后 ,可以‘为所欲为’ ,为‘我’之愿望能去幻想、妄想、遐想等等而不受任何局限 !于是 ;‘我’会在那些幻想、妄想、遐想中陶醉 !所有的烦恼和愁云 ,全都在那一刻被抛到九



霄云外。”

琼斯小姐道：

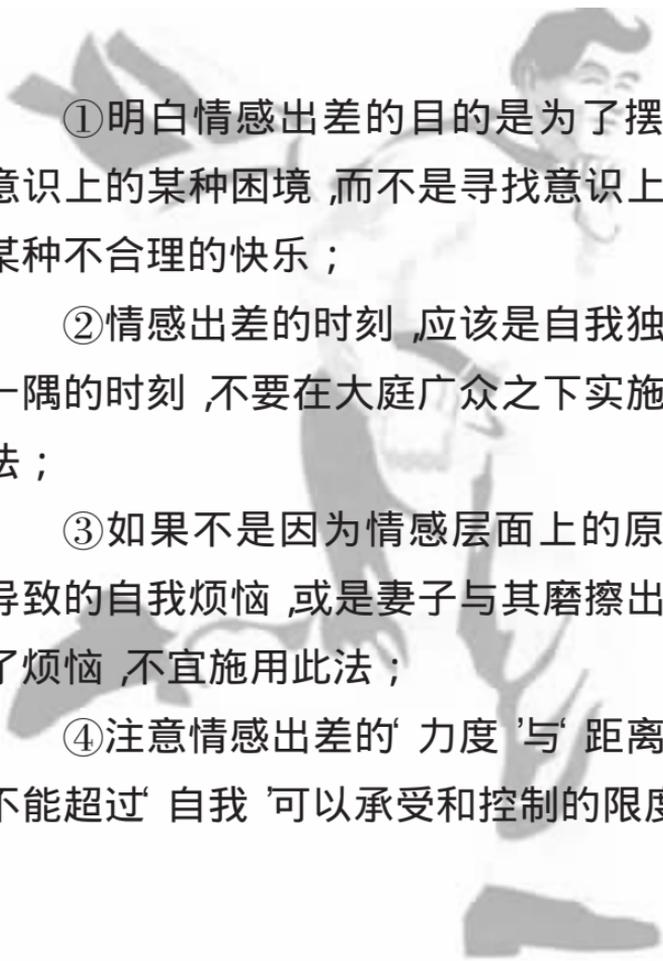
“汪老师，这个一分钟情感出差法，看来它的实用价值还真的很大呢！”

东方白道：

“汪洋，在使用这个一分钟情感出差法时，有什么注意事项没有？”

汪洋海道：

“当然有！如果没有，我’的情感在‘出差’时越了轨不就危险了。以我的分析和总结，个体者在实施一分钟情感出差法时，要注意如下的几点——



①明白情感出差的目的是为了摆脱意识上的某种困境 ,而不是寻找意识上的某种不合理的快乐 ;

②情感出差的时刻 ,应该是自我独处一隅的时刻 ,不要在大庭广众之下实施此法 ;

③如果不是因为情感层面上的原因导致的自我烦恼 ,或是妻子与其磨擦出现了烦恼 ,不宜施用此法 ;

④注意情感出差的‘ 力度 ’与‘ 距离 ’ ,不能超过‘ 自我 ’可以承受和控制的限度。



注意了这么几点 ,实施一分钟的情感出差 ,将肯定会给个体者带来益处。”

东方白道 :

“我相信。琼斯小姐 ,咱们一块儿为汪博士的一分钟情感出差干杯 ,怎么样?”

三人一起碰杯 ,喝干了后 ,琼斯小姐道 :

“汪老师 ,一分钟情感出差 ,出差时的情感之幻想、妄想、遐想所给‘自我’带来的快乐愉悦效果 ,与一分钟里不是‘我’所摆脱烦恼的效果 ,是否是相对应或曰是等量的呢?”

汪洋海道 :

“这一点 ,我还真的没有分析论证。琼斯 ,既然你提出来了 ,这个分析论证的任务 ,就交给你吧 !东方 ,到此为止 ,我和琼斯一道 ,已经给你传授了给自己一分钟、一分钟里不是‘我’、体恤体恤妻儿、体恤体恤别人、一分钟自我赞美、一分钟意识按摩、一分钟情感出差等方法 ,目的只有一个 ,就是能让你快乐愉悦过好每一天!”

东方白给三个杯子重新斟满酒 ,道 :

“在我休假的这段时光中 ,是你和琼斯小姐帮我消除了烦恼 !真的 ,我从内心里感谢两位 !一句话——话在酒中!”

东方白咕咚咚喝了一杯 ,汪洋海一见 ,没说的 ,



也干了,只有琼斯小姐面露难色,但还是干了,说道:

“汪老师,东方先生,我再不能喝了真的,否则的话,会当众出丑的!”

东方白本来想说漂亮姑娘所出的丑同样会让人觉得漂亮,但东方白没说,他怕自己说完这句话后,自己的情感就可能有出差的一分钟……

下午回到家里,大约四点钟左右单位打来了电话,告诉东方白,从下周一开始,准时到单位上班。

东方白一听完电话,有一种冲动感的同时,也有一种淡淡的失落感。东方白明白,冲动是因为他意识到新的科研项目已经下来了,失落是因为他意识到自己与妻儿在一起的时间从下周一开始就会减少。

将晚餐准备得特别丰盛之后,东方白觉得时间还早,就坐在沙发上“给自己一分钟”。在这“一分钟”里,东方白想了很多,特别是自我休假后心情由烦恼而快乐愉悦继而平淡的过程,也想到了自我在休假前狂热的科研攻关工作状态下的忘“我”。

考虑了几分钟,东方白还是决定先给妻子雅娴打个电话,问她是不是正常时间下班,以便他开车准时去接。

电话打通后,东方白立刻道:

“你好——请让雅娴听电话——谢谢!”



对方道：

“东方，我是雅娴呢——什么事啊？”

东方白道：

“你今天下班准时么，我好接你！”

对方道：

“不用你跑了，我坐公交车吧。”

东方白道：

“不行，今天我必须得接，就这么定了。老时间，我在你单位大门口等。”

对方道：

“东方，为什么这么热心呢。”

东方白道：

“应该的——有条件——应该的，就这么定了——拜拜！”

收了线，东方白又有了一个决定，这个决定就是，把自己休假期间的感慨记录下来。于是，东方白到书房，找出一个日记本，打开，默想了一会儿，开始写道——





……个体人——特别是男士，事业有成者，或者说一心扑在工作中者，从时间上说，也就是一个失去自我者。汪洋海博士、琼斯小姐的理念应该接受——任何个体者，都不应让某一层面身份之我放大，继而笼罩住其他层面之我的一切。否则的话，一旦放大我之层面中断或消失，自我就会处在一种失重之中……

个体者的烦恼消除，汪洋海博士的“给自己一分钟”、“一分钟里不是‘我’”之方法，甚为有效！而“体恤体恤妻儿”、“体恤体恤别人”、“一分钟自我赞美”之法，有助于自我获得快乐愉悦。当然，由琼斯小姐提出的“一分钟意识按摩”之法，亦十分有助于平淡日子中自我保持一种平静的心境。汪洋海博士最后传授的“一分钟情感出差”法，听起来有点儿另类，其实也很有实用价值……

写罢这样的体会，东方白来到客厅，正好电话铃声响起。东方白拿起话机，道：

“喂，我是东方白——哪一位？”

对方道：

“东方，我是汪洋海！告诉你一声，机票送到了，明天上午十一点的，我和琼斯就要出国讲学了，今天晚上，还不给我和琼斯饯行呀？”



东方白道：

“当然要钱行 你说 定在哪儿？”

对方道：

“老地方 怎么样？”

东方白道：

“我带上孩子老婆一块儿去 怎么样？”

对方道：

“好哇——有些日子没见小亮和雅娴了 还真的想他们呢！”

东方白道：

“那就这么定吧 十九点整 准时到老地方。对了 别让琼斯不到啊！”

收了线 东方白快乐愉悦地想 该是去接妻子雅娴和儿子小亮的时候了……

