

心灵的七种兵器

作者：武志红

序言：坏情绪不是你的敌人

本书由“行行”整理，如果你不知道读什么书或者想获得更多免费电子书请加小编微信或QQ：2338856113 小编也和结交一些喜欢读书的朋友 或者关注小编个人微信公众号名称：幸福的味道 id：d716-716 为了方便书友朋友找书和看书，小编自己做了一个电子书下载网站，网站的名称为：周读 网址：<http://www.ireadweek.com>

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，我们就会陷入“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，谁是你的知己朋友时，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，一个学者研究数学，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，于是恐惧起来。

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，男主角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，又多了一个旅伴。

但再以后，我才知道，西方有一个词汇“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的材料而已。

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”的道理。

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，我这本书，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。

心灵的七种兵器之一：最纯的悲伤帮你告别悲惨往事

任何真切而纯粹的情绪、感受和体验都是大自然的馈赠。

假若你学会敏锐捕捉并坦然接受它们，那么你就会发生不可思议的成长。

所以说，真纯的情绪、感受和体验都是“心灵的兵器”。

心灵的七种兵器之一：最纯的悲伤帮你告别悲惨往事

一个人在原生家庭中的关系决定了这个人的心理健康程度。这是临床心理学的一个基本理论，用我的话概括来说就是：问题，在关系中产生。

不过，总会有例外，我们总能见到一些特殊的人，他们的童年非常非常悲惨，但他们却拥有很健康的心灵。

她的拯救者：一次最深的悲伤

在广州建设六马路上开着一个时尚小店的24岁的成都女孩Z就是一个例外。

她是成都人，两岁时，妈妈与爸爸离婚，从此失去联系，一直到现在都不知所终。她爸爸是个花花公子，对女人很殷勤，情人不断，但对女儿一直缺乏关照。

爷爷奶奶对她不错。但是，她5岁时，奶奶去世，6岁时，爷爷去世。其他的亲人中，姑姑对她很好，当爸爸把钱花在情人身上而忘了她的学杂费时，都是姑姑帮她垫上。

这是很糟糕的童年，这种条件下的孩子，一般会有种种心理问题。

幼小的Z也不例外，她特别在乎别人对她的评价，特别惧怕被亲友、同学和同龄的孩子疏远甚至伤害。为了讨好别人——尤其是同学，她用过各种各样的方法，但是，没有一个同学喜欢她，大家总是嘲笑她，嘲笑她穷，嘲笑她的衣服有多难看。她还记得，一次学校要换书桌，交几十元就可以将破旧的木桌换成漂亮的铁桌，其他同学都交了钱换了新桌子，惟独她交不起钱，于是全班只有她一个人的是破旧的木桌，其他同学用的都是崭新的铁桌，那种对照分外显眼。老师把她安排到最角落的地方，同学们也常去奚落她。

这样的事情经常发生，她终于承受不住了。小学四年级的时候，她想到了自杀。她接连想了好几天，问自己为什么要活着。

最后，一个人的时候，她拿出一张纸，这边写“活着的理由”，那边写“死去的理由”。这边只有寥寥几个，那边则是长长的一列。

写完之后，看着这张纸，她感到无比悲伤，于是哭起来，开始是啜泣，但慢慢变成了号啕大哭。以前她也哭过不少次，但没有哪一次如此伤心。

她哭了好久好久，仿佛都没了时间的概念。但哭到最伤心的时候，她内心深处突然蹦出一个声音对她说：“你很惨，非常惨，但你有力量好好活下去！”

她计划明年去巴黎学设计

这句话救了她。

本来，当看到“活着的理由”如此之少，而“死去的理由”如此之多时，她已决意自杀，但内心深处突然蹦出的这句话给了她想象不到的力量，让她有了继续活下去的勇气。

不仅如此，这句话还极大地改变了她。她不再关注别人对她的评价，也不再惧怕别人对她的拒绝和嘲讽。并且，奇怪的是，自从好好哭了这一场后，好像也很少有人再肆意地奚落她了。

她的性格越来越开朗，渐渐有了朋友，先是一个、两个……到了初中后，她已有了许多朋友，有人还成了她的FANS，有男孩开始给她写情书。

她的人生构想也越来越清晰，职高时就开始打工，做过酒店服务员、啤酒女郎和酒吧歌手等。2000年职高毕业时，她已攒下几千元，但把多数钱留给了花花公子爸爸，自己拿着几百元来到广州“闯世界”。

来广州后，她做过化妆品的推销员、杂志的广州业务员等工作，最近辞去了所有工作，现在自己经营一家时尚小店，并在广西南宁开了一家分店。

目前，她最大的梦想是去法国学服装设计，已准备好了学费和生活费，计划明年去巴黎。

我刚来广州时就认识了Z，她让我印象最深的一次是2002年圣诞节，她邀请我去她家里过圣诞。我以为就是几个人的小Party，没想到是一个很盛大的节目，最后到了28个人，硕士、公务员、律师……形形色色的人都有，而她作为一个职高毕业生，却显不出有丝毫的自卑。

我把Z的故事给我的许多学心理学的同学和朋友讲过，大家一致承认：她是心理学上的一个“例外”，那么悲惨的童年居然能长出这样一个心灵健康的女孩，实在是令人惊讶。那么，这个“例外”是怎样发生的呢？

以后我只为自己跳舞

关键的答案就是那一次悲伤，那次悲伤令她接受了自己的人生真相——“你很惨，非常惨”。

妈妈离开她，爸爸不关爱她、爷爷奶奶去世、老师和同学经常奚落她等等事实，都是“非常惨”的事实，这些事实一旦发生过，就永远不可能更改了。

但是，我们经常和“永远不可能更改”的悲剧较劲，这是我们产生心理问题的核心原因。

其实，人生的悲剧本身并不一定会导致心理问题，它之所以最后令我们陷入困境，是因为我们想否认自己人生的悲剧性。你很惨，没人爱你，这种事实太难以承受了，于是你骗自己，对自己也对别人说，你很好，你很幸福，其实很多人爱你。这种自我欺骗的方式暂时会令自己好受一些，但它最终在我们精神中竖了一堵墙，将我们的心与人生真相隔离起来，而我们的心也越来越缺乏营养，最终这心不敢碰触的人生真相也越来越多，所谓的心理疾病也由此而生。

Z四年级之前正是如此，她拒绝承认很少有人爱她的人生真相，于是她神经质般地极其在乎别人的评价，无比渴望得到亲友、同学和老师的关爱。爸爸妈妈没有给她的，她渴望从别人那里得到。但没有人愿承担这种重量，于是大家对她的索取都有些抵触。她的一个表哥说，小时候的Z尽管看上去很乖巧，但他觉得她心中总有一股强烈怨气，这让他和亲友都有些不喜欢她。

但通过那次畅快的哭泣，她最终承认了这一人生真相，她不再和这个人生真相较劲，不再把力气花在刻意赢取别人的努力上。

这是很关键的一点。Z说，如果说那次哭泣前后有什么最大改变，就是：“以前我围着别人转，总渴求别人给我什么，以后我把注意力放到自己身上，只为自己跳舞。”

Z说，当她第一次读到网络小说《第一次亲密接触》的女主人公“轻舞飞扬”的个人说明时，惊异不已，觉得那段话仿佛是为那次哭泣后的自己而写：

我轻轻地舞着，在拥挤的人群之中。你投射过来异样的眼神。诧异也好，欣赏也罢。并不曾使我的舞步凌乱。因为令我飞扬的，不是你注视的目光。而是我年轻的心。

只是，要把那句“我年轻的心”改成“我自己的心”。Z说，以前，她对别人战战兢兢，特别想赢得别人的认可，结果赢得的是冷落和嘲讽。后来，她不再关注别人，不再渴求别人的认可，只是“为自己跳舞”，但人们反而走过来，和她一起跳舞。

这是常见的人生悖论。不过，这一悖论并非是什么人性的劣根性，而是Z自己的心境已发生了翻天覆地的变化。

那变化就是前面提到的那一点：她接受了自己人生的悲剧性。套用鲁迅的名言就是，她终于能够“直面惨淡的人生”。

“悲伤，是完结（悲剧）的力量！”

当“直面惨淡的人生”时，会产生什么情绪呢？毫无疑问，就是悲伤！

悲伤，是非常令人难受的情绪。我们普遍抵触悲伤。前两天，一个读者打电话给我说，她现在的生活令她非常难过，但她的方法是强颜欢笑，给别人的印象是她一切都很好。

但是，当你抵触悲伤时，你的心也就远离了你悲惨的人生真相。不过，这只是远离，并不是消失。悲惨的人生真相永远不会因为我们做一些主观努力，就从我们的世界中消失，并不再对我们的的心灵发挥消极的影响。

甚至恰恰相反，你越想否认一些悲惨的事实，这些悲惨的事实对你的消极影响也就越大。譬如Z，当她想否认没有亲人爱她的事实时，她要做的事情就是尽力争取别人对她的认可和爱，但这令她更加受伤。

但是，当她那次彻底地沉入悲伤中，她却平生第一次拥抱了自己悲惨的人生真相。那么沉重的人生真相显然并未摧毁她，相反却给了她活下去的力量。

Z并非特例，而是一种最普遍的心理机制。无数的心理治疗师都发现，悲伤的过程，是告别不幸的过去的必经之路。若想帮助来访者从不幸的过去中走出来，就必须帮他完成一个悲伤的过程。

并且，必须是那种真切而纯粹的悲伤，不是来访者为了赢得心理治疗师而表演出来的悲伤，而仅仅是直面自己的不幸时带来的自然而然的难过。

悲剧性是我们心灵的养料

当陷入这种真切而纯粹的悲伤时，必然会泪如泉涌，而这泪水就宛如心灵的洪水，会冲垮我们在自己的心中建立的各种各样的墙，最终让我们的内心成为一个和谐的整体。

以前，你拒绝悲伤，也拒绝直面自己悲惨的人生真相。你巨大的心理能量都花在了否认真相、与真相较劲上。

现在，随着心灵之墙的一一倒塌，你坦然接受了悲惨的人生真相，你不再去否认，也不再去和这注定不可能改变的事实较劲。当你做到这一点时，你的心理能量就获得了解放，它们以前被你投注到外界的人和物上。但现在，这能量回到了你自己身上……

这正是Z当时的心理过程，当她承认“你很惨，非常惨”之后，她立即感受到了这力量，于是对自己说：“你有力量好好活下去！”

最真纯的悲伤过程必然有这样的结果。因此，广州朴实管理咨询有限公司的咨询师舒俊琳感叹说：

“悲伤，是完结的力量！”

悲伤所完结的，是人生悲惨的人生真相。当然，这真相永远不会消失，但经由悲伤之路，我们的的心灵从这真相中的悲剧中获得了解放。甚至，这真相的悲剧性还会成为我们心灵的养料，促进我们成长。

“死而复生”成了她的“悲伤后遗症”

其实，所有的情绪、感受和体验都有这种力量。任何情绪、感受和体验都是天然产生，它们都在告诉我们一些信息，在指引我们走向好的成长之路。

我们需切记：我们的力量不在于我们看上去有多快乐，而在于我们的心离我们的人生真相有多近。

关于悲伤，我喜欢美国心理学家托马斯·摩尔的话：

悲伤把你的注意力从积极的生活中转移开，聚焦于生活中最重要的事情。当你损失惨重或处于极度悲痛

的时候，你会想到对你最重要的人，而不是个人的成功，是人生的深层规划，而不是令人精力涣散的小玩意以及娱乐项目。

相信许多人有这种体验：一场大病、一场灾难或一场意外的死亡，改变了我们的人生态度，使得我们明白什么是人生中真正重要的。这也是悲惨的人生真相必将带给我们的馈赠。

一系列的人生悲剧，既可以令一个人变成祥林嫂，只是喋喋不休地向别人重复诉说自己的苦难，以赢取别人的同情，也可以令一个人变成贝多芬，紧紧扼住命运的咽喉，唱响自己生命的最强音。

不过，我们也需警惕另一种倾向：命运的强迫性重复。

譬如Z，那次悲伤令她形成了“置之死地而后生”的人生哲学。结果，生活一旦平静下来，她就会觉得，自己需要重新一次“置于死地”，她深信那会极大地激发她的生命能量。

把路断掉，会更有生机！

所以，当2004年，装着700元——那是她当时的所有财产——的背包被一辆疾驶而过的摩托车上的歹徒抢走后，她居然没有任何惶恐、愤怒和惧怕，相反倒有了如释重负的感受。

她对自己说：“你瞧，你整天计算来计算去，考虑怎么花那么点钱。现在钱没了，不用再计算了吧。好了，你该拼命了！”

结果，此后她找到一份新工作，在一家杂志做广告业务员，在一年多的时间就挣够了她去巴黎的钱。

这当然是一次“置之死地而后生”。

今年，她忍不住又玩了一次这样的游戏。她辞去了广告业务员的工作，理由是“要专心经营她的时尚小店”。但我分明感到，那其实是源自她内心“置之死地而后生”的人生哲学的呼唤。

她承认了，辞职时，她的确对自己说过：“把路断掉，会更有生机！”

这就是人生的复杂性。

那次真纯的悲伤，馈赠了她力量，但另一方面，也在她心中埋下了这种渴求动荡的人生哲学。

虽然，现在她明白了自己是怎么回事，但我想，她或许还要好多年才能放下这种危险的人生哲学，领略到幸福生活的平凡之美。

最纯的悲伤宛如天籁之音

读研究生时，我们几个同学组成了一个心理学习小组，每星期聚一次，轮流讲自己的体验和故事。

那时，我们的心灵都披着厚厚的盔甲，总为自己的故事涂脂抹粉，那些故事也因此失去了力量。大约半年时间，听了许多故事，但我没有一次被打动过，直到那一次例外。

当时，我的一个女同学X讲了一件她的伤心事：

一天晚上，一个长途电话从美国打来说，她高中班上最天才的男同学在美国五大湖上划船游览时遭遇晴天霹雳，同一条小舟上的其他人安然无恙，只有他当场身亡。

她是在北大校园的一个电话亭接的电话，那边话刚落下，她的眼泪已刷刷地流下来。接下来，她忘记还说了什么，也不知道是怎样回的宿舍。

在小组中讲这个故事的时候，那种感觉再一次袭来，她再次失声痛哭。

我们被深深地打动了，大家陪着她一同落泪，我也不例外。只是，在难过之后，我还有了一种特殊的感

觉：我仿佛听到了天籁之音。

等平静下来后，我讲述了这种感受，并解释说：你讲得那么单纯，没有掺杂一丁点的杂质，是我感受过的最纯净的悲伤。所以，我觉得那是来自天堂里的音乐。

我描述这感受时，曾担心她会不会觉得被冒犯，因那么悲惨的事情我居然有了享受的感觉。但她说，她没有被冒犯的感受，相反觉得我的这种形容让她很舒服。

后来，我明白，这种不掺杂质的悲伤，是告别悲惨往事的最佳途径，甚至可以是唯一的途径。从这个意义上讲，真纯的悲伤的确是天籁之音。

抑郁：没有完成的悲伤？

快乐有理，悲伤无益。

这是我们习惯的逻辑。

当遭遇人生悲剧时，我们会劝自己，要么被别人劝，想开点吧，多想想那些美好的事，多看看人生的阳光之处.....

于是，看上去，我们很快恢复过来，开始笑对人生。

然而，那个人生悲剧所制造的悲伤，会在潜意识深处大肆蔓延。

结果，白天，你笑对人生，你看似阳光灿烂。

只是，到了夜深人静之后，你总被一些莫名的忧伤所袭击，你会控制不住地落泪。

你怀疑自己得了抑郁症，但为什么会走到这一步呢？

对此，你总能找到一些现实的、显而易见的理由，一些此时此地的理由。

但是，那个真实的理由，常常藏在你不敢碰触的潜意识深处。

抑郁症，很容易被理解为过度悲伤。

不过，瑞士心理学家维雷娜·卡斯特在她的《体验悲哀》一书中写到，一个人之所以患上抑郁症，往往不是因为过度悲伤，而恰恰是拒绝了悲伤。

她认为，抑郁症的产生，常常是因为这样的情形：悲剧事件A发生了，当事人过于悲痛，一时无法忍受，于是用“阳光战略”来对抗悲伤，伪装得像没事人一样。

并且，他仿佛成功了，他很快从悲剧事件A中恢复了过来，又可以笑口常开了，甚至表现得比悲剧发生前还快乐。

多年以后，悲剧事件B发生了，它看起来并不严重，但却引起了当事人强烈的情绪反应，他为此深深地沉溺在悲伤之中，常常控制不住地长时间哭泣。

意识上，他会认为自己是因为B而悲伤，是悲伤过度了。

实际上，他是因为事件A而悲伤。

从这一点上而言，抑郁，这种沉溺性的悲伤，其实是没有完成的悲伤，或者说，是错位的悲伤。

他越爱她，她越担心分手

26岁的卢娜在一家欧资企业工作，她表现得非常卖力，常常晚上工作到22时以后。

只是，这家企业并不鼓励加班，所以部门领导几次找卢娜谈话，叮嘱她注意身体。卢娜总是满口答应，但她仍会在办公室待到半夜。领导再来劝她时，她会说，她忍不住加班，这是她的一个习惯，请领导谅解。

因为卢娜工作极其出色，再加上公司文化非常宽容，并且加班毕竟看上去是好事，所以领导不再管她了。

为什么非加班不可？

一方面，卢娜有完美主义，必须把工作做到尽可能的好，她才安心。另一方面，她是用工作“kill time（即消磨时间）”。

原来，卢娜怕回家，怕独自一人待在空荡荡的房间里。

偶尔，她会跟朋友们去酒吧等场合“kill time”，但她不喜欢那种闹哄哄的场面，她觉得那时反而会更空虚，相比较之下，工作更有意义一些，所以她宁愿加班到半夜，然后才拖着疲惫不堪的身体回家。

同样疲惫不堪的还有她的心。卢娜渴望在身心俱疲的情况下回家，只有在这样的情况下，她才能在回家后倒头就睡。

这样说来，卢娜的加班，原来只是为了不让自己的心灵放松，因为心灵一旦放松，她一直不愿意面对的一些东西就会映现出来，令她难过。

一开始，她的加班战术比较成功，她基本上每天都可以令自己身心疲惫，回家后倒头就睡。然而，随着时间的推移，这个战术逐渐失去了效力，现在，她要么不管多疲惫都难以入睡，要么常在深夜里突然醒来，然后陷入失眠状态。

睡不着的时候，她会忍不住哭泣。

其实，睡梦里，她也常哭泣，醒来后发现自己已泪流满面，枕头也被泪水打湿。

“我是不是得了抑郁症？”在一家咖啡馆里，卢娜问我。

“听起来很像，但我们先不做诊断，你先谈一下，你为什么这么悲伤。”我对她说。

原因很简单，她说，她每天晚上哭泣，都是因为同一个原因：担心男友再一次抛弃她。卢娜和男友是中学同学，大学时开始谈恋爱，她在广州，而他在上海。恋爱期间，一次她没有打招呼，就跑到了男友的学校，想给他一个惊喜。不成想，男友居然提出了分手，而且什么理由都不肯讲。

这次分手给卢娜造成了极大的伤害。当时，她曾有一段时间，每个夜晚都忍不住哭泣，悲伤的感觉太难过了，卢娜想克服这种情绪，随后找到了办法——高强度的学习。

大学毕业后，她留在广州，而他留在了上海。

去年春天，他突然和卢娜取得了联系，对她说，他渴望和她重新到一起，因为一直爱着她，当时之所以分手，是因为担心毕业后找不到好工作，那样自己就配不上各方面都很优秀的卢娜。没想到，他毕业后很顺利地找了一份好工作，那之后他一直想和卢娜复合，只是没有勇气提出。经过了几年的犹豫后，他终于鼓足了勇气，决定告诉她真相——他一直爱着她。

卢娜也仍爱着他，于是，两人又走到一起。复合的爱情一开始很甜蜜，他们常在广州和上海间飞来飞去，空间上的距离似乎没有那么远了。并且，经过了几年的相思之苦后，男友更懂得了如何呵护卢娜，常给她制造一些意想不到的浪漫和温暖。

然而，恋爱一年后，从今年春天开始，卢娜常陷入莫名的担忧中，她脑海里常重现那次被抛弃的画面：她兴冲冲地跑到他的学校，他却冷冰冰地对她说，他不再爱她了，一切都结束了。

欢迎访问：电子书学习和下载网站 (<https://www.shgis.cn>)

文档名称：《心灵的七种兵器》武志红 著.epub

请登录 <https://shgis.cn/post/1297.html> 下载完整文档。

手机端请扫码查看：

