

孙郡锴
编著

每个人都是自己 最好的疗愈师

伤痕，
是生命的一种无奈，
但不必让它成为终身的折磨。

Body

Relax

我们生来注定要与不完美为伍，
并在不完美中受苦。
虽然痛苦，却让我们学会了不曾学到的功课。
无论曾经有过多少伤痛，
潜藏在体内的生命力都会助我们复原。

重拾生命中的每一个碎片，
把它们拼接起来，
生命因此变得完整。
这个过程，就是自我接纳，就是你与自己的痛苦和解。



中國華僑出版社

孙郡错
编著

每个人都是自己 最好的疗愈师



中国华侨出版社

图书在版编目(CIP)数据

每个人都是自己最好的疗愈师/孙郡锴编著. —北京:中国华侨出版社,
2015.8

ISBN 978-7-5113-5612-3

I. ①每… II. ①孙… III. ①成功心理—通俗读物
IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第191491号

● 每个人都是自己最好的疗愈师

编 著/孙郡锴

责任编辑/文 箏

封面设计/一个人·设计

经 销/新华书店

开 本/710毫米×1000毫米 1/16 印张/16 字数/200千字

印 刷/北京溢漾印刷有限公司

版 次/2016年5月第1版 2016年5月第1次印刷

书 号/ISBN 978-7-5113-5612-3

定 价/32.00元

中国华侨出版社 北京朝阳区静安里26号通成达厦3层 邮编100028

法律顾问:陈鹰律师事务所

编辑部:(010)64443056 64443979

发行部:(010)64443051 传真:64439708

网 址:www.oveaschin.com

e-mail:oveaschin@sina.com



前言

不知从何时开始，我们的内心开始出现一个“黑洞”。为了填补它，有人会拼命赚钱，填补内在的“安全感缺失”；有的人渴望觅得一份天长地久的爱情，填补内心“爱的空缺”。于是，现在的人们患上了各种各样的“上瘾症”。但是，内心的那个“黑洞”根本无法通过这些外在的东西填补，除非找回自己的本心，以及对自己的爱。

我们这一辈子，你认为它短暂也好，觉得它漫长也好，都需要我们用心去感悟、用心去品味、用心去经营。人生是一个在摸索中前进的过程，既然是摸索，就免不了有失误，免不了要受挫折。事实上，没有人能够不受到一丝严寒、不受一丝风霜地走完人生。只不过，在相同的景况下，人们不同的心态决定了各自的人生。

其实，生活的现实对于我们每个人本来都是一样，但一经各人不同心态的诠释后，便代表了不同的意义，因而形成了不同的事实、环境和世界。心态改变，则事实就会改变；心中是什么，则世界就是什么。心里装着哀愁，眼里看到的就全是黑暗；抛弃已经发生的令人不愉快的事情或经历，才会迎来新心情下的乐趣。

也就是说，心情的颜色会影响世界的颜色。如果我们能够找回对

自己的爱，对生活抱有一种达观的态度，就不会稍不如意便自怨自艾，只看到生活中不完美的一面。我们的身边大部分终日苦恼的人，或者说我们本人，实际上并不是遭遇了多大的不幸，而是自己的内心素质存在着某种缺陷，对生活的认识存在偏差。

这就需要疗愈。疗愈就是和过去的自己“和解”，对过去说“谢谢”，不再背着过往沉重的包袱，影响现在的生活。疗愈由浅入深，从容易面对的，到那些很难面对的，回溯到过去，重新经历，释放那些伤痛，用爱拥抱自己！

这个时候，你就是自己最好的疗愈师，只要你愿意。

记住：无论命运多么灰暗，无论人生有多少颠簸，都会有摆渡的船，这只船就在我们手中。



目录

最美的铭记，总是来自百转千回之间

生活犹如万花筒，喜怒哀乐，酸甜苦辣，相依相随。也许真的不必太在意，把眼前的痛苦看淡，或许痛苦之后就是幸福。

大海航行，没有不受伤的船·····	2
温暖淡然，始于悲伤不安·····	4
天才的辛苦，只有他们自己明白·····	6
没有流过泪的人，怎会知道眼睛的清澈·····	8
无数寂寞痛苦的黑夜，成就了无数颗明星·····	11
生活本来就是鲜花与荆棘并存·····	15
只有流过血的手指，才能弹出人世间的绝唱·····	17

如果我不坚强，谁来替我勇敢

我若不坚强，懦弱给谁看？鸟儿站在树上，从来不会害怕树枝断裂，因为它相信的不是树枝，而是它自己的翅膀。

强者都是含着泪奔跑的·····	22
-----------------	----

如果驾驭了苦难，苦难就是一条项链·····	25
不是每次落榜，都只留下痛苦回忆·····	27
不做命运面前的侏儒·····	29
苦难是经过化妆的幸福·····	32

笑容，才是最靓丽的彩虹

坎坷人生路，给自己一份温暖；淡看风和雨，给自己一个微笑。
把快乐装在心中，忧伤就会悄悄融化在微风里。

丢掉自我怜悯的假面具·····	36
问题不是发生了什么，而是如何面对它·····	38
如果不能流泪，不如选择微笑·····	40
你是胡萝卜、鸡蛋、还是咖啡豆·····	43
无论命运多么灰暗，快乐依然可以自己主宰·····	45
推开不一样的那扇窗·····	48
把药裹进糖里，就会好些·····	51
人生无常，心安即是归处·····	54

谁还在对过去念念不忘

不管过去发生了什么，不愉快的，忘了它，一切重新开始。不要老是拿着以前的那些点点滴滴来说事，过去不重要，重要的是现在，现在过得好才是真的好，



来世不可待，往事不可追.....	58
最伤人的是记忆.....	60
改过必生智慧，护短心内非贤.....	63
轻轻放下，轻装前行.....	65
包袱和人到底孰轻孰重.....	67
与其日日负疚，何不尽力补救.....	70
舍得，让人生更值得.....	72
太阳每天都是新的.....	74

不快乐时，寻找快乐

很多人不快乐，是因为觉得现在的自己还不配拥有快乐，事实上，快乐给予了每个人相同的机会。不快乐时，去寻找，逗自己快乐，这才是快乐的最高境界，是生活的最大快乐。

有些烦恼只是虚构的.....	78
乐不在外而在心.....	81
人人都有自己的乐土.....	83
为自己且歌且行.....	86
对自己多说几个“幸亏”.....	88
不为谁，就笑给自己听.....	91

当下的你就是最美的

你心若凋零，他人自轻视；你心若绽放，他人自赞叹。人言不足畏，最怕妄自菲薄，当我们以自信的态度看待自己，在别人的眼里，当下的你就是最美的。

别人是以你看待自己的方式看待你·····	96
无论如何请相信，卑微不是你的宿命·····	98
物质的贫瘠源于思想的贫瘠·····	100
如果不想被人看低，就做强你自己·····	103
你生命里的缺憾，是悲，亦是喜·····	105
生理上的缺陷，并不是沉沦的理由·····	108
你不比别人好看，但可以比别人活得漂亮·····	110
你很“笨”，但谁说“笨人”铁定一事无成呢？·····	112
不借力，你依然可以闯出自己的天地·····	115
你一直很好，只是你自己还没有意识到·····	118
取悦谁都不如取悦你自己·····	120
相信自己，你可以更好·····	122

在寒日里，心向太阳

这个世界从不缺少美丽与温暖，不管你现在经历着什么，不管你觉得这世上有多少寒凉，倘若在寒冷的日子里经常看看太阳，你的心头就会充满阳光。



爱的咖啡冷却，心的温暖还需继续.....	126
世界没有抛弃任何人.....	129
一眼之别，就是两个不同的世界.....	131
魅力来自美好的心灵.....	133
请在寒冷的日子里经常看看太阳.....	136

十全十美的畅想，换回了多少感伤

人生没有完美，只有完善；事情没有十全十美，只有尽量。总有期待到失望，总有梦想到落空，抱一颗豁达的心，直面生命中的缺憾。

缺憾也是人生的一部分.....	140
过于追求完美，就会陷入无尽的烦恼中.....	142
世界正是因为缺陷而美丽的.....	145
承认并正视自己的不完美.....	148
接纳并欣赏自己的不完美.....	151
爱情怎会十全十美.....	154
不是一切失去都值得痛苦.....	158

留不住的人，不如放手

一生中总会有一个人让你笑得最甜，也总会有一个人让你痛得最深。忘记让你疼痛的那个人，如果真的忘不了，就默默地埋葬在心底，埋到岁月的烟尘触不到的地方……

这世间，最难说清的便是爱·····	162
从一见“钟情”，到相思“成灾”·····	163
哪一个，才是真正适合你的人·····	167
不是爱了，就会一生·····	170
错了的，永远对不了·····	172
有些人，并不值得你去爱·····	175
还有更适合你的人·····	178

只要心存一片海，就能包容一切

原谅他人的过错，不耿耿于怀，不锱铢必较，和和气气，做个大方的人。宽容如水般的温柔，似一泓清泉，款款抹去彼此一时的敌视，使人冷静、清醒。

如果有人伤害了你，请放下·····	182
人生不仅要能承受，也要会释怀·····	184
有一种爱叫作放手·····	187
以爱对恨，恨自然消·····	190

学会感恩，才会在生活中发现美好

感恩是一种生活态度，是一种善于发现生活中的感动并能享受这一感动的思想境界。感恩父母，感恩家人，感恩朋友，感恩生活……包括感恩逆境和敌人，你会因此而快乐。



每个人都是应该懂得感恩的·····	194
感恩就像阳光一样，带来温暖和美丽·····	196
所谓幸福，就是拥有一颗感恩的心·····	198
感谢含辛茹苦的父母·····	200
感谢带来温馨的爱人与孩子·····	202
感谢提供工作的公司和老板·····	204
感谢共事的朋友·····	206
感谢每一次挫折·····	208

面对生活，坚守善良

我们想得太多，付出太少。除了机械地生活，我们更需要人性；
除了智慧，我们更需要善良。没有这些品质，生命就没有意义。

传递爱，而不是伤害爱·····	212
点一盏心灯，为别人，也为自己·····	213
将一份快乐分给别人，便能得到两份快乐·····	217
全世界的黑暗也不能使一支小蜡烛失去光辉·····	219
善良一直都在，别让心等待太久·····	222
我生命的意义，就是让更多的人需要我·····	224

携一缕淡然，带一份安好的心态

做一个淡然的人，带一份安好的心态，不浮不躁，不争不抢，不去计较浮华之事，不是不追求，只是不去强求。淡然地过着自己的生活，不要轰轰烈烈，只求安安心心。

做最好的自己，而不是别人希望的样子·····	228
尝试自己想要尝试的东西·····	231
只要适合自己，就是美丽快乐的人生·····	233
潇洒来去，苦乐皆是人生美味·····	236
不必在乎自己太平凡·····	238
养心莫善于寡欲·····	240



最美的铭记， 总是来自百转千回之间

生活犹如万花筒，喜怒哀乐，酸甜苦辣，相依相随。也许真的不必太在意，把眼前的痛苦看淡，或许痛苦之后就是幸福。



大海航行，没有不受伤的船

我们的人生就像大海里的船舶，只要航行，就会遭遇风险。世上没有风平浪静的海洋，没有不受伤的船。

西班牙港口城市巴塞罗那有一家著名的造船厂，这家造船厂已经有 1000 多年的历史。这家造船厂从建厂的那一天开始就立了一个规矩，所有从造船厂出去的船舶都要复制一个小模型留在厂里，并把这只船出厂后的命运刻在模型上。厂里有房间专门用来陈列船舶模型。因为造船厂历史悠久，所造船舶的数量不断增加，所以陈列室也逐步扩大，从最初的一间小房子变成了现在造船厂里最宏伟的建筑，里面陈列着将近 10 万只船舶的模型。

所有走进这个陈列馆的人都会被那些船舶模型所震撼，不是因为船舶模型造型的精致和千姿百态，不是因为感叹造船厂悠久的历史 and 对于西班牙航海业的卓越贡献，而是因为每一个船舶模型上面雕刻的文字！

有一只名字叫西班牙公主号的船舶模型上雕刻的文字是这样的：本船共计航海 50 年，其间 11 次遭遇冰川，有 6 次遭海盗抢掠，有 9 次与其他船舶相撞，有 21 次发生故障抛锚搁浅。每一个模型上都有这样的文字，详细记录着该船经历的风风雨雨。在陈列馆最里面的一面墙



上，是对上千年来造船厂的所有出厂的船舶的概述：造船厂出厂的近10万只船舶当中，有6000只在大海中沉没，有9000只因为受伤严重不能再进行修复航行，有6万只船舶遭遇过20次以上的大灾难，没有一只船从下海那一天开始没有过受伤的经历……

现在，这家造船厂的船舶陈列馆早已经突破了原来的意义，它已经成为西班牙最负盛名的旅游景点，成为西班牙人教育后代、获取精神力量的教育基地。

这正是西班牙人吸取智慧的地方：所有船舶，不论用途是什么，只要到大海里航行，就会受伤，就会遭遇灾难。

人在生命的长河中航行，难免会遭遇凄风苦雨，如果因为遭遇了磨难而怨天尤人，如果因为遭遇了挫折而自暴自弃，如果因为面临逆境而放弃了追求，如果因为受了伤害就一蹶不振，那你就大错特错了。人生就是这样的，只要你有追求，只要你去做事，就不会一帆风顺。

我们不能责怪风雨太疯狂，亦不该埋怨大海的无情，更不要去控诉命运的不公。谁都期望一路行去，尽是美景，然而这终究只能是个美好的愿景。所以，坦然地面对一切吧，无论是喜是忧。纵然伤痕累累，但只要一息尚存，就要擦干血泪，毅然前行。

温暖淡然，始于悲伤不安

我们一生要走很远的路，有顺风坦途，有荆棘挡道；有花团锦簇，有孤独漫步；有幸福如影，有痛苦随行；有迅跑，有疾走；有徘徊，还有回首……正因为走了许多路，经历了无数繁华与苍凉、喜悦与落寞，我们才能在时光的流逝中体会岁月的变迁，让曾经稚嫩的心慢慢地趋于成熟。

其实苦是生活的原味，累是人生的本质。你走得再远，爬得再高，也脱离不了苦与累的纠缠。人生就是一种承受、一种压力，你能在负重中前行，在障碍中奋进，那么无论走到哪里，你都能够支撑自己。所以失败时就多给自己一些激励，孤独时就多给自己一些温暖，让自己的心灵轻快些，让自己的精神轻盈些。因为心情的颜色会影响世界的颜色。

有位朋友前去友人家做客，才知道友人3岁的儿子因患有先天性心脏病，最近动过一次手术，胸前留下一道深长的伤口。

友人告诉他，孩子有天换衣服，从镜中看见疤痕，竟骇然而哭。

“我身上的伤口这么长！我永远不会好了。”她转述孩子的话。

孩子的敏感、早熟令他惊讶；友人的反应则更让他动容。

友人心酸之余，解开自己的裤子，露出当年剖腹产留下的刀口给