

Do Not Blind Your Heart 别让心灵布满皱纹

我最需要的心理按摩书

为心灵做一次全方位的SPA

如果你觉得迷茫，如果你感觉恐惧，
如果你万般纠结，如果你无所事事，
如果你沉浸于挫败感、疲惫感、麻木感
或者你总是在没完没了地抱怨……
那么，请翻开这本书。

安颜
◎ 著

Do Not Blind Your Heart
别让心灵布满皱纹
我最需要的心理按摩书

安颜◎著

图书在版编目(CIP)数据

别让心灵布满皱纹：我最需要的心理按摩书 / 安颜
著. — 北京：中国友谊出版公司，2012.6
ISBN 978-7-5057-2825-7

I. ①别… II. ①安… III. ①心理保健—通俗读物
IV. ①R161.1-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第121756号

著作权合同登记号：图字 01-2012-4451

原著作名《别让心灵布满皱纹》，本书经上海青山文化传播有限公司正式授权，同意出版中文简体字版本。非经书面同意，不得以任何形式任意重制、转载。

书名	别让心灵布满皱纹：我最需要的心理按摩书
作者	安 颜
出版	中国友谊出版公司
发行	中国友谊出版公司
经销	北京时代华语图书股份有限公司 010-83670231
印刷	北京同文印刷厂
规格	880×1230毫米 32开 7.5印张 110千字
版次	2012年7月第1版
印次	2012年7月第1次印刷
书号	ISBN 978-7-5057-2825-7
定价	28.00元
地址	北京市朝阳区西坝河南里17-1号楼
邮编	100028
电话	(010) 64668676

自序 | 把心安顿好

如果你感觉心累了，请翻开它。

有的人并不缺乏才华、能力和机遇，却总是和成功失之交臂；有的人拥有令人羡慕的生活和事业，内心却没有幸福感。之所以会出现这样的状态，原因就在于：他们不具备健康的心理素质和良好的心态。

当前，人们在健身、养生甚至美容等方面都倾注了大量的精力，可是却忽略了自己的心理健康。殊不知，没有任何一种灾难能像心理疾病一样带给人们持久而深刻的痛苦。

美国成功学大师拿破仑·希尔曾说：“人与人之间没有太大的差别，只有积极心态与消极心态这一细微的区别，但正是这一点点差异决定了二十年后两个人生活的巨大不同。”

当一个人心中的消极情绪长期大于积极情绪时，心灵就会失衡，向悲观绝望的方向发展，给身心造成重大影响。相反，如果我们能够实时消除心中的不良情绪，避免心灵垃圾的堆积，就能让心灵充满健康向上的因子，身心保持平衡和谐的状态。



我们的身体和心灵互为彼此的一部分，只有身心合二为一，才能为人生提供最强劲的动力和能量。在高压和紧张的生活中，疲惫的不仅仅是我们的身体，还有心灵，我们要经常给负重的心灵做做按摩，来涤荡心灵的尘埃，排除不良情绪。如此，才能找回生命的意义和真谛。

如果你觉得迷茫，如果你心生妄念，如果你感觉恐惧，如果你万般纠结，如果你无所事事，如果你沉浸于挫败感、疲惫感、麻木感，或者你总是在没完没了地抱怨……那么就是你该翻开这本书的时候了。

书中的文字就像一位专业的按摩师，轻柔细致地为你的心灵做一次全面的按摩，让僵硬、疲乏、紧张的心，逐渐松弛舒缓，变得轻盈和愉悦，进而使你认识和接受真正的自己，用最好的心态去面对当下的生活——属于你的生活。

希望本书如同一把开启心门的钥匙，让你在生活中保持平和镇定，也希望本书可以给读者朋友们心灵的启示和支持，让每个人的生命更坚强、心态更阳光。

目 录

CONTENTS

Chapter 1

谁软禁了我们的快乐？——限制来自内心

1. 放弃“如果……就”的幸福观 / 002
2. 大多数烦恼来自妄念 / 006
3. 是拥有太少还是欲望太多？ / 011
4. 完美主义让人心力交瘁 / 016
5. 幸福不是被灾难谋杀的，而是被小错毁灭的 / 021
6. 别用放大镜看生活 / 026
7. 不要给生活贴标签 / 032

Chapter 2

人生是漫长的旅途——如何才能抵达幸福

1. 不做迷失方向的飞鸟——发现、认识自我 / 038
2. 生活在当下——人生每天都是现场直播 / 043
3. 唤醒沉睡的心灵，接受内在的真我 / 048
4. 生活不在别处 / 053

- 
5. 放慢脚步，让幸福跟上 / 058
 6. 生命的能量来自内心 / 063
 7. 凡事多往好的方面去想 / 068

Chapter 3

有目标的快乐才饱满——心路同样需要规划

1. 心的力量，才是成功的助力 / 074
2. 尊重梦想，但要对自己有正确的期望 / 080
3. 找到幸福路标，画出幸福路线 / 087
4. 无所事事的人是不可能快乐的 / 092
5. 勇于接受挑战，战胜自我恐惧 / 098

Chapter 4

幸福是心灵的平衡点——别让压力赶走快乐

1. 增强心灵弹性，让压力落荒而逃 / 106
2. 与其投资结果，不如投资过程 / 111
3. 悦纳自己，学会接受缺憾 / 115
4. 放下VS放弃——行为相若，心态迥异 / 120

- 
5. 找到自己的角色，演好自己的戏码 / 126
 6. 内心的种子——信念让心灵更强壮 / 132

Chapter 5

身心合一——唤醒幸福因子

1. 心态是你真正的主人 / 140
2. 身心和合，方为自在之境 / 146
3. 给健康打分，掌握身体状态 / 151
4. 荷尔蒙会不会影响情绪？ / 157
5. 懂得节制，放纵等于透支快乐 / 163
6. 在香甜睡眠中修炼身心 / 168

Chapter 6

惜福纳福——感恩才会快乐

1. 珍惜每一刻幸福的感受 / 174
2. 停止抱怨，学会感激 / 179
3. 一万个美好的未来，也比不上一个幸福的现在 / 184
4. 左顾右盼只会让你错失幸福 / 189
5. 被人需要是一种幸福 / 194



Chapter 7

别让心太吵——踏上宁静的心灵之路

1. 内心宁静会带来明月式的圆满人生 / 202
2. 得道高僧治疗心病的灵药 / 210
3. 建立心情“回收站”——为心灵日日做环保 / 216
4. 智慧是心灵的养料 / 221
5. 人淡如菊，返璞归真 / 226

谁软禁了我们的快乐？

——限制来自内心

1

CHAPTER ONE

放弃“如果……就”的幸福观

大多数烦恼来自妄念

是拥有太少还是欲望太多？

完美主义让人心力交瘁

幸福不是被灾难谋杀的，而是被小错毁灭的

别用放大镜看生活

不要给生活贴标签

1. 放弃“如果……就”的幸福观

“如果我的存款能买得起房子，我就太幸福了。”“如果女朋友能为我织条围巾，我就很满意了。”……

“如果……就”的思维模式往往让我们认为自己处于一种未能如愿的不幸福感中。假使你怀疑是“如果”的内容没有选对，那就大错特错了。真正扼杀幸福感的罪魁祸首，正是“如果……就”的幸福观本身！

是什么禁锢了你的幸福？

女友欣雅是一位30岁的女孩，她个性开朗、待人亲切，相貌也算是同龄人中的上等，但她至今仍然单身。欣雅在过去的几年中谈过多次恋爱，可是最后都以分手告终。她每次分手的理由常常令对方费解：“如果你的工作公司离我近一些，我们下班后约会就更方便了。”“如果你的个子能再高一点儿，我就可以刚好枕在你的胸前。”“如果不用我说你也能懂我的意思，那我就感到特别有默契……”欣雅将“如果……就”的错误观念作为择偶信条，在不知不觉中，把自己封闭在自己的小世界里。

2010年获得电视某真人秀节目年度总冠军的刘伟是一位失

去双臂的残疾青年。他虽然没有双手，却依然可以刷牙洗脸、接打电话，快乐地过着和正常人一样的生活。当他在舞台上用双脚倾情演奏华丽的钢琴曲时，全场观众无不为之动容，纷纷用掌声向刘伟表达敬佩之情。赛后，主持人问刘伟：“你有没有想过，如果没有那次意外，你会怎样？”刘伟微笑着回答：“人生本来就没有如果，享受当下，努力快乐地活着。”

刘伟失去了双臂，但他并没有因此限制了自己。我们四肢健全，为什么还要用那些虚无缥缈的“如果……就”来限制自己呢？“如果……就”的幸福观让我们看不清事情的本来面目，进而限制了我们的发展，阻碍了本该属于我们的幸福。

愿望≠目标

聚会时常常会听到朋友们说：“如果我也能住别墅、开名车，这辈子就知足了！”每每说到这里，他们的脸上总会泛起充满幸福和喜悦感的红光。如果继续追问下去：“你确定别墅和名车是你最想要的吗？如果让你以此作为人生目标，为之奋斗终生，你愿意吗？”答案往往有两种，有的人会毫不犹豫地给出肯定回答，甚至与你打赌，若干年之内必定会兑现自己的承诺，实现愿望；有的人则会微笑着坦言：“那不过是我的一个美好愿望，并不能成为我的人生目标。”

在我们小的时候，老师和家长总爱问同一个问题：“长大以后你想做什么？”我们会天真地回答：“做科学家”“做大将军”“做总统”……然而，随着时光的流逝，又有多少人真正达

成自己儿时的愿望呢？

随着时间的推移、年龄的增长，有的人会慢慢认识到，要想实现儿时的梦想简直是太难了。因此，他们选择了放弃。还有的人在成长过程中渐渐发现那些童年的梦想并不是现在自己最想要的，所以他们也放下了这个梦，朝着更加渴望的方向努力。

其实，愿望的产生基于我们的欲望，而目标的建立基于现实，它比愿望来得更加清晰、更加明确。当我们步入职场，开始工作，我们经常能在员工聚会上听到老板慷慨激昂的言辞，假使他说：“如果你们继续努力工作，我就会给予奖励！”请你不要当真，这多半只是老板的一个愿望而已。假使他说：“如果你们完成下半年的工作指标，我就给每人加薪两千元！”这句话目的明确，有期限，通过努力就能达到，可以称之为目标。

每个人都有很多愿望，当我们想要付诸行动去实现时，首先要多问问自己，这种愿望是否具备成为目标的条件。只有这样，我们才能把强大的内心力量投入有效的目标当中，全心实现最可能实现的愿望。

收起“如果……就”的思维模式

一位单亲妈妈曾在调解家庭纷争的电视节目中抱怨道：“我的孩子太难管教了，他总和我作对！”在主持人的询问下，这位妈妈举出几个引发争吵的例子。她说：“每天吃早餐时，我都希望他一边吃面包一边喝牛奶，可是他总是先把牛奶喝光，再吃面包和鸡蛋，太让我生气了。放学回家后，我希望他进门先洗

手再坐下看电视，可是他总是忘记洗手。还有，我最讨厌吃巧克力，也不希望我的孩子吃，可是他偏偏喜欢那个口味，我们也常常因为巧克力而吵架。”

儿子在另一间直播室中听着妈妈的抱怨，也吐露了自己心中的委屈。他说：“我从小被妈妈一个人养大，她是我唯一的亲人。可是妈妈总对我说‘如果你什么都能按照我的意思做就好了’，可是我也需要有自己的看法和主张啊！”

听完母子二人的表述后，专家们一下就找到了问题的根源和解决办法，他们一致认为是这位妈妈的思维模式出了问题。她本人不喜欢巧克力，也要求她的孩子不去喜欢，这种习惯性的以自我认知强迫他人认知的行为，导致了双方不愉快的产生。如果我们能够放下“如果……就”的思维模式，不在自我心中制造是非，尝试接受和理解对方的思维与习惯，你会发现人与人的相处其实并没那么难。

2. 大多数烦恼来自妄念

我们在心中产生了种种不切实际的念头和想法，同时又缺乏勇于面对的勇气，进而不耐烦地抱怨着现实中的人和事，无尽的烦恼也由此产生。只有阻止那些虚妄的意念，才能真正切断烦恼和压力，回归真实生活。

潜意识的期待令人失衡

我们的大脑就像一座布满精密仪器的高科技工厂，细腻的思维与繁冗的意念无时无刻不充斥其中。在日常生活里，我们所说的每一句话都代表着一种来自潜意识的思想和期待，这的确令人感到惊奇。当我们准备去用餐，在潜意识里就已经产生了对这家饭馆的地理位置、餐厅环境、菜肴味道、服务水平等因素的评价。如果到了那家饭馆，发现一些环节与自己的期待有了较大出入，往往会感到失落甚至是气愤，烦恼也就由此而生。

在社交中，我们常常能听到某些人的抱怨。比如：“每次我问丈夫是否口渴，他总回答渴或者不渴，从来不会想到我是不是也想喝水，这令我非常懊恼。”很显然，这位妻子的烦恼正是来自潜意识中的期待。她在询问丈夫是否口渴的同时，潜意识中已

经产生了一种向往，希望丈夫能够理解自己正在口渴，并为她端来一杯水。然而，世上并没有一个人能够完全适应和理解对方的思想，当丈夫没有达成她的期待时，这位妻子就会心生懊恼，甚至横加指责，破坏了夫妻感情。同样，在竞争激烈的职场中，也存在着潜意识期待产生的烦恼：老板常常认为员工不够努力，同事总会抱怨自己的搭档不够默契。很多不切实际的期望产生在潜意识中，让我们庸人自扰。

渴望成功的人一般会有两种结局，一种是成为真正的强者，一种则变成“怨妇”。其实，这两种人对成功的期望都来自内心潜意识，而对后者来说，这种期望或许超出了自己的能力范围，使自己备受压力。既然如此，我们就应当学会控制内心的期待，为自己减压。在与人相处时，尝试理解与接纳他人。倘若对方真的有过错，我们也不要急于指出和纠正，而是要用足够的耐心帮助对方。同样，在教育子女方面，父母常常会有诸多期望，但也要想一想，自己的期望是否合理，会不会给子女带来过大的压力。

忧虑带来的隐性压力

“人无远虑，必有近忧。”这句话的意思是：如果没有长远的打算与计划，就会有即将到来的忧患。为此，我们常常用忧患意识来面对世界，担心衰老、害怕失业、恐惧疾病，这些无形的忧虑为我们制造出了压力。当我们背负着诸多压力前行时，你会发现，尽管我们拥有忧患意识，皱纹却还是一条条爬上了脸庞。我们的啤酒肚渐渐显露出来，小蛮腰已经成为过去式，高血

脂、高血糖、高血压还是无情地进驻了身体。实际上，忧虑并没有带给我们什么改变，除了压力。

一位不惑之年的男士在接受某电视台关于现代人心理压力的采访中说道：“我很怀念小时候无忧无虑的生活，那时候天总是那么蓝、心情总是那么好。上学以后，我开始担心考试成绩，担心老师和同学不喜欢我，从那时候起，我才渐渐知道了什么叫压力。上班以后，我担心自己的工作业绩，担心和同事的人际关系。谈恋爱时我总担心女友的生活和心情，结婚生子后又开始为了孩子的前途和命运担心。现在父母都已年近古稀，我无时无刻不担心他们的健康。我感觉现在的自己活得越来越累。”

的确，有许多人都会像这位男士一样，小时候活在梦一般的世界里。然而，随着时光的流逝，他们不得不从美梦中惊醒过来，面对这个残酷的现实世界，原本纯净轻松的心灵也被各种忧虑压迫成一辆超载的货车，渐渐不堪重负。

其实，懂得忧虑的人都具有良好的品格。对于自己，他可以有效避免在做事情时可预见到的风险和困难。对于所忧虑的对象，他不仅表示了对他人的关心与善意，而且还非常希望对方过得好。可是，我们在忧虑中虽然获得了自我安慰，但是也背负上了沉重的心理包袱，即便拥有再多美好的憧憬，也都被这种隐性压力吞噬或埋没。

要知道，有些事情是无法改变的，父母不会因为我们的忧虑而停止老去，白发也迟早会爬上我们的头顶。因此，我们大可不必为这些人生常态而忧伤和烦恼。当我们不幸遭遇到自己所忧虑的事件时，更应当用一颗平常心来面对。当我们从严重超载的