

心理学关注度436万 粉丝疯狂跟贴

其实，没有不可治愈的伤痛，没有不能结束的沉沦，
所有失去的，会以另一种方式归来。

新，很有爱，
家，治愈心灵！

healing psychology

治愈系心理学

瞬间快乐的灵魂方剂

张 然◎著



真爱没那么苦、幸福没那么贵、梦想没那么远、生活没那么累！

生活原本很简单，是我们想的太复杂；
生活原本很快乐，是情绪让我们迷失。

本书从一个400万人关注的微博开始，用看似随意的文字化解困惑，
把握心海罗盘，自我调适，拥抱幸福生活。

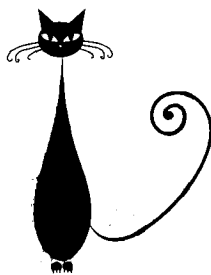
中国商业出版社

healing psychology

治愈系心理学

瞬间快乐的灵魂方剂

张 然◎著



中国商业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

治愈系心理学：瞬间快乐的灵魂方剂 / 张然著.

—北京：中国商业出版社，2012. 6

ISBN 978 - 7 - 5044 - 7730 - 9

I. ①治… II. ①张… III. ①心理健康—研究 IV.
①R395. 6

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 110231 号

责任编辑：张振学

中国商业出版社出版发行

010 - 63180647 · www. cc - cbook. com

(100053 北京广安门内报国寺1号)

新华书店总店北京发行所经销

香河县宏澜印刷有限公司

710 × 1000 毫米 16 开 13.5 印张 162 千字

2012 年 8 月第 1 版 2012 年 8 月第 1 次印刷

定价：28.00 元

* * * *

(如有印装质量问题可更换)

序

有人说，现在的中国是阵痛的中国。发展的阵痛，竞争的阵痛，改变的阵痛，给当今很多中国人带来了心灵的一路劳顿，视觉的一路迷离，还有情感的一路伤痛……

很多人，由于各自的人生轨迹迥异，一直跋涉在内心的自我煎熬之中，他们的世界大雨瓢泼没有阳光，他们身心俱疲却无法驻足休息，他们带着伤痛独自一人踽踽前行在没有目的地的路上……

其实，没有不可治愈的伤痛，没有不能结束的沉沦，所有失去的，总会以另一种方式归来。

本书从一个 400 万人关注的微博开始，每条微博看似随意，却将许多治愈心灵创伤的良药融入其中。温暖的文字沁人心脾，寥寥数语给人莫大的抚慰，真的很治愈。只是微博碎片化的信息太过随意，缺乏持续的力量，没有全面系统实用的体系，无法形成密集的治愈能量，让很多人意犹未尽，始终戳不破那层心灵魔障。

现代人面对快速变迁的社会，内心的修炼和欲望不成比例，很容易在其中迷失自己。书中的每个人物都是一面镜子，映照出我们心灵的盲点。书中的每个故事都蕴含生命的哲理，带读者重建价值体系，提升心态。读者在读书的过程中重现曾经的生活点滴，修正心灵的轨迹，探索人生的真谛。用心去读，内心的创伤就会得到持久、舒缓的治愈，柔软我们的心灵，细腻我们的情感，找回从前开心快乐的自己。

本书中有一句话说得好，也呼应了我长久以来的沉淀信念——“真正





幸福的人，不仅仅指的是他生活中的每一个时刻都是快乐的，而是指他的生命整个状态，即使有经历痛苦的时刻，但他明白这些痛苦的真实意义，他知道这些痛苦过后，依然指向幸福。”生命来无影去无踪，无法臆测也难以捉摸。无论身处力争上游的快跑阶段，或逢人生变故减速慢行的彷徨时刻，还是看尽千山万水绚丽归于平淡的踌躇关头，面临其中的悲欢离合喜怒哀乐，唯有抱持观照内心并惜福感恩的心态，一切的真相才会自动还原水落石出，这就是我写这本书的最大动机。

“为什么我要受这样的苦？”“为什么我就是不快乐？”“我怎样才能放下？”本书带着你一步步从理性科学的角度看到大多数人困惑的成因，且从三个方面去探讨、研究主宰我们生命的最重要的东西是如何操控我们身心的。书中也提供了造成心灵伤痛的本因和治愈方法。

随着内容的展开，很多人生课题和智慧也随之展开。书中一些重要的角色本身的经历和成长，为我们见证了这些人生智慧的重要性和实用性。读者能够在智者的指点之下，改善内在的状态，进而改变了外在的世界，就像春蚕破茧而出，迎风飞扬。当我写到这里的时候，自己都忍不住落泪。我多么希望看到更多的人能够活出他们想要的人生，找回真实的自己呀！

因此，我真诚地希望阅读本书的人，都能够从中获得一些实用、灵性的生活指南。我建议读者们在读这本书的时候，不要急着一口气读完，最好能够读完几章之后，好好地咀嚼反思一下，再继续下面的章节。

最后希望如果这本书能够给你帮助，别忘了把她分享给对你重要的朋友和家人，也许能多帮助一个人找回前进的力量。

张 然

2012.5 北京



引子：发现治愈系

各种“治愈系”在我们的周围不断成长，治愈系音乐、治愈系动漫、治愈系人物、治愈系电影，乃至超治愈图片、超治愈动物，这些温馨暖人的事物就像春天刚发芽的小草，不经意的一抹绿意昭示着春天的到来，漫不经心地停留在我们需要她们的地方。

我们的心灵不知不觉的受到她们的滋养呵护，让我们快要风化的心重新变得柔软。在我们惊讶于这些小可爱、小清新、小温暖、小领悟的惊人魔力时，很多人开始探寻这些灵魂方剂的本源。

穷本朔源，《圣经》中多次出现耶稣基督将人们“治愈”的记载；“治愈”这个词本来的意思是指宗教活动中使用超自然之力，进行治疗的动作，是一个动词。

在20世纪80年代曾出现了“治愈热潮”。在那之后，“治愈”一词便被频繁使用。该词被认为属于宗教学以及宗教人类学的领域，并被认为是一种行为，即在过着未开化社会生活的人之间出现的巫医对生病的人进行治疗时使用的驱魔行为。在上田纪行所著的《觉醒的网络》一书中，提到关于斯里兰卡的驱魔时使用了这个词，可以说是开启了该词现代用法的先河。因某种原因从地域社会和群体被孤立出来的人们再一次被大家当作同伴所接纳，或是借助治愈为目的的音乐、戏剧、舞蹈等，来重新构造精神网络，这些才叫做“治愈”。

而“治愈系”这个词在1999年之前是没有的，GEORGIA的广告中有“舒适系”这一称呼，指能让人感到平静、治愈、舒畅的人，以



及她们的动作。一开始是指饭岛直子在出演 GEORGIA 广告时的姿态，后来在同一个广告中出现的“优香”，以及之后同样出演饮料广告的本上真奈美、井川遥等人也同样被称为“治愈系”。

1999 年音乐家坂本龙一发表的单曲《ウラ BTTB》作为治愈系音乐获得很大成功，形成了“治愈热”，那之后称人物为“治愈系”的说法也大幅增加。

现在，这个词汇有太多种的用法，包括有治愈系电影、治愈系漫画、治愈系游戏、治愈系摄影、治愈系装扮等。它们大多令人心情放松舒缓，给予身心以持续、恒久、连续的舒畅感，能抚平听者的心灵创伤，带给人正面的力量。

治愈系在中国蔓延开来的原因正如治愈系在日本产生的背景。那时的日本在泡沫经济时代对追求刺激的狂热达到了白热化，但是在日本泡沫经济破灭后，社会变得不安起来，对过激的刺激也厌倦了。激进往往伴随着会导致人身伤害的危险，追求刺激是一种自虐行为。人类从本质上来讲是不喜欢攻击性行为的，或者也可以这么说，因为人类是一种会极力避开攻击并设法进行自我防卫的生物，所以他们为了避开攻击而寻求治愈。这种方法起了很大作用，因为人类凭本能就知道自己应当怎么做。与其说治愈是形形色色人群的个人行为，不如说是时代的需求，社会自愈能力的激活。

现代中国城市变得越来越大，几乎每个人都变得浮躁，身心在社会的旋窝中激荡，情感在抑郁的夹缝中喘息，身心都积存了不少压力，而治愈的力量可以给予身心以持续、恒久的舒畅感。就像沙漠中久行的人需要水，身处这个社会中的我们也需要灵魂的滋养，心灵的安抚，以避免情绪、情感压力激烈释放给自己带来的伤害。

说了这么多，我们还是无法找到“治愈系”的准确定义，但这并

不会阻挡我们探寻灵魂处方的脚步，我们可以从另一个角度去领悟“治愈系”的内涵。

比如，治愈系音乐是指那些可以令人心情放松舒缓，抚平听者心灵创伤的音乐。如“Image 印象”和“Feel 感动”两大精选系列。

又比如，治愈系电影是指那些能够触动人心，带给你正面力量的电影。很多时候，我们无法摆脱沉重的工作去旅行放松自己，无法对纠结不已的事情做决定，对平淡的生活烦躁不已，也许看一部治愈系的电影，可以让你找到出路、豁然开朗。这类电影大都充满爱和勇气的元素，悲伤时、孤独时、沮丧时能给人以安慰。如《花与爱丽丝》、《失恋 33 天》、《转山》、《光棍终结者》、《星空》等。

再比如治愈系动漫，这类动漫多为现实题材，有温暖的让人会心一笑的情节，有贴近生活的小细节，主旋律充满友情、亲情、爱情、阳光、积极和幸福，配乐和色调都让人舒心，能治愈自己心灵中的创伤、修补自己心灵上的缺陷。如《水果篮子》、《蜂蜜与四叶草》、《夏目友人帐》、《狼与香辛料》、《兔子软糖》等。

本书通过舒缓的文字，传达舒适的感觉，无疑对读者情绪减压、心灵放松、伤痛治愈大有裨益。相信在本书中，每个人都可以找到自己快乐、幸福的途径。从本书开始，从现在开始，启动你的快乐密码和治愈程序吧！

目录



随心所“愈”——我们曾经受过的伤

Chapter 1 别再为爱受苦	2
看清自己的内心，才能认识世界的模样	2
90% 以上的苦是没必要受的	5
透过阴霾，感受阳光的温暖	8
不要为爱所羁	11
不要为恨所绊	15
Chapter 2 没有到不了的明天	19
“玫瑰香”与“烟火味”	19
寻找隐藏在身边的快乐	23
顿悟也需要一个过程	25
再苦也要笑一笑	28
隧道的尽头就是礼物	31
Chapter 3 放下，刹那花开	35
都说放下，如何才能放下?	35





不放过你的是你的思想·····	39
好好活着，幸福永远跟在你身后·····	41
懂得对欲望说“不”·····	45
花儿不为路人开·····	48

Chapter 4 有爱就会成长····· 51

开始自己“上路”·····	51
有一种良药叫忘记·····	55
脚和鞋，谁更重要？·····	58
用爱解读心灵的美·····	61
人生可以随时开始·····	64

福至心灵——治愈从生活点滴开始

Chapter 5 快乐是一种选择····· 70

只有最合适的，没有最好的·····	70
心态创造快乐·····	73
从今天起学习快乐·····	76
选择改变，就是选择快乐·····	79
快乐无处不在·····	83

Chapter 6 困境是一所大学····· 86

小困境是训练，大困境是历练·····	86
欣然接受不可改变的事实·····	89
学会在各种压力下生活·····	93





让人生多一分坚持·····	96
微笑面对生活，生活也会微笑对你·····	99
Chapter 7 换个角度，原来生活是如此美好 ·····	103
负面情绪不过是生命能量的自然流动 ·····	103
换位中的升华 ·····	107
美丽新世界 ·····	110
从这里失落，从那里得到 ·····	114
原来生活可以更美的 ·····	117
Chapter 8 有一种幸福叫安静 ·····	121
竹影扫阶尘不动，月穿潭水了无痕 ·····	121
平淡是真、宁静是福 ·····	124
享受寂寞，修炼心性 ·····	127
水静则清，人静则明 ·····	130
安静的心灵才听得见花开的声音 ·····	133

灵光乍现——有梦想的天空没有阴霾

Chapter 9 你为什么如此疲惫？ ·····	138
有阴影，是因为有阳光 ·····	138
人生不必太完美 ·····	142
从容是一种态度，淡定是一种境界 ·····	145
痛苦是幸福的五更天 ·····	148
生活不是一场赛跑 ·····	151





Chapter 10 自然才悠然	155
你纯真，世界就不复杂	155
让心灵回归自然	158
接纳不完美的自己	161
做你认为快乐的事	164
每天留给自己一点思考的时间	168
Chapter 11 从容的走下去	171
洞悉自己是从容的钥匙	171
懂包容，才懂从容	174
幸福从来与物质无关	178
适时放弃也是明智之举	181
看得开是智慧	184
Chapter 12 勇敢地活在当下	188
当一块石头有了愿望	188
握牢我们的梦想	191
有效做事是从有了方向开始的	195
让自己做重要的事	198
“今天”，永远是一辈子最珍贵的一天	200

随心所“愈”

——我们曾经受过的伤

随心所“愈”

随心所“愈”

随心所“愈”

随心所“愈”

——我们曾经受过的伤

Chapter 1 别再为爱受苦

Chapter 2 没有到不了的明天

Chapter 3 放下，刹那花开

Chapter 4 有爱就会成长





Chapter 1 别再为爱受苦

一些冥冥中阻止你的，正是为了今天和明天，乃至以后的漫长岁月，让真正属于你的，最终属于你。

看清自己的内心，才能认识世界的模样

沐泽走进好友的新居，目光不禁一亮，阳台上绿茵茵一片，特别是那几盆蟹爪莲在绿叶的映衬下迎着阳光绽放得特别美丽。

“好美！”沐泽禁不住赞叹。

“这不就是你不要的那盆花么，谁叫你不爱花来着，后悔了吧！”朋友打趣地说。

“当初给你可不是因为我不爱它，而是觉得让我这么一个人来养，会糟蹋了它。你瞧，我既不懂养花的知识，又不会养花的技巧，甚至连起码的每天给花浇浇水都记不牢，还不如趁早送人呢。今天看到它被你养得郁郁葱葱的样子，真高兴当初的决定，要不它在我手上早就死掉了。今天才感到放弃也是一种美丽呢！”

人生的美丽有很多很多，有时，放弃该放弃的，放弃抓不牢的，寻找更适合自己的也是一种美丽。

正如许多分开的恋人，其实，不必把分开看成世界末日，两个人





因误会而结合，因了解而分开，反而是一件好事，即使有一方是被迫分手，至少可以早一点知道事情的真相，总比日后后悔莫及要好得多。分手也可能代表是一种新的契机，当两个人选择各奔东西，这时候，若能放开心胸，去重新认识自己或者别人，未尝不是一件好事。

爱与不爱，就像一种化学反应，需要遇对了试剂，与品质、与道德没有任何关系。爱情的大善就是，当你不爱，请一定要告诉她（他），适时放手，让她（他）有机会找到适合的试剂，正如上文沐泽适时把花送给朋友。所谓牺牲自己成全别人的爱情愿望，不过自虐式的伪善，因为对方失去的是得到真爱的机会。

恋爱两年的他仍然没有结婚愿望，大约，是不够爱吧，他甚至有些恶毒地想，自己从没爱过她，只是她待他好到了没原则，让他不忍拒绝，而他对她的好，不过是礼尚往来，不是爱情。可就是这份在他眼里不是爱情的爱情，却像一株羸弱的小苗，被她精心呵护了两年。渐渐的，在别人的眼里，竟然也貌似茁壮地成长。他时常被周遭的朋友们追问婚期，因为他无以为答，就渐渐由尴尬转为了厌烦。

后来，他遇到了一位可人的女孩子，然后，他们之间有了躲躲闪闪的约会。他和女孩儿约会时，她打来电话，他不接。她若继续打，他就关了机。事后解释说：“手机没电，自动关机了。”

她信了，说：“以后带着备用电池吧。”

他说：“不知丢到哪里去了，其实是不愿意带。”

她给他买了备用电池，充好电，放进他包里。可是，他依然会有种种借口不接她的电话，不回她的短信。

很多时候，他希望她发火，和他吵闹，让他有机会把分手这两个字说出口。可是，她是这样的隐忍，不给他任何机会。他在心灰意冷的同时反省，是不是自己良心出了问题？还是，别折腾了，和她结婚算了？





他打算带女孩儿去九寨沟玩几天，回来后，就了却所有挣扎着的尘缘，死心塌地和她结婚。临行前，他和她撒谎去外地开一周会。她没有任何怀疑，给他整理行李，帮他把手手机备用电池充好电。带着最后的绝望，他和女孩玩疯了，以至于在深山迷了路。他打求救电话，可手机没信号，他一边宽慰惊慌失措的女孩一边不停地换地方打求救电话。天，渐渐黑了，因为不是参团旅行，没有人知道他们进山，所以，也就不会有人发现他们的失踪，也就更不会有救援。他和女孩的手机电池都用光了，依然打不出电话去。四周一片令人恐怖的黑魅，累加上又渴又饿，使他们绝望了。他们在背风的山石上偎依了一夜。黎明时，他饿醒了，试图找点东西充饥时找到了那块救命的备用电池。

他拿着那块电池，忽然落了泪。

于是，在那块电池被用掉了一半电源时，求救电话终于打通了。他们获救了，所有人以为他会因此而感动，和那女孩分手，和她安心到老一辈子。

他想到的，却是假如这场事故发生在她身上，是不是她要因此而殒命深山？因为他不爱她，就想不到为她备一块救命的电池。他得出一个结论，与不爱自己的人生活一辈子，是很危险的。回去后，他和她摊牌，分了手。开始，她哭，他的一番话就让她平静了。他说：“人生就像一场旅程，爱是最好的行李，我却给不了你，我不可以这么自私，让你的行囊空空地走完这一生。而爱情又是多么美好，你应该拥有它，即使我因为感激发誓要好好待你，可是发誓往往是因为知道做不到，在感性的爱情面前理性是没有力气的。”

一场风轻云淡的感情长跑，就这么结束了。后来，她和别人结了婚，他为她祝福，由衷的，因为这件事让他懂得：爱不是一时冲动，人生那么长，善意而不真切的爱，就像墙上的画饼，看到的刹那是喜悦的，可喜悦之后呢？所以，对她的感念，就是不要用眼前的画饼成





全她日后的痛苦。这是对一个爱你的人最大的成全。

人要面对爱，得先接受无常和变幻，知道养活爱得靠自我提升和进步。世界上没有完美的关系，假如感情一开始是真挚的，已经是很好的缘分。现实总是比幸福距离远一点，爱的意义就是把那个空隙填上。爱，无理由地存在着。活着是为了体验爱。最好的关系，也有可能走到缘分的尽头，这里没有道理可言。爱不是理性盘算的对错或感情用事的结果，只能打开心眼看清楚自己的盲点，才能看清整个世界。

90% 以上的苦是没必要受的

人总有烦恼，每当烦恼降临都会把人折磨得十分痛苦，其实，很多苦是没必要受的。

但是，当恼人的情绪来袭时，如何重拾愉快的心情，如何远离这苦痛？

禅的态度是：面对它、接受它、处理它、放下它。

面对它：即是告诉自己，任何事物、现象的发生，都有它一定的原因。我们不须追究原因，也无暇追究原因，唯有面对它、改善它，才是最直接、最要紧的。当问题发生时，逃避并不能阻止它不出现；只有坦然以对，把它当做是一种应对危机处理的锻炼，或者是另一种让自己成长的助力。不要害怕承担做错后果，努力从中累积人生的经验。不做鸵鸟，直面人生。面对是幸福的第一步。

接受它：很多人在问题发生后，都很难接受这个令人失望而意外的结果，但是人生本来就是一连串的起伏波折，得失是很平常的事，

