

一个人的疗愈。

当你不介意再提起时，才是真正的放下。
失落，不快，不是忘掉就可以，每次想起还是煎熬，要真正快乐，
需要学会自我疗愈。

牧彤一著



 北京理工大学出版社
BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

一个人的疗愈

牧彤一著

 北京理工大学出版社
BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

版权专有 侵权必究

图书在版编目(CIP)数据

一个人的疗愈 / 牧彤著. —北京: 北京理工大学出版社, 2014.7

ISBN 978-7-5640-9155-2

I. ①一… II. ①牧… III. ①心理学—通俗读物 IV. ①B84-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第090204号



出版发行 / 北京理工大学出版社有限责任公司

社 址 / 北京市海淀区中关村南大街5号

邮政编码 / 100081

电 话 / (010) 68914775 (总编室)

82562903 (教材售后服务热线)

68948351 (其他图书服务热线)

网 址 / <http://www.bitpress.com.cn>

经 销 / 全国各地新华书店

印 刷 / 保定市中华美凯印刷有限公司

开 本 / 710毫米×1000毫米 1/16

印 张 / 16

字 数 / 173千字

版 次 / 2014年7月第1版 2014年7月第1次印刷

定 价 / 29.80元

责任编辑/张正萌

文案编辑/张 乔

责任校对/周瑞红

责任印制/马振武

图书出现印装质量问题, 请拨打售后服务热线, 本社负责调换

前言

一个人活着最想要的东西是什么呢？内心的安宁、甜蜜的爱情、从疾病中康复，还是凭借自己的能力干出一番事业，获得极大的满足感呢？我相信，每个人都有自己最想要的东西。在我们追求理想的生活时，碰壁、摔倒都是难免的。不管是身价不菲的富人，还是朝九晚五的我们，谁都会有创伤。创伤，是对我们自愈力的挑战。一个能够医治自己的创伤、能让自己从创伤中快速复原的人，无疑就能让自己获得更多的能量，距离自己的理想更近一步。

我们每个人都是有弱点的，我们眼里那些活得很好的人，都是能和自己的弱点和平共处的人。每个人的生活都或多或少会有一些问题，如果一个人总是觉得自己的生活一团糟而别人的生活都很好，那么他的生活就会越来越糟。要知道，每个人的生活都有我们看不到的艰辛的一面，一个人的一切看起来风光也仅仅是他想把自己风光的一面展示出来而已。我们要关注的，不是别人生活得风光还是落魄，而是要关注别人是如何解决自己的问题的。

如果一个人总是很冷静，那我们就要看看，当他遇到令其无法忍受的事情的时候，他是如何处理的？如果一个人心情总是很愉悦，那么我们就要看看，他是怎么让自己保持好心情的呢？如果一个人不管处在什么境遇总是很幸福，那他是怎么做到的呢？如果一个人没有达到预期的目标，那么我们要分析一下，有没有需要改进的地方呢？

我们要做的这一切并不是为了无谓的攀比，我们只是想让自己变得更加冷静、快乐、幸福，帮助我们不断改进方法来实现目标。我们这么做的最终目标就是能让我们按照既定的人生轨迹生活下去。这一切看起来简单，其实，在实践中并非如此。一个能真正做到这些人，一定是一个能不断进步、能掌控自己生活的人。那么接下来，我们要讲一讲这一步怎样实现。

一个人在顺境中能够心平气和的话，在痛苦和逆境中往往会丧失这些能力。那么一个人能否把自己从痛苦中解救出来，就成了解决问题的关键。

怎样才能把自己从痛苦中解救出来呢？无论一个人的处境多么恶劣，经历多么不可思议，要想解救自己都要讲求方法。首先要做的，就是接受自己的过去，不管光彩还是灰暗，成功还是失败。只有接受了过去，才能分析它、处理它，才能让自己弥补上自己的漏洞。然后，就要分析自己怎么才能不再进入那样的境况，不再犯那样的错误，找到自己错误的原点。如果在这里能真正把错误纠正过来，顺遂还会遥不可及吗？当我们掌握了正确的方法，那么就开始最重要的一步了——去重新做一次，把自己从失败的阴影中拉出来，创造我们新的人生格局。

我们要相信，只要还活着，我们就能够让自己变得不断强大。

除此之外，人的一生中，我们不仅要从恶劣的、让人沮丧的环境中站起来，还要时时挑战我们身上各种人性的弱点：紧张、焦虑、恐惧、猜疑、犹豫，等等。只要我们活着，能正常思考，这些人性的弱点都会时不时地跳出来挑战我们一下。我们要不断地克服这些人性的弱点，让阳光、快乐、健康的心态滋养我们的生活，这样才能让生活变得更加有意义。

仔细想想，人生几十年，长一点也不过百年，来的时候赤条条，最终又两手空空地离开。如果我们在有限的生命里，把过多的时间都耗费在对错误的耿耿于怀和无作为中，那是多么大的浪费啊。曾经的失去可以成为我们以后的借鉴，但我们不能因此背上包袱，我们还有很长的路要走。丢掉那些因为失去而衍生的哭泣、烦恼，轻轻松松上路，你才会越走越快、越走越欢快，路也才会越走越宽。

这是一本系统介绍身心修行与疗愈方法的书。我相信大家打开这本书，会非常开心地发现书中的内容和我们的生活是如此贴合。笔者把身心的回归和修行的方法都在本书中无私地和大家分享，唯一的希望就是能给大家一个更清晰的指引，让那些没有足够时间和精力参加专业培训的人能找到一些真正对自己有用的东西，来弥补一些人生的遗憾，让我们的生活更圆满。



1 不念过去，不畏将来

- 安慰的话听得越多越伤心-003
- 无法放下，却又不敢提起-005
- “编造”一些“理由”来安慰自己-006
- 痛苦只因为太执着-008
- 一切过往过失都不必太放在心上-009
- 为人生旅途卸掉一些包袱-011
- 沉浸在过去只会把自己弄得很可怜-013
- 如果生气没用，就优雅地“反击”吧-016

目

录

2 跟不完美的自己和解

- 如果我们能够正确面对遗憾-021
- 转过身，放下-022
- 我们内心的苦，多半是自己给的-024
- 一个能倾诉的朋友和一杯咖啡的时间，足矣-026

试着原谅自己，小错误没什么大不了-027

何必一味委屈自己取悦他人-028

可以小自责，不能太自虐-030

像婴儿一样笑-031

点亮一根蜡烛，足以照亮周围的黑暗-032

3 漏掉复杂，留下简单的快乐

或者接受，或者不接受-037

给心情做个大扫除吧-038

宽容的最终受益人是自己-039

别拿别人给的垃圾当宝贝-041

不愉快？少提起，常忘记-042

放下！放下！放下！-043

原谅了别人，解脱了自己-044

如果时间不能打败，就自己把它打败-045

为情感找个出口-048

十年，别忘了归零-049

大不了就从头再来-052

漏掉复杂，留下简单的快乐-054

放弃有时是为了重新获得选择权-056

4 你最该做的就是好好爱自己

- 忙里偷闲，让自己慢下来-061
- 落单了，就找书、电影来陪-063
- 你就该过精致的生活-065
- 本就压力巨大，何必妄自菲薄-066
- 享受自己拥有的-068
- 尊重自己的隐私-070
- 蹲下来，是为了跳得更高-071
- 拥有爱好是很美妙的事-072
- 想微笑的时候就微笑-075
- 干自己最想干的事情-076
- 遵从内心的真实想法-078
- 宽容自己的不足-079
- 冷落烦恼，烦恼就悄悄溜走了-081

5 左手温暖右手，享受平淡生活

- 填不满、放不下，就会活得很累-085
- 把苦日子过甜，把甜日子过平淡-087
- 责难机遇就会失去机遇-090

享受“获得”，接受“失去”-092

到底什么是富有-093

换一种方式解读平淡-094

眼睛老去，心灵就会荒芜-095

权力地位，再看淡一些-097

最简单的快乐就是抱有一份知足-099

6 调低笑点，调高泪点

不回避，才能找到畅快淋漓的快乐-103

不向跟你一起抱怨的人诉苦-105

不为一时的得意烦心，远离喋喋不休的争论-107

一个微笑和双倍好心情-108

牢记别人的恩惠，心怀感恩-110

控制压力，不能任其放大-111

浮云，浮云，一切都是浮云-114

最好的调节剂是眼泪-115

不迷恋过去，太阳每天都会升起来-118

换一种态度，心情也许就会豁然开朗-120

把悲观的事情写下来-121

7 写一封信给未来

- 别跟暂时不能解决的问题纠缠-125
- 活出一种姿态-127
- 谁没有过呢？所以，你也可以有-128
- 不死抱着残缺，不沉迷于伤痛-129
- 放弃一些不适合的机会-130
- 做错了就接受惩罚吧-133
- 修炼自己的忍耐力-135
- 逆境绝非绝路-137
- 写一封信给未来，别忘了把“不如意”写进去-139
- 从失衡到平衡是一个过程-141
- 年轻的时候颓废是允许的，但是人应该有进步-143

8 站在自己的镁光灯下，不做别人的影子

- 生气能解决问题吗-147
- 扬起笑脸，找回吹口哨的心情-148
- 快乐不讲道理，也无须任何条件-150
- 我们不能跳过人生的任何一个阶段-151
- 摆脱习惯的束缚-152

站在自己的镁光灯下，不做别人的影子-153

人生中最有力量的好情绪-155

不过怒，不过喜-159

没什么大不了的，一切都会过去-161

9 别跟自己过不去

有什么值得骄傲的呢-165

宿命不是我们萎靡不振的理由-167

犹豫到最后只能是空欢喜-168

理想要比金钱重要得多-170

嫉妒别人的同时，实际上也是在折磨自己-171

什么都想要，最后可能什么也得不到-173

虚荣是一种肤浅，卖弄是一种无知-174

让它过去，顺其自然-177

只做自己感兴趣的事情-178

患得患失就容易怅然若失-180

一定要有遇事不慌的从容-181

冥想，深呼吸-183

破除恐惧只需向前踏一小步-185

10 看得明白，活得通透

- 自己是自己，别人是别人-189
- 环境不利于我们的时候，就改变自己-191
- 全身心地投入到感兴趣的事情上-193
- 接纳喜欢我们的人，同时也要接纳不喜欢我们的人-195
- 我很重要-196
- 不要太忙，更不要瞎忙-197
- 别为没发生的事忧虑-199
- 撇开所有，保留一个你最热衷的事-201
- 听听身处绝境的人说的话-202
- 做事不要太短视-203
- 与其勉强死守，不如另谋高就-206
- 无论何时何地，保持一份素心-207
- 为小事担忧，不妨问问自己：一年后还重要吗-209
- 再坚持一秒，就能得到你想要的-211
- 从相反的角度想办法，也许会找到想要的答案-213
- 枯竭的真相-215
- 自己的主意自己拿-217

11 幸福越等越远

幸福或是不幸，都和贫富、地位无关-223

幸福不要等待-224

一张一弛，文武之道-226

自己幸福，同时为别人谋幸福-228

走出第一步，理想更近一步-229

幸福很近，就在细微处-231

不自我设限，不给自己画圈-233

幸福和感受幸福的能力-235

能感知幸福，才不会再挑剔生活-237

知道感恩的人，怎么会不幸福呢？-238

在生活中增加幸福感-240



不念过去，
不畏将来

■ 安慰的话听得越多越伤心

安慰是什么？安慰是对遭遇变故或者挫折的伤心人说的话。安慰的话说出来，本身就包含了说话者的优越性和对弱者的同情。好多时候，安慰的话听得越多，就越伤心。

邱晓霞的家在四川，很不幸遭遇了地震。她家在大山里，地震发生以后在北京工作的她很着急，担心家人的安危。但是，电话打不通，网络也联系不上。她很着急，一着急胃病就犯了，不得已在家休息。

她刚躺下，邻居就过来了。“小邱，别上火。吉人自有天相，家里人会没事的。现在国家救援及时，很快通信就能恢复，别着急了。保重身体要紧……”

邻居刚走，单位同事过来了。“小邱，你家那边就是通信受阻了，家里人没事的。就算有点事，你在这里干着急也没用，放宽心，已经好多救援队

参与救援了。你现在要好好养身体……”

同事刚走，老同学又打来电话……

一番折腾下来，晓霞觉得生活中到处都是同情，有时候对方是好心，但是话听过来，感觉又有点变味儿，有的话还会让人往坏的方向想。这让她很苦恼。她觉得自己连考虑下一步该怎样做的时间都没有。她关掉手机，离开家找了个宾馆，打算安静下来考虑是回家还是继续等消息。

有时候，过多的安慰并不能给我们带来正能量。没有用处的安慰只会让对方觉得疲于应对。如果我们自己生活遭遇变故，我们是不是想先让自己安静下来，而不是一味地去寻求安慰？面对变故，没人能替我们分担，**虚情假意或者毫无用处的安慰越多，越会让人感觉寒冷。那么，不如给自己时间和空间，让心灵的创伤慢慢愈合。**

狐狸的家被豹子踢烂了，冬天马上要到了，它很着急。怎么办呢？

小松鼠过来了，它没有说过多的话，只是留下一包松子，然后离开了。小马过来了，拖过来一捆木桩，只说了“加油，伙计！”就离开了。小猪背了一捆稻草过来了，它对狐狸说：“不够用告诉我。”然后离开了。小刺猬、小牛、小鹿、小羊……森林里的小动物们都过来了，大家什么都没说，放下东西就走了。狐狸还坐在旧家发呆的功夫，盖新房子的材料和过冬的粮食都有了。它很快就投入到修葺新家的劳作中了，都顾不上想伤心的事情了。

他人遇到困难，我们该做的，是伸出手来帮助别人，过多的、没有用处的、冠冕堂皇的话，只会让对方难受，也不能帮助对方渡过难关。**过多的安慰不如实际的帮助。**下一次，我们自己遇到困难时，也要想办法解决，而不是一味在伤心的事情上哭泣。