



一本书，一个人，一盏茶，
用自己的方式，
开启自己的
心能量之旅！



心能量

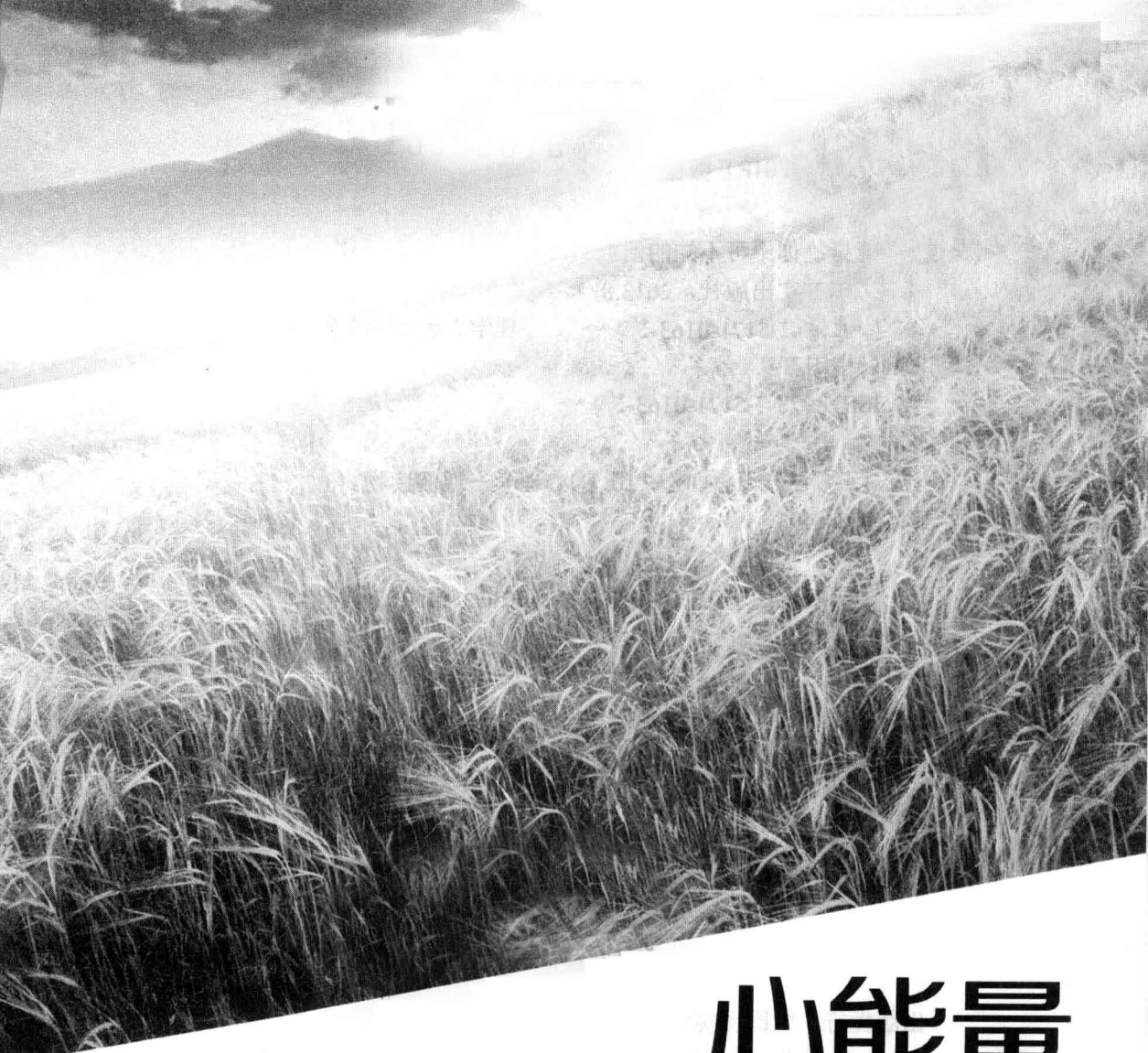
你不可不知的治愈系心理学

赵月华◎编著

都市白领的**快乐源泉**，平凡人生的**心灵港湾**
用文字**治愈**自己的心灵，用思考**丰富**自己的人生

所谓内心的快乐，是一个人过着健康的、正常的、和谐的生活所感到的快乐。

——罗曼·罗兰




心能量

你不可不知的治愈系心理学

赵月华◎编著



 中国言实出版社

图书在版编目（CIP）数据

心能量：你不可不知的治愈系心理学 / 赵月华编著. —
北京：中国言实出版社，2013.8

ISBN 978-7-5171-0163-5

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

中国版本图书馆CIP数据核字（2013）第172761号

责任编辑：郭江妮

出版发行 中国言实出版社

地 址：北京市朝阳区北苑路180号加利大厦5号楼105室

邮 编：100101

电 话：64966714（发行部） 51147960（邮 购）

64924853（总编室） 64963107（三编部）

网 址：www.zgyscbs.cn

E-mail: zgyscbs@263.net

经 销 新华书店

印 刷 北京紫瑞利印刷有限公司

版 次 2013年8月第1版 2013年8月第1次印刷

规 格 710毫米×1000毫米 1/16 19印张

字 数 300千字

定 价 39.80元 ISBN 978-7-5171-0163-5

当我们宁静平和的世界日渐被喧嚣的现实所遮掩、被涌动的物欲所摧毁时，生活中便有这样一种人：每天很疲惫、很焦虑地苦苦寻找一种惊天动地的幸福，直寻得精疲力竭，最终也没找到，于是有人抱怨，一生也没有幸福。

我们每天都生活在纷繁忙碌的状态中，面对越来越快的生活节奏和来自各个方面的压力，我们开始变得浮躁，越来越不知道该如何调节自己。当脾气变得越来越急躁，当内心变得越来越没有安全感，我们开始变得手足无措。

这个时候往往是你的心灵“生病”了，需要你来慢慢治愈它，让自己的心灵慢慢沉淀下来，让自己的脾气能够慢慢缓和下来，从而回到之前的那种生活状态，找到属于自己的幸福！

其实，静下心来想一想，自己想要的快乐与幸福离自己并不遥远。临行时，父母的一句叮咛、妻子的一丝牵挂、朋友的一份祝福；失意中别人关爱的眼神和抚慰的细语；困境中别人伸出的援助的双手等等，你不是深感如拂春风、如沐甘霖吗？正是这些来自心灵的感动，让人倍觉人生的温馨。这些看起来很琐碎，但不经意间流动的就是幸福！

不要刻意追求，不要左顾右盼。快乐，只是一种自我感觉和内心的满足。无论你的钱包是充盈的还是干瘪的，也无论你是青丝满头还是华容渐逝，只要

心能量：你不可不知的治愈系心理学

XINNENGLIANG: NIBUKEBUZHIDEZHUYUXINLIXUE

我们拥有一颗平常的心，只要我们用心去体味，那么，我们的每天一样可以快乐富足！

所以，治愈我们心灵的良药不是其他，而是知足、是感恩、是安静……

编 者

第一章 点滴之中感受简单的快乐

快乐是一种感受，它取决于自己的态度。就算你拥有亿万财富，如果没有善于快乐的心态，依然不会快乐；即使你并不富有，但是如果你具有善于发现快乐的心，那么依然会变得很快乐。

没有晴天的时候，你自己就是晴天 / 002

心灵的空虚需要快乐来填满 / 004

世界依然，需要自己改变 / 006

事实就在那里，等待你改变态度 / 008

既然想快乐，为什么还选择悲伤 / 010

角度不同了，你的心境就不同了 / 012

快乐不快乐，在于你想不想 / 014

做人，糊涂一点也无妨 / 016

钻牛角尖的你，累了吗？ / 019

快乐其实很简单 / 022

你得到再多又有何用 / 024

拉不开门，就推开门 / 026

第二章 自卑吗？那就让每天都充满希望吧

挣脱了心灵的枷锁，打破了心中的瓶颈，才能追求一份淡泊宁静；解开了心中的疙瘩，就能释放内心的压抑，输赢得失就如过往云烟，转眼即逝，要追求心灵的自由就得打开心窗，放飞孤独，把自己融入人流之中。

先放松心情，做个自由人 / 030

拥有美好的期盼，你才会拥有美丽的心情 / 032

心怀希望，热爱生活 / 034

挣脱枷锁，换一份靓丽的心情 / 036

心中的瓶颈需打破，还原一个真实的自己 / 038

自己的心情自己主宰，时时勤拂拭 / 040

知止而后有定，定而后能静 / 042

慢慢完善自己的不足，让每天都进步一点点 / 044

自信多一点，自卑就会少一点 / 046

打开心窗，天空一片蔚蓝 / 049

第三章 平平淡淡、从从容容才是真

生命是一种缘，是一种必然与偶然互为表里的机缘。有时候命运偏偏喜欢与人作对，你越是挖空心思地想去追

逐一种东西，它越是想方设法不让你如愿以偿。

- 随时，随性，随缘，随喜 / 054
- 淡泊以明志，宁静而致远 / 057
- 生活是充满阳光的，丰富多彩的 / 060
- 抓得越紧，就越容易失去 / 063
- 追求完美的路上，你领悟了吗？ / 065
- 不完美也是另外一种美 / 067
- 夫唯不争，故天下莫能与之争 / 070
- 心有多大，世界就有多大 / 072
- 聪明最是糊涂人，凡事不必太分明 / 074
- 争执的时候，先拿面镜子照照自己 / 076
- 争吵的时候，换一个角度 / 078
- 面子文化，你抛开了吗？ / 081
- 一颗平常心，徐徐而行 / 083
- 幸福的人生在于学会感恩 / 086

第四章 压力大吗？那就慢慢化解它

每一个人都有自己的压力，关键是如何有效地调整和控制自己的情绪，做压力的主人，做自己心灵的主人。一个善于化解压力的人，才能赢得更幸福和成功的生活。

- 厚积而薄发，一鸣惊人 / 090
- 休息一下，偷得浮生半日闲 / 092
- 减压的“大树”，你拥抱了吗？ / 094

- 让压力激励自己，而不是压垮自己 / 096
- 不要给自己施加压力，那是自讨苦吃 / 098
- 压力适当，你会乐此不疲 / 100
- 时不时抬头看看天 / 102
- 人生是一条不归路，踽踽而行 / 104
- 心态决定一切，想法决定心情 / 105
- 想得开，看得透 / 107

第五章 好心情是自己选择的

每个人都会遇到这样或那样不顺心的事情，天灾人祸随时会降到你的头上，还有疾病的袭击。如果你总是闷闷不乐地活着，总是在抱怨自己的倒霉，不顺心的事情为什么都会降临到你的头上？那么你的心情是难以快乐的。

- 好情绪与坏情绪，好状态与查成绩 / 110
- 想要争气吗？先咽下怨气 / 113
- 抱怨的时候，你错过了美丽的风景 / 116
- 走出低谷，让情绪为我们助威 / 118
- 控制自己，做情绪的导师 / 122
- 主人与奴隶，你选择哪一个？ / 124
- 带着情绪做事，你还会理智吗？ / 127
- 和自己交流，慢慢了解它 / 130

第六章 你因为计较而烦恼吗？想开点吧

没有一种生活是完美的，也没有一种生活会让一个人完全满意。如果抱怨成了习惯，就像搬起石头砸自己的脚，于人无益，于己不利，生活就成了牢笼一般，处处不顺，处处不满；反之，则会明白，自由地生活着，本身就是最大的幸福，哪会有那么多的抱怨呢？

流言蜚语，漠然置之 / 136

斤斤计较，你烦吗？ / 138

得与失，真的有那么重要吗？ / 141

人生本不完美，幸福就在身边 / 144

与生俱来的容貌，请珍惜 / 146

钱多钱少，够花就好 / 148

自己的路自己走，他人的意见只是参考 / 150

受一时之辱，立“不世之功” / 152

嫉妒我，证明我很出色 / 154

努力前行，把命运交到自己的手中 / 157

第七章 看到风雨之后的彩虹，你幸福吗？

在漫漫旅途中，失意并不可怕，受挫也无需忧伤。只要心中的信念没有萎缩，只要自己的季节没有严冬，即使大雪纷飞，人生之旅也不会为之中断。艰难险阻是人生对你另一种形式的馈赠，坑坑洼洼也是对你意志的磨炼和考验。落英在晚春凋零，来年又灿烂一片；黄叶在秋风中飘

荡，春天又焕发出勃勃生机。这何尝不是一种达观，一种洒脱，一份人生的成熟，一份人情的练达。

- 面对困境微微一笑，珍惜这财富 / 160
- 未来是需要拼搏的，不是来回避的 / 163
- 逆境之中，你才方显本色 / 167
- 挫折不会永存，奇迹总会出现的 / 169
- 幸运不是永远的，不幸也不是永远的 / 171
- 心胸豁达了，烦恼就远了 / 173
- 理解苦难，生命将豁然开朗 / 175
- 可以被打败，但不能被打垮 / 178
- 苦难是生活的礼物 / 181
- 宝剑锋从磨砺出，梅花香自苦寒来 / 184
- 受多大苦，有多大甜 / 186

第八章 当下的幸福，你珍惜了吗？

幸福是一种自我感受，是一种心理状态，幸福是无形的。尽管劳动成果、艺术享受、爱情、婚姻、家庭、爱好、修养、经历、境遇等都能给人带来幸福的感受，但没有一种相应的尺度可以衡量幸福。“物质幸福”是存在的，所以我们在努力建设“物质文明”。但是，纯粹的物质享乐并不等于幸福，物质的多少并不决定幸福的大小。金钱是存在的需要，金钱可以买得来刺激，甚而买得来“快乐”，但不一定买得来幸福。有钱难使精神贫乏、不幸福的人推动幸福的磨盘。一切的喧嚣浮华至多是表面的快乐而不是真正的幸福。

- 与其抱怨，不如享受 / 190
- 从抱怨到赞美，做一个华丽的转身 / 192
- 珍惜你的拥有就是幸福 / 194
- 生活的一点一滴，请细细品味 / 197
- 幸福就在于把握现在，珍惜所有 / 200
- 快乐是什么？感到幸福或满意 / 203
- 珍惜现在，学会享受幸福 / 206
- 感到非常地满足，你就是最幸福的 / 208

第九章 为什么得不到？因为你放不下

你不可能什么都得到，所以你应该学会放弃。生活有时会逼迫你，不得不交出权力，不得不放走机遇。放弃，并不意味着失去，因为只有放弃才会有另一种获得。放弃是一种智慧，放弃是一种豪气，放弃是真正意义的潇洒，放弃是更深层面的进取！也许，你之所以举步维艰，是你背负太重，你之所以背负太重，是你还不会放弃。今天的放弃是为了明天的得到。干大事业者不会计较一时的得失，他们明白如何放弃，放弃些什么？

- 太多舍不得会使你什么都失去 / 212
- 得失心太重，你累不？ / 215
- 舍得舍得，大舍大得 / 217
- 意见不一致的时候，你变通了吗？ / 219
- 爱自己，就给自己自由 / 223

美丽的陷阱，一定要认清 / 226

放弃是为了得到 / 228

想占有吗？那就做好迎接坎坷的准备 / 230

第十章 帮助别人的同时也成就了自己

俗话说：“在家靠父母，出外靠朋友。”此话说得很好，出门在外，没有几个能够托付身心的朋友，人生岂不太孤独无援了？培根说：“缺乏真正的朋友，仍是最纯粹、最可怜的孤独。”的确，没有友谊，没有关心，没有爱的人生是不幸的。

善解人意，做一个慷慨的人 / 234

放下私心，做一个纯粹的人 / 236

心中有爱，做一个善良的人 / 238

放下成见，做一个宽容的人 / 240

博爱的心，遍洒万物 / 242

开个感情“账户”，让信誉翻倍 / 243

独学而无友，则孤陋而寡闻 / 245

帮助别人等于帮助自己 / 247

第十一章 常回家看看，家是永远温馨的港湾

亲情，是一首永恒的歌，是那种柔和甜美、低声吟唱的曲调；亲情，是一条不息的溪，是那种潺潺流过、沁人心脾的水流。亲情的流露不是用豪言壮语，而是在生活的点滴中。亲情如发，细微而又浓密。家是每一个人心灵的

避风港，现实的社会总是充满了各种无奈，这个时候，不妨让自己暂时抛却那些烦恼，把自己融入到家庭这个温馨的氛围中来，这个时候，你会变得简单纯粹，看着父母的笑脸，看着爱人的体贴，看着孩子的纯真，你还会那么烦恼吗？

爱情的本质是顺其自然 / 250

放开之后才能拥有爱 / 252

身边的人其实很美 / 255

幸福需要赞扬 / 257

平凡的生活，真正的快乐 / 260

把快乐的种子洒满自己的周围 / 264

不要总是认认真真 / 266

幸福是可以经营的 / 268

幸福的摇篮是尊重和理解 / 270

第十二章 寻找生活的乐趣，幸福需要慢慢体味

人来到这个世上并非为了受苦受累。寻找生活的乐趣、追求人生的幸福才是人类永恒的追求。有人说，没有最好的生活，只有最好的设计，这是很有道理的。生活轻松快乐与生活劳累烦闷的感觉大多是由自己营造出来的。

踽踽而行，美丽的风景等着你 / 274

顺其自然，你才会一路坦途 / 276

将生活简单化，你就不会那么累了 / 278

心能量：你不可不知的治愈系心理学

XINNENGLIANG: NIBUKEBUZHIDE ZHIYUXIXINIXUE

想找回自己吗？那就亲近自然吧 / 280

心灵的后花园，你有吗？ / 282

名利如浮云，保持平常心 / 284

坚持方向，终会成功 / 286

不必羡慕别人的美丽花园 / 287

生命本不完美，何须连累自己 / 289

第一章

点滴之中感受简单的快乐

快乐是一种感受，它取决于自己的态度。就算你拥有亿万财富，如果没有善于快乐的心态，依然不会快乐；即使你并不富有，但是如果你具有善于发现快乐的心，那么依然会变得很快乐。

没有晴天的时候，你自己就是晴天

自己的快乐是由自己控制的，你可以在自己的生活过程中寻求到属于自己的快乐。真正的快乐是在有限的生命中做出无限有意义的事情；是让自己的心情五彩斑斓，如彩虹般美丽灿烂；让自己的笑容充满温暖；让自己的今天比昨天更精彩；让自己追求理想的过程更有意义；让自己在通往梦想的路上体会到付出与收获的快乐。这一切都是你可以带给自己的。

一群学生到处寻找快乐，却遇到许多烦恼、忧愁和痛苦。

他们向大哲学家苏格拉底请教：“老师，快乐到底在哪里？”

苏格拉底说：“你们还是先帮我造一条船吧！”

这群学生暂时把寻找快乐的事儿放在一边，找来造船的工具，用了七七四十九天，锯倒了一棵又高又大的树，挖空树心，造出一条独木船。独木船下水了，他们把苏格拉底请上船，一边合力划桨，一边齐声唱起歌来。苏格拉底问：“孩子们，你们快乐吗？”他们齐声回答：“快乐极了！”

苏格拉底说：“快乐就是这样，它往往在你为着一个明确的目的而忙得无暇顾及其他的时候突然来访。”

快乐就是你在为实现自己目标的过程中收获的最好礼物。当你把自己所想的事情慢慢变成现实的时候，那是怎样一种满足感呢？最大的快乐莫过于把自己的理想变为现实，实现自己的人生价值。