



# 治愈系心理学

温暖亿万心灵的修行课

京师心智（知名心理教育机构）著



这是我们为您精心煲好的一钵心灵鸡汤，细细品味，可以帮您释放压力，放松身心，疗愈心灵，捕捉正能量，寻回最快乐的自己，拥抱幸福，乐享人生。

中国法制出版社  
CHINA LEGAL PUBLISHING HOUSE





# 治愈系心理学

温暖亿万心灵的修行课

京师心智（知名心理教育机构）著



中国法制出版社  
CHINA LEGAL PUBLISHING HOUSE

## 图书在版编目(CIP)数据

治愈系心理学/京师心智著. —北京:中国法制出版社,2013.7

ISBN 978 - 7 - 5093 - 4622 - 8

I. ①治… II. ①京… III. ①心理保健 - 普及读物  
IV. ①R395.6 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 116323 号

策划编辑:刘 峰(52jm.cn@163.com)

责任编辑:杨智

封面设计:周黎明

---

## 治愈系心理学

ZHIYUXI XINLIXUE

著者/京师心智

经销/新华书店

印刷/河北省三河市汇鑫印务有限公司

开本/710×1000毫米16

版次/2013年7月第1版

印张/14 字数/208千

2013年7月第1次印刷

---

中国法制出版社出版

书号 ISBN 978 - 7 - 5093 - 4622 - 8

定价:29.80元

北京西单横二条2号 邮政编码100031

网址:<http://www.zgfzs.com>

市场营销部电话:66033296

传真:66031119

编辑部电话:66038703

邮购部电话:66033288

## 前言

1999年，日本音乐家坂本龙一制作的治愈音乐大获成功，形成“治愈热”，从此一发不可收拾，自那以后，“治愈系”的说法大幅升温，逐步蔓延到动漫、文字、电影领域。治愈系的作品，无论是文字、动漫、歌曲还是电影，都有格调清新、节奏舒缓的特点，都有修补心灵缺陷的功用，都能温暖人心，净化心灵。“治愈”二字本身就是指一种心灵的慰藉，清新，温暖，有无言的抚慰，用简单的人生道理反映人性的明亮。治愈系心理学，简单来说就是帮助受伤的人抹平伤口，对那些经历过精神创伤的人进行心理疏导，让人的心理趋于平静。

媒体报道，一个人因为生活失意，妻离子散而心情低落。一天，他出门正好碰见朋友迎面而来，朋友无意间冲他笑了一笑。不料，这一笑惹出了人命官司。那人把朋友对他的一笑理解为对他的嘲弄，嘲弄他生活失意，遂产生报复念头，“为什么你过得好，而我过不好？”他越想越气，回家拿了菜刀，冲出门去对朋友一阵追杀，直到把朋友杀死为止，然后又继续追杀朋友的家人……

心理疾病比生理疾病更可怕，“人正常的时候是人，不正常的时候是魔鬼。”

有人说得好：“治愈也可以是关于幸福的词。一段曼妙哲理，一组清新美图，都可以成为释放心灵的解药。在半明媚半忧伤的世界，为心灵疗伤，寻找与期待下一个崭新的自己。”没有过不去的坎儿，只有过不去的心情。人可以利用自控力与治愈系接轨，给自己的心灵加上一个免遭崩溃的阀门。

人生跟弈棋相似，一步失误，全盘皆输，这是人生无以复加的悲哀；换句话说，人生还不如弈棋，不可能重来一局，也不可能悔棋。

治愈系心理学非常符合现代人的精神需求，它正在成为人们的心理导师，开始走进人们的生活。没有不可治愈的伤痛，所有失去的、美好的东西，都可以换一种方式拿回来。“长得漂亮，不如活得漂亮”。说到这儿，不忘问一句：“你的心情，现在好吗？”



# 目 录

## CONTENTS

### 第一章 认识一下“治愈系” ..... 1

看看治愈系电影，读读治愈系文字，都是释放压力的出口。当你被各种压力逼得无路可走时，不妨试试这一方法。还可以看看唯美的摄影图片，那些释放着美的气息的图片，是你精神食粮的来源之一。

清新的文字，恬淡的心——读读治愈系小说 / 2

唯美的画面，温柔的心——看看治愈系电影 / 6

舒展的旋律，宁静的心——听听治愈系音乐 / 10

### 第二章 治愈迷失的自我 ..... 15

我们不能忽视那个在同心圆中的真我，忽视那个生命能量的源头，而去畸形地向外扩张。我们必须展现出真我的特质，要重新拥有我们与生俱来的爱、喜悦与和平。因此，我们必须给自己的心灵“洗澡”，把心灵的尘埃荡涤干净，将心理调适到最佳状态。

让童年的萤火虫点亮自己——回归纯真的童心 / 16

联结生命能量的源头——重建真实的自我 / 19

让冰山浮出水面——与潜意识沟通 / 22

莫做畸形的病梅——释放自己的个性 / 26

往事并不如烟——从记忆中寻找真我 / 30

### 第三章 治愈扭曲的灵魂 ..... 35

喜欢猜忌的人都或重或轻有“被害妄想症”的心理疾病。这种心理疾病的患者往往有特殊的性格缺陷，比如主观、多疑、自我中心、好幻想、敏感等，或者童年时期受过某些刺激，缺乏母爱，人际关系差等。

戒掉“胜肽”毒瘾——拒绝精神自虐 / 36

虐人就是虐己——不要迁怒于人 / 39

求人不如求己——告别“习得性无助” / 41

给燥热的心冲个凉——远离“浮躁病” / 44

留点余地，为人为己——不做“偏执狂” / 49

世上没那么多敌人——毫无根据的“被害妄想” / 52

### 第四章 治愈抑郁的内心 ..... 57

战胜自我封闭需要提高信心，把注意力从自我封闭的泥潭中转向现实社会生活。一般情况下，人必须有适应两种社交场合的能力，在某些场合，你是环境的主角，高谈阔论，谈笑风生；在某些场合，你则是听众，沉默寡言。

哀莫大于心死——希望是我们最后的财富 / 58

拿得起，放得下——别让心灵超负荷 / 60

容纳别人比自己更强——别让嫉妒心无限膨胀 / 65

谁没出过丑——犯不着自我封闭 / 69  
 我的地盘我做主——何必在意别人的眼光 / 72

## 第五章 治愈膨胀的欲望 ..... 77

人的贪婪的欲望可以使其成为纵欲的牺牲品，只有一样东西可以抵挡诱惑，那就是理性地克制。克制对人的意志是一个考验，抵挡得住则有后福，抵挡不住则后果不堪设想。

“人心不足蛇吞象”——别在欲望的烈火中自焚 / 78  
 不要自命不凡——人贵有自知之明 / 81  
 “至今思项羽，不肯过江东”——刚愎自用，自取其祸 / 85  
 敞开心扉纳良言——虚怀若谷，从善如流 / 88  
 你不是世界的唯一——不要醉心于孤芳自赏 / 91

## 第六章 治愈超载的生活 ..... 95

压力的特质就是表现出对明天或将来的焦虑和担忧。所以，要培养开阔的心胸，对未来充满希望，并且着手做好每一天的事情。在日常生活中，注意保持生理机能的平衡，保证膳食的合理搭配，尽量减少接触环境毒素。

给高压锅放放气——每个人都要学会自我减压 / 96  
 这些年我真的好累——承认脆弱也是一种解脱 / 101  
 拆除心灵的藩篱——多多与人沟通倾诉 / 105  
 为“白日梦”喝彩——想想美事儿又何妨 / 109

## 第七章 治愈受伤的自信 ..... 115

庸人是满脑子豆腐渣的人，而你懂得好好地生活，所以你不能和庸人相提并论。只能说你不是伟人，是一个普通人，“普



通人”是一个朴素的称谓，这意味着你有更多的时间享受生活的乐趣，体味生活的滋味。

有白天，就有黑夜——接纳缺陷，它是我们的一部分 / 116

原谅自己不是天才——普通人的生活最精彩 / 119

“装嫩”又有何妨——人老心不老 / 124

不要把宝贝放错地方——恰如其分地展示自己 / 129

你就是“狮子王”——直面从天而降的厄运 / 132

## 第八章 治愈濒危的快乐 ..... 137

有句话说：“不要把自己快乐的钥匙交在别人手上。”这就是说，要掌握快乐的主动权。快乐的来源渠道很多，最有价值的快乐来自帮助他人，因为这可以产生双重功效，即：别人快乐，自己也快乐。

池塘是由内向外满溢的——快乐源自我们的内心 / 138

在复杂的生活中保持单纯的快乐——简单就是好 / 142

鞋大鞋小，自己的脚知道——幸福就是脚上的鞋 / 144

以从容的心态驾驭仓促的人生——轻松快乐每一天 / 149

相信童话是存在的——童话使人年轻美丽 / 152

避免人生的“边际效应”——学会感恩，知足常乐 / 156

两个字的开心词典——潇洒走一回 / 161

懂得选择，学会放弃，耐住寂寞，拒绝诱惑

——幸福人生“十六字箴言” / 166

## 第九章 治愈纠结的人际 ..... 173

要纠正“强迫狂”的心理疾患，心理疗法是不错的选择，首先要从观念上改变。要养成包容心，尊重他人的存在和自由，

有容乃大，兼收并蓄。其实说到底，只要首先学会了尊重他人，后面的问题解决起来就简单多了。

水到渠成，瓜熟蒂落——人际交往不能一厢情愿 / 174

换个位置想一想——己所不欲，勿施于人 / 177

别让伤害在心里发酵——宽容他人等于原谅自己 / 181

“中庸”就是“适度”——凡事都要拿捏好分寸 / 185

人要争气不赌气——冲动是魔鬼 / 188

## 第十章 治愈不良的习惯 ..... 195

培养健康有益的爱好和兴趣非常必要，千万不要让自己觉得无聊。人一旦无聊，就会寂寞孤单，在疾病面前毫无还手之力。汉朝哲学家王充说：“防决不备，有水溢之害；网解不结，有兽失之患。”

别让零部件生锈——生命在于运动 / 196

懒惰只是一种习惯——惰性不是天性 / 200

暴饮暴食也是病——饮食要有节制 / 205

健康有三个支点——顺其自然的养生之道 / 210

## 清新的文字，恬淡的心——读读治愈系小说

鲁迅先生把文字比喻成“匕首”，展示了文字的斗争性。但文字并非只有匕首的功能，在它诸多的功能中，唯有一样称得上功德圆满，那就是它的恬淡宁静对人心灵的抚慰。

春天到了，N先生坐在自家的阳台上，眼前春光无限，手中的泰戈尔的诗集使他心潮澎湃。

我的情人的消息，在春花中传播，  
它把旧曲带到了我的心上。  
我的心忽然披上了翼望的绿叶。  
我的情人没有来，  
但是她的抚摸在我的发上，  
她的声音在四月的低唱中从田野上传来。  
她的凝注在天空中，可是她的眼睛在哪里呢？  
她的亲吻在空气里，可是她的嘴唇在哪里呢？

这首诗对于那些沉浸在爱情的痛苦和幸福中的人来说，最能反映出他们的心路历程。他们对恋人相思的煎熬，都在这美丽的文字中融化得像蜜一样甜。

俄罗斯作家康斯坦丁·巴乌斯托夫斯基，是个具有女性细腻特点的男性作家，他的小说优美如诗，《雨蒙蒙的黎明》、《雪》、《一篮云杉果》等，都是艺术水准很高的治愈系小说。

天亮之前，或许我们在被窝里睡得正香，或许有早起的人在野外呼吸

新鲜空气，他看到的只是肉眼看得到的东西，而巴乌斯托夫斯基不仅可以看到肉眼所见的东西，还可以看到心灵的东西——“在一片非同寻常、前从未遇的寂静中，黎明降临了。东方天空渐渐变青，启明星绽放着蔚蓝色水晶般的光。这是一昼夜中最美好的时刻。万物都还在睡觉，水在睡，睡莲在睡，鱼儿将嘴紧挨着沉入水中的树枝在睡，鸟儿在睡，只有几只猫头鹰在篝火附近慢慢地无声地飞行，像一团团白色的绒毛。”

读着这段文字，就像有一股清泉沁入心脾，在心田悄无声息地汨汨流淌，那些干渴的心田，因为这滋养而春意葱茏。



我们很难在内心进行自我反省，即使有自我批评，多数情况下却口服心不服，没有人愿意承认自己主观上的错误，但是大自然会教会我们反省，这一点，巴乌斯托夫斯基告诉了我们方法：“在百花盛开、草木葱茏的岸上，在黑黝黝的深水河流或湖泊上，在灌木丛的阴影中，在参天黑杨或郁郁葱葱、微微颤动的树叶倒映于明镜般水中的赤杨帐幕下，虚假的激情会平静下来，无稽的心中风暴会止息，自私的梦想会破灭，无法实现的愿望会烟消云散。大自然充分显示它的永久的作用。你在呼吸芳芬、自由、清新的空气的同时，也吸入了平静的情绪，温柔的感情，以及对人对己的宽容。”

在今天这个浮躁的社会中，刻板的说教只会产生负面作用，使人更加抵触，板起面孔严肃得让人生畏的文字不受欢迎。一个真正的作家是用心灵来写作的，所以他有常人没有的对客观事物的敏感和切身感受。

当春天我们在温暖的阳光里倦怠地无所事事时，文字生机盎然地对们说：“麦苗在霜冻里返青了，山桃在积雪里鼓苞了。清早，穿老羊皮背心，使荆条背篓，背带冰碴的羊粪，绕山嘴，上山梁，爬高高的梯田，春风呼哧呼哧地帮助呼哧呼哧的人们，把粪肥抛撒匀净，好不痛快人也……”

当夏日炎炎，我们的心因为烦躁而不安，文字对我们说：“听！草丛里，小河边，青蛙、蝈蝈儿、蚰蚰儿欢快地唱着小夜曲，举行夜间音乐演奏会呢。噢，是我错了，夏日的夜本来就是属于大家的……月亮用柔和的目光注视着我，身旁的冬青叶子在月光下，像上了蜡似的，晶晶然如镜之新开。”

“虞美人羞涩地在黑夜中展开花蕾，鲜红的花朵在柔美的月光中，像一颗颗红玛瑙，又似一只只小灯笼。辽阔的田野早进入了梦乡。那翡翠般

的禾苗，那崎岖不平的田埂，那散发着宜人芳香的小花，在这温馨的夏夜里也都闭上了蒙眬的睡眼，在风儿轻柔的吹拂下，在青蛙欢乐的伴奏声中做着香甜的梦。”

深秋的落叶容易使人产生悲凉的心境，文字给我们提供了最好的解忧途径：“光秃的树枝上粘着秋天的清霜，河面上结起像叶子那样薄的冰层，从那儿升起白茫茫的水汽，鸟儿快活地叫着。明媚的阳光普照万物，融化了玻璃似的薄冰。多么美妙，多么欢畅！炉灶里升起火，又噼噼啪啪地响起来，我们围着茶炊坐下来。我家的那条黑狗波尔干受了一夜冻，这时候从窗外朝我们看，亲热地摇着尾巴……”

冬天万物肃杀，最容易使人的心千里冰封，但文字有破冰能力：“你会以为还是夏天，不过整个森林的地上铺满了落叶，有的橘黄像番红花，有的艳如红酒，有的金光闪闪，有的五彩斑斓……太阳穿过活着的枝条照在落叶上，经过秋天的风雨而存活下来的虫子和蝇子趴在落叶上。落叶下面的空隙给蟋蟀、田鼠和其他许多寻求泥土保护的活物提供了藏身之处。那些冬天不迁徙到热带去而待在这里的鸟雀，在光秃秃的树枝上栖息。其中有麻雀，它们身体很小，然而天生很勇敢，而且经过几千代积累了经验。它们跳呀，叫呀，搜寻着森林在这个季节提供的食物……”

即便是在我们眼前一掠而过的小鸟，特别是那种鸟类当中最小的蜂鸟，我们根本没有在意它，但文字也能提供给我们美妙绝伦的享受：“蜂鸟的体态最娇美，色彩最艳丽。金雕玉琢的精品也无法同这大自然的瑰宝媲美。它属于鸟类，但体积最小，‘以其微末博得盛誉’。小蜂鸟是大自然的杰作，其他鸟仅有的品质在它都兼而有之：轻盈、迅速、敏捷、优雅、华丽的羽毛——这小小的宠儿应有尽有。它身上闪烁着绿宝石、红宝石、黄宝石般的光芒，它从来不让地上的尘土玷污它的衣裳，它终日在空中飞

翔，只不过偶尔擦过草地；它在花朵之间穿梭，永远生活在自由天地里。它有花的鲜艳，有花的光泽；花蜜是它的食粮，它只生活在花儿常新的国度里……”

落在瓦上的霜，太阳一出来，它便销声匿迹，我们根本没有留意它的存在，但文字却发现了它惊人的美：“那是个罕见的霜晨，田野和房舍上像下了一层薄薄的细雪，村庄的竹林和常绿树上也是一片银白。”

“顷刻间，东方天空露出了金色，杲杲旭日，升上没有一丝云翳的空中，霞光万道，照耀田野、农家。那粒粒白霜，皎洁晶莹，对着太阳的一面，银光闪烁；背着太阳的一面，透映着紫色的暗影。农舍、竹林以及田地里堆积的稻草垛，就连那一寸高的稻茬上，也是半明半暗，半白半紫。紫影中仍然可以隐隐约约看到霜，大地简直成了一块紫水晶……”

实际上，文字作为一种可以疗伤的手段一直以来都在悄然无声地抚慰着人类的心灵，只是在过去的年代，它没有引起人们足够的重视。从前有些贵妇人或上流社会的名流们，喜欢专门请人为他们朗读文字，在文字的朗朗声中沉思遐想，沉浸在某种境界中。

放松自己，也给心灵松绑，读读治愈系的文字，无论小说、诗歌、散文，只要是自己心仪的文字，它都可以使你的心病不药而愈。

### 唯美的画面，温柔的心——看看治愈系电影

电影的功能是娱乐，这是电影问世以来就赋予它的职能。它可以让人放松，看看那些令人哈哈大笑的喜剧电影，可以让人在捧腹之余不再去想眼前的不如意之事，心情可以得到改善。电影发展到 21 世纪，黄袍加身，成了医治人类心灵伤口的大师。它一不用药，二不用手术刀，而是用连接

起来的画面，给人讲述安抚心灵的故事，人们称她为“治愈系电影”。

这是沿海一座小城，在五月的骄阳下，一个女孩提着简单的行李走出车站。出站的人流潮水般地从她身边涌过，最后，像退潮一样，人群散去，留下她孤零零地站在广场上。她在骄阳的照射下不仅汗流满面，而且泪流满面，因为说好了要来接她的男朋友没来，他放了她的鸽子。她的知心朋友曾经暗示过她，说他男朋友和一个女大学生在一起了。那女生比她的条件好得多，人长得漂亮，又有文化。她知道她处于弱势一方，但她不甘心，她不相信他可以这样轻率地甩了她，毕竟，他们是从读高一时就开始的，有好几年了。现在，她站在广场上，看着陌生的城市和陌生的人，真正明白了现实有多么残酷。

她只好去投奔那个和她从小在一起长大的知心朋友。朋友热情地接待了她，并安排她住在自己家。傍晚的时候，她独自一个人跑了出去，她的朋友尾随其后，看到她在路边的冷饮店买了啤酒，独自一杯又一杯地喝着。朋友不敢上前，怕说出不恰当的话，没有起到好的作用反倒坏了事，便返身跑回家去，冲着她的男朋友，手足无措地说：“我不知道该怎么办了，我不知道该怎么办了……”她的男朋友哑口无言地站在那里，说实话，他也不知道该怎么办。

女孩子凌晨才回到朋友的家里，此时她已醉了，朋友从她的醉眼中看到了令人心碎的泪痕。这是心伤，无药可医。上帝保佑吧！她的朋友一筹莫展。

女孩子经过了几天的痛苦挣扎，没有任何语言能把她从绝望中解救出来。除了沉默，就是面面相觑。有一天，奇迹悄悄发生了，让女孩子走出阴影的第一步，就是越南导演陈英雄的作品《青木瓜之味》。





小镇还没迎来初升的太阳，好像一个睡眠蒙眬的人睁着似醒非醒的眼睛，几个早起的行人在马路上走过，路边的屋檐下，有人还躺在宽大的落地蚊帐里，翻一个身，咂咂嘴，继续做着晚上还没有做完的梦。

在这样的清晨，一个面容清纯的小姑娘在路人的指点下，来到一座大院的门前。她敲了敲门，一个刚刚睡醒的女仆开门把她领了进去，她就是刚来这家做女佣的小梅。

在小梅房间的窗外，有一棵木瓜树，果实累累。清晨，老女佣用刀割下一个青木瓜，割断的木瓜藤流出奶一样白的汁液，一滴一滴地滴落到绿