



自愈系心理学

正向思考的魔力

Self-cure Psychology

一部好用的心灵治愈系读本

多位心理治疗师读完诚挚推荐!

◎著 【首屈一指的治愈系心理学专家，中西贯通的心理学专家】

本书适合
五大读者群体

都市白领，企业老板，
公务员，大学生，自由职业者

大心理转变

全面逆转体内的负能量

60

个核心法则

让受伤的心得到全面自愈

◎去你的伤痛，去你的挫折，去你的不快乐!

◎如果你不开心、不积极、不平衡，这本书可以随时帮到你。



电子工业出版社

PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY

<http://www.phei.com.cn>

013049450

B848.4
723



自愈系心理学

正向思考的魔力

Self-cure Psychology

莱恩◎著



北航

C1658453

电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

B848.4
723

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。
版权所有，侵权必究。

图书在版编目 (CIP) 数据

自愈系心理学：正向思考的魔力 / 莱恩著. —北京：电子工业出版社，2013.5
ISBN 978-7-121-20304-6

I. ①自… II. ①莱… III. ①成功心理—通俗读物 IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第093001号

策划编辑：张 轶

责任编辑：张 轶

印 刷：中国电影出版社印刷厂

装 订：中国电影出版社印刷厂

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱 邮编：100036

开 本：710×1000 1/16 印张：14 字数：167千字

印 次：2013年5月第1次印刷

定 价：35.00元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：(010) 88254888。

质量投诉请发邮件至zlts@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件至dbqq@phei.com.cn。

服务热线：(010) 88258888。

打开心结的钥匙

在《圣经》故事中，耶稣能帮助信徒治病，不能走路的瘫子，眼睛看不见的瞎子，疼痛缠身的痛苦人，只要耶稣用手轻轻地抚摸两下，瞎子便能一下子看见光明，瘫子立刻能够下地走路，而疼痛的人一下子消失了折磨他多年的病痛……这些奇迹，其实并没有你所想象的那么神奇，所有了解催眠和做过暗示治疗的人都深深地知晓其中的秘密，那就是：是自愈力促使那些病人迅速地恢复了健康。

全球100位最具影响力人士、闻名世界的医学权威安德鲁·韦尔搜集了世界各地的众多自愈病例，展示了这些危及生命的疾病、创伤和慢性疼痛看似神奇的自愈过程，告诉人们：自愈不是奇迹，自愈力是人体与生俱来的能力。我们的身体天生拥有康复系统，可以及时自我诊断、自我修复、自我维护，不仅能使疾病好转，更能保护身体免受侵害。无论你现在受困于何种疑难杂症，只要相信身体的自愈力，改变生活方式，并积极寻求天然替代疗法，就可以重获健康。

人完全有能力引导自己恢复健康，这不仅体现在身体上，还体现在心理上。心理治疗发展到今天，已经有上百种心理治疗的方法，但是病人心理疾病最终能够痊愈，真正起作用的并不是这些技术和方法，也不是心理医生“治愈”了患者，而是患者自己内在的“自愈力”在医生的

疏导下，找到了打开心结的钥匙，从而治好了自己的心理疾病，这就是心理治疗的真相。

很多时候，我们不方便看心理医生，那么，面对心灵痛苦的煎熬，我们又该怎么办呢？求助于自己！有一句话说，最好的心理医生是自己，我们不应该忽略自身的调节功能。因此，我们应多学习一些心理学知识，了解人的心理现象，在生活中逐步提高自己的心理素质，学会自我调节，学会心理自助，在面对无法排除的忧愁烦恼或心理困惑时，能够做自己的“心理专家”，主动去激活你的心理自愈能力。

比如，你总是按照别人给出的价值标准和人生模式来塑造自我，为点“蜗角虚名”和“蝇头微利”徒增了无穷的烦恼，因此你总是觉得自己“活得真累”。这时，“做自己”就是你打开心结的那把钥匙。平时烦闷失落时，多听听自己心灵的召唤，积极主动地选择工作，坚持做自己最喜欢的事情，坚定地追求自己的梦想，你就会发现原来生活有这么多的精彩和快乐。

再如，生活中，当挫折、磨难接踵而来，甚至把你逼入绝境时，你很容易陷入绝望。这时候“转换思路”就是你打开心结的钥匙。学会换一种眼光，这些折磨对人生就不但不是消极的，反而是一种促进人成长的积极因素，正是这些折磨，磨练了我们的意志，激发了我们的潜力，增强了我们的能力，使我们变得更加勇敢、坚强和自信。承受挫折的磨练，接受绝境的洗礼，在谷底积蓄能量，我们的人生就会更辉煌。

.....

每个人的自我调节功能都极为奇妙，本书会帮你廓清迷雾，找到适合你的那把正确的钥匙，从而重塑心态，轻松打开束缚你的那些心结。当你豁然开朗时，你会发现，耶稣能做的事情，你也一样可以做到！



Part 1 关上“烦恼”那扇门

改变心情的魔力	10
你还在为昨天纠结么?	13
在怀疑面前肯定自己	16
贝蒂的经历: 接受挑战	20
想法是用来实现的	23
你身上肯定有这种潜能	26
成功的首要因素	30



Part 2 你不需要做一个模仿者

生活可以不乏味	36
每个人心中都有一片牧场	39
别人的方式无法复制	42
找到并坚守你的信念	46
拉菲尔的成功: 坚持到底	49
注意力放在超越自己上	52
强者只因内心强大	56



Part 3 “我可以更积极一些么?”

乐文的启示: 改变的力量	62
人生是一场马拉松	65
和自己比才有意义	68
避免愤怒控制你	70
抱怨本质是心理逃避	74
不要总想着与环境对抗	76



Part 4 生活中，总会有各种难题

正确看待吃苦这件事	82
能量从哪里来?	85
不要太计较吃亏	88
乐于接受绝境的洗礼	91
在谷底积蓄能量	94
想出头先学会低头	97
地狱和天堂只隔一墙	100



Part 5 快乐的遥控器在你手上

建造你的快乐之船	106
让赞美成为习惯	109
每天给自己一个希望	112
现在是最好的时光	115
快乐可以训练出来	118
重拾快乐的行动指南	122



Part 6 修成人际关系的正向气场

超级成功者的秘诀	128
合作能让你更出色	130
优秀者能让你更优秀	134
赫本的快乐：善待灵魂	137
替别人着想很重要	140
面对诽谤，一笑置之	143
付出，你会感到愉悦	145



Part 7 不要成为折磨自己的人

不要成为折磨自己的人	152
一念之间天地宽	154
争取和放弃都是机会	158
你无需走直线	161
放弃是为了更好地选择	164
你是否有“完美强迫症”？	167
解除思维的枷锁	170



Part 8 现在，请离开焦虑的座椅

你在被焦虑困扰么？	176
别让“成功焦虑”搅乱了自己	180
不要预支明天的烦恼	183
消除焦虑的程序	186
艾薇的转变：行动改变	190
学会用心态解决难题	195



Part 9 自我暗示的神奇效力

心理暗示能左右心情	200
改变对自己的语言	203
积极自我暗示的力量	207
反复运用积极的自我暗示	211
回避和转化消极暗示	215
用希望唤起行动的激情	218
让奖励自己成为习惯	221

013049450

B848.4
723



自愈系心理学

正向思考的魔力

Self-cure Psychology

莱恩◎著



北航

C1658453

电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

B848.4
723

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。
版权所有，侵权必究。

图书在版编目 (CIP) 数据

自愈系心理学：正向思考的魔力 / 莱恩著. —北京：电子工业出版社，2013.5
ISBN 978-7-121-20304-6

I. ①自… II. ①莱… III. ①成功心理—通俗读物 IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第093001号

策划编辑：张 轶

责任编辑：张 轶

印 刷：中国电影出版社印刷厂

装 订：中国电影出版社印刷厂

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱 邮编：100036

开 本：710×1000 1/16 印张：14 字数：167千字

印 次：2013年5月第1次印刷

定 价：35.00元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：(010) 88254888。

质量投诉请发邮件至zlts@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件至dbqq@phei.com.cn。

服务热线：(010) 88258888。

打开心结的钥匙

在《圣经》故事中，耶稣能帮助信徒治病，不能走路的瘫子，眼睛看不见的瞎子，疼痛缠身的痛苦人，只要耶稣用手轻轻地抚摸两下，瞎子便能一下子看见光明，瘫子立刻能够下地走路，而疼痛的人一下子消失了折磨他多年的病痛……这些奇迹，其实并没有你所想象的那么神奇，所有了解催眠和做过暗示治疗的人都深深地知晓其中的秘密，那就是：是自愈力促使那些病人迅速地恢复了健康。

全球100位最具影响力人士、闻名世界的医学权威安德鲁·韦尔搜集了世界各地的众多自愈病例，展示了这些危及生命的疾病、创伤和慢性疼痛看似神奇的自愈过程，告诉人们：自愈不是奇迹，自愈力是人体与生俱来的能力。我们的身体天生拥有康复系统，可以及时自我诊断、自我修复、自我维护，不仅能使疾病好转，更能保护身体免受侵害。无论你现在受困于何种疑难杂症，只要相信身体的自愈力，改变生活方式，并积极寻求天然替代疗法，就可以重获健康。

人完全有能力引导自己恢复健康，这不仅体现在身体上，还体现在心理上。心理治疗发展到今天，已经有上百种心理治疗的方法，但是病人心理疾病最终能够痊愈，真正起作用的并不是这些技术和方法，也不是心理医生“治愈”了患者，而是患者自己内在的“自愈力”在医生的

疏导下，找到了打开心结的钥匙，从而治好了自己的心理疾病，这就是心理治疗的真相。

很多时候，我们不方便看心理医生，那么，面对心灵痛苦的煎熬，我们又该怎么办呢？求助于自己！有一句话说，最好的心理医生是自己，我们不应该忽略自身的调节功能。因此，我们应多学习一些心理学知识，了解人的心理现象，在生活中逐步提高自己的心理素质，学会自我调节，学会心理自助，在面对无法排除的忧愁烦恼或心理困惑时，能够做自己的“心理专家”，主动去激活你的心理自愈能力。

比如，你总是按照别人给出的价值标准和人生模式来塑造自我，为点“蜗角虚名”和“蝇头微利”徒增了无穷的烦恼，因此你总是觉得自己“活得真累”。这时，“做自己”就是你打开心结的那把钥匙。平时烦闷失落时，多听听自己心灵的召唤，积极主动地选择工作，坚持做自己最喜欢的事情，坚定地追求自己的梦想，你就会发现原来生活有这么多的精彩和快乐。

再如，生活中，当挫折、磨难接踵而来，甚至把你逼入绝境时，你很容易陷入绝望。这时候“转换思路”就是你打开心结的钥匙。学会换一种眼光，这些折磨对人生就不但不是消极的，反而是一种促进人成长的积极因素，正是这些折磨，磨练了我们的意志，激发了我们的潜力，增强了我们的能力，使我们变得更加勇敢、坚强和自信。承受挫折的磨练，接受绝境的洗礼，在谷底积蓄能量，我们的人生就会更辉煌。

.....

每个人的自我调节功能都极为奇妙，本书会帮你廓清迷雾，找到适合你的那把正确的钥匙，从而重塑心态，轻松打开束缚你的那些心结。当你豁然开朗时，你会发现，耶稣能做的事情，你也一样可以做到！



Part 1 关上“烦恼”那扇门

改变心情的魔力	10
你还在为昨天纠结么?	13
在怀疑面前肯定自己	16
贝蒂的经历: 接受挑战	20
想法是用来实现的	23
你身上肯定有这种潜能	26
成功的首要因素	30



Part 2 你不需要做一个模仿者

生活可以不乏味	36
每个人心中都有一片牧场	39
别人的方式无法复制	42
找到并坚守你的信念	46
拉菲尔的成功: 坚持到底	49
注意力放在超越自己上	52
强者只因内心强大	56



Part 3 “我可以更积极一些么?”

乐文的启示: 改变的力量	62
人生是一场马拉松	65
和自己比才有意义	68
避免愤怒控制你	70
抱怨本质是心理逃避	74
不要总想着与环境对抗	76



Part 4 生活中，总会有各种难题

正确看待吃苦这件事	82
能量从哪里来?	85
不要太计较吃亏	88
乐于接受绝境的洗礼	91
在谷底积蓄能量	94
想出头先学会低头	97
地狱和天堂只隔一墙	100



Part 5 快乐的遥控器在你手上

建造你的快乐之船	106
让赞美成为习惯	109
每天给自己一个希望	112
现在是最好的时光	115
快乐可以训练出来	118
重拾快乐的行动指南	122



Part 6 修成人际关系的正向气场

超级成功者的秘诀	128
合作能让你更出色	130
优秀者能让你更优秀	134
赫本的快乐：善待灵魂	137
替别人着想很重要	140
面对诽谤，一笑置之	143
付出，你会感到愉悦	145



Part 7 不要成为折磨自己的人

不要成为折磨自己的人	152
一念之间天地宽	154
争取和放弃都是机会	158
你无需走直线	161
放弃是为了更好地选择	164
你是否有“完美强迫症”？	167
解除思维的枷锁	170



Part 8 现在，请离开焦虑的座椅

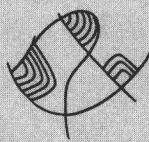
你在被焦虑困扰么？	176
别让“成功焦虑”搅乱了自己	180
不要预支明天的烦恼	183
消除焦虑的程序	186
艾薇的转变：行动改变	190
学会用心态解决难题	195



Part 9 自我暗示的神奇效力

心理暗示能左右心情	200
改变对自己的语言	203
积极自我暗示的力量	207
反复运用积极的自我暗示	211
回避和转化消极暗示	215
用希望唤起行动的激情	218
让奖励自己成为习惯	221





Part 1

关上“烦恼”那扇门

生活中很多人都有“包袱”，他们习惯于把错误和烦恼背在身上，时不时地就会懊悔不已或耿耿于怀，结果不但浪费了精力，还影响了身心健康。你是不是这样一个有“包袱”的人？俗话说：“为误了头一班火车而懊悔不已的人，肯定会错过下一班火车。”所以，当你发生失误或产生烦恼的时候，你要立即关上“烦恼”那扇门，义无反顾地把一切不愉快关在身后，这是你进入心理自我调理的第一步。