

心灵的

神医

生命的价值，不是看你已得到了什么，
而要看你想要得到什么。
有怎样的心境，就能容纳怎样的灵魂；
有怎样的心态，就能获得怎样的人生。
这就是心灵力量作用的结果。
心灵的力量，可以让贫贱者高贵，
可以让年迈者青春，可以让怯懦者勇敢，
可以让自卑者自信，可以让悲观者乐观，
可以让失败者崛起，可以让平庸者幸福。
激发出心灵的力量，你就能成为一位不平凡的人。



罗健◎编著

心灵

的神医



健康第一，不可不读；心灵之眼，百病皆除

现代出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

心灵的神医/罗健编著. —北京: 现代出版社, 2008.6

ISBN 978 - 7 - 80244 - 107 - 1

I. 心… II. 罗… III. 心理保健 - 通俗读物 IV. R161.1 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 069038 号

作 者: 罗 健

责任编辑: 吴庆庆

出版发行: 现代出版社

地 址: 北京市安定门外安华里 504 号

邮政编码: 100011

电 话: 010 - 64267325 64245264 (传真)

网 址: www.xiandaibook.com

电子邮箱: xiandai@cnpitc.com.cn

印 刷: 利森达印务有限公司

开 本: 16 开 (710 × 1000)

印 张: 19

版 次: 2008 年 6 月第 1 版 2008 年 6 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978 - 7 - 80244 - 107 - 1

定 价: 29.80 元

版权所有, 翻印必究; 未经许可, 不得转载



前 言

心灵是人类生命的影子。生命的起落兴衰，心灵都会如影随形般地表现出来。保护我们的生命，就要呵护我们的心灵。

心灵是我们人生的导师。人生的成败得失，心灵都会潮起潮落似的显示出来。有了快乐的心灵，才会有阳光般的人生。

心灵的世界从来就不是无忧的乐土，因为人生从来就不是如秀如春。我们所生活的世界从不会太平无事，生活的风雨总会不断地冲刷着我们的的心灵，凡世的尘埃时常会飘落在我们的心田。因此，我们的心灵家园，有时会杂草丛生，有时会枯萎凋零，有时会伤痕累累，有时会阴霾遍布。

为了让我们的心灵自由，为了让我们的有一个幸福的人生，我们需要用快乐的心去拥抱每一天的阳光，需要时常清扫、精心呵护我们的心灵，需要激发心灵的力量，需要一位保健疗伤的心灵神医。

从维护生命健康的宗旨出发，本书为呵护心灵健康而进行了深入的探讨。书中科学地揭示出心灵变化的奥秘，心灵呵护的主要途径和心灵保养的常见方式。通过养心、悦心的道理阐述，使读者学会心明、心舒的健康之法；通过悦心、净心的方法介绍，使读者掌握心安、心畅的养生之道；通过涤心、洗心的手法说明，使读者找到心轻、心通的快乐之路。

全书共分四篇。

——呵护心灵篇：用入情入理的分析，告诉读者心灵所具有的巨大力量。有怎样的心境，就能容纳怎样的灵魂；有怎样的心态，就能获得怎样的人生。

——修禅养心篇：用禅修的智慧和寓情于理的叙述，告诉读者心灵修炼的神奇之处。以禅养心可以洞悉生命的真谛，以慧净心可以发现真正的



幸福与光明。

——快乐生活篇：用深入浅出的文字阐明，告诉读者生活越是简朴宁静，心灵就越是平和安定；心灵越是美丽自由，生活就越是快乐幸福。

——点亮心灯篇：通过对调适和治疗不良心理的方法的介绍，告诉读者如何点亮自己的心灯。痛苦可以忍受，失望可以重来，但心灵绝不能窒息。

为了拥有幸福的人生，就需要精心呵护我们的心灵花园。只要我们的心灵更加纯净，更加健康，复杂的世界就会变得简单透明，艰难的人生就会舒展自如。而呵护心灵，保持心灵健康的最有效的心灵神医，就是我们自己。

编著者

2007年11月28日



目 录

第一篇 呵护心灵

——幸福人生需要精心呵护心灵花园

心灵极为脆弱。一个闪念，一缕悲情，一段伤逝，一次猝击，都足以造成弱者的心灵蒙垢甚至破碎。心灵又无比坚强。再重的压力，再大的挫折，再苦的生活，再险的挑战，都无法撼动强者的精神斗志乃至感情。

心灵是脆弱还是坚强，全在于你是否真诚地呵护它。以快乐滋润心灵，以修养保护心灵，就能让我们的心灵自由地呼吸，释放出巨大的能量，就能让我们的人生拥抱幸福的阳光。

- 一、发现心灵的力量..... (3)
- 1. 健康心灵：释放激情的生命能源..... (3)
- 2. 心灵健康是人生的幸福之本 (5)
- 3. 愉悦的心情能使人更加美丽 (7)
- 4. 乐观的心情能助人抵抗衰老 (8)
- 5. 良好的情绪能使人远离疾病 (9)
- 6. 健康的心理能帮你提高效率..... (11)
- 7. 积极的心态能使人享受快乐生活 (13)



二、滋润你的心灵	(15)
1. 不断地给自己的心灵补充营养.....	(15)
2. 创造好心境，享受好生活.....	(16)
3. 心快乐，世界就会对你快乐.....	(20)
4. 常给人生的美好找个理由.....	(22)
5. 让自己过一种“简单生活”.....	(25)
6. 给忙碌的心灵放一个假.....	(27)
7. 调节自我，释放心中的压力.....	(29)
8. 用希望拯救麻木的心灵.....	(31)
三、抚慰受伤的心灵	(34)
1. 心灵的创伤需要小心抚慰.....	(34)
2. 做好你自己的心灵护士.....	(36)
3. 珍惜当下，欢喜心是一副良药.....	(38)
4. 交几个可以交心的朋友.....	(40)
5. 向朋友倾诉自己的烦恼.....	(42)
6. 定时捡出心灵中的“落叶”.....	(44)
7. 用适当的方式发泄心中怨气.....	(46)
8. 不要让环境污染了你的心.....	(49)
9. 别让物欲导致心灵的重负.....	(52)
四、消除心灵中的毒素	(56)
1. 莫让悲观的心态冷冻了生活.....	(56)
2. 保持心灵健康必须消除忧虑.....	(59)
3. 要成功就要跨过自卑的障碍.....	(61)
4. 善于调整与控制过分紧张的心理.....	(62)
5. 去掉疑心，化猜忌为相互信任.....	(64)
6. 虚荣之心是滋生失败的温床.....	(68)



7. 把偏执从快乐的字典中清除..... (70)
8. 别让嫉妒心偷去你生活的快乐..... (72)
9. 暴怒是无知与疯狂的最大帮凶..... (75)

第二篇 修禅养心

——以禅道洗心革面，以禅智涤心明性

千年禅学，之所以在今天再度盛行，是因为现代生活让太多的人日益迷失心性，那些惶恐不安的心灵需要安抚；是因为复杂的人生又让太多的人日益不堪重负，那些蒙垢脆弱的心灵需要救赎。

禅之道，用于修身可以让人洞悉生命的真谛，用于养心可以让心聆听生命的宁静。以禅养心，少不得修、悟、觉、慧：修的是禅心，悟的是诚心，觉的是本心，慧的是凡心。

- 一、静修以养心..... (79)
1. 在宁静中保持生命的真实 (79)
2. 静由心生，心静才能幸福 (82)
3. 静下心来才能真正做自己 (84)
4. 保持一颗平常心才能宁静 (86)
5. 让自己拥有一颗安详的心 (88)
6. 去除欲望，净化自己 (92)
- 二、随缘以安心..... (96)
1. 云水随缘，方得逍遥人生 (96)
2. 遵循自然规律，随缘度过人生 (98)



3. 世事荣枯，皆要顺其自然 (100)
 4. 安心之道，在于一切随他去 (103)
 5. 不计得失，去留莫要强求 (104)
- 三、放下获轻心** (107)
1. 学会放下，人生才得自在解脱 (107)
 2. 心如止水，荣枯贫贱自由它 (111)
 3. 舍得放下与放弃也是一种幸福 (113)
 4. 心安大自在，放下真解脱 (116)
 5. 心不存妄想，人生去烦恼 (119)
- 四、纯净致舒心** (122)
1. 心灵纯净，纯然地生活 (122)
 2. 恬淡心情，方品出人间真味 (125)
 3. 一瓣心香，亦能广结善缘 (127)
 4. 净化心灵，寻找永恒天堂 (129)
- 五、惜福得畅心** (133)
1. 惜福者，人生自当逍遥乐道 (133)
 2. 无所求：简单人生往往最美 (135)
 3. 心中藏幸福，瞬间化为永恒 (137)
 4. 牢牢把握住今天的幸福 (139)



第三篇 快乐生活

——为心灵创造自由呼吸的空间

很多人穷极一生走遍天下去寻找美，却不知假若你的心中始终不存在美，那就无从寻找。就像人的灵魂要有个美丽家园一样，我们的心灵也需要一个能够自由呼吸的空间。生活中越是简朴宁静，心灵就越是平和安定。生活中越是幸福快乐，心灵就越是自由和阳光。美丽的心灵，就在普普通通的人生之中。而祥和安宁的生活，就是心灵健康的理想家园。

一、起居有序	(145)
1. 起居宜遵循生命的自然节律	(145)
2. 睡眠入梦是一切精力的来源	(148)
3. 养生保健要讲究床上“四宝”	(151)
4. 心理医生教你怎样对付失眠	(155)
二、饮食协调	(159)
1. 注意饮食，口福不可失控	(159)
2. 肥胖与饮食心理有密切关联	(162)
3. 水对人体健康的神奇作用	(165)
4. 饮茶清心，茶为万病之药	(168)
5. 查四性五味，辨色食水果	(169)
6. 以“果疗”调节不同的心理	(171)
三、运动健心	(173)
1. 坚持有氧运动使人终生受益	(173)



2. 有氧运动须适量适度	(176)
3. 散步：轻松悠闲的养生之道	(177)
4. 游泳：愉悦身心的健身方式	(179)
5. 打太极拳：刚柔并济的健身之法	(181)
四、沐浴净心	(184)
1. 使皮肤暴露在日光下的日光浴	(184)
2. 经常到户外进行空气浴	(185)
3. 冷水浴：清心健体的保健术	(186)
4. 盐水浴：收缩肌肤，驱除心冷	(188)
5. 花水浴：身体飘香，怡神养脑	(188)
五、艺术养心	(190)
1. 吟诵诗歌可当药治心病	(190)
2. 练习书法可促进身心健康	(192)
3. 琴棋怡性：艺术养心的捷径	(194)
4. 听一段让心灵舒缓的音乐	(196)
5. 多读一些安抚心灵的美文	(197)
六、自然怡心	(199)
1. 怡情养性的景观养心法	(199)
2. 开阔心胸的高山舒心法	(200)
3. 舒适幽静的岩洞清心法	(201)
4. 祛病健身的花木悦心法	(201)
5. 倾心园艺：最佳心理养生法	(202)
6. 垂钓：养生的自然护心法	(204)
7. 旅游有助于人的心理健康	(205)



第四篇 点亮心灯

——自我心理调适与心理治疗

人类是有七情六欲的感情动物。事业中的成与败，人生中的得与失，情感中的爱与恨，都会给自己的心灵带来痛苦或快乐、期望或失望、消沉或激昂的不同感受。但痛苦可以忍受，失望可以再来，消沉可以抑制，心却绝不能被窒息，更不能死去。当生活把我们逼进了狭小的路口，当命运把我们推向了暗淡的境地，点亮心灯，及时调适心理和医治心病，小路就会变成大道，长夜就会迎来黎明。

- 一、调适不良心理 (209)
 - 1. 克服自卑：你行，我也行 (209)
 - 2. 点亮你自信的心灯 (213)
 - 3. 战胜懦弱：张扬真我本色 (218)
 - 4. 点亮你刚强的心灯 (221)
 - 5. 摒弃恐惧：直面命运的挑战 (223)
 - 6. 点亮你勇敢的心灯 (227)
 - 7. 消除沮丧：跌倒了要爬起来 (230)
 - 8. 点亮你振奋的心灯 (232)
 - 9. 远离忧虑：让自己快乐起来 (235)
 - 10. 点亮你快乐的心灯 (237)
 - 11. 化解焦虑：让你的心如止水 (239)
 - 12. 点亮你平和的心灯 (243)
 - 13. 消除冷漠：构筑生活的乐园 (247)
 - 14. 点亮你热忱的心灯 (249)
 - 15. 战胜自负：从自赏中走出来 (252)



16. 点亮你谦虚的心灯 (255)

二、心理治疗方法 (259)

1. 心理治疗及其适应的症状 (259)

2. 解除心理障碍，重塑健康人格 (263)

3. 心理治疗中的行为疗法 (264)

4. 心理治疗中的认知疗法 (267)

5. 心理治疗中的理性——情绪疗法 (270)

6. 心理治疗中的认知领悟疗法 (272)

7. 心理治疗中的心理分析疗法 (275)

8. 心理治疗中的精神支持疗法 (280)

9. 心理治疗中的森田疗法 (282)

10. 心理治疗中的疏导疗法 (284)

11. 心理治疗中的催眠疗法 (287)

12. 心理治疗中的暗示疗法 (289)



第一篇 呵护心灵

幸福人生需要精心呵护心灵花园

心灵极为脆弱。一个闪念，一缕悲情，一段伤逝，一次猝击，都足以造成弱者的心灵蒙垢甚至破碎。心灵又无比坚强。再重的压力，再大的挫折，再苦的生活，再险的挑战，都无法撼动强者的精神斗志乃至感情。

心灵是脆弱还是坚强，全在于你是否真诚地呵护它。以快乐滋润心灵，以修养保护心灵，就能让我们的心灵自由地呼吸，释放出巨大的能量，就能让我们的人生拥抱幸福的阳光。

夏加中国 篇一 策

民族复兴与中国特色社会主义

中国是一个有着五千年历史的文明古国，在漫长的历史长河中，创造了灿烂的华夏文明。然而，在近代史上，中国曾遭受过列强的侵略和欺凌，陷入了民族危亡的深渊。正是在这样的历史关头，中国共产党应运而生，肩负起了民族复兴的重任。

民族复兴是中华民族的夙愿，也是中国特色社会主义的内在要求。中国特色社会主义道路，是实现中华民族伟大复兴的康庄大道。这条道路，既坚持了科学社会主义的基本原则，又根据中国实际和时代特征赋予了鲜明的中国特色。它坚持以经济建设为中心，坚持四项基本原则，坚持改革开放，不断解放和发展生产力，增强国家综合国力，提高人民生活水平。

在实现中华民族伟大复兴的征程中，我们必须坚持中国特色社会主义道路，坚持中国共产党的领导，坚持人民当家作主，坚持依法治国，坚持社会主义核心价值观，坚持人与自然和谐共生，坚持和平发展道路。只有这样，我们才能实现中华民族伟大复兴的中国梦，为人类文明进步作出新的更大贡献。



一、发现心灵的力量

生命的价值，不是看你已得到了什么，而要看你想要得到什么。有怎样的心境，就能容纳怎样的灵魂；有怎样的心态，就能获得怎样的人生。这就是心灵力量作用的结果。

心灵的力量，可以让贫贱者高贵，可以让年迈者青春，可以让怯懦者勇敢，可以让自卑者自信，可以让悲观者乐观，可以让失败者崛起，可以让平庸者幸福。

激发出心灵的力量，你就能成为一位不平凡的人。

1. 健康心灵：释放激情的生命能源

心灵，它并非是一个实体，但却是在生物学层面上将动物与植物区分开来的分界线。

就人的心灵而言，它不是我们的头脑，也不是我们的心脏，总之它不是我们的肉体，但是，它就存在于我们的头脑里，存在于我们的心脏里，存在于我们的每一寸肌肤里。

人的心灵是一个场，一个生命场，这样的场有一个能量聚集的中心。心灵与大脑不是同一个东西，也不是通常一些人所认为的那样是头脑



的一种功能。如同肉体一样，心灵是随着作为个体的生命的诞生而诞生的，有着属于它自己的成长与发育的过程和规律。

心灵是一个生命场，同时，也是一个能量场，它的能量是通过人体对食物的消化吸收后转化而来的，并且，它只会在履行其自身的功能以及在其成长发育的过程中，将自身的能量消耗掉。

我们的心灵蕴含有我们的气质、我们的本能。它有属于它自己的判断的功能。我们的选择或决定，是由我们的心灵所作出的，而非通常一些人所认为的那样，是由我们的头脑所作出的（头脑只可能产生动机）。

心灵是人体的能量的调配者，尽管作为能量的调配者它并不是唯一的；心灵是一个感受器，是我们的情感以及情感取向的感受器，也就是说，我们的喜、怒、哀、乐、焦虑、恐惧等感受，都是属于我们的心灵的，而且，心灵的感受有这样的特点，那就是：当我们喜悦的时候，我们还可以表现得好像愤怒一样。

另外，我们的态度，同样是属于心灵的感受，譬如我们的接纳、包容，譬如我们的关注、担心，譬如我们的执著、在乎，譬如我们的对抗性甚至嫉妒。

在人的心灵中，埋藏着许许多多人类的小秘密、小梦境、小诡异、小尴尬……

人的心灵可分为两种基本状态，即健康的心灵与不健康的心灵。

健康的心灵，能为人生的未来展现出一幅美好的图画，能使人在生活中不会成为挫折和困难的俘虏，并不断地从精神层面中找到一些新的东西，从而有助于自己凭借毅力去克服困难，生活得更更有意义。一种充实的但又富有理想的、有所追求但又不畏惧困难的、能作出自我牺牲的但又能与他人一起分享喜悦和爱的人生哲学，应是健康的心灵的主要内涵。