



心灵刮痧

心中无毒一身轻

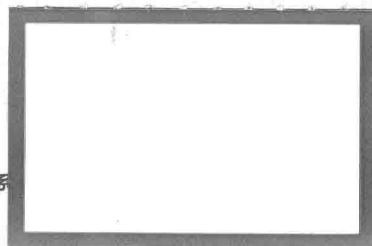


姜越◎主编

心灵
医生

★通心理气、舒心养智，尽享刮痧排毒之玄妙

★刮一刮、排一排，赶走心灵之毒



心灵刮痧

心中无毒一身轻



姜越◎主编

中国财富出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

心灵刮痧：心中无毒一身轻 / 姜越主编. —北京：中国财富出版社，
2016.6

(心灵医生系列)

ISBN 978-7-5047-5972-6

I. ①心… II. ①姜… III. ①心理状态-自我控制-通俗读物

IV. ①B842.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第290382号

策划编辑	宋 宇	责任编辑	宋宪玲	
责任印制	方朋远	责任校对	饶莉莉	责任发行 敬 东

出版发行 中国财富出版社

社 址 北京市丰台区南四环西路188号5区20楼 邮政编码 100070

电 话 010-52227568 (发行部) 010-52227588转307 (总编室)

010-68589540 (读者服务部) 010-52227588转305 (质检部)

网 址 <http://www.cfpress.com.cn>

经 销 新华书店

印 刷 北京晨旭印刷厂

书 号 ISBN 978-7-5047-5972-6 / B · 0473

开 本 640mm × 960mm 1/16 版 次 2016年6月第1版

印 张 15.5 印 次 2016年6月第1次印刷

字 数 194千字 定 价 38.00元

版权所有 · 侵权必究 · 印装差错 · 负责调换

前言

人的心灵是会中毒的。在现代社会中，工作和生活的节奏日益加快，我们常常会困惑自己为什么总是那么累，成功为什么总是那么难，快乐离自己为什么那么遥远……我们和别人并没有什么太大的不同，但是为什么有些人能够有良好的情绪、健康的身体、喜欢的工作，每天都能快快乐乐享受高品质的生活，而我们却与这一切无缘呢？

其实这一切的秘密就在于我们的心灵有毒，而别人的心灵健康。我们的情绪、性格、心态、情感、思维、观念等都深刻影响着我们的内心。假如有来自这些方面的毒素侵蚀着你，那么千万要记得给自己的心灵排排毒。

古今中外所有的成功者都是善于给自己心灵排毒的高手，因为他们知道，不排毒就不能设立远大的目标；不排毒就不能跨越前进的障碍；不排毒就不能在困境中坚持；不排毒就不能品尝成功的果实和胜利的喜悦。

那么我们怎样才能排毒呢？要从情绪、性格、心态、情感、思

维、观念、习惯、细节和心理这几个层面把心灵的毒素找出来、排出去。所有的人其实都差不多，所差的就是成功者比普通者在心灵上少了些许毒素。所以，每个层面哪怕我们只排那么一点点的心灵毒素，加起来就会有“质”的变化，最终我们的命运就会因此而不同。

一位哲人也说过：“要么你去驾驭命运，要么命运来驾驭你。谁是骑士，谁是坐骑，这要由你的心灵来决定。”那么，你希望所拥的心灵是什么样子的呢？是拥有一颗把毒素排出去，有明确的目标、积极的心态、永不放弃的努力，最后带来成功的心灵；还是拥有一颗充满毒素、只在平庸中等待失败的心灵呢？

本书以心灵刮痧的理论为支撑，结合大量的心灵测试，介绍了各种排除心灵毒素的方法。愿本书能给你的心灵来一次刮痧，给你的心灵排排毒，让自己拥有一个健康强大的心灵。有了好心灵，就有了好人生！

本书在编写过程中，参考了相关心理学方面的书籍，并接受了多位心理学专家的指导，在此我们向这些作者及专家表示真诚的敬意和感谢。尽管在编写中我们付出了很大的努力，但由于水平所限，书中难免存在一些疏漏、不妥及错误之处，敬请专家及同行不吝指正。



目 录

第一篇

心灵刮痧：给自己的心灵排排毒

第一章 人生失常——人的心灵也会中毒

一个人如果心情愉快、心境开朗，那么眼前就是一片明亮，心灵就是一片宁静。反之，如果一个人总是被忧虑、愤怒、恐惧、嫉妒、猜忌、自卑等负面情绪所控制，那么他的心灵一定会灰暗不堪。如果不把这些“情绪毒”从自己的心灵深处彻底排出，那么就无法让自己进入一个洒脱豁达的境界，也就无法掌控自己的命运了。所以，我们首先要做的就是排出自己心灵的毒素。

你心中的“情绪毒”	004
你心中的“忙碌毒”	008
你心中的“焦虑毒”	011

你心中的“郁闷毒”	015
给你的心灵加点营养素	018

第二章 心灵刮痧——给抱怨的心灵排排毒

抱怨是成功的天敌，抱怨是快乐的克星，抱怨是弱者的标签，抱怨是人生的毒药。任何人和团队要想成功，就永远不要抱怨，因为抱怨不如改变，要有接纳批评的包容心，以及解决问题的行动力，我们才能拥抱成功！

停止抱怨才能扭转败局	026
拒绝说抱怨性的话语	029
挫折面前不抱怨	033
珍惜你的工作，拒绝抱怨	038
善于利用生命中的贵人	042

第三章 心绪之毒——学会排除自身的心理毒素

心灵不是我们的头脑，它也不是我们的心脏，那它是什么呢？心灵实际上就是我们的生命场，我们一切的一切实际上都是围绕着它而存在、成长的，心理尤其如此。一个人的心理是否健康由他的心灵是否强大决定。反之，如果一个人心理上有诸多问题，就会给心灵带来很大的困扰。从这个角度上来说，排除心理毒素就有着十分重要的意义了。

调节狂躁心，松弛紧张神经	048
恐惧的心灵需要排排毒	050

心灵不能太空虚·····	056
改变软弱，增强自己的心灵免疫力·····	061
骄傲自满要不得·····	064
放弃固执，解脱自己·····	069
切勿傲慢，排毒净身心·····	072

第二篇

通心理气：刮除习以为常的“毒气”

第四章 习惯之毒——不做习以为常的“毒”君子

一个人的习惯大部分都是无意识的，而这种无意识的表现恰恰反映出了一个人心灵的原始形态。通过一个人平时生活、工作和学习的习惯，我们就可以清楚地了解一个人。习惯在很大程度上会影响心灵，如果一个人没有养成良好的习惯，那么这些坏习惯就会戕害心灵，使其心灵的问题变得越来越严重。排出习惯之毒的最好办法，就是要给自己的心灵扫扫尘埃。

在心灵种植好习惯·····	078
改正坏习惯，谨防毒素超标·····	083
心灵强大不粗心·····	086
排除洁癖的心灵毒素·····	090
拒绝网瘾，健康心灵·····	093
摒弃不良的作息习惯·····	097

第五章 观念之毒——要树立正确的人生观

观念是一个人对世界和社会的看法和见解。人的行为都是受观念支配的，观念正确与否直接影响到行为的结果。假如一个人不能树立正确的观念，那么在为人处世上必定会有很多负面的做法，这些负面的做法极有可能损害他的心灵。排除观念上的毒素是保证一个人心灵健康的前提。

核心价值观：心灵的时代源泉·····	102
摒弃“凡事自己来”的想法·····	107
冲破“不可能”的桎梏·····	112
让我们的人生多几分理性·····	115
甩掉轻易放弃的想法·····	120
你可以和别人想的不一样·····	124

第六章 思维之毒——不做思维僵化的人

大量的事实证明：古往今来，许多成功者都是那些善于思考的人。一个人如果不善于开拓思维，不敢于创新，可以肯定，不管他学识多么渊博，也不管他如何刻苦勤奋，都不可能有什么大的成就。唯有那些眼光敏锐、思维活跃、具有独立性和创新精神的人，才有可能获得真正的成功。一个人如果思维混乱，那么心灵也必然浑浊不清。因此，我们一定要排排思维毒，还自己一个干净的心灵。

打破思维定式的束缚·····	130
不做思维僵化的人·····	134

“经验主义”是思维之毒·····	137
健忘是一种思维之毒·····	141
盲从是一种思维毒素·····	145
不会联想是一种思维障碍·····	149

第三篇

舒心养智：心灵刮痧还你健康心理

第七章 交往之毒——学会清除社交中的心灵毒素

研究社会心理学的专家认为：凡是能处理好人际关系并且有好人缘的人一般都是乐观向上的人。当然，如果只是这样说有点绝对，也是不实际的，但一般情况下这样的人都能受到欢迎。而那些自私、心眼小、斤斤计较、孤傲、以自我为中心、虚伪自卑、没有个性的人通常不会有很多朋友。在交往中我们要学会清除社交中的心灵毒素，让自己获得更多的人脉资源！

排出交际时的自卑心毒·····	158
摒弃唯我独尊的自大性格·····	163
别让不诚信成为心中的毒瘤·····	166
不让自己孤立·····	169
改掉过分奉承的坏毛病·····	173
与人交往时给对方留点面子·····	177

第八章 情感之毒——刮祛心痛，让爱更健康

很多时候，爱情让人难以自拔，当你在爱情中迷失自我，当你为了爱情自我摧残，当你为了爱情痛苦不堪的时候，请学会为情感刮毒，它会带你走出情感的漩涡，让你重拾自我、自信、自爱，更重要的是收获最终的幸福。

学会转移失恋的伤痛·····	184
让吵架成为情感的润滑剂·····	187
安抚情感的“暴力”伤痛·····	191
抚慰婚外恋的伤痛·····	194
用心经营，谨防感情危机·····	197
情感破裂的心灵安抚·····	201

第九章 职场之毒——工作可以枯燥，但你不能浮躁

工作浮躁的结果将是一无所获！放眼望去，这个世界上根本不乏那些浮躁的“穷人”！之所以会饱受贫穷，就因为他们天天都沉浸在幻想里，内心浮躁，却从不愿意在工作上花心思。这个世界日益浮躁，而唯有那些在工作中淡定处事的人才会最终获得成功！白驹过隙，人生苦短，你不可以再浪费时间了，因为，怠慢工作就等于怠慢自己！

戒掉职场浮躁之毒·····	208
树立正确的工作态度·····	212
张弛有度，才能清净心灵·····	216
拖拉时代，该如何释放心毒·····	220
增强责任感，还心灵一片宁静·····	224
点燃你的工作热情·····	229

第一篇

心灵刮痧：
给自己的心灵排排毒

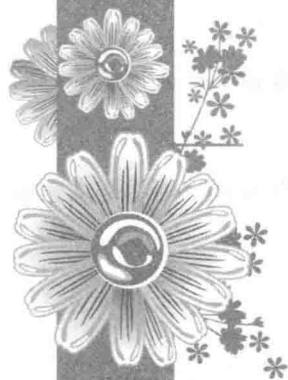




第一章

人生失常——人的心灵也会中毒

一个人如果心情愉快、心境开朗，那么眼前就是一片明亮，心灵就是一片宁静。反之，如果一个人总是被忧虑、愤怒、恐惧、嫉妒、猜忌、自卑等负面情绪所控制，那么他的心灵一定会灰暗不堪。如果不把这些“情绪毒”从自己的心灵深处彻底排出，那么就无法让自己进入一个洒脱豁达的境界，也就无法掌控自己的命运了。所以，我们首先要做的就是排出自己心灵的毒素。



你心中的“情绪毒”



把脉心灵

下面做一个心灵调查，看看你心内是否中了情绪化的“毒”。

1. 遇到讨厌的事情时，总是容易产生“这种事情会接连不断发生”的想法。
2. 常常担心“万一怎么办”，特别是一个人的时候总是感觉很不安。
3. 看待事物时总先看到不好的方面。
4. 看别人的脸色行事，无法表达出自己的意见。
5. 有时盲目乐观，不知道居安思危。
6. 常常对自己没有信心，觉得自己一无是处。
7. 为了一点小事情，心情就会立刻陷入低迷状态。
8. 最近，看到情侣或是一家人的情景，会比以前更感觉到寂寞。
9. 总是充满了种种关于失败的想象，以至于新的事情总是无法开始。
10. 一想到将来，就觉得世事难料，非常恐慌。

心灵分析：

如果上述的问题，你的回答“是”的占一半，那么已经中了情绪之毒。



心灵指导

起伏波动的情绪使人生绚丽多彩，但是要保持平衡，最主要的是要做情绪的主人，而不被情绪控制，要时刻避免自己情绪化。

情绪化其实是人类情绪的一种，非常普遍，可以说每个人都有过情绪化的经历和行为，所不同的是会不会对其加以控制和管理。

你有没有发现有些人一闹情绪，什么都不管不顾，说话做事也开始不计后果。“这种事情我才不管呢！”“我顾不了那么多！”“愿怎么样就怎么样吧！”情绪的失控往往冲昏人们的头脑，会带来一些无可挽回的损失。这就是失控状态下的消极情绪——情绪化。

人的情绪化有哪些特征呢？

1. 不稳定性表现

人的行为总有一定的习惯性，而且这种习惯一旦形成，就会变得非常稳定。但是当一个人情绪化以后，他的行为就会变得不稳定。喜怒哀乐，变化无常，给人一种无所适从的感觉。

2. 冲动性表现

人的行为本来应该受人意识的控制，是由意识来产生行为的。但是，人在情绪化了以后，意志对行为的控制力就会极大地减弱，人会变得冲动。一遇到不顺心的事，就像一个火药桶一样，稍有刺激就会立即爆发。虽然这种情绪化的冲动行为看起来力量很强，但是却不能长时间地维持，紧张性一释放，冲动行为就结束了。虽然

意志恢复了控制，但是这种冲动行为往往产生破坏性的后果。

3. 非理智性表现

人都是有目的、有计划、有意识地进行外部活动的。行为的理智性是人区别于其他动物的特点之一。但是，人的情绪化行为的一个重要特征，就是放弃了这个特点，不仅“跟着感觉走”“跟着本能走”，而且“跟着情绪走”。对自己的行为不再进行理智的思考，变得幼稚、虚浮、轻信，而且有时还会表现出很强的依赖性。

4. 攻击性表现

人情绪化以后忍受挫折的能力就会变得相当低，很容易将自己受到挫折产生的不良情绪释放出来，攻击他人。这种攻击一般以语言或表情的方式出现，如不明不白地讽刺挖苦他人，故意使别人难堪、下不了台，给别人摆脸色，等等。

5. 情景性影响

最明显的表现就是为生活环境中与自己切身利益相关的事情所左右。一出现满足自己需要的事情，就显得非常高兴；一旦发现无法满足，就会变得愤怒。

情绪化对人的伤害很大，情绪化会成为个人心理发展的障碍，使人变得缺乏理智、不成熟，甚至做出极其幼稚、具有严重破坏性的行为而使事情不可收拾。

那么，应该怎样控制自己的情绪化行为呢？

要学会正确认识、对待社会上存在的各种矛盾。有很多情绪化行为是不能正确认识和处理人与人之间的矛盾引起的，所以一定要学会认识问题的方法，不能走极端，不能片面化，不能以点概面，不能形而上学，不能主观主义；要学会全面观察问题，多看主流，多看光明面，多看积极的一面，从多个角度进行全方位的观察，并