



心灵拔罐

挥手昨天心归零



姜越◎主编

心灵
医生

- ★以火攻火的心灵拔罐术，当下最强的心灵疗法
- ★为你拔除心灵“淤血”，帮你拔祛心灵“湿气”



心灵拔罐

挥手昨天心归零



姜越◎主编

中国财富出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

心灵拔罐：挥手昨天心归零 / 姜越主编. —北京：中国财富出版社，
2016.6

(心灵医生系列)

ISBN 978-7-5047-6017-3

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 (2016) 第003844号

策划编辑	宋宪玲	责任编辑	宋宪玲	
责任印制	方朋远	责任校对	杨小静	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 978-7-5047-6017-3 / B · 0479		
开 本	640mm × 960mm 1/16	版 次	2016年6月第1版
印 张	15.75	印 次	2016年6月第1次印刷
字 数	197千字	定 价	38.00元

版权所有 · 侵权必究 · 印装差错 · 负责调换

前言

生活在钢筋水泥的现代都市里，你是否有过这种体验：随着空间的不断缩小，你的心胸也在不自觉地变得狭小而没有缝隙。望着清晨路上的清洁工，你是不是也在想：我心里的垃圾难道也如此之多？看着大量的网络信息，你是不是会发出一声感叹：我的生活为何会变得越来越复杂？怎么样才能变得更加轻松？

莎士比亚说：“旷达者长寿，忧伤者短命。”心境的舒畅快乐可以说是再多的金银财宝也买不来的，假若失去了快乐的心境，哪怕是拥有名声、权力以及财富，也肯定不会享受到真正的乐趣与幸福。许多人在生活中逐渐遗忘初衷，为一些可有可无的东西而感到忧愁、愤怒、伤心或者绝望，却将身边的阳光与快乐彻底忽视。

法国大文豪雨果曾说过：“世界上最浩瀚的是大海，比大海更浩瀚的是蓝天，比蓝天更浩瀚的是人的心灵。”随着现代科学技术的不断发展，我们人类对外部世界的探索可以说已经走得很远，但是令人遗憾的是，我们对人类心灵世界探索的脚步却走得越来越慢。

生活得是否快乐，个人的心灵感受很重要。面对这个复杂的世界，人生的境遇不尽相同。生活的精彩，使人们的内心变得更加

充盈；生活的不幸，又使人们的内心变得苍凉。充盈了，就像牧场浸润了甘露，滋生且茁壮；凄凉了，就如同败絮又遇夜雨，千疮百孔。不管快乐或者忧伤，全都在心灵的牧场里扎根、生长、开花、结果。

本书以心灵拔罐的理论为支撑，结合大量的心理测试，介绍了各种为心灵减负的方法。遇见这本书，需要进行一场缓慢的阅读，这过程就像一股暖流浇灌心田，水过之处，心已经漫漶湿透。愿本书能给你的心灵来一次拔罐，温暖你的内心，助你告别繁重的生活压力！

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

心灵除“淤”：放下心中多余的部分

第一章 心灵拔罐法：拔出“淤血”，为心灵减负

“压力大”“负担重”……这样的抱怨似乎总是如影随形地纠缠着我们。事实上，生活中许多“鸡肋”因为扔了可惜而总是被我们收藏。所以，学会扔掉“鸡肋”，才能为心灵减轻负担。

学会清空心灵的垃圾·····	004
放下包袱，轻松前行·····	008
放弃，才能让心灵洒脱·····	013
放手，让爱更完美·····	016
面对烦恼，学会遗忘·····	020
学会让生活节奏慢下来·····	024

第二章 心灵抽气罐：放空身心，享受好心情

学会放下，是一种生活的智慧。人生在世，有些事情是不必在乎的，有些东西是必须清空的。该放下时就放下，你才能够腾出手来，抓住真正属于你的快乐和幸福。放下烦恼，快乐其实很简单；放下抱怨，与其抱怨，不如努力；放下犹豫，立即行动，成功无限；放下狭隘，心宽则天地宽。

抛开自己的坏心情·····	030
放下安逸，勤奋才是硬道理·····	034
学着关上昨天的那扇门·····	037
放下怨恨，为心灵美容·····	043
放下懊悔的情绪·····	047

第三章 心灵留罐法：用心去选择最合适的

心灵是一个人的根，人们的观念在心灵深处徘徊而升华；心灵是一个人的灵魂，人们的举动因为这个灵魂辗转而改变。面对人生的一次次选择，我们应始终保持一种纯洁高尚的心灵、一种炽热温暖的心灵、一种坚毅不屈的心灵，伸出援助之手，用身心去温暖他人，做出正确的选择。

了解自己真正想要的·····	052
找到你生活的真正意义·····	055
做一个积极主动的人·····	057
不要入错行，不要走错路·····	060
做好选择，无悔于心·····	066

第二篇

心灵祛“失”：看淡得失，淡化心灵

第四章 心灵驱寒：用心洞察人生得失

人生在世，不如意事十之八九，总的来说无非是“得失”二字。得也不一定是好事，比如得病，它会给人带来痛苦；失也不见得是坏事。有人说，你握紧手掌，得到的只是一个拳头，而伸开手，却得到整个世界，再或者说，失去一棵树，可以得到一片森林。得失之间，我们要收放自如，只有这样才能在人生道路中游刃有余。

舍得：给心灵一个家·····	074
心灵疏导：鱼和熊掌不能兼得·····	077
不要沉浸在患得患失当中·····	081
将欲取之，必先给予·····	084
情感要先舍后得·····	087

第五章 舍去心灵“湿气”，方得阳光心态

舍得是一种从容生活的心态，是一种快乐生活的哲学，是一种超脱生活的境界。不舍不得、小舍小得、大舍大得。人要舍享乐安逸，得辉煌成就；舍贪欲物质，得心灵安宁；舍人云亦云，得独辟蹊径；舍心灵“湿气”，得阳光气息·····

除湿偏方一：舍偏见，得心宽·····	094
除湿偏方二：舍面子，得里子·····	100
除湿偏方三：舍争吵，得和气·····	105
除湿偏方四：舍输赢，得双赢·····	110
除湿偏方五：舍自满，得进取·····	116

第六章 心灵吸附法：学会清掉心灵的污垢

人有天使的一面，也有魔鬼的一面。天使也好，魔鬼也罢，都是一个具有七情六欲的人的正常心理。“人非圣贤，孰能无过”。关键是我们能否及时清理私心杂念，洗涤心灵的污垢，从而保持一颗纯净之心。

适时把自己归零·····	122
批评，也能够温暖心灵·····	125
学做一个心平气和的人·····	129
健康是一种责任·····	134
保持心灵纯真·····	138
在休闲中祛除心灵杂念·····	143

第三篇

心灵拔“毒”：驱除欲念，把心清零

第七章 心灵拔毒：祛除心灵欲望之毒

理想总是美好的，可是现实却往往很残酷。在实现理想的道路上，我们会遇到各种各样的欲望和陷阱。不被欲望所吞噬，能够在欲望中不断反省、不断自省，就可以离开欲望的沟壑，找到幸福的真谛。我们也只有让欲望变得单纯，才能够不落入欲望的陷阱。只要淡泊名利、清静无为，我们就能够挣脱欲望的枷锁，放飞心灵的自由。

战胜心中的贪婪·····	152
别被贪欲所左右·····	157
欲望下，要懂得节制·····	161
培养正确的金钱观·····	167
贪小便宜就会吃大亏·····	172
在欲望里，要懂得知足·····	175
不要让名利把自己束缚住·····	181
懂得分享，不独揽名利·····	185
守住底线，公私分明·····	190

第八章 排毒药罐：祛除心灵虚荣之毒

虚荣心是一种扭曲的自尊心，是自尊心的过分表现，是一种追求虚表的性格缺陷，是人们为了取得荣誉和引起普遍注意而表现出来的一种不正常的社会情感和心理状态。当一个人越来越虚荣的时候，就会严重影响生活的方方面面。本章心灵拔罐术将告诉你如何祛除心中的虚荣毒素。

虚荣心是灵魂的毒素·····	196
改掉死要面子活受罪的心理·····	201
别让羡慕之心淹没心灵·····	205
不在“荣耀”里忘乎所以·····	210
别让攀比心伤害自己的心灵·····	214
不要让完美主义控制你·····	217

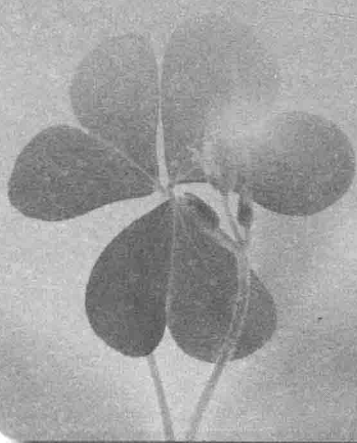
第九章 驱毒火罐：以火攻火的拔毒心法

合理的欲望是我们前进的动力，是我们幸福的保障；膨胀的不合理的欲望，是我们幸福的终结，是痛苦的深渊。物极必反，水满则溢。凡事都应该掌握一定的度。以火攻火的心灵拔罐法，将教会你克服各种不良的欲望、戒除不良的欲望、开启幸福的生活。

心法一：熄灭心急如焚的“瘾”火·····	224
心法二：平息情窦初开的“欲”火·····	228
心法三：扑灭欲罢不能的“毒”火·····	233
心法四：毁灭深陷泥潭的“赌”火·····	237

第一篇

心灵除“淤”：
放下心中多余的部分

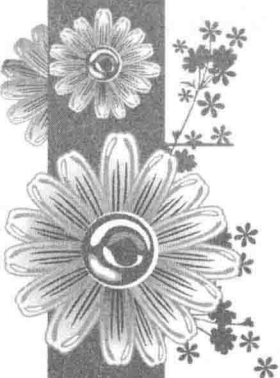




第一章

心灵拔罐法：拔出“淤血”， 为心灵减负

“压力大”“负担重”……这样的抱怨似乎总是如影随形地纠缠着我们。事实上，生活中许多“鸡肋”因为扔了可惜而总是被我们收藏。所以，学会扔掉“鸡肋”，才能为心灵减轻负担。



学会清空心灵的垃圾

心灵按摩

挥手昨天心归零



把脉心灵

一个人，在尘世间走得久了，心灵不可避免地会沾染上尘埃，使原本洁净的心灵受到污染和蒙蔽。在我们的内心存在着各种各样的“垃圾”，这种垃圾要好好清除。下面是一个调查心灵垃圾表，根据自己的实际情况回答。

根据自己的第一反应回答，每题如果答“是”计1分；如果答“否”计0分；如果在某种程度上有，计0.5分。

1. 你是否难以接受昨日不如你或与你平等的人超过你？
2. 你是否还没有了解一个人，就先不服气（他有什么了不起）？
3. 遇到不公平，你是否愤懑难解？
4. 你是否喜欢较劲？
5. 你是否经常发牢骚？
6. 你是否耐心很差？
7. 内心深处，你是否有很多不愿回顾的过去？
8. 你是否会为了别人的错误，越想越气或者喜欢生回头气？



9. 你是否理智上知道怎样做更好，但内心就是不情愿？
10. 事情没有解决，你是否就放心不下？
11. 你是否在没完全搞清情况时，就匆忙下结论或做决定？
12. 你是否看到从容不迫、心平气和的人会很羡慕或嫉妒？
13. 你的想法如果在实施中受到阻碍，你是否会非常生气？
14. 你是否心里经常阴沉，不怎么笑？
15. 你是否遇事喜欢往不好的方面想？
16. 你是否非常在意别人对你的看法和评价？
17. 你是否经常对人或事产生不满？
18. 你是否看到别人说悄悄话，就怀疑是在说自己？
19. 全神贯注做事的时候，如果有人来打扰，你是否会生气？
20. 一个人当你的面佩服或喜欢你的宿敌，你是否不舒服？

心灵分析：

15~20分：说明你经常在苦恼之中，是时候了解宽容，休息内心，修习宁静之道了。

7~14分：表明你具有平常人的心态，尽管有时会被一些人和事激怒，但总的来说尚能容忍；你可以进一步提高涵养，不但能容，而且能化，量大福大，让身体变得更健康，心态变得更祥和，生活变得更幸福。

0~6分：说明你基本不受外界的影响，你可以成为亲友的心灵依靠，可以做他们的心灵指导师。



心灵指导

人们对于心灵的清理是很有必要的，当心变得亮堂，很多事物也就会清楚许多，那些无谓的担忧、痛苦也就随之消逝。

荣辱、爱恨、功名、利禄、成败、苦乐、死亡、恐惧、祸福等是我们都会经历的。在某些时候，它们是我们渴望超越自我的原动力。但是，一旦执着于此，不免会给自己带来沉重的负担。

我们每天都要经历很多事情，无论自己是否开心，事情都会发生，都会在你的心里安家落户。倘若心里的事变得杂乱无序，那痛苦的情绪、不悦的记忆就会充斥在心里，心就会变得更加烦乱，甚至会使使人萎靡不振。

在这个社会上，我们要放空心灵，放下自己多余的欲望和冲动，少一些执着，才能以一种悠闲自在的心态认清前进的道路；才能着眼于当下的要务；才能不至于患得患失，随波逐流；才能够精神恬然自足。

一位战功赫赫的将军，在一次胜战后，国王赐给了他一个宝杯，他爱不释手，时常把玩。一次，杯子不小心从手里掉了下来，幸运的是他身手敏捷，接住了宝杯，却也惊出一身冷汗。事后将军自感惭愧，他想：我戎马一生，战场上生死相对时，也未曾有过如此胆战心惊，但现如今却为这么一个杯子担惊受怕，恐是太爱惜这个杯子了。想到这儿，他豁然开朗，断然将杯子封存，从此不为杯子担心。