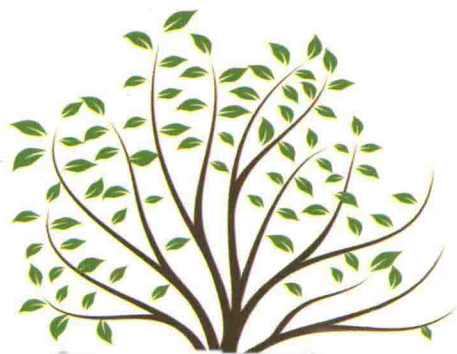




心灵针灸

莫让心态失平衡



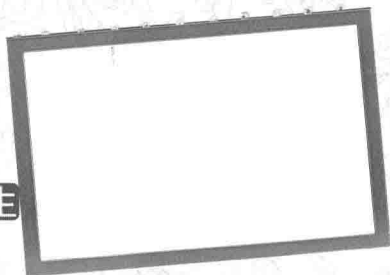
姜越◎主编

心灵
医生

★精神修炼，心态锻造，人生茁壮，进退从容

★剪断三千烦恼丝，扎出万针通心络

★心灵针灸调节心态阴阳失衡，乐观快乐换来万事明彻与顿悟



心灵针灸

莫让心态失平衡



姜越◎主编

中国财富出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

心灵针灸：莫让心态失平衡 / 姜越主编. —北京：中国财富出版社，
2016.6

(心灵医生系列)

ISBN 978-7-5047-5974-0

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291091号

策划编辑 宋 宇

责任编辑 王 波 赵笑梅

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 978-7-5047-5974-0 / B · 0477

开 本 640mm × 960mm 1/16 版 次 2016 年 6 月第 1 版

印 张 16.5 印 次 2016 年 6 月第 1 次印刷

字 数 207千字 定 价 38.00元

版权所有 · 侵权必究 · 印装差错 · 负责调换

前言

当今生活和工作节奏空前加快，没有谁的心态永远健康，每个人都有或多或少的心理困扰，诸如抑郁、焦虑、嫉妒、自私、自卑、猜疑、易怒等问题，把我们折磨得痛苦不堪。而这些问题的症结，都与心理异常和人格障碍有关。如果不及早发现和调治这些问题，不仅损害自己的生理健康，还会影响个人正常的发展，最终给家庭、社会造成不良影响。

英国著名文豪狄更斯说过：一个健全的心态，比一百种智慧都更有力量。这句不朽的名言告诉我们一个道理：有什么样的心态，就会有什么样的人生。我们常说要主宰自己的命运，但如果我们不能让躁动的心安顿下来，让浮华的心沉静下来，让脆弱的心坚强起来，让骄狂的心谦逊起来，就不能主宰自己的命运。

心态能决定一个人的命运，心态能提升一个人的生存境界，心态可以成就一个团体，心态也能够毁掉一个团体……愚人向远方寻找快乐，智者则在自己身旁培养快乐。生活里的每一个细节都蕴藏着快乐，只在于你如何感受。快乐的人，每一件事，每一个人，他都能从

中发现令自己欢悦的因素，并让快乐扩散，鼓舞和影响周围的人。

阅读本书的每位读者都有潜能成为自己的心态调理师，这本书是为我们快乐度过这个纷扰的时代而写的。本书以心灵针灸的理论为支撑，结合大量的心理测试，剖析了各种心理问题形成的原因，指出了它们的不同表现，并提出了操作性比较强的治疗措施。当你拿到这本书，需要进行缓慢的阅读，这个过程就会像一股暖流浇灌心田，水过之处，心已经漫漶湿润。

愿本书能给你的心灵来次针灸，消除心中的不良心态，避免心灵垃圾的堆积，同时制造乐观向上的心态，让心灵充满健康向上的因子，让身心保持平衡和谐的状态。

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

疏通心络：打通人生能量源

第一章 挖掘心态能量，疏通心灵气血

心态对于一个人的影响是十分巨大的，它会对我们的思维、选择、言行起到支配和导向的作用。心态乐观者在任何挫折困难面前都不会退却，而一点小小的挫折就会打败悲观者。心态决定一个人的生命轨迹，也就是说，成功或失败在很大程度上取决于一个人的心态。

心态正，气血顺·····	004
调整心态，把握命运·····	009
健康心态的心灵守则·····	011
转变心态，绽放内心之美·····	014
补益修心，让爱在心灵传播·····	017

勇于冒险，才能冲破心灵厚茧·····	021
心态平凡，气血通畅·····	024

第二章 打开心灵之门的灸法要诀

要想成就大事，我们必须要有积极的心态。不要觉得积极的心态不可塑造，拿破仑·希尔曾经说过：“你的心态是你——而且只是你——唯一能完全掌握的东西。”只要我们积极地练习，我们完全可以用积极的力量来引导自己的人生。学会开放自己，开放自己的心灵。

要诀一：用“放开眼”替代“浪皱眉”·····	030
要诀二：磨炼心灵果断的品性·····	034
要诀三：暗示自己“我能行”·····	041
要诀四：做谨慎细心的人·····	045
要诀五：改变叛逆的心态·····	049
要诀六：学会让阳光照进心扉·····	053
要诀七：消除冷漠的心态·····	056



第二篇

调和阴阳：还原健康的平衡心态

第三章 心灵针灸调整心态“阴阳失衡”

我们无法选择命运，但是可以选择心态，拥有什么样的心态，就有什么样的人生。积极的心态孕育成功的果实，消极的心态孕育失败的萌芽。如今很多人的心态都失衡了，他们都用消极的心态去做事情，结果都失败了。只有心态积极，才能在人生舞台上释放无限精彩。

释放积极心态的正能量·····	064
消除消极心态的负能量·····	068
获得积极态度的心法秘诀·····	072
摒弃消极心的心灵疗法·····	075
用积极的思维方式去思考·····	078
莫让消极语言骚扰心灵·····	084
“空杯心态”的心灵启迪·····	086

第四章 轻度针灸心法：平衡中要懂取舍

舍墨守成规，得别具一格；舍人云亦云，得独辟蹊径。只有拥有舍得的心态，懂得了舍得的人生大智慧，才能将自己的人生经营得有声有色，拥有成功而幸福的生活，从而活得精彩，活得快乐。

明智的放弃是一种心灵修行·····	092
人生就是一种选择的修行·····	096
忘怀得失，保持心灵宁静·····	100
放下，是一门心灵的学问·····	103
从失去中去感悟获取·····	106

第五章 医治心灵疾病的心灵针灸疗法

在工作或学习时，经常有气愤、紧张、敏感多疑、忧郁等感觉，有这些感觉说明你的不良心态已经很严重了，必须找到化解不良心态的方法，并把不良心态削弱到可以接受的程度。在本章中，心灵针灸疗法就能帮助你调整不良心态，医治你的心理疾病。

驱除心中自私的魔鬼·····	112
用接纳的心态对待周围人·····	116
呵护心灵，调整自负心·····	119
别害羞，亮出你自己·····	122
别让嫉妒吞噬你的心灵·····	129
抗拒忧郁，回归快乐·····	133
扫除嫉妒心，享受快乐·····	136

第三篇

扶正祛邪：释放内心正能量



第六章 用乐观性格驱除心邪

生活中，我们经常会有遇到各种各样的烦恼，不论你是正值青春期的学生还是早已成家立业，每一个人都有自己的烦恼和琐碎之事，每一个人都会有悲伤的时候，但是生命这么短暂，我们不应该把时间放在悲伤上。那么，怎样才能让自己乐观呢？本章将为你驱除心邪，助你释放乐观向上的健康心态。

培养自己的乐观性格·····	144
学会调节不快乐的心情·····	147
培养自己的乐观心态·····	150
用幽默去调适自己的心灵·····	153
每天给自己一个希望·····	158
活在当下是心灵最好的安慰·····	161

第七章 针灸心法：放大心灵度量的宽心针

生活中，有的人能活得轻松快乐，而有的人却活得沉重压抑。究其原因，无非是因为前者情绪稳定而且有包容一切的气量；而后者之所以感觉负担沉重，是因为度量太小，计较太多，总是沉浸在不安的情绪里。心灵针灸术就告诉我们，只有放大自己的内心，才能开拓自己的视野。

气量大一点，生活才祥和·····	168
永远都不要苛求他人·····	171
转移仇恨才能得到心灵的解脱·····	174
宽恕是健康心灵的调节阀·····	178
不争辩，才能与心灵契合·····	182
走出狭隘的心灵魔影·····	185
报复是对别人的打击，也是对自己的摧残·····	188
豁达，净化心灵的使者·····	192
从容心态，看淡名利·····	196

第八章 提升责任感，蓄积正能量

在当今社会中，我们会扮演不同的角色，而往往每一种角色都伴随着一份责任而存在，正因为有了责任，我们才有了动力；也正因为这种动力驱使我们不断前进，我们才能享受到尽责的快乐。责任是一种心态，一种气魄，更是一种品质。

用认真的态度走好每一步·····	202
承认错误救赎受伤的心灵·····	205

不被各种借口所羁绊·····	209
勇于承担各种问题·····	212
对每一个细节都要负起责任·····	217
把担当植根于心灵·····	219
让新时代年轻人更敬业·····	222



第九章 针对挫折心理的心灵针灸疗法

遇到令人失望的事情，叹气不如争气，抱怨不如改变。此刻的你，也许正遭受人生沉重的挫折：升学的失败、工作的挫败、病痛的折磨等；也许正经历着情感上的打击：自尊心受损、自信心丧失、失望与苦闷……但是，请相信，逆境并非绝境！生命中的每一次挫折，都蕴藏着与之等价的机会。心灵针灸术将告诉你如何克服挫折，如何正确应对挫折。

心灵针灸之绝不向挫折低头·····	228
心灵针灸之自我激励·····	232
心灵针灸之摆脱失落感·····	236
心灵针灸之战胜不幸遭遇·····	240
心灵针灸之修炼自己的信念·····	244

第一篇

疏通心络：
打通人生能量源

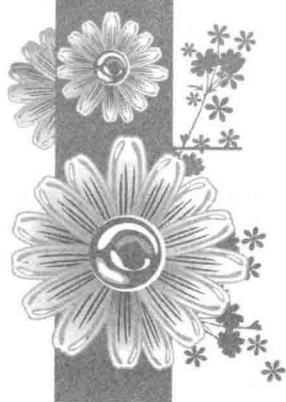




第一章

挖掘心态能量，疏通心灵气血

心态对于一个人的影响是十分巨大的，它会对我们的思维、选择、言行起到支配和导向的作用。心态乐观者在任何挫折困难面前都不会退却，而一点小小的挫折就会打败悲观者。心态决定一个人的生命轨迹，也就是说，成功或失败在很大程度上取决于一个人的心态。



心态正，气血顺

心
灵
针
灸
莫
让
心
态
失
平
衡



把脉心灵

完成下面的调查，看看你的心态如何。

1. 归零的心态：心态归零，重新开始。

有 ☐ 无 ☐

2. 积极的心态：积极的心态能把坏的事情变好，消极的心态能把好的事情变坏。

有 ☐ 无 ☐

3. 付出的心态：付出的心态是一种因果关系。舍就是付出，付出的心态是老板心态。是为自己做事的心态，要懂得舍得的关系。

有 ☐ 无 ☐

4. 坚持的心态：遇到瓶颈的时候还要坚持，直到突破瓶颈达到新的高峰。要坚持到底，不能输给自己。

有 ☐ 无 ☐

5. 合作的心态：合作是一种境界。合作可以打天下。

有 ☐ 无 ☐

6. 谦虚的心态，改掉缺点，学习优点。

有 ☐ 无 ☐

7. 感恩的心态，感恩周围的一切，包括坎坷、困难和我们的敌人。

有 ☐ 无 ☐

心灵分析：

上述问题回答“有”占一半以上，说明你有一个积极的心态。

少于4个“有”的话，那就要好好调整自己的心态了。



心灵指导

心态，即心理状态，英文psychology。有人说，心态决定命运，心态表示一个人的精神状态，一个人的心态，对他的人生成长与发展会有很大的影响。好的心态不但可以让人更好地取得成功，还能让人更好地享受生活，提高一个人的幸福程度。但是我们的心态是起伏不定的，心态有好也有坏。

法国大文豪雨果曾经说过：“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。”随着科学技术的发展，我们人类对外部世界的探索可以说已经走得很远很远，但令人遗憾的是，我们对人类心灵世界探索的脚步却迈得非常缓慢。

我们每个人的心灵深处都蕴藏着无穷无尽的智慧与能量，它就像一个隐藏着的“金矿”一样，那里有高贵、充实和快乐生活所需要的一切，正等待着我们去开发与汲取。而我们不得不发出这样的感叹：虽然解剖学家的手术刀能够解剖人类身体上的所有器官，但却永远也解剖不了人类的心灵，更解剖不了由心灵而荡漾出来的丰