

李牧遥 · 幸福派文学系列

李牧遥 著



幸福人生就是从简单——复杂——简单，其中复杂到简单很难做到，此书中的内容
——李牧遥
会给你一些启示。

湖南教育出版社

李牧遥·幸福派文学系列

心灵美容

李牧遥 著



湖南教育出版社

图书在版编目(CIP)数据

心灵美容/李牧遥著. —长沙: 湖南教育出版社, 2007. 3
ISBN 978-7-5355-5136-8

I. 心… II. 李… III. 心理保健 IV. R161.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2007) 第036540号

心灵美容

作 者: 李牧遥

责任编辑: 杨新援

责任校对: 龚 宇

湖南教育出版社出版发行 (长沙市韶山北路 443 号)

网 址: <http://www.hneph.com>

电子邮箱: postmaster@hneph.com

湖南省新华书店经销

湖南新华印刷集团有限责任公司印刷

880 × 1230 32 开 印张: 8 字数: 170,000

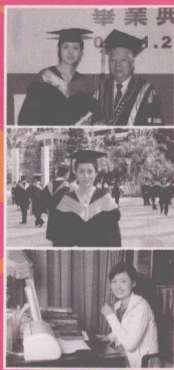
2007 年 3 月第 1 版 2007 年 3 月第 1 次印刷

ISBN 978 - 7 - 5355 - 5136 - 8

G · 5131 定价: 32.00 元

本书若有印刷、装订错误, 可向承印厂调换

WRITING



写作不是为了炫耀自己，只想在另一个空间里自由地表现和完成自己；看书是一种提高自身素质的方法。

——摘自李牧遥自传散文集《我一直在等你》

WRITING



我很想过隐居逍遥自在的生活，那样就像在过神仙日子。

—— 李牧遥

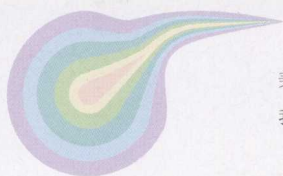


每一个成功的人，都有着别于他人的思想体系；每一个成功的企业，都有着自自己特有的经营模式。

—— 李牧遥



COMMERCE



美丽的我、时尚的我、自信的我、成熟的我、高雅的
我、雍容华贵的我都是心灵美容的结果。

—— 李牧遥



myself



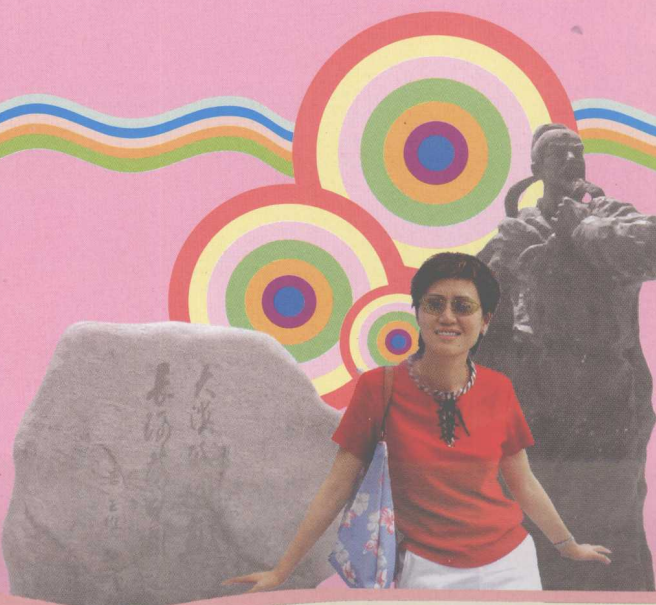


TOUR



“沙不进水，水不入沙”的沙漠奇观，是天然形成的，谁也无法解释这一自然现象。沙与水都可以和平共处，而我们人类却时常互相挑起战争，为争夺领土而战，为争夺能源而战……人类为什么就不能和平共处呢？

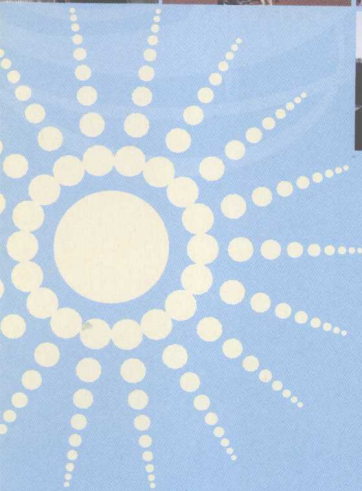
——摘自李牧遥的博客文章《西部之旅（五）》



TOUR

只想给写博客的大众一个建议：对历史多一点研究，对世界多一点认识，对生活多一点思考，对社会多一点责任。

——摘自李牧遥博客文章《古希腊哲学与当今博客》



TOUR



PAST



调理心理亚健康人群是每个作家的社会责任，要构建和谐的社会，更需要心理健康。

——李牧遥

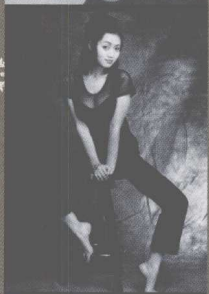


PAST

PAST

如此浮躁的年代，不能用深刻去教导，也许用看似肤浅，而又意味深长的文字才能激励人心。

——摘自李牧遥的博客文章《成名日记（一）写作原因》



PAST

作者的话

随着社会的进步，高科技的迅速发展。有两类人会越来越多，一类就是身体残疾人群；另一类就是心理亚健康人群。

随着社会的进步，高科技的发展，为何身体残疾人反而会越来越多呢？这是因为车祸、高空作业和娱乐特技等都可能使人致残；化工产品、农药及工业废气等都可能成为人类身体残废和不健康的原因。

心理亚健康的产生，除了同家庭环境、成长背景等因素有关外，最主要是如今激烈的竞争，让人们无法负荷。各种各样新的生活理念和传统的生活价值观互相冲突，最后找不到生活的目标，每天的忙碌不知为谁而活，从此觉得生活是一个负累，所以找不到幸福感觉。心灵被忧郁、悲伤、不满足……折磨着，还能处于健康状态吗？

人类要进步，就必须接受这一切，凡事都有好的一面，也有不好的一面。被美国《纽约时报》评为古代十大作家之首的老子就认为，万事万物都有好和不好的双面性，都有着它的发展规律，我们也要接受这个规律。

世界书籍发行量的排名中《圣经》是第一位，而我国2500多年前的古代文化名人老子的《道德经》排名第二，由此可见，这位圣人的理论是经得住时间推敲的。所以，我们既不能为了一些负面的影响，而停止进步，更不能为了进步，什么都不顾。

要减少身体残缺人群，就要采取一些安全和对人体健康有利的措施。调理心理亚健康人群是作家及心理医生的责任。我也被人们冠上了作家之名，所以调理心理亚健康人群理应是我的社会责任。

写这本书的缘由，要追溯到 2006 年底，到外地去体验生活，见到了一个给我留下了深刻印象的人。他忧郁的眼神引起了我的注意，这种忧郁很特别，这可能是我作家的职业习惯——敏感。善良的我就开始琢磨他的忧郁从何而来？

过了一个月，再次同他见面，有缘聊天了。在聊天的过程中，他说自己在灰暗中，就像在操场上跑步，跑了几圈，又回到了原地，生活没有目标……我听后顿时很惊讶，因为我在不同的时期总是给自己设定不同的目标，虽也曾有过忧郁，可很短暂，做了感情转向后，又是积极向前地追求梦想。见到他之后，我思索着：没有目标的生活是如何的呢？我不敢想象，所以对他产生了好奇。

我一直都很自我，喜欢往前看，对于别人的心态没有注意过。见到他之后，我开始留意生活，顿时发现很多人都生活在黑暗中。

在爱心的驱使下，很想送人光明，让他从灰暗人生中走出来，可是遭到了拒绝。我想他害怕别人打扰他的封闭生活。这也可以理解，每个人的生活轨迹不同，理应不想让自己没有任何关联的人介入。不过，我有着一颗普度众生的心，所以从旁人中了解了他的一些故事，又开始翻阅大量的医学心理学书籍，找寻一个答案：如何让人们从灰暗人生中走出来，恢复光明人生。

我在学习和研究的过程中，越来越对医学心理学感兴趣，更觉得应该把心得体悟写出来，为那些心理亚健康人群

做一次心灵美容，让他们找到光明，获得幸福的人生。

为了写好这本书，我曾回忆处在痛苦、失望、忧郁境地时，是如何面对这些低落的情绪？也曾同很多人聊天，聊一聊他们如何面对不健康的心理？也拜访了“千手观音”的领舞邰丽华、口足书画家刘京生、自强不息的小女孩张佳欢等这些特殊文化名人，还到残疾学校看那些身残志不残的孩子们，寻找他们对生活如此有信心的原因。

最后，我有一个感悟，觉得人的大脑，同电脑有一些相同之处。电脑由于上网或其他一些因素感染了病毒，让电脑操作起来很缓慢，这时就要对电脑杀毒，做磁盘整理，清理垃圾文件等。我们人脑也是由于接触了不同的人，看了不少的书，那些五花八门的生活理念塞满了大脑，就找不到生活的方向，这时就需要整理思想，疏导情绪。可如何去整理和疏导呢？这就要有一个心理指导，这指导就像电脑所用的杀毒软件、优化大师一样，指导你的大脑进行轻松正常的思维，获得幸福感觉。俗话说，人的身体需要调理排毒，大脑思维也需要有疏通排毒的时候。

我是一个追求幸福的普通女人，也有感性的一面，也会在动情时做一些不可思议的事，说一些无法想象的话，也有完全忘记理智的时候；在遇到挫折时，也会有忧伤、痛苦的感觉。所以，研究心理亚健康，对我本身也有着很大的意义。

虽然现在网络文学有很大的影响，但是网络中所倡导的不和谐因素太多，这是我很失望的，所以我决定把自己的心得体会以传统的方式——书的形式表现出来。

国外关于如何调理心理亚健康的书已很多，卡耐基可能是最知名的，我在此书中也提到了他的有关话语，不过中国

人完全照搬西方的那套心理调节方法，不是很适合的。东西方文化的差异，只会让我们在冲击中更辨不清方向。你也许会有如此之感觉：看外国的励志、心理学书籍甚至商战财经类书籍同我们现实生活还是很遥远，借鉴起来不是很实用。我们中国几千年的文化中，其实已有很多出色的作品，足可以调节我们的心理亚健康。可是古文化的不通俗，使我们很难理解其中的精髓。刚好前一段时间，我对中国的古文化作了些皮毛研究，又对当今浮躁的社会做过些分析，加上刚好对普通心理学和医学心理学的知识有所了解，稍微明白当今中国心理亚健康人群的病因所在，所以就提笔写出一些见解。当我把这些见解给同仁看后，有的说受益匪浅，有的甚至认为可作为培训教材。

是啊，如今倡导和谐社会，更需要心理健康。社会的和谐，首先要解决思想问题，因为思想是根源，改变了根本，才能构建和谐社会。

我以前主要写小说为主，虽在小说中也很重视人物的心理描写，不过关于“心灵美容”的创作还是初次。我的人生在很多人眼里，有着一些传奇，可能是因为一些不可思议的举动曾引起媒体的注意。我是一个喜欢梦想的人，只想自己绘制人生蓝图，虽做过的职业（古筝演奏员、演员、歌手、记者、高科技公司董事总经理等）很多，这些工作经历都成为了我从事写作的宝贵素材。

我也想把这本书作为枕边书，时时提醒自己，必须改变思想，才能改变行为，行为成习惯了，就成为性格，性格决定命运，这样才会时时有幸福感觉，获得幸福人生。因为每天见到不同的人，也会有所影响，所以，有书在身旁，就会时时整理自己的想法。让我有一颗健康的心，去辅导那些心

理处于亚健康心理的人群，给他们一道心灵鸡汤，为他们的
心灵美容。

此书从幸福的根源写起，在轻松却又深刻的文字中，逐步教你如何获取幸福，如何从一些低落的情绪中走出来，获得幸福感觉。

我写书的时候有一个渴望，希望人们看过此书后，得到一些启示，能在自认为的灰暗人生中，看到光明，获得幸福人生。在这种渴望和爱心的驱使下，我度过了无数个寂寞的夜晚，倾注了很多的心思和心血，写完之后，如释重担，获得了意想不到的幸福感觉。尽管如此，由于认知和水平有限，难免有些不足和遗憾，希望读者朋友们把你们的意见和批评反馈给我。

我的 Email: vinly@vip.sina.com

目录

美丽不一定带来幸福，幸福却能让生活增添美丽。用生活的阳光涤荡心头的阴霾，让幸福和美丽永远伴随。

第一篇：幸福的含义



每一个人，对幸福有着不同的理解……

每一段时期，对幸福有着不同的看法……

1 幸福与欲望 002

人的欲望，处理不好就会变成魔鬼，处理好了就会变成幸福。欲望是幸福和痛苦的根源，也可以说是他们的母亲。没有欲望，人就没有幸福和痛苦的感受。

2 对比幸福 004

人们随着周围环境的变化，年龄的增长，欲望日益膨胀，不切实际的幻想不能满足心理需求时，觉得受到挫折，就会认为自己不幸福，结果真的变得越来越不幸福。

3 幸福女人 006

作为男人，要让女人幸福就要让她去做喜欢做的事，不要去妨碍她，不要去禁止她，更不要去鄙视她。女人的悲剧除了