



治愈系心理学

癒し系の心理学

白素素 作品

谁不曾遇到“奇葩”，谁没有经历过“人渣”
不念过去，不畏将来，最需要的是“治愈系心理学”

挫折，失败，绝望
厌倦生活
对爱绝望

想想谁的爱情不是千疮百孔？

职场倾轧，谁来擦拭你的伤口，
谁来包扎你的伤口，
谁来慰藉你，鼓励你继续前行。

“失恋33天”

被前任伤透，被爱伤透

每个人都有一段爱恋，伤心，纠结，无力，
而最美丽的如大团圆的结局

前 言

就此踏上心灵平静之路

时下人们最需要的东西是什么？

金钱？爱情？荣誉？名望？

都不是。

美国学者梅林达·戴维斯经过长达6年的“欲望计划”研究发现：现代人最大的危机是克服内心深处的混乱；人类的原始欲望已由过去的“食物、权力、性爱”转变为“追求内心的圆满境界”。

因此，现代人的第一追求，不是车子、房子和科技新鲜货，而是健康、快乐和平静的心绪！

在纽约，美国“9·11”事件之后，一种叫“心静自然凉”的产品的销量竟一下上升了76%！

在北京，一个贴着“心静”标签的玻璃瓶子竟然能卖到几百甚至上千元，且购买者络绎不绝！

在我家，一个7岁的小朋友，快入学了，她养了两只小兔子。她对我说，姑姑，我忙死了，心好乱啊！

.....

尽管地界不同、种族不同、年龄不同，但病症却完全相同——心灵的混乱；呼声也完全一致——跪求心静！

可见，浮躁是现代人最鲜明的心理标签，浮躁深植在我们心灵的最深处，我们的人生因浮躁而痛苦、虚浮乃至平庸。浮躁常常表现为：不知道自己想要什么，心浮气躁、朝三暮四、浅尝辄止；做什么事情都没

定性，东一榔头西一棒槌，这山望着那山高；自寻烦恼，喜怒无常，焦虑不安，患得患失；耐不得寂寞，禁不住诱惑，经不起折磨，稍不如意就轻易放弃，从来不肯为一件事倾尽全力，等等。

浮躁也是我们健康的大敌。来自世界卫生组织的一项最新的人类健康状况研究报告显示：

精神类疾病占了发达经济国家疾病的15%，超过所有癌症的总和！

美国有70%的人表示在工作中承受了中度到高度的压力，每四个人中就有一个表示工作的压力大到想要尖叫的程度，“盛怒”是美国工作场所第二大死因！

有许多中国人相信，压力导致他们生病，人们的一些医疗花费是用在与焦虑相关的问题上的！

就像饥寒交迫时生物会有求温饱的本能欲望，面对这些看不见的攻击，人类也就产生了新的求生欲望——亟欲追求内心的平静、至高的欢愉，也就是戴维斯所说的“圆满境界”，哪怕只有片刻也好，至少证明我们享受过生命。

可是，遇上了野兽可以逃，看见了劫匪可以躲，对于深藏在我们心里、脑子里的“无影敌”，我们要怎样反击？

除了转变心念，你别无选择。

佛法说：“一水四见。”水对人类来说，是水；对鱼儿来说，是赖以生存的环境。对鬼道众生来说，是烈火；对天神来说则是晶莹剔透的水晶。

为什么会一水四见呢？“因为一切法从心想生”，虽然同样是水，不同的用心，就有不同的观照。就比如在同一个家庭里生长的两个孩子，他们的生长环境和条件完全相同，老大会觉得家里温馨得像天堂，老二则觉得家里冰冷得像地狱。这就是“一水四见”的道理，乃由不同的用心所牵扯出来的感觉差异。

因为老大的心怀是敞开的、宽谅的，所以觉得家里像天堂，老二的心则完全卡死了，所以觉得家里像地狱。

所以，我们的心是一条路，叫做心路。心开，路就开；心卡死，路

就卡死。故而，一念地狱，一念天堂。

那现在，你该怎样正念呢？

记住下面的话，一定见效：

1. 听从心灵的直觉，做你喜欢的事，做你喜欢的自己。

2. 如不能，那就喜欢你现在所做的。因为：做自己喜欢的是自由，喜欢自己所做的是幸福。

3. 无论什么事，都是好事。你所经历的一切，都是财富，会为你的人生带来相当可观的受益。即使你现在未得，总有一天会得。

4. 无论什么路，都不是坦途，不幸、伤害与挫折难免，但向日葵的人生告诉我们，只要面对着阳光努力向上，日子就会变得单纯而美好。

相不相信？其实你就是一块磁铁，当你身心愉悦、喜欢自己、对这个世界充满善意，美好的东西就自然地被你所吸引。相反，当你悲观、郁闷、对周围的一切充满怨气，负面的一切也就相继来报到了。因为你是一块磁铁，吸引的是与你气场相投的东西，所以快乐的你吸引让你快乐的人事境，烦忧的你则吸引让你烦忧的人事境。幸运与厄运，全在于你如何使用内在的磁力。这是心念的奥秘。

我已经花了将近一年的时间，完成本书，致力于向“跪求心静”的人们传递、解析这些神奇的治愈理念。就像我一直所说的那样：凡所想象，必能遇见；凡所经历，都是财富。而现在我要说的是：凡所阅读，必有收获！

目 录

C O N T E N T S

治愈第一步

袒露（做最本真的自己）

【治愈圣经】

1. 做你喜欢的工作，听从直觉和心灵的指示
2. 做你喜欢的自己，才会永远年轻
3. 不要放弃追寻自己是谁的机会
4. 向童年要答案，真实的心就挂在池塘边的榕树上
5. 把自己当成风景，把世界当成背景
6. 活在别人的眼神里，就迷失在自己的心路上

【必纠错】

1. 糊涂，浑然不觉
2. 盲从，以别人为参照物
3. 自欺，忤逆自我
4. 过劳，劳碌失志
5. 拿捏，心有所羁
6. 懦弱，习惯性无助

【正解】

1. 让心灵永远肆无忌惮地“卖萌”
2. 把隐私暴晒在月光下
3. 不妨到地球上做回“打酱油的”
4. 用“试错法”给自己下个套
5. 定制自己的座右铭
6. 每天都要检阅心灵一次

治愈第二步

舒缓（让幸福自然蔓延）

【治愈圣经】

1. 生命是循序渐进的
2. 工作是很重要，但绝不值得你如此专心
3. 自然界没有邪恶的思想，只有邪恶的行为
4. 人体宛如彩绘玻璃窗，内亮才绚烂
5. 有好心情才会有好风景
6. 把明天交给明天，把今天还给今天

【必纠错】

1. 停不住：知道如何停止的人，才知道如何高速行驶
2. 贪不够：贪婪是人类心中的尖刺
3. 太狂妄：狂妄的人心不满足
4. 太浮躁：浮躁的人生不安稳
5. 目的性：功利的人性不纯洁
6. 太复杂：复杂的脚步太沉重

【正解】

1. 有心情干啥就干啥
2. 爱阅读，品味书香心自沉
3. 坐拥自然，天外“意游”
4. 怀旧，慰藉心灵
5. 至少有一位仰慕的心灵导师，且常联络
6. 远离手机和电脑，间歇性遗世独立

治愈第三步

释放（让心智自发成长）

【治愈圣经】

1. 缘到，报之以微笑；缘散，报之以不厌
2. 挫折，其实是在接受生命的雕刻
3. 孤独，不是没人不在乎，而是你不在乎的那个人没有在乎

4. 耐不住眼前的寂寞，注定迎不来未知的繁华
5. 放得下的，处处是大路；放不下的，处处是迷途
6. 一切问题，其实都是时间问题

【必纠错】

1. 要面子，心理负重感
2. 爱比较，幸福不是比较级
3. 想太多，作茧自缚
4. 记忆力太好，当忘不忘
5. 怨恨别人，就是囚禁自己
6. 有棱有角的害处是，别人啃起你来十分方便

【正解】

1. 给心灵定期“去角质”
2. 要有我行我素的勇气
3. 养成发呆的好习惯
4. 身体可以租房，灵魂必须“安家”
5. 抓紧一切时间，实现美好的冲动
6. 找到有趣的心理宣泄方式

治愈第四步

减压（让生命顺畅呼吸）

【治愈圣经】

1. 生命的最高处是波澜不惊
2. 人不能单靠吃米活着
3. 世界上最奢侈的东西都是免费的
4. 把人生当战场，收获的全是血腥
5. 不要让你的生活被“应该”、“必须”淹没
6. 莲花种子，荣悴由人

【必纠错】

1. 不知足，拥有再多都只是浪费

2. 不感恩，上帝不会纵容你的贪婪
3. 太过虚荣，自找难堪
4. 太过好强，“压力山大”
5. 太过心计，于己不利
6. 太过担心，坠入死地

【正解】

1. 减压运动学
2. 减压色彩学
3. 都市减压禅学
4. 一周减压时刻表
5. 常规减压日程表
6. 每周都要去“私奔”

治愈第五步

升温（让心灵常驻芳华）

【治愈圣经】

1. 每个人都需要照顾
2. 无论多么伤，都要勇敢爱
3. 始终坚强独立，自求多福
4. 不要企图他人来随时解读你的心灵
5. 把所有事情都改变一点，以便所有事情都不变
6. 时光偷走的，永远是你眼皮底下看不见的珍贵

【必纠错】

1. 不相信，神马都是浮云
2. 不真诚，假惺惺
3. 不包容，气场弱
4. 私心重，死胡同
5. 怕失望，不敢指望
6. 如不懂，有多爱，就有多伤

【正解】

1. 在气场相投的城市里栖居
2. 为无私的亲情再感动一次
3. 经常联络周边的人，把他们当做生活的基础
4. 别吵吵，吵出了输赢、粉碎了人情
5. 多留意些不经意的美丽
6. 凡所经历，都是财富

治愈第六步

疗伤（来到精神庇护之所）**【治愈圣经】**

1. 做人如同“煮饺子”，不煮不成熟
2. 痛，是生命最璀璨的果实
3. 不要因为受伤，就成为悲哀的“仙人掌”
4. 与其在抱怨中损毁，不如在宽容中壮大
5. 当爱情沦为亲情，可喜可贺
6. 一切都还在，安闲自在

【必纠错】

1. 爱听甜言：伤因爱生，爱因贪起
2. 遇事爱钻牛角尖：人不舒坦，心不舒坦
3. 耿耿于怀：不出恶气不罢休
4. 消沉：心安何须出家
5. 堕落：珍宝变石头
6. 挑剔：自己找碴

【正解】

1. 管好自己的舌头和耳朵
2. 一步一步走，一点一点扔
3. 你安之若素，纠结就自讨没趣
4. 人类问题解决万能公式

5. 去旅行，远在天边的人生无困局
6. 听治愈的音乐，护心有方

治愈第七步

催眠（顺应自然养生之法）

【治愈圣经】

1. 你不能决定太阳几点升起，但能决定自己几点起床
2. 你能决定自己几点卧倒，不要耽误脏器正点休息
3. 做自己的睡眠“质检员”
4. 人人都离不开“自我催眠术”
5. 睡不着，心里不是有病，就是有痛
6. 季节不同，睡法不同

【必纠错】

1. 太敏感，心太重
2. 爱在床上想事儿
3. “填鸭式”失眠恐慌
4. 乱服安眠药
5. 不自信，把睡眠交给医生
6. 陷入睡眠误区

【正解】

1. 了解自己的个体差异和敏感度
2. 确保“基础情绪”良好
3. 创造良好的睡眠环境
4. 睡前做点“小动作”
5. 冥想，正念有助于睡眠
6. 搂紧自己的“睡眠宝宝”

治愈第一步 袒 露
(做最本真的自己)

做真实的自己，不为取悦别人或试图成为某个人而殚精竭虑。做最本真的自己，以自己为参照物，比做任何人的复制品都要好。

【治愈圣经】

1. 做你喜欢的工作，听从直觉和心灵的指示

.....

微博上说：你要有勇气去听从你直觉和心灵的指示，它们在某种程度上知道你想要成为什么样子，所有其他的事情都是次要的。

.....

这句话来自当下最风云的人物——史蒂夫·乔布斯。

你有没有发现一个奇怪的现象，一些东方企业家和西方企业家通常是两张完全不同的面孔：西方企业家总是风趣幽默，积极乐观，而一些东方企业家则眉头紧锁，长吁短叹。

为什么同样是做企业，做事业，东西方企业家对创业和人生的体悟如此不同呢？一些东方企业家总是苦大仇深，心事重重，仿佛整天经受风霜雪雨的摧残一样，给人的感觉是战场的斗士。而西方企业家则是云淡风轻，像宁静的英格兰乡村玩泥巴的孩童一样简简单单。总而言之，西方企业家通常认为工作是件好玩的事，而东方企业家则认为工作是玩命的事。

对于东西方企业家的这种差别，大多数人都是从社会环境、政治体制等外力因素找原因，鲜有人反思自己的心性。或许，乔布斯的那句话能引起大家共同的反思：

你要有勇气去听从你直觉和心灵的指示，它们在某种程度上知道你想要成为什么样子，所有其他的事情都是次要的。

乔布斯这句话不仅在微博上屡屡被转，而且也是众多网友的个性签名。我在想，为什么一句平实得不能再平朴的话会在亿万网民中引起这么强的心理共鸣？

是因为我们离心灵太远了。

多年来，直觉、心灵这些情感层面的东西，都被我们漠视，我们认为直觉代表不科学，心灵代表情绪化，而这些都是妨碍成长、不利成功的元素。为了功成名就，每个人都规避真实，习惯了伪装，甚至不惜扭曲自己。恰恰是这种抹杀心性的做法，让我们活着宛如受刑一样。

我们伪装得太久了，掩饰得太过了，伤得太深了，终于hold不住了，而乔布斯的那句话恰好踩在了我们的心门上，所以，我们集体着迷了。

现在，你想知道心灵的直觉有多神奇吗？让我们一起分享一位少年的成功故事。

美国西部的一个小乡村，一位家境清贫的少年在15岁那年，写下了他气势不凡的《一生的志愿》：“要到尼罗河、亚马逊河和刚果河探险；要登上珠穆朗玛峰、乞力马扎罗山和麦金利峰；驾驭大象、骆驼、鸵鸟和野马；探访马可·波罗和亚力山大一世走过的道路，主演一部《人猿泰山》那样的电影；驾驶飞行器起飞降落；读完莎士比亚、柏拉图和亚里士多德的著作；谱一部乐曲；写一本书；拥有一项发明专利；给非常的孩子筹集100万美元捐款……”

他洋洋洒洒地一口气列举了127项人生的宏伟志愿。不要说实现它们，就是看一看，就足够让人望而生畏了。

少年的心却被他那庞大的《一生的志愿》鼓荡得风帆劲起，他的全部心思都已被那《一生的志愿》紧紧地牵引着，并让他从此开始了将梦想转为现实的漫漫征程，一路风霜雪雨，硬是把一个个近乎空想的夙愿，变成了一个个活生生的现实，他也因此一次次地品味到了搏击与成功的喜悦。44年后，他终于实现了《一生的志愿》中的106个愿望……

他就是20世纪著名的探险家约翰·戈达德。

当有人惊讶地追问他是凭借着怎样的力量，让他把那许多注定的“不可能”都踩在了脚下，他微笑着如此回答：“很简单，我只是让心灵先到达那个地方，随后，周身就有了一股神奇的力量，接下来，就只需沿着

心灵的召唤前进了。”

“让心灵先到达那个地方……只需沿着心灵的召唤前进了。”多么云淡风轻的一句话啊，和乔布斯的言论何等相似乃尔？我们可不可以称之为“乔布斯体”？

比起一直以来我们的师长以及身边的成功人士对我们的教诲，“乔布斯们”的话显得多么另类。而恰恰是这种另类，揭示了东西方企业家不同面目的真相：因为心性不同，所以人生体悟不同，一个轻松，一个沉重。

你想要简单的成功，还是玩命的失败呢？这取决于你自己。我想要说的是，迈开步子之前，先敲敲你的头，听听你的心。

2. 做你喜欢的自己，才会永远年轻

微博上说：世界太大，生命这样短。要把它过得尽量像自己想要的那个样子，才对。

世人都爱年轻，以前都说女人怕老，现在越来越多的男人也有畏老情绪了。我的朋友圈里最帅的几个男人，每次见面，都相当低落地说：我们都老了。

那怎样保持年轻态呢？当全世界的少女熟女妇女各色老少爷们儿都在疯狂地为了年轻又减肥又进补又化妆又手术时，有一个女人静若处子，不动声色，却用神话般的美丽给歇斯底里的男人帮女人帮迎头一棒。

你知道夏达吗？如果你对漫画感兴趣，这个名字一定不陌生。而对于我来说，对这个名字感兴趣恐怕还是因为春晚上镜头久久停留的那个“美女观众”。她很美。

内地第一个凭借其原创作品成功打入日本顶级漫画杂志的漫画家。30岁的年龄，永远是一副16岁少女的面孔，70多斤的体重，卡通漫画中

美少女的现实版。

她真的很美，惊人的美。可你知道她为什么这么美吗？

时间之所以没有在她身上留下痕迹，是因为她专注于一件事，而浑然忘却周遭一切变迁。她在访谈中说：这世间没有比死更大的事情。死亡意味着什么？意味着什么都没有了，今后这个世界上发生任何事情你都不会知道，没有知觉，和你没有关系了。

问她的梦想是什么时，她只简单答了三个字：画漫画。

不是买房买车买奢侈品，只是画漫画就好。她把生命灌注到自己所抱有热情的事物中，通过这份灌注，留下生命的轨迹。问她完成每一部作品时的感受，她说：“当我回头看时，我知道我没有马虎与敷衍，我没有愧疚与不安，我的心中坦荡荡，所以我很快乐。”

这样看似柔弱的女子，语言却相当有穿透力。在毕业之初，她没有和大多数同学那样去从事一份虽然不是很乐意但是可以换来温饱的工作，而是忍受着经济拮据，不出门就可以不花钱，在家躺着挨饿，生病靠死扛。就这样坚持了7年。

当主持人问起：“当时那样艰苦的情况下，都没有想过要放弃吗？”

她说：“比起做自己不喜欢的工作，挨饿不算什么苦。”

这么简单的一句话，有多少人说得出做得到？我们从事的任何一件事，都是个人情感的表达。而有人表达得很纯粹，所以才会动人。

上天给予了每个人天赋。何为天赋？就是让你能够沉浸其中体会到快乐并且忘了时间的一种能力。这种能力不仅能让你成功，还让你漂亮，由内到外都很漂亮。

你是否发觉你的天赋？你又是是否坚持了它不曾妥协？

你生命的广度与深度，取决于你站在何等高度，以何种视野去欣赏。当你放开心胸与视野，生命自然会呈现出它应有的波澜壮阔，而波澜之上，你是因自由而快乐的，你是因快乐而美丽的。

如果你想美丽，那你一定要做喜欢的自己。不信，你可以照着镜子对比一下，当你对自己满意时和对自己厌倦时，镜子里呈现的绝对是美誉度不同的两张脸。

3. 不要放弃追寻自己是谁的机会

微博上说：年轻女孩因为物质而选择男人是可惜和浪费：她们失去了追寻自己是谁的机会，吃苦趁年轻才能发掘出身体里的宝藏，老了再面临险境后悔晚矣！不要选“容易的路”，那其实是最艰难的。未经世故的女人习于顺境，易苛以待人；而饱经世故的女人深谙逆境，反而宽以处世。

这是余光中先生写给年轻女子，写给我们的一段话。类似此句的话，已经无数次被爸爸妈妈反复提醒了，自己也不知道听过多少次了，可是每次看到这样的语句，依然觉得很新鲜，弥足珍贵。因为大多数人都做不到。

在这个价值多元的时代，这样的话题本不该多言，可是感动于一个经历，我又管不住自己的嘴巴忍不住多说几句。

朋友送给我一个蝴蝶的茧。据说那会变成一只紫色的美丽蝴蝶。

一天，那个小东西破了一个小口，我坐在桌子前，仔细地看着蝴蝶宝宝费力地挣扎着，想要破茧而出。好像母亲分娩一样，那个看不清形状的小生命折腾了好几个小时，还是没有什么进展。又过了一会，它好像筋疲力尽，停了下来。我决定帮它一把，于是把剩下的那部分剪开了一道口。小蝴蝶终于完全出来了。

然而，它没有像我预料的那样展翅飞翔。它战战兢兢地抖动着一对皱巴巴的翅膀，身体还像一个胖胖的小虫，始终没有飞起来。它一直在我的桌子上，带着那对紫色的、萎缩的翅膀和一个肿胀的身体哆嗦着蠕动，直到死亡的来临。

后来，从朋友那里得知，正是我的好心和性急断送了蝴蝶美丽的生命。因为，自然设计的每一步都有其存在的意义。在蝴蝶破茧而出的挣

扎中，它会把身体里多余的水分挤到翅膀里，这样，当它终于自由的那一刻，它才能拥有轻盈的身体和丰盈的双翅。

我望着街心花园里飞舞的蝴蝶，再一次震撼：难怪前人说痛苦的历练是人生不可或缺的一部分，就像没有挣扎的蝴蝶，永远不可能飞翔。我又想起了那些老男人怀中娇嗔的女子，她们不就是一只只没有挣扎的蝴蝶吗？是她们主动放弃了挣扎，放弃了追寻自己是谁的机会，注定无法飞翔。

突然想起刚刚看完的《裸婚时代》里的表姐陈娇娇和《家的N次方》里的赵雯，其人生目标都是追求一种高贵优雅的姿态，向周围的人、向大家证明自己过得很好，于是用尽了心思为自己谋得最大的利益，而所谓爱情所谓理想似乎都不过是一种手段而已，她们爱慕虚荣，追求表面的光鲜，主动放弃了追寻自己是谁的机会。宁愿在宝马车里哭也绝不在自行车上笑。这样的人在任何地方，你都能拎出一大把。

相反，倒不如《裸婚时代》里的富二代女孩孙晓烧，一直没有放弃寻找自我的机会。可能大多数观众之前很不喜欢她，是因为她的娇生惯养，她的小姐脾气真的很让人生气，可是等到开始逐渐了解之后，才发现，其实孙晓烧的角色是最生动最可爱的。她不知道哪个男人是为了她的钱而来，哪个男人又不是。她厌倦透了这种猜测，又迫切想要证明自己，于是大家对她产生了各种误解，可是她又是那么的可爱，她任性却不自私，她照顾着刘易阳的感受，绝不跨越界限，她被冬瓜的真诚和善良打动，可以很勇敢地站出来表达自己的爱意。就是这样，一个丝毫不做作，敢于追寻自己是谁的女孩子。

那结局如何呢？陈娇娇的眼泪和孙晓烧的幸福是最生动的答案吧。

世间道理不需要分辨，你只需要牢记一件事就可以了，那就是：这星球亿万年存在，亿万生命繁衍生息，无论你是谁，上天给予你的生命历程绝对是独一无二、绝无雷同的。

没有人可以经历你人生中的每一件事，了解你脑海中每一个细微的思想，你平日的温顺与偶尔的邪恶，你表面的柔弱与内心的强韧，甚至连你都不知道自己究竟有多少潜质，而我们一生在做的就是，追寻自己