

# 自愈力

打开自愈本能，安顿身心，重塑自我！  
给内心一次正能量的自愈本能修复，  
由内而外改变自己的生活！

孙郡锴 编著

生活也许充满磨难，所有的情感亦非十全十美，  
但只要用心体会，都能获得自己的疗愈方式。  
心灵的自愈是心灵发展的过程，也是一生探索的过程。  
抛开一切理论和技术，  
对心灵的真实进行最为深入的探索，  
这才是心灵自愈的最终道路。

中国华侨出版社

# 自愈力

孙郡锴 编著

中國華僑出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

自愈力 / 孙郡锴编著. —北京: 中国华侨出版社, 2016.3  
ISBN 978-7-5113-5995-7

I. ①自… II. ①孙… III. ①成功心理—通俗读物  
IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2016) 第041954号

●自愈力

---

编 著 / 孙郡锴

责任编辑 / 文 喆

封面设计 / 一个人·设计

经 销 / 新华书店

开 本 / 710毫米×1000毫米 1/16 印张 / 16 字数 / 223千字

印 刷 / 北京溢漾印刷有限公司

版 次 / 2016年6月第1版 2016年6月第1次印刷

书 号 / ISBN 978-7-5113-5995-7

定 价 / 32.00元

---

中国华侨出版社 北京朝阳区静安里26号通成大厦3层 邮编100028

法律顾问: 陈鹰律师事务所

编辑部: (010) 64443056 64443979

发行部: (010) 64443051 传真: 64439708

网 址: [www.oveaschin.com](http://www.oveaschin.com)

e-mail: [oveaschin@sina.com](mailto:oveaschin@sina.com)

## 前言

有一个古老的故事：

在北方一个穷困的村庄里，干旱的天气一连持续了数月之久，苦恼而烦躁的村民只好请法师来呼风唤雨。法师在村庄里走了一圈，却什么也没做，只要求村民在村外搭一间草房。之后，他仍然什么都不做，只要求村民们在接下来的一个星期里定时为他准备饭菜，村民们虽然焦急，但实在无法可想，只好照做……就这样，一周过去了，这个地方竟然真的下起了雨！村民们问法师究竟做了什么，法师说：“我并没有做法事，我刚来的时候，你们村子乱作一团，所以天也不下雨，之后你们每天为我送饭，恢复了有规律的生活，老天自然就下雨了！”

这个叫作“求雨者”的故事虽然有些神话色彩，但却是荣格早年在谈到心灵治愈时必定会先讲的故事，这是因为其中包含了分析心理学心灵治愈的全部要素。

在这个故事中，村民们先是烦躁和慌乱的，在法师看来，他们的生活与自然界是不和谐的，正是这种不和谐阻碍了自然界用雨水滋养生命的自然而然的过程。分析心理学对心理障碍的看法也是如

此，人生的困扰就像是干旱的天气，它来自个体心理与自我、与他人、与社会的不和谐。因此，人们就像故事中村民的饥渴一样，失去了社会的滋养。

换言之，人类高度进化的自我意识在帮助我们能动地改造世界的同时，也为我们带来相应的麻烦，那就是自我意识与世界的分裂，以及由此而产生的各种困扰。

自愈力，就是要整合这种分裂，帮助心灵重返自然而然的原本状态，自愈力无须外部强加的任何力量，因为真正治好心灵的是心灵自己。

即自愈的产生不是依靠外界的能量补偿，而是来自自身系统中的能量转化。当我们被某种情结所困扰时，这个情结就成了有自主权的“它物”，这个“它”在这段时间里占据了我们的内在的能量，相对地，我们则失去了同等的内在能量。通过心灵自愈功能的唤起，情结重新归顺到我们的控制之中，这样，我们就又重新拥有了从情结那里得到力量。

本书以我们每个人与生俱来的心灵自愈能力为主线，选取了生活中最常见的“情绪困扰”“情感困扰”“心灵困扰”“性格困扰”四大方面，细分为十六章，一步步地介绍如何寻找及应用这种能力。语言质朴平实，道理浅显易懂，是不可多得的实用心理类、成功类书籍。

## 第一章 情绪自愈力：

一切对人不利的影响中，杀伤力最大的就是不良情绪

大多数成功的人，在控制情绪上能收放自如。这时候，情绪已不仅仅是表达情感，更是一种重要的生存智慧。如果无法控制自己的不良情绪，随心所欲，为所欲为，就会给自己带来毁灭性的灾害。若能够很好地控制自己的情绪，就会化险为夷。情绪自愈力，就是通过唤醒内在的力量，控制情绪动态，使好情绪日渐丰盈，不良情绪逐渐消除。

### 1. 屈从于愤怒，是为他人的罪过向自己复仇

暴躁症：烧毁幸福的人格障碍 / 2

坏脾气总是会让人付出代价的 / 5

瞬间爆发的怒火，会造成一生无法挽回的后果 / 9

你没有权力把坏情绪传给别人，包括家人 / 11

### 2. 烦恼是心智的沉溺，清醒是唯一的出口

人的烦恼，多是自己凭空虚构的 / 15

境由心造，烦恼需自渡 / 18

不太在意，便不会太失意 / 22

别让琐事赶走生活中的快乐 / 25

强行将自己困在回忆之中，只会倍感煎熬 / 27

让浮躁的情绪平静平静 / 30

### 3. 抱怨是往鞋子里倒水，越抱怨自己越难受

抱怨会让人陷入负面生活，是最消耗能量的无益举动 / 34

你眼中生活的灰暗，其实源于你内心的阴霾 / 37

把抱怨的心情化为上进的力量 / 40

只有争取到的富贵，没有抱怨来的地位 / 43

别怪别人在你不好的时候逃跑，从此你要活得更好 / 46

### 4. 忍耐是痛苦的，但是它的结果却是甜蜜的

冲动是魔鬼，你永远都要为自己的行为埋单 / 50

事不三思终有悔，人能百忍自无忧 / 53

笑到最后的人才是笑得最美的 / 56

## 第二章 情感自愈力：

人为情感所支配，行为便没有自主之权，而受命运的宰割

人有七情六欲，因为种种原因，都会在某一个阶段，产生某些特别的情感。这其中最毁人于无形的，就是负面情感。负面情感虽然看不到、摸不着，但我们每个人都能感受到它的存在。负面情感就存在于日常生活与工作的方方面面中，对我们产生着影响。负面情感是环境因素给我们造成的一种紧张感，人如果被负面情感所支配，行为便没有了自主权，这种情况过于持久则会使我们的生活变形。

### 1. 孤独，可以是忧愁的伴侣，也可以是精神活动的密友

无法自控的孤独情绪，是一种严重的人格障碍 / 60

没有交流和沟通的心灵，只能是一片死寂 / 63

用内心迎接这个世界，否则生活会坍塌 / 66

不被理解的孤独，可以转化为鲜艳的绽放 / 68

向往自由的孤独，何尝不是一种享受 / 72

### 2. 如果不懂宽恕，生命会被无休止的仇恨和报复所支配

仇恨会使人丧失理智，犯下大错 / 75

如果你心胸狭隘，就难以承担重任 / 77

宽恕别人的同时，也是在宽恕自己 / 80

一个人的胸怀能容得下多少人，就能赢得多少人 / 82



### 3. 忌妒是一种软弱的傲慢，使他人和自己两败俱伤

忌妒像一把看不见的钢刀，瞬间刺瞎人的心 / 85

忌妒别人，其实是潜意识觉得自己不如别人 / 87

在忌妒的蒙蔽下，人往往会做出愚蠢的举动 / 91

能够欣赏别人，就是战胜了自己 / 93

### 4. 分手了就做回自己，一个人的世界同样有月升月落

爱情本身具有一定的可变性 / 97

不能爱了，就不要一直怀念 / 99

打开双手，世界就在你手中 / 101

告诉自己，离开你是他的损失 / 103

对不爱自己的人，最需要的是理解、放手和祝福 / 107

如果不能留住，就大度地成全 / 109

## 第三章 心灵自愈力：

**你的心灵常常是战场，在这个战场上，理性与非理性一再鏖战**

人类高度进化的自我意识在帮助我们能动地改造世界的同时，也为我们带来相应的麻烦，那就是自我意识与世界的分裂，以及由此而产生的各种困扰。

自愈力，就是要整合这种分裂，帮助心灵重返自然而然的原本状态，自愈力无须外部强加的任何力量，因为真正治好心灵的是心灵自己。

## 1. 幸福，不在于物质，而在于心态

- 心态决定着一个人的命运和前途 / 114
- 心态不好，智商再高也没用 / 116
- 幸福取决于心态，而不是物质 / 118
- 心态沉稳，才能做出正确判断 / 121
- 心态好的人，更容易收获爱情 / 124
- 改变不良心态，就是在改变糟糕的命运 / 125

## 2. 纯朴者是何等有福，因为他们享受着极大的宁静

- 不要拒绝生活的平淡，幸福就蕴藏其中 / 131
- 当我们过分迷恋金钱时，心灵就会变得畸形 / 134
- 想明白，赚钱究竟是为了什么 / 137
- 别被虚名所累，活得自在一点 / 141
- 为欲望设个底线，它才不会毁掉你的幸福 / 144
- 实实在在地生活，别去追求得不到的东西 / 146

## 3. 毁于虚荣心的人，比毁于爱情的还要多

- 虚荣——生命中的易碎泡沫 / 150
- 虚荣心实际上是一种扭曲的自尊心 / 153
- 攀比是焚毁幸福的毒火 / 156
- 讲排场要不得 / 160
- 量力而行，切莫打肿脸充胖子 / 162

#### 4. 生命的低谷处，才是你最可贵的所在

障碍与失败，是通往成功的踏脚石 / 165

生命里的缺憾，亦可转化为人生中的惊喜 / 167

逆境只是一个过程，而不是结局 / 170

面对痛苦微笑，生活也会对你微笑 / 173

当坚强成为一种习惯，便没有痛苦可以将你羁绊 / 176

不必逆来顺受，但要学会顺其自然 / 178

### 第四章 性格自愈力：

一个人失败的原因，在于本身性格的缺点，与环境无关

俗话说“江山易改，禀性难移”，事实上这种说法是片面的，性格有一小部分是天生，却有很大一部分是经过后天塑造而成的。艰难困苦，玉汝于成，自古雄才多磨难；生于忧患，而死于安乐，是智者与愚者的不同命运。塑造性格的主动权不在命运手中，而在每个人自己的手中。

#### 1. 有人不太看重自己的力量，这就是他软弱的原因

轻视自己，是性格上最大的软弱 / 182

只有自尊与自信，才能让我们感觉到自己的能力 / 186

自信的性格是成功的第一秘诀 / 189

即便遭到别人质疑，你也要相信自己 / 191

做一个更了不起的人 / 194

真心喜欢你自己 / 196

## 2. 人多不足以依赖，要生存只有靠自己

依赖是对人生的一种束缚 / 201

你是独一无二的 / 204

保持和发扬自己的特殊性 / 206

生命的负重还要自己托起 / 208

靠自己才能天长地久 / 211

## 3. 你生命中所有的残忍，多是由胆怯产生的

恐惧，源于你对这个世界的未知 / 213

害怕会让机会溜走 / 216

恐惧让你与成功无缘 / 219

战胜心里的魔鬼 / 221

一味逃避不如勇敢直面 / 224

## 4. 人生中的失败者，往往是不能坚持到成功的人

生命的绽放有时需要去等待 / 228

人生中的失败者，往往是不能坚持到成功的人 / 231

生活就像海洋，唯有意志坚定的人才能到达彼岸 / 234

放弃的念头，极易毁掉之前所有的努力 / 237

不寻常的事业往往源于不寻常的坚持 / 239

再试一次，结果也许就大不一样 / 241

# 第一章 情绪自愈力：

一切对人不利的影晌中，杀伤力最大的就是不良情绪

大多数成功的人，在控制情绪上能收放自如。这时候，情绪已不仅仅是表达情感，更是一种重要的生存智慧。如果无法控制自己的不良情绪，随心所欲，为所欲为，就会给自己带来毁灭性的灾害。若能够很好地控制自己的情绪，就会化险为夷。情绪自愈力，就是通过唤醒内在的力量，控制情绪动态，使好情绪日渐丰盈，不良情绪逐渐消除。

## 1. 屈从于愤怒，是为他人的罪过向自己复仇

愤怒，在现代心理学中，与快乐、悲哀、恐惧等并列称为人类基本的原始情绪。人人都具有喜怒哀惧之情，人人都可能产生愤怒。愤怒中仍能保持温和的人，确实更有头脑。而因愤怒发狂的人，常以悔恨结束。

### 暴躁症：烧毁幸福的人格障碍

近年来，由于小摩擦而引发的恶劣事件屡见报端，人们的脾气似乎变得越来越差。生活中，很多人稍不顺心就横眉冷对，有时一言不合便拳脚相加，亲戚邻里之间不能和谐相处，同事朋友之间动不动就红脸，恋人爱人之间亦是战火不断。有人说，这是因为中国人好面子，骨子里就不知道发生冲突时如何采用和平的、礼貌的、绅士的、善意的方式进行沟通。这话有一定的道理，但不可忽略的

是，随着生活压力的不断增大，一种常被人们忽视的人格障碍——暴躁症，正在不断加重它对都市人生活的影响。

暴躁症，其典型特点就是脾气暴躁，压不住火，一受到不利于己的刺激就暴跳如雷。程度较轻者尚可自我控制，譬如有的暴躁之人，他们在单位尚能够克制自己的委屈和愤怒，表现良好，只有回到家中才会将压抑的情绪释放出来，拍桌子、砸椅子，甚至实施家庭暴力。而有一些则不然，暴躁到了一定程度，可以说沾火就着，激动、愤怒、与人争吵，本人根本无法控制，常给人一种惹不得的感觉；再重一点，则会表现为伴有冲动行为的情绪爆发，来势凶猛而残暴，可伤人、毁物、纵火，造成妨害公共秩序、伤害他人健康等后果。

然而，由于这种人格缺陷带有一定的隐蔽性，甚至在特定的情境下还会被人们称赞（譬如我们熟知的水浒人物花和尚鲁智深，这个人就是典型的暴躁症，他冲动起来根本不计后果，完全没有理性可言，他的暴躁大多被“行侠仗义”的幌子所掩盖了），所以多数时候，当事者及其身边的人往往难以察觉，只以为是“火气大、脾气急”，正是这种错误的认知，将少数当事者推入了深渊。

曾听说过这样一件事，说是有这样一家人，夫妻俩都脾气暴躁，但孩子却懂事乖巧。这对夫妻省吃俭用打拼了好几年，终于买上了梦寐以求的小汽车，自然分外珍惜。这天，父亲发现儿子在车前盖上乱画，顿时怒火中烧，抓过孩子就是一顿暴打。然而，当父亲再次来到车前时才发现，原来儿子是在车上写了这样一行字——“爸爸，妈妈，我永远爱你们”

愤怒，人性中最黑暗、令人坐立不安的负面情绪。一旦我们的生活被它所控制和影响，那将会伤害到我们的健康、破坏我们和亲人的关系，让我们更难得到幸福、健康的生活。

脾气暴躁接踵而来的就是抑郁症，所以不要小看它的危害，除了会导致抑郁症发作之外，还会严重影响人的七情六欲，最终脾气暴躁的人会变得不可理喻。

纠正暴躁症，一方面，当事者要认清它的危害及其形成的原因，认识到这种人格障碍是可以通过自我教育得到扭转的；另一方面，要学会控制自己的情绪，尽量回避容易引起自己愤怒的情境，学会容忍，学会宽容。

### ① 学会尊重

人与人之间是平等的，人格要互相尊重。芝麻小事就大发雷霆，极力彰显你的不满，这是一种侮辱他人人格的行为。一个不懂得尊重别人的人，必然也得不到别人的尊重，甚至只能得到别人的轻视。

### ② 换位思考

想要发脾气时，站在对方的角度上考虑一下：他为什么会这么做呢？他是不是有什么原因或苦衷？他会不会是无意的呢？如果都能够这样去思考，那么很多时候，就会发现自己根本没有理由迁怒于人，气自然而然会逐渐消退。

### ③ 管理情绪

易怒者往往缺乏理性的情绪控制力，因此可坚持情绪管理原则来训练、提高自己的自控能力。情绪管理原则（能力）体现在：当愤怒等负面情绪来临时，不回避——能正视情绪、接受情绪；不压



抑——能不带伤害地向外释放，将感觉到的怒气对事不对人；不责备——能直面和转化情绪；不抱怨——能宽容安抚情绪。

#### ④ 放慢下来

易怒的人，首先需改变急躁、快速行事的特点，要求一切放慢下来：吃饭、语速、脚步、做事思维、欲望……总之想到“放慢”是你健康长寿的基础。

#### ⑤ 锻炼耐力

易怒者最大的性格弱点是急，实际是缺乏延迟满足的能力，反映在凡是需要毅力或等待的事情上表现得极度没耐性，动辄脾气大发、潦草行事，所以，暴躁者首先需要培养一种对焦虑、寂寞、无奈感的耐受力。

#### ⑥ 学会宽容

愤怒使人失去判断力，仇恨耗损人的心智。同理，爱使人拥有智慧，宽容使人淡定从容。

## 坏脾气总是会让人付出代价的

小时候听过一个故事，说有一个人提着网去打鱼，不巧下起了大雨，他一赌气将网撕破。网撕破了还不够，又因气恼一头栽进池