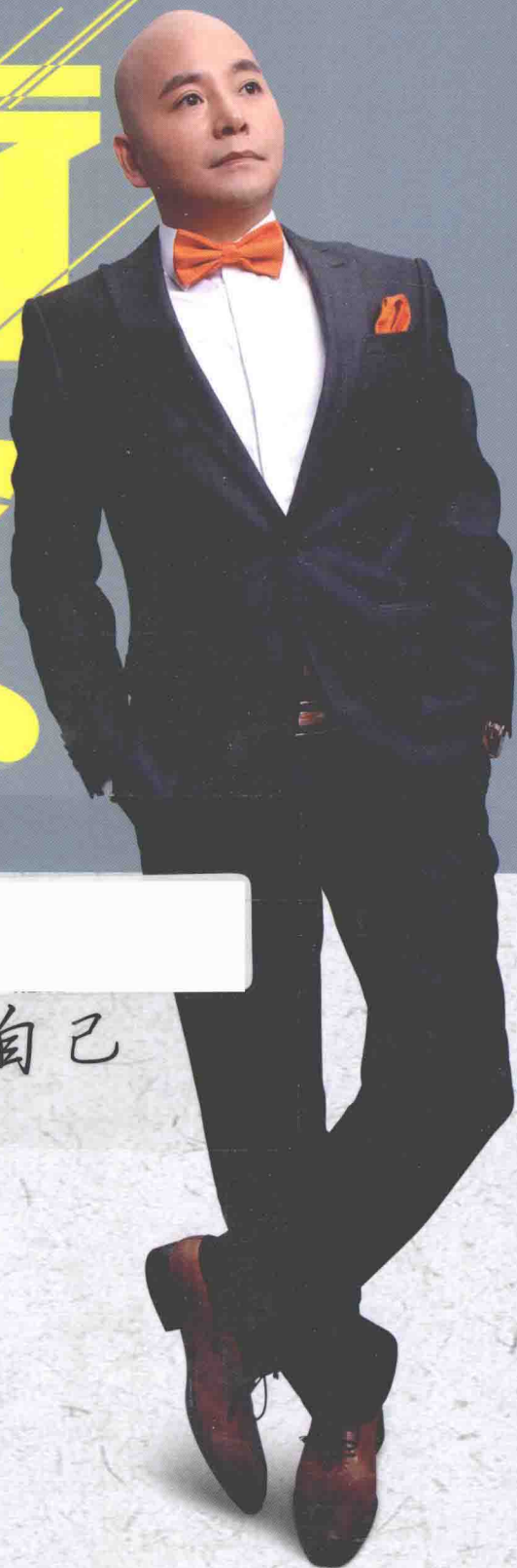


疗愈



与过去和解 拥抱不完美的自己

杨安◎著

有一些情绪，你认为自己早就摆脱它们了，
却会在你意想不到的时候出现。
那些让你憎恨的东西，一旦触碰，还是会让你生气，
引起不安全感、懒惰、急躁等情绪。
现在，
试着去理解这些特点或脾性背后的真正动机。
学会放松、冥想，
你就是自己的心灵疗愈师。

杨安◎著

疗愈

中国财富出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

疗愈 / 杨安著. —北京: 中国财富出版社, 2014. 11

ISBN 978 - 7 - 5047 - 5430 - 1

I. ①疗… II. ①杨… III. ①人生哲学—通俗读物 IV. ①B821 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 248521 号

策划编辑 丰虹

责任印制 方朋远

责任编辑 丰虹

责任校对 杨小静

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 北京京都六环印刷厂

书 号 ISBN 978 - 7 - 5047 - 5430 - 1/B · 0412

开 本 710mm × 1000mm 1/16 版 次 2014 年 11 月第 1 版

印 张 14 印 次 2014 年 11 月第 1 次印刷

字 数 194 千字 定 价 32.00 元

版权所有 · 侵权必究 · 印装差错 · 负责调换

前 言

当我们的身体有了不舒适感，很容易就能感觉到，这时我们可以通过吃药、打针等方式将其治愈。然而，如果我们的的心灵有了不舒适感，却很难察觉，更不知道怎样给它更好的安慰。

虽然心灵属于自我，但自我却往往不能完全接纳心灵，许多人正徘徊于自我与心灵之间的这一无人地带。当我们试图从外界寻找慰藉时会发现，绿洲在缩小、高山在变低、白云在飘走。只有从自我的内在发掘真实的过去和自我，才能发现更可爱的现实。

过去各种不愉快的遭遇，会在心中留下或深或浅的划痕。我们总认为，是这些痕迹让我们陷入无法自拔的境地。事实上，并不是内心创伤使我们沦为“负面特性”的牺牲品，而是我们对伤害的判断导致了负面性。当我们在自己的心目中是一个情绪低落或失败的人时，我们是否看到了需要我们去护理和照顾的内在创伤？

用接纳的态度对待自己，才是对自己最大的负责。从对自我的关注过渡到对心灵的关注，需要能够和自己共处。你愿意了解自己的内心痛苦，接受它，理解它的起源，并允许它陪伴在你身边吗？

有一些情绪，你认为自己早就摆脱它们了，可它们却在你意想不到的时候出现。那些让你憎恨的东西，一旦触碰，还是会让你生气，引起不安全感、懒惰、急躁等情绪。现在，试着去理解这些特点或脾性背后的真正动机。是什么迫使你一次又一次地感觉或做这些事？在这些动机背后，你又在恐惧什么？

当你能够察觉到，恐惧的核心是以自我为中心的意识的外在表现形

式，你就已经接触到了心灵的真实。不管我们的外在行为应该受到怎样的谴责，如果你能认识到行为之下的疼痛、孤独和需要保护，你就已经接触到了那些负面行为的灵魂。

不管是他人还是自己，时常因为内心的恐惧而表现出侵略、上瘾、奉承、虚荣……如果我们对这些基于恐惧的行为进行评判，你的内心将越来越冰冷。当我们将有些行为判断为“坏”“有罪”或“愚笨”，对人对事就会态度严苛。这种心态，让你的表情严肃、双眼冷漠。

我们为什么要对自己的行为和身边的事物进行评判？将它们严格用正确、错误，接纳、排斥区分开来？在这些评判之下，是怎样的恐惧？我们害怕面对深藏于内心的过去的黑暗。从本质上说，就是害怕生命——自己的和他人的。

一旦你意识到自己和他人心中的那种潜藏在灵魂中的恐惧，就能走向内心的强大成熟。你可以宽容地看待他人，也能坦然地接纳自己。你不再陷入冲突和纠结，不再排斥和愤怒，并且可以对自己说：“对不起，过去我一直没有关注到你的需求。现在我知道了，你很害怕，我会帮助你，让我们一起走下去吧！”

在这个过程中，你将变得宽容而有爱。随着自我意识的恢复，你会想建立一种全新的看待事物的方式。所有的看法在你的描述中将更倾向于中性，这意味着你只记下“那是什么”，而不是“应该是什么”，也不是“那不是什么”。

当你能够认清过去的自己、现存的自己，通过透彻地观察能明了自身的因果，能找到恐惧的根源，就能通过自己看到一个透明的世界。不管那是怎样的视角，都意味着你可以放开心灵、放飞自由。

杨安

2014年6月

目 录

第一章 人生，不是带着忧伤前行的旅程	1
人人都有着不可避免的心理问题	3
那些看不见的身心健康“杀手”	6
烦恼、困惑的原因皆在自我	10
种子生现行，现行熏种子	12
疗愈，是自我心灵的保养	16
记住，人生不是带着忧伤前行的旅程	19
第二章 你就是一切，接受自我就是接受快乐	25
完美只是种奢望，缺憾才是真人生	27
接受自我，才能接纳一切	30
静下心来，认真品读自我	33
为什么要同他人“比较”	36
不要为一些不可能改变的事而抱怨	40
活得真实，就是最大的幸福	44
第三章 且思且行，在学习与自我接纳中慢慢成长	49
发现存在于内心深处的敌人	51
真的能改变感知的一切吗	54
生命的过程，即学习的过程	57

“自我”与“自己”	60
发现真心快乐的自己	63
朝着自我人生价值的方向前行	67
第四章 莫让昨日的不幸照进今日的时空	73
1 哪里的天空不下雨，谁的人生没有过痛苦	75
2 活在过去还是拥抱未来	78
3 别说：如果能够重来	82
4 幸运的人永远幸运，不幸运的人永远不幸	86
5 人生最大的伤害，在于为昨天叹息	89
6 活在当下，才能治愈记忆的伤痛	92
第五章 向内生长，找到真正属于你的自己	97
1 外在呈现的一切都是内在的写照	99
2 你所认为的幸福与快乐	103
3 活给别人看还是活出真正的自我	106
4 幸福，不是财富的累积	109
5 心灵越纯净才会越坚强	113
6 找到自己，才能找到真正生命的意义	116
第六章 坦然接受变化，变化的本质是为了不变	121
1 刻舟求剑不仅仅只是个寓言	123
2 太过于在意以往，只能活在旧日	126
3 别让过去的不如意在今天发酵	130
4 换一种思维，感谢曾经的快乐与不快乐	134

越想控制就会越容易被控制	138
寻求内心世界与外在世界的平衡	141
第七章 摆脱负罪感，心怀感恩度过每一分钟	147
错过是另一种收获	149
心中的负罪感从何而来	153
放下负罪心理，用爱抚平心灵的创伤	156
做好能做的事，不是做好想做的事	160
心怀大爱，就是对自我心灵最大的救赎	163
有所为有所不为	167
第八章 与过去握手言和，方能书写绚丽未来	171
有些事你是永远无法逃避的	173
认清背负的记忆	177
用未来的美好冲淡旧日的忧伤	181
感谢曾经的一切	184
没有可以删减的人生	188
一定要相信明天会更好	192
第九章 学会放松、冥想，你就是心灵疗愈师	197
激发想象力，温暖曾经失落的心	199
放不下，你就活得不开心	202
学会冥想，让痛苦的事走出记忆	206
放下自我，畅游在本我的真实世界	209
改变内心的体验等于改变世界	212

第一章

人生，不是带着忧伤
前行的旅程

每当晌午的阳光洒向窗前的青丝和脸庞，感受那份宁静的同时，仿佛也触动了时光的波纹。就像那句广告语说的，“停下来，享受美丽”。停下来，是否就能享受到美丽？我们像一条航行了太久的航船，船舷斑驳，泥沙淤塞。那些愤怒的、忧伤的、遗憾的过往，我们能听懂它们留给我们的声音吗？

人人都有着不可避免的心理问题

**杨安
疗愈**

人生中遇到的问题会给我们带来困扰，也会给我们带来挑战。如果处理不好，或是沉溺其中，将严重降低我们的生活质量。不要再暗自慨叹，不要再黯然神伤，我们属于自己，其实，每个人都有能力解决自己的问题。

就像月有阴晴圆缺，任何人的心理都不会始终处于一种平和状态，我们毕竟不是生活在美梦之中，因此或多或少、或轻或重都会有些心理问题。当来自社会各方面的压力和挑战影响我们的情绪时，我们都会自我调节和宣泄，以保证我们的生理和心理的健康。当压力因为某种原因无法得到疏导和排解后，就会积郁在心里造成心理问题。

有些人对“心理问题”这个词比较敏感。实际上，心理问题有程度的差别，心理问题和心理疾病并不能画等号。在心理问题中，程度由轻到重可以划分为“心理烦恼”“心理困扰”“心理障碍”和“心理疾病”。

心理烦恼，是指在外界强烈刺激的作用下，个体出现暂时的情绪烦恼。主体对自己的情绪可以清晰识别并能适当地自我调节或求助于他人。心理烦恼一般不会持续影响自己很久，也不会给他人带来烦恼。比如：和同事发生误会，产生了心理烦恼，随着自我情绪调节或者相互间良好沟通，误会消除，心理烦恼也随之消除。

心理困扰，是指在轻微程度的个性缺陷，以及心理烦恼等因素的作用下，当个体面临挫折境遇时，出现难以摆脱的负向情绪和认知等问题，身边的人也许能发现，但是发现了只有部分理解。比如：看到别人拥有了某些东西，自己难免紧张和焦虑，不能安心工作，出现胃痛、失眠等一系列的生理症状。虽然明明知道自己是为为什么焦虑，但是却无法摆脱。

心理障碍，是指由于个体存在明显的个性偏差，伴随一些轻度的心理刺激因素，出现持久的、较大范围的情绪障碍，自己只能部分识别但是无法摆脱，身边人会发现异样但是难以理解。比如：强迫行为症患者要求自己房间的一切必须高度整洁，连零食都得分成“罐头类”“膨化食品类”“奶制品类”“糖果类”摆放；或者强迫自己洗手，结果将手洗肿了都无法停止。对于这种心理障碍患者，普通人难以提供帮助，需要专科医院和心理医生对其进行治疗。

心理疾病，就是我们常说的“精神疾病”，如精神分裂等，是心理问题最严重的一种。此时病人会出现意识障碍、缺乏自知力，社会功能严重受损等症状。比如：蜡样僵曲的病人（空心枕头）、被害妄想的病人（看到别人走近自己，就觉得这个人是某些外星系的人派来暗杀他的，表现得非常恐惧和害怕）。再比如认知错位，将自己当成蘑菇的精神病患者。

每个人都可能遇到各种各样的心理困惑、心理困扰，这是非常自然的现象。我们要做的，就是在问题没有扩大化之前，认识到问题的存在，让问题得到妥善的解决。这也是爱自己的一种必要的方式，它能够让人生恢复快乐、安宁，真正享受生命的旅程。

著名心理学家荣格曾经说过一句话：“人需要困扰，困扰是心理健康的必需之物。”

虽然困扰让我们感到很不舒服，还可能引起身体上的不适，不过，困扰并不是一无是处，我们之所以会产生心理困扰和困惑，说明我们在成长。就像航船行驶在海上，总会遇到各种各样的风浪一样。

要想有针对性地解决这些问题，首先必须承认问题的存在，不在心中排斥、厌恶自己的问题，看清问题的所在。

想想我们经常会遇到的问题有哪些呢？不妨列一张清单。例如：

工作业绩没有达到自己的目标。

做事没有激情，拖拖拉拉、磨磨蹭蹭，不到最后一分钟便完不成工作。

人际交往中遇到一些麻烦，担心处理不好人际关系，怕无意说的话、做的事引起别人的误解。

和爸爸妈妈有一些代沟和摩擦。

总觉得自己无辜，口不择言，说出来的话伤害了别人还不自知。

心理敏感脆弱，总觉得别人故意针对自己找碴儿。

急躁，容易发脾气，越来越没有耐心。

随着年龄的增长，心态越来越差，不信任自己，也不信任他人，凡事都抱着消极冷漠的态度。

……

这些问题会给我们带来困扰，也会给我们带来挑战。如果处理不好，或是沉溺其中，将严重降低我们的生活质量。外面的世界已经充满了无奈

和混乱，那么在我们可以处理的范围内，就不要让自己的身心生活在雾霾之中。不要再暗自慨叹，不要再黯然神伤，我们属于自己，其实，每个人都有能力解决自己的问题。

那些看不见的身心健康“杀手”

杨安
疗愈

快节奏的经济发展给我们带来了巨大的身心压力。亚健康状态不但影响我们的身心健康，还会给我们的工作和生活带来负面影响，如工作效率低下、容易疲惫、做事提不起精神，或者长期心绪不宁、失眠、健忘……

随着经济的高速发展，快节奏的工作和生活使人们承受了巨大的身心压力，再加上不良的生活方式，久而久之，就产生了睡眠质量差、健忘、颈肩腰背酸痛、注意力不集中、食欲不振、焦虑不安、抑郁消沉、疲乏无力、头晕气短等症状。“亚健康”问题日益严重，它所造成的危害是巨大的，不要等到疾病缠身时，才想到事情的严重性。

1. 有害的生活习惯

(1) 一天中大部分时间都坐在电脑前，极少起身走动

很多人在工作时都需要长时间面对电脑。再忙碌的工作也不至于让你放弃起身走动的权利，但很多人却在有意无意间连续几小时都静坐在电脑前，无论是在工作还是在做其他的。长此以往，不仅对脊椎和腿部血液循环造成很大压力，也可能在精神上给人“疲惫感”，总是提不起精神，严重损害身心健康。

(2) 周末也“宅”在家中，吃一些垃圾食品，把所有的时间都交给电玩和睡眠

可能每天清晨伴着闹钟声醒来时，我们都有想赖床的想法。所以，在很多人的概念中，放假等于睡懒觉。事实上，睡懒觉和待在家里并不是很好的决定。虽然告别了压抑的工作环境，但家中依旧是个相对封闭的环境，而且很多人在周末长时间的补充睡眠后感觉更加劳累。

如果你放弃了传统的休闲和锻炼，而把娱乐的时间都交给电玩，那么它们将很大程度上占用你本应有的锻炼时间。你可能一整天待在电脑前，甚至是吃饭，然后上床睡觉。这样都将严重影响你下周的工作状态。

(3) 以“没时间”为借口几乎不参加任何锻炼

你也许说自己并不喜欢锻炼，所以也不主动参与。甚至你可以用自己并不胖这个理由作为托辞。但长期缺乏锻炼会产生严重后果：一方面，没有流汗会使新陈代谢和血液循环减慢，体力下降，容易在睡觉时出现小腿抽筋、肌肉酸痛和失眠等症状；另一方面，不锻炼加上高脂肪、高蛋白、低膳食纤维的饮食习惯很可能引发肠胃消化方面的疾病。这也是恶性肿瘤在年轻人中高发的重要原因之一。

(4) 电子产品不离手

不管走路、乘车还是逛商场，听歌、玩手机已经成为当下很多年轻人的生活习惯。手机、MP3、PSP、平板电脑等电子产品，已经成了年轻人打发无聊时间的必需品。但长时间将注意力集中在电子屏幕上对视力影响是非常大的。更有甚者，患上了“手机综合征”——有事没事都要拿出手机看一下；总是幻想有未接电话，总是想着游戏里有了新的升级提醒。注意力逐渐分散，工作效率降低。

(5) 长期熬夜，还要吃夜宵

如果你是夜猫子，那么皮肤、肝脏和肠胃功能一定好不到哪里去。如

果不吃夜宵睡不着，那么肥胖一定伴随着你。有些人熬夜不仅仅是为了加班，仿佛已经把熬夜当成了一种生活常态，即使没有工作，也会坐在电脑前面直到非睡不可。

（6）长期没有做身体检查

不要认为体检是老年人的专利，近年来，脑血管病、恶性肿瘤、呼吸系统疾病、心脏病、消化系统疾病、传染病、内分泌代谢病、泌尿生殖系统病逐渐成为导致年轻人死亡的主要疾病。这些严重到足以致命的疾病当然不是突如其来的，其实很多疾病在发病初期并不会致命，最终导致死亡的主要原因在于，没有定期进行身体检查，对小病听之任之，没有及时预防和彻底治疗疾病。

（7）依靠酒精和香烟减压

有些人以“应酬”为借口，烟酒不离口，时间长了，就对烟酒产生了依赖。压力大的人群尤其如此，为了抗压常常用酒精和香烟来麻醉自己，而长期酗酒和吸烟的危害不用多说。

（8）放纵自己，以声色犬马来缓解压力

当压力巨大时，有的人喜欢依靠纵情声色或者投身赌局等极端的方式试图缓解压力。这种方式好比饮鸩止渴，只能将你推向无尽的深渊。

亚健康状态不但影响我们的身心健康，还会给工作和生活带来负面影响，如工作效率低下、容易疲惫、做事提不起精神，或者长期心绪不宁、失眠、健忘……

2. 摆脱亚健康状态困扰的六种方法

（1）均衡营养，增加食谱中的食物数量

所谓均衡营养，就是要丰富自己的食谱，既要吃山珍海味、喝牛奶，更要吃粗粮、杂粮、蔬菜、水果，这样才符合科学合理均衡的营养观念。

饮食合理，疾病必少发生。人体不能合成维生素和矿物质，如维生素 C、维生素 B 族和铁等对人体尤为重要，应当适当地补充多维元素片。

(2) 保证充足的睡眠，“补觉”是没有用的

睡眠和每个人的身体健康密切相关。专家研究发现，睡眠应占人类生活 1/3 左右的时间。而当今因工作或娱乐造成的睡眠不足已成为影响人类健康最普遍而严重的问题。值得引起高度警觉，横下心来保证足够的睡眠，及时调整生活规律，劳逸结合，保证充足睡眠。

(3) 不逃避压力，学会放松

人之所以感到疲劳，首先是情绪使人的身体紧张。因此要学会放松，让自我从紧张疲劳中解脱出来。要确立切实可行的目标定向，切忌由于自我的期望值过高无法实现而导致心理压力。人在社会上生存，难免有很多烦恼和曲折，必须学会应付各种挑战，通过心理调节维护心理平衡。

(4) 培养健康的兴趣

兴趣爱好可以增加你的活力和情趣，使你的生活更加充实，生机勃勃，丰富多彩。健康有益的文化娱乐体育活动，不仅可以修身养性、陶冶情操，而且能够辅助治疗一些心理疾病，防止亚健康的转化。

(5) 平时多放松肢体，放假时参加户外活动

工作时，最好每 2~3 个小时起身走动一下，向远处的绿地眺望一下。现代化的物质生活，让我们进屋就面对空调、电视、电脑，出门就坐汽车，从而远离了阳光和新鲜空气，经常处于萎靡不振、忧郁烦闷状态。因此，每天须抽出一至半小时，远离喧嚣的城市，到郊外进行光照，呼吸负氧离子浓度较高的新鲜空气，对调节神经系统大为有益。

(6) 远离烟酒，定期体检

尽快走出压力怪圈，戒除烟酒，注意调整心理状态并保持积极、乐观的态度。