



心灵水疗

不让内心染灰尘



姜越◎主编

心灵
医生

- ★我们无法改变工作与环境，但我们可以改变心灵
- ★最适合都市人阅读的心灵圣经，最实用的心灵水疗术
- ★学会自我调节，让身心得到全面提升

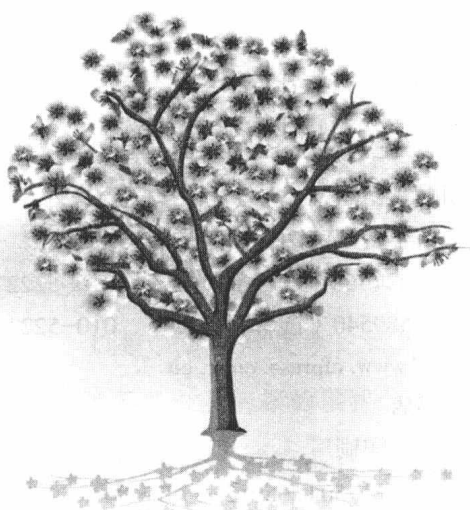


中国财富出版社
CHINA FORTUNE PRESS

心灵医生系列

心灵水疗

不让内心染灰尘



姜越◎主编

中国财富出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

心灵水疗：不让内心染灰尘 / 姜越主编. —北京：中国财富出版社，
2016.6

(心灵医生系列)

ISBN 978-7-5047-5982-5

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291552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 978-7-5047-5982-5 / B · 0475		
开 本	640mm × 960mm	1/16	版 次 2016 年 6 月第 1 版
印 张	16.75		印 次 2016 年 6 月第 1 次印刷
字 数	210千字		定 价 38.00元

版权所有 · 侵权必究 · 印装差错 · 负责调换

前言

当今社会，生活和工作节奏空前加快，没有谁的心灵永远一尘不染，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，不仅会损害自己的心理健康，还会影响个人正常的健康发展，最终给家庭、社会造成不良影响。

因此，我们说心灵的探讨必将成为一门十分重要的学问，因为人类最大的敌人不是灾荒、饥饿、贫苦和战争，而是我们自己的心灵。无论男女，其一生都逃脱不了心灵问题的困扰。

日常生活中，也许并不是每一个人都有条件拥有自己的心理医生，即便是心理医生，他也不见得完全了解你的全部，而我们自己才是最了解自己人。那为何不尝试着做自己的心理医生呢？

这本书是为我们这个纷扰的时代而写的，阅读本书的每位读者都有潜能成为自己的心灵医生。针对当下的种种问题，本书提供了一种全新的解决方式，它无须高深的哲理，你只需要重新审视日常

生活，就能找回久违的快乐与满足。

本书以心灵水疗理论为支撑，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，给自己的心灵做个SPA（水疗）。对于这本书，需要进行一场缓慢的阅读，这个过程就像一股清泉浇灌心田，水过之处，心已经漫漶湿润。愿本书能够及时消除你心中的不良情绪，避免心灵垃圾的堆积，同时积极制造正面的情绪，那么我们就能让心灵充满健康向上的因子，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 心灵洗浴：给焦虑的心灵洗个澡

第一章 焦虑时代的心灵，需要做个SPA

焦虑是一种复杂的心理，是由紧张、焦急、忧虑、担心和恐惧等感受交织而成的一种复杂的情绪反应。轻度的焦虑情绪可以不必在意，但如果是病理性的，则可能给生活和工作带来严重影响，需要提高警惕。

你有焦虑的情绪吗·····	004
远离惊恐症的困扰·····	009
谨防焦虑影响身体健康·····	014
焦虑会影响你的人际关系·····	017
焦虑影响我们的生活·····	021

第二章 心灵药浴：调节焦虑的不二秘诀

现代人的压力普遍过大，导致生活充满了焦虑，焦虑甚至已经成为我们摆脱不掉的一个“习惯”。然而，过度的焦虑会消耗精力、损害健康、扭曲我们的心灵。尤其是当我们把自己有限的精力都放在某些不必要的焦虑上，我们便容易陷入不必要的紧张和烦恼中。这样，就算幸福的“天使”从我们身旁经过，我们也无暇抓住幸福的影子，只能眼睁睁看着幸福渐行渐远。学会为焦虑的心灵泡个药浴，无疑是排解焦虑的最佳选择。

- 秘诀一：古老中医的情绪疗法.....030
- 秘诀二：化解“焦虑”的招数.....034
- 秘诀三：删除多余的焦虑情绪.....038
- 秘诀四：别把坏情绪传染给别人.....042
- 秘诀五：激动时不要做任何行动.....046

第三章 凉水浴：让浮躁的心灵降降温

每个人都要学会驱走内心的喧嚣，让自己的心静下来，保持一颗宁静的心，这样才能让生活变得轻松、悠然。我们生活在这个喧嚣的社会中，内心世界会受到很多东西的影响而变得浮躁，但是无论遇到什么事情，都要让自己静下来，要让心灵像沉静的湖水，波澜不惊，隔绝喧嚣，拒绝浮躁。唯有如此，我们的人生才能更轻松，我们的生活才会更悠然。

给浮躁的内心洗洗澡·····	054
洗去浮躁，才能保持平淡·····	058
简单才会悠然·····	061
学会用希望抵御浮躁·····	065
别让逃避来困惑你·····	069
给急切的心冲冲凉·····	074
遇事不可慌手慌脚·····	079

第二篇

心灵桑拿：给纠结的心境蒸个桑拿

第四章 给纠结的心灵配个“桑拿房”

生容易，活容易，可是生活不容易。当我们开始自立门户，开始每天盘算着自己柴米油盐那点事儿，开始为车险、房贷、孩子教育经费而盘算，为了心中那最后一点小小的奢望而节衣缩食，却发现生活本身的幸福在不知不觉中消退，那脑海中的美好渐渐地夹杂了那么多苦涩的味道。当年想要的一切都有了纠结，于是我们开始扪心自问：到底想要什么样的生活？而这样的生活能够给予我们什么？是幸福，是骄傲，还是一个又一个永无休止的贪婪？

放下较真，才能沐浴阳光·····	088
会理财，生活才不会太纠结·····	091
缘来缘去，不去纠结·····	095

无论贫富都要学会快乐·····	100
买房还是租房，请不要纠结·····	104
婚姻纠结的心灵调适·····	108

第五章 职场人的心灵桑拿

这个世界越来越复杂，要想在它的规则里生存下去，摆脱种种生活的困境，很多人首先会想到要在职场上给自己谋一条出路。或许很多人在迈入这个门槛时就已经有了书到用时方恨少、钱到月底不够花的纠结，或许在不知不觉中开始自己一年之间连环跳的征程，还有可能因为不了解办公室规则而深陷绝望。这时候我们开始对自己产生了怀疑，自己怎么了？工作怎么了？而你真正想要的是什么？职业究竟是实现理想的必经之路，还是一种维系自己温饱的生存手段？在这个很纠结的现状中，学会给心灵蒸个桑拿，让纠结的心灵得到安宁。

增强免疫力，才不怕求职遇冷·····	114
修复因加班而无奈的心灵·····	122
清除职场跳槽顾虑·····	129
舒缓职场中的精神压力·····	133
做多少事，拿多少薪水·····	137
谨记职场处世法则·····	141

第六章 蒸心沐浴：享受不纠结的心灵

人生是不能太过纠结的。痛苦、失望、遗憾、焦虑、内疚……放任这些负面情绪存在于生活中，只会使我们原本精彩的人生变得黯然失色，只会使我们越来越难以体会到宽容、真诚和美好，只会让我们陷于烦恼和痛苦的沼泽中，最终让我们一事无成。其实，我们无须计较太多，更不应有过多的烦恼，“做最好的自己”才是我们最应该关注的。

规划心灵，不因迷茫而纠结·····	148
心灵沐浴：打开心结，不再纠结·····	151
安慰自我，洗涤自己的心灵·····	155
积极心态才能让心灵沐浴阳光·····	160
洗刷心灵，学做不依赖的人·····	164
改变强迫人格，洗涤纠结的心灵·····	169

第三篇

心灵美容：心灵SPA让你焕然一“心”

第七章 补水保湿，为心灵注入愉悦

市声喧哗，物欲横流，在这个浮躁的社会中，我们的心灵更加枯燥。所以，一定不要忘了给心灵找一个汲取营养的地方，因为心灵更需要养分。给你的心灵滋润营养，从此不再让心灵、情感空虚而又寂寞。

心灵SPA，快乐的心灵之旅	178
在绝望中寻找最美的惊喜	182
做自己喜欢做的事	185
给孤独的心灵做个水疗	190
养成一颗布施之心	194
用爱滋润心田	197

第八章 接受心灵残缺，你才能更美

人生在世，总不免企图追求完美。每个人都希望自己的形象能变得更完美，希望自己的生活能达到完美状态，希望自己所做的事情能尽善尽美……因此，我们处处不遗余力、小心谨慎，力求避免一切不必要的失误。可如此做的结果只是让我们平添了诸多压力与焦虑。

我们都是被上帝咬了一口的苹果	202
残缺也是一种美	205
美与丑的心灵比较	209
用特长去营造最美的世界	211
善待自己的心灵家园	215
不要做内心敏感的人	219
不要认为自己不可能	223

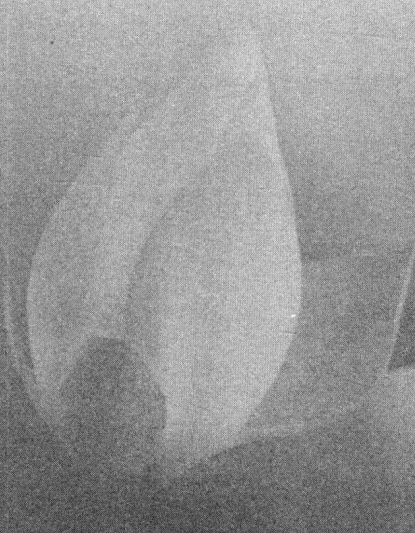
第九章 不可不学的心灵素颜秘方

生活在这个步履维艰且充满压力的社会中，我们那些曾经所谓的志向与抱负都会随着时间的慢慢推移而被磨损殆尽，直到我们彻底沦为生活的奴隶，想到更多的不再是自己的宏图大志而是眼前窘迫的生计。其实只要我们勇于寻回心中最初最真的梦想，正确地把握人生的方向，就一定能到达我们心中的那座天堂，实现我们最美好的憧憬。

秘方一：以豁达之心走人生之路·····	228
秘方二：虚心方能容人·····	232
秘方三：学会自嘲·····	235
秘方四：不展现自己的小聪明·····	240
秘方五：做不清高的人·····	244
秘方六：学会低调做人·····	247
秘方七：粗茶淡饭才益身心·····	250

第一篇

心灵洗浴：
给焦虑的心灵洗个澡

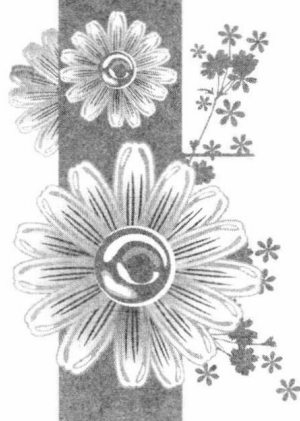




第一章

焦虑时代的心灵，需要做个SPA

焦虑是一种复杂的心理，是由紧张、焦急、忧虑、担心和恐惧等感受交织而成的一种复杂的情绪反应。轻度的焦虑情绪可以不必在意，但如果是病理性的，则可能给生活和工作带来严重影响，需要提高警惕。





你有焦虑的情绪吗



把脉心灵

你有焦虑症吗？请根据第一反应，回答如下问题。

1. 你對自己目前生活的感受是：
 - A. 衣食无忧，感到满足
 - B. 什么都没有
 - C. 我觉得活着根本没有意义
2. 你觉得目前自己工作的现状是：
 - A. 我对工作表现满意
 - B. 目前有太多不尽如人意的地方
 - C. 不知道如何评价
3. 你觉得工作意义在于：
 - A. 通过努力地工作实现个人价值
 - B. 只是为了养家糊口不得不工作
 - C. 工作对我来说没有什么特别的意义
4. 对于生活中的压力，你的看法是：
 - A. 压力才是动力

- B. 让我感到有些无奈
- C. 生活的压力已经让我要发疯了
5. 对于生活里不顺心的事，你通常会：
- A. 不太放在心上
- B. 时不时会想起
- C. 那些痛苦的感受像噩梦一样缠绕着我，久久不能释怀
6. 你觉得周围的人对你的态度是：
- A. 有喜欢我的人，就一定有不喜欢我的人
- B. 不友善的人居多
- C. 周围的人除了看不起我的就是仇视我的
7. 你觉得他人对你的评价是否重要：
- A. 不怎么重要
- B. 重要
- C. 如果没有他人的评价，我不知道自己是怎样的人
8. 你独处时会有什么样的感受：
- A. 感到很安静
- B. 坐立难安
- C. 心跳加快，呼吸困难
9. 你平时是否会有莫名的心跳加速的现象：
- A. 从来没有
- B. 偶尔有
- C. 经常有
10. 你每晚的睡眠质量是：
- A. 躺下就能睡
- B. 很久才能睡着