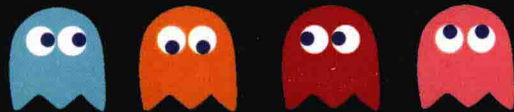
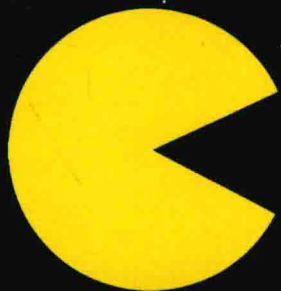


心理自愈

缓解日常心理问题的策略和方法

彩云心理◎编著

心理问题自查自诊
心理障碍自疗自愈
谁都可以成为自己的心理医生！



简单易懂、一学就会的心理自愈术

一级出版社



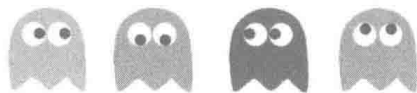
中国纺织出版社

全国百佳图书出版单位

心理自愈

缓解日常心理问题的策略和方法

彩云心理◎编著



国家一级出版社



中国纺织出版社

全国百佳图书出版单位

内 容 提 要

心病还须心药医，面对焦虑、紧张、忧郁、悲伤、沮丧、挫败感等心理问题，我们与其看心理医生，不如做自己的医生，因为我们的身心天生具有超强的自愈能力，只要我们善于激发，就能为我们所用。

本书从生活、工作、情感、学习等诸多方面入手，针对人们所遇到的每一个心理问题都有全方位的阐述和建议。阅读完本书，相信你会有所收获，也能清除那些干扰我们前进的心灵污垢，从而开启健康快乐的人生之旅。

图书在版编目 (CIP) 数据

心理自愈：缓解日常心理问题的策略和方法 / 彩云
心理编著. —北京：中国纺织出版社，2017. 12
ISBN 978-7-5180-4289-0

I. ①心… II. ①彩… III. ①精神治疗 IV.
①R749.055

中国版本图书馆CIP数据核字 (2017) 第272342号

责任编辑：闫星 特约编辑：王佳新 责任印制：储志伟

中国纺织出版社出版发行

地址：北京市朝阳区百子湾东里 A407 号楼 邮政编码：100124

销售电话：010 — 67004422 传真：010 — 87155801

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博 <http://weibo.com/2119887771>

三河市宏盛印务有限公司印刷 各地新华书店经销

2017年12月第1版第1次印刷

开本：710 × 1000 1/16 印张：13

字数：207千字 定价：36.80元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社图书营销中心调换

前 言

现代社会，人们的生活和工作节奏逐渐加快，竞争压力也无处不在，此时，每个人的内心或多或少会染上尘埃，也有一些人产生了心理问题，比如，焦虑、紧张、忧郁、悲伤、沮丧、挫败感等时刻困扰着人们，以致身心疲惫。对此，一些人听之任之，任其发展，最后发展成严重的心理疾病，也有一些人寻求心理医生的帮助，然而，这也绝非长久之计。

其实，内心消极、有点心理问题并不可怕，可怕的是不去正视它，解铃还须系铃人，心病还须心药医。我们自身就有着天生的自愈能力，我们可以唤醒内心深处的力量，通过积极的心理暗示，从身体、精神和心灵上改善自己的境况，从而重获心灵健康、收获幸福。

庆幸的是，越来越多忙碌的人们，开始停下脚步，开始审视自我，也在寻求一种能洗涤心灵的方法，它能让我们远离浮躁、遏制欲望、豁达为人、抵制诱惑、戒掉抱怨、笑对逆境，能让我们的的心在烦琐的生活之外找到依托，能让我们更好地工作，更好地生活，更好地提升自己、修炼自己。

或许，你需要一位心理自助导师，它能引导你抛开世俗的烦恼、帮你发现并接受最本真的自我。而本书就是这样一位导师，跟着它的脚步走，你会逐步找到自己在尘世中的坐标，同时为自己的心找到归宿。

《心理自愈：缓解日常心理问题的策略和方法》立足现代人的生活现状，直击现代人迷茫困惑的内心世界，内容涉及社交、职场、婚恋等方



心理自愈：缓解日常心理问题的策略和方法

Q&A Z I JING IX

面，运用平实而诚恳的语言，指出人们的各种心理问题完全可以依靠自身的力量来解决、治愈，希望广大读者朋友们能有所启示，激发积极的自我意识，树立健康的生活理念，成为自己的心灵医生。

编著者

2017年8月

目 录

上篇 幸福生活，用正能量来加持

第01章 心向阳光，让阴暗无处躲藏·····	003
消极心态从哪里来·····	003
心向阳光，摆脱消极心理·····	007
你为什么会不快乐·····	010
别担心背后有阴影，因为你前面有阳光·····	012
第2章 敞开心扉，释放消极心理·····	015
正能量的消耗会带来巨大的压力·····	015
通过正确途径释放消极情绪·····	018
正确对待嫉妒，释放负能量·····	020
一旦被抱怨侵袭，就会陷入不快乐中·····	022
第3章 唤醒觉知力，激发心理自愈的本能·····	025
烦恼皆自找，庸人自扰之·····	025
既然无法改变，就坦然接受·····	028
不为琐事而烦忧·····	030
积极乐观，本身就是一种正能量·····	033
第4章 积聚正能量，享受生活的快乐·····	036
遭遇挫折，别一蹶不振·····	036
若只有柠檬，就做一杯可口的柠檬汁·····	038
充分享受生活的快乐，感受生命的真谛·····	041



别为过去和未来烦恼	043
第5章 积极地思考，乐观轻松前行	046
放眼长远，让未来充满希望	046
努力思考，化消极为积极	049
信念具有无坚不摧的力量	051
失败能让人反省，更催人奋进	053
第6章 与人为善，打造和谐的人际关系	056
毫不吝啬你的赞赏	056
委婉含蓄地指出对方的错误	059
巧用激将法，调动对方的积极性	061
在潜移默化中改变对方思想	063
第7章 适时调整自我，不钻牛角尖	066
无谓的坚持是一种固执	066
跳出思维框框，提升创造力	068
过分执着只会钻进死胡同	071
学会适时改变，寻求新出路	074

中篇 完善自我，正确认识正能量

第8章 告别昨天，活出全新的自己	079
不要让过去成为现在的负担	079
鼓起勇气，开启新的人生	082
推开那扇“虚掩的门”	084
今天的我远胜于昨天	087
第9章 提升社交魅力，做气场强大的人	090
微笑是打动人心的世界语言	090



真诚沟通，赢得尊重	093
用你的热忱感染对方	096
练就精练的语言，提升气场	098
第10章 心态积极，在平淡生活中寻找乐趣	101
相信自己，你就是最好的	101
以积极心态面对不幸	104
戒除冷漠，学会感恩	107
第11章 转换思维，从问题中找机遇	110
用发展的眼光看待当下的人和事	110
学会思考，让失去成为收获	113
发散思维，多个角度看问题	115
第12章 排除负面情绪，快乐可以练出来	118
用理智看待事物，不被情绪掌控	118
做自己情绪的主人	121
释放压力，拒绝消极情绪	124
不要用别人的错误来惩罚自己	126
第13章 善于沟通，让人际交往无障碍	130
良好的人际关系从打招呼开始	130
给对方留下美好的第一印象	132
从对方感兴趣的话题入手	135
主动认错，更容易获得原谅	137
第14章 信念第一，坚定者勇而无畏	141
树立目标，让心更有方向	141
梦想是一颗快乐的种子	143
再坚持一下，梦想就一定会实现	146



下篇 和谐生活，正确运用正能量

第15章 社交正能量，助你轻松搭建人际圈	151
学会微笑	151
学会尊重他人	153
站在对方的角度看问题	155
第16章 通力合作，让你拥有无限附加值	158
组建自己的团队	158
任用人才，扬长避短	161
只有平庸的将，没有无能的兵	164
第17章 燃烧热情，勤恳努力助你驰骋于职场	167
勤奋工作，克服懒惰	167
全力以赴，尽职尽责	169
今日事，今日毕	172
第18章 轻松生活，保持激情让身体更轻盈	175
健康饮食，远离“亚健康”	175
学会合理释放负面的情绪	178
学会对自己微笑	180
第19章 甜蜜爱恋，爱情是生命的魔法师	184
有爱就表达出来	184
爱情，合适的才是最好的	186
爱情，需要呼吸的空间	189
第20章 婚姻围城，需要我们精心维系	192
恒久的婚姻，需要彼此的宽容来维系	192
被误会也要学会理解	194
别总是希望爱人按照自己的意愿行事	197
参考文献	200

上篇

幸福生活，用正能量来加持



能量，似乎听起来更像是一个物理词语，而与那些抽象的生活毫无关系。不过，生活中一直有一种支撑我们不断前进的东西，那就是正能量。试着将人体比作一个能量场，通过激发内在潜能，能够让人呈现出一个新的自我，从而变得更自信、更有活力。所以卡耐基说：幸福生活，需要用正能量来加持。

第01章 心向阳光，让阴暗无处躲藏

成功学大师卡耐基认同这样一句话：“如果你背后有阴影，别担心，那是因为你前面有阳光。”其实在这个世界上，阳光的分布从来都是不均匀的，在许多不为人知的角落，或许只有阴影和阵阵寒意。但请别忘记，只要我们心向着阳光，那就一定会怀抱希望，从而拥抱正能量，为前进的步伐加油。

消极心态从哪里来

负能量与正能量相对，电影《神探亨特张》使“负能量”这个词语开始流行起来。在卡耐基看来，负能量是一种快速降低人的情绪，使人陷入低沉的东西。换言之，就是负能量只会让我们变得越来越糟糕，甚至最后将我们吞噬。我们经常用来安慰人的一句话是“人生不总是一帆风顺的”，但似乎这句话的效用只会发生在我们说给一些失意的人的时候。实际上，我们自己似乎从来没有去深思这句话的含义，一旦发生了许多让自己不开心的事情，我们就会想到逃避，甚至开始在体内滋生一系列负能量：自卑、贪婪、嫉妒等。而这些将会摧毁我们好不容易建立起来的自信和成功，一步步将我们拉入深渊。

卡耐基讲过一个主人公名叫里昂的故事：里昂多年以来一直担任西蒙出版公司的高层主管，后来是纽约州纽约市洛克菲勒中心袖珍图书公司的



董事长。

在过去的15年里，里昂每天都需要把一半的时间用来开会和讨论问题，比如，这个问题应该这样还是那样；或者这个问题根本不用理会，这时里昂都会表现得异常紧张，坐立不安，在房间里走来走去，与下属讨论并不停地争辩，直至将会议开到晚上。散会时，里昂总是感到筋疲力尽。

这样的日子重复了很多年，里昂以为他这一辈子都会这样，不过有时也在想，或许会有更好的办法。在这之前，如果有人告诉里昂，减少四分之三的会议时间，可以消除四分之三的紧张感，那时昂会觉得这个人真是盲目的乐观主义者。不过，在经过很长时间的摸索之后，里昂觉得这真的可以。对此，里昂是怎么做的呢？

第一，里昂马上停止了那套15年来会议中一直使用的程序，比如，在以前，里昂会跟那些同事先报告一遍问题的细节，然后询问“我们该怎么办呢”？

第二，里昂立下了一条新的规矩，任何人想要问他问题，必须事前准备好一份书面报告，并准备三个问题：

1.到底是出了什么问题？

在过去，我们这种会议一般都要开一两个小时，但是大家还弄不清楚真正的问题在哪里，大家经常是愿意讨论问题，却不愿意提前写出所讨论的问题究竟是什么。

2.是什么导致了问题的出现？

回想了过去的会议，里昂惊奇地发现，这种会议虽然浪费了很多时间，但是最后却没有找出导致这个问题出现的原因。也就是说，这个会议根本没有达到预期的效果。

3.怎样来解决这些问题？

出现了问题肯定需要解决，在过去的会议上，只要有一个人提出了一个解决方法，就有其他的人为此跟他争论，结果常常是说着说着就说到了别的话题，直到开完会，还没有找到解决问题的办法。



当里昂提出这样几个问题之后，他说：“过去那些跟我一起开会的人，经常会在会议上绕圈子，却从来没有想出过切实可行的解决方法。现在，我的下属很少会拿着他们的问题来找我了，因为当他们发现需要回答我上面这几个问题时，已经在仔细思考问题了，当他们做了这些之后，就发现大部分问题都不需要再来找我商量的。”

以上就是里昂摆脱负能量的过程。在过去，每当里昂结束一个会议时，总感觉很累，感觉更糟糕的是既浪费了时间，又没有解决问题，根本没达到自己想要的效果。长此以往，最终的结果是里昂对开会越来越提不起精神，甚至一听到“开会”两个字就害怕，这其实就是一种负能量，它不断地使人否定自己，打击自信心，最终变得更糟糕。



正能量提示

不可否认，负能量一直存在于我们的潜意识里，就像一个魔鬼，只是在我们没唤醒它的时候，它就像一个熟睡的孩子；一旦触动，则会影响我们的身心乃至一生的幸福生活。在每个人的身体内部都潜伏着负能量，它通过潜意识微妙地影响我们生活中的每一件事。看似它的存在可以忽略不计，但其实它占据了属于强大的正能量的空间。

卡耐基认为，在生活中每个人都有面对困难和痛苦的经历，它们显然是负能量的来源，而且到最后人们会发现，这些痛苦糟糕的经历带来的创伤会在自己内心某个地方留下情感的伤疤，成为挥之不去的阴影。当然，负能量不仅来自于这些糟糕痛苦的经历，甚至有时候生活中的小事也可能成为负能量的来源。

1. 喜欢轻易下结论

人们或许不知道，轻易下结论是一个隐蔽的陷阱，它会让我们很容易把一个人的行为和他的为人联系起来。其实关键点在于，我们在不同的时间有不同的处事方式，这会带来多方面的变化，每件事情的变化都会影响



到我们的情绪以及自控能力和对待他人的方式。

2.喜欢比较

许多人都有攀比心，这其实是一种不健全的心态，因为在竞争激烈的环境下，我们更应该清楚，有人会成功，就有人会失败。生活并不是和其他人的一场竞赛，我们只需要做好自己，成为自己梦想中的那个人，永远不要沉浸在攀比的游戏中。

3.总觉得自己很委屈

许多人总是存在这样一种心理，好像全世界只有自己最委屈，从而始终扮演着一个受害者的角色。其实，这是我们不愿意承担个人责任的表现，假如我们总觉得自己很可怜，那我们就会长期处于自卑、自闭、负面而狭隘的状态，我们会拒绝正能量的加入，导致最后受到更多的负面影响。

4.总看到事情不好的一面

其实，这个世界是美好的，但我们的知觉影响着 we 看待事情的方式。假如我们总是看到事情不好的一面，那我们的感受将极其糟糕，那些糟糕的感觉会不断地被扩大，而良好的感觉则会被缩小。于是，负能量就会在我们体内滋长，日积月累将毁掉我们原本美好的生活。

5.总想找个替罪羔羊

当一件不好的事情发生时，我们总会问：这是谁的错？之所以会问这个问题，主要是想找出该对这件事负责的人，希望把责任推到别人身上，从而使自己解脱。虽然我们暂时释放了一些负能量，但是这会让我们的人格受到损害，这时勇敢地承担责任，才是让自己变得强大的方式。

6.想讨所有人的喜欢

不管你是谁，在这个世界上总会有人喜欢 you，也总会有人不喜欢你。或许，有人会同意你的观点，也有人会反对你的观点。但不管怎么样，在任何时候都不要为了迎合他人的喜好而改变自己，世界上没有两片一模一样的叶子，人也一样。如果你总是为了讨好别人而刻意改变自己，那只会逼着自己陷入无限的困惑中。只有找到真正的自己，你才会坦然地接受阳



光的洗礼。

7.总喜欢回忆痛苦的经历

就好像祥林嫂不断地向人们诉说自己的痛苦经历一样，许多人总是沉浸在痛苦的回忆中，固执地收集着那些不愉快的经历和情感，日积月累，那些糟糕的感觉便如毒气一样挤压在胸口，一旦爆发就会伤得自己体无完肤。我们应该知道，执着于负面情绪就好像服毒，会上瘾，而且会推着我們走向灭亡之路。所以，对于不愉快的经历，应该学会释怀、淡忘。

心向阳光，摆脱消极心理

卡耐基说：“不论压力有多大，每个人都能坚持到夜幕降临；无论多么艰难，每个人都能尽力完成一天的任务。在从太阳升起到落下的一天里，我们都能够真诚、愉快地面对生活，这就是生命的真谛。”当我们的心向着阳光时，阴霾天气还有可乘之机吗？一旦拥有了阳光心态，我们就会彻底地摆脱负能量。其实，一个人内心的负面情绪、心理、思想，如嫉妒、陷害、攀比、贪婪、懒惰等都会让其行为引入负面效应，这样就会产生负能量。我们要学会控制自己的负面情绪、心理，避免将内心那些不愉快的情绪转化为负能量，因为这只会给自己的身心带来诸多伤害。

卡耐基在一次与威利·卡瑞尔一起吃午餐的时候，听到了卡瑞尔先生关于摆脱负能量的经历：

卡瑞尔年轻时在纽约州水牛钢铁公司打工。有一次，他被派往投资高达数百万美元的密苏里州匹兹堡玻璃公司去装配两台煤气结晶器，以清除杂质，使煤气完全燃烧并减轻引擎磨损。当时，这种清洗煤气的新方法仅仅是第二次应用于工业生产，技术还不够成熟，因此出现了许多意想不到的问题。卡瑞尔经过反复调试之后，机器虽然勉强可以运转，但并未达到设计效果。



当时的情况令卡瑞尔尴尬，他遭受了多年以来少有的重大打击，糟糕的情绪使得他肠胃痉挛，疼痛难当，在很长一段日子里都寝食难安。经验告诉卡瑞尔，那些滋生在体内的负能量会越来越多，于是经过一番思考，卡瑞尔终于想到了一个既可以解决问题，同时也可以消除负能量的方法。

第一步，卡瑞尔坦然分析自己所面对的最坏结局，即便是彻底失败，也只是老板损失两万美元，自己可能丢掉工作，不过绝不可能去坐牢或者被枪毙，这是毫无疑问的。

第二步，卡瑞尔鼓励自己接受这个最坏的结果，他告诫自己，尽管这样，但还能找到新的工作。至于老板，他们也知道这是在试验期，损失的两万美元还付得起，权当付了实验经费。接受了最坏的结果之后，卡瑞尔反而一身轻松，心平气和。

第三步，此后，卡瑞尔开始把时间和精力投入到改善最坏结果的努力中去。他尽可能地想一些补救办法，减少损失的数额，经过几次试验，他发现如果再花五千美元买些辅助设备，就可以解决问题。于是，老板按照卡瑞尔提出的建议去做，结果公司非但没有损失那两万美元，反而赚了一万五千美元。

最后，卡瑞尔补充道：“要是当年我一直担心下去的话，恐怕永远不可能功德圆满了，因为负能量的最大破坏力，就是毁掉一个人的专注力，让人思维混乱，无法作出决定。然而，当我们迫使自己做最坏的打算，同时又做最好的准备时，我们就能轻松掌控全局，因为真实的结果不会更糟了，这样我们就处于心理上的优势地位，进而可以心无旁骛地解决问题。”在后来的几十年，卡瑞尔一直使用这个摆脱负能量的方式，结果在他的生活里很难见到忧虑和烦恼的影子。



正能量提示

在生活中，许多人遭受过负能量的影响，却不知负能量究竟是如何侵