

THE PSYCHOLOGY OF HAPPINESS

和波折暗淡的人生说再见

——心灵疗愈的幸福处方

卡鲁纳心灵疗愈研究所所长

朴志叔[韩] 著

金宝华 译

风靡韩国的心灵修养畅销书

现代都市人的自我拯救手册

找回内心全新自我的生命课程

✂️ 20副全彩暖心插画，绝对**温情的疗愈**
风格，绝对的**正能量**，让落寞的灰色人生
焕发光彩，变得炯炯有神

THE PSYCHOLOGY OF
HAPPINESS



和波折暗淡的人生说再见 ——心灵疗愈的幸福处方



卡鲁纳心灵疗愈研究所所长

朴志叔〔韩〕著

金宝华 译

CTS



湖南科学技术出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

和波折暗淡的人生说再见 ——心灵疗愈的幸福处方/ [韩]朴志叔著 ; 金宝华译. — 长沙 : 湖南科学技术出版社, 2014. 1

ISBN 978-7-5357-7871-0

I. ①和… II. ①朴… ②金… III. ①精神疗法

IV. ①R749.055

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 220306 号

The Best Ways To Keep Your Life Happy ” by Park Ji Sook

Copyright ©2010 Park Ji Sook

All rights reserved.

Originally Korean edition published by Publishing Co. Muhan

The Simplified Chinese Language edition © 2014 Hunan Science & Technology Press

The Simplified Chinese translation rights arranged with Publishing Co. Muhanthrough

EntersKorea Co., Ltd., Seoul, Korea.

著作权合同登记号: 18-2013-31

和波折暗淡的人生说再见 ——心灵疗愈的幸福处方

著 者: [韩]朴志叔

译 者: 金宝华

责任编辑: 王 燕 吴 炜

出版发行: 湖南科学技术出版社

社 址: 长沙市湘雅路 276 号

<http://www.hnstp.com>

邮购联系: 本社直销科 0731-84375808

印 刷: 长沙超峰印刷有限公司

(印装质量问题请直接与本厂联系)

厂 址: 宁乡县金洲新区泉洲北路 100 号

邮 编: 410600

出版日期: 2014 年 1 月第 1 版第 1 次

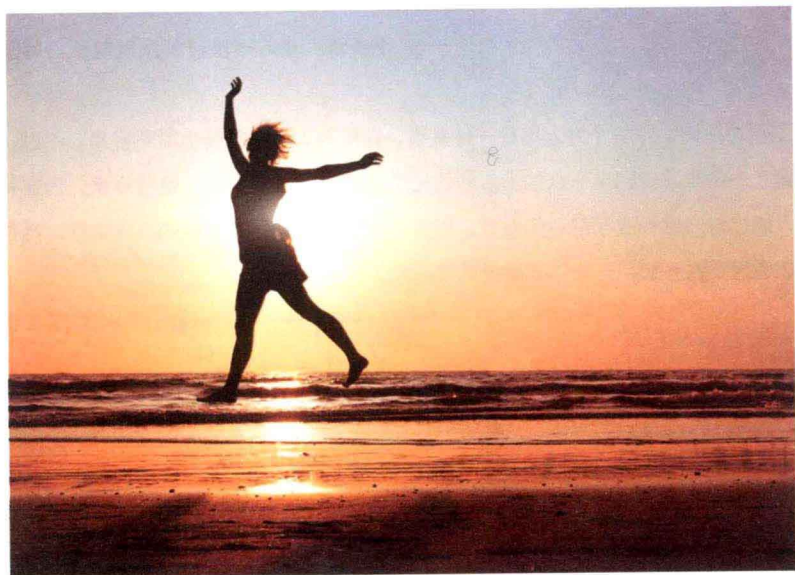
开 本: 710mm×970mm 1/16

印 张: 11

书 号: ISBN 978-7-5357-7871-0

定 价: 30.00 元

(版权所有 · 翻印必究)



写给你的甜蜜安慰和幸福处方



有一句韩医名言“想治病，先治心”。到了21世纪，因为心理疾病而痛苦的人日益增加，在临床上却别无他方，朴志淑所长的心灵疗愈法实在是令我非常震惊。因为酒精中毒症、自闭症、惊恐障碍、火病、失眠等心灵疾病而痛苦的众多患者通过朴所长的治疗得到治愈后，又重新找回了往昔的微笑，这真的就是一种奇迹！今天，她想将自己通过临床经验得出的成果与我们分享。在想哭的时候，我也会去找她。

—— 李庚济，来许李庚济韩医院院长，韩医生

不论是谁，作一个好人不是一件易事，让所有人心情舒畅也很不容易。不过，我见到了一位能够做到这一点的人。作为一个治疗心灵疾病的人，她的外表、语言和实力，能让对方感到放松舒适的极致。以采访为借口，我得到了她的心理治疗，她是一个让我想要在一起，一个让我想要去学习的人。

—— 金爱庆，韩华Galleria营销战略室负责人

没有安慰和疗愈，人不可能好好地去爱别人或得到心灵的平静，更不能克服障碍。灵魂的幸福和休息也需要技术。因此，我想向真正想要得到幸福的人们推荐本书。希望能有更多的人一同分享她用深厚内功透出的洞察力和能让人敞开心扉的无限温暖。

—— 李炯昇，株式会社K-stem cell会长

作者朴志淑所长谈到，人生的幸福就在离自己最近、最平凡之处。在很长一段时间里她在讲坛和医院为感到“不幸”的人传递着幸福的技术，她将这些内容完整地收录在本书之中。这些秘方别出心裁、意味深长，同时又直截了当、简洁明快。所以，我选择这本书！

—— 全炳俊，韩国每日经济报社副局长兼产业、移动部门部长



序言

“现在，为什么，我们存在于这个空间？”

这可是个颇为宏大，又具有哲学性的提问。好像应该有一个非常深奥的答案，又好像听到这个提问的人一定要回答这个存在论式的问题。

很不情愿地做着功课的人，要与自己不喜欢的人在一起的人，埋头苦干认真工作的人，沉迷于饮酒歌舞不知时光流逝的人，与心爱的人共度时光的人……所有的这些人为什么存在于那个空间？理由很简单。因为那里是让他们感到幸福的场所。准确地说，那是因为他们认为自己的当前选择要比其他选择更让自己感到幸福，因此他们才会存在于那个空间。因此他们在忐忑不安地玩乐和辛苦地做功课之中选择了后者，因为他们懂得只有熬过那段时间自己才会更加优秀。即便他们知道有害健康，但为了享受那一刻的快乐他们才选择了放纵。终究，在人生中，“幸福”是最重要的话题，也成了人们存在的目的。

世上的每一个人都有自己存在的目的。毫无意义的人生根本就是不存在。但是为什么有人痛苦地活在世上，而有些人却过得闲适而又幸福？

对这个问题，有些人会归咎于自己的命运或生辰八字。那么，我们就要听天由命吗？有人主张，八字能够根据后天的努力改变，而生辰八字是不可能发生变化或由谁去改变的，我们又怎能改变过去的时间？但是，有趣的是，四柱虽然不能由谁去改变或自己发生变化，却能够被拓展。也就是说，虽然我们无法改变自己原本的框架，但在原有的框架内是可以通过重新开拓，向更好的方向发展的。

举例来讲，纸杯不能变成玻璃杯，但就算是同样的纸杯，只是被用作一次性的杯子，还是在用它喝过水后成为孩子们的玩具，或是再成为小花盆，全权决定于自身的努力。如此在原有的环境中竭尽全力，命运是一定能够被拓展的。

开拓命运的最重要因素正是“言行和心态”。根据自己怀有什么想法，做出什么行动，起始相同的人生结果却会有天壤之别。世上有人要过得比自己的四柱更好，也有人比四柱过得更差。幸福的根本是否取决于人们的言行和心态？过得比四柱更加痛苦的人们，会把负面感情和狭隘的信念深深扎根于无意识之中，之后不停地道出自己满腹的牢骚。

“据说我没有异性运，可能连财运也没有，为什么只有我这样没有运气？”

这样的想法会继续吸引负面的能量，让有可能办成的事情失败，让找上门来的福气逃之夭夭，让自己原有的正面能量也全部变成负面能量。

相反，比自己的四柱过得更好的人则会继续用自己的言行和心中肯定的能量吸引吉祥福运。

“即便眼前稍稍有些困难，但不久就会变好。我总是觉得现在的一切都来之不易，我非常感恩。我时常努力让我自己能够更加愉快地面对生活。”

正是如此。将墨菲定律^①转换成莎莉定律^②的方法是消除负面情绪和狭隘的信念，用正面、明朗的言行和心态去生活。这是理所当然的说法，但不懂得具体方法，实践起来也绝非易事。

为了拥有幸福人生，人们各自做着努力。不论目标是什么，目的地在哪里，都想尽量愉快健康地活着。为了达到这个目的，放在首要位置的应该是自己的言行和心态，特别是“心态”将会成为所有这一切的基础。不论钱再多、名誉再显赫，如果自己无法感到满足，那个位置也不过是让自己痛苦的地狱而已。相反，就算没有金钱和名誉，只要自己满足，那里便是天堂。那么，我们具体要如何调整自己的心态呢？

人们常说“先忍一忍，消消气，往好处想吧”。但是我们却不懂得

① 墨菲定律 (Murphy's Law)：事情往往会向你所想到的不好的方向发展，只要有这个可能性。比如你衣袋里有两把钥匙，一把是房间的，一把是汽车的；如果你现在想拿出车钥匙，会发生什么？是的，你往往是拿出了房间钥匙。这就是著名的“墨菲定律”。

② 莎莉定律 (Sally's Law)：与墨菲定律相反，指继续发生对自己有利的偶发状况。这种表现源自电影《当哈利遇上莎莉》中的女主人公几经波折终于迎来快乐结局的内容。例如，偶然在早上看到的问题成堆地出现在当天的考试中，让你有幸得到好成绩的时候，正可以说是符合莎莉定律。

到底要怎么去调整心态，又要如何去接受让自己感到不幸的事实。就像连简单的棒球游戏也要学会规则和方法，更不要说重要到能够决定漫长人生旅程幸福或者不幸的问题了。如此重要的问题，又怎能没有学习和训练过程，任凭火气自己去消降？

如果你认为那是不需要具体计划也能实现的，那就错了。调整心态的方法要比任何一件事情都更加需要训练和学习。只有通过了学习和训练的过程，才能用正面心态去营造幸福的人生。

被称为心灵疗愈的“Mind healing”，包括正确调节精神紧张的方法，远离忧郁的方法，享受火热爱情的方法，有效的吵架方法，让自己更苗条美丽的方法，潇洒分手的方法，让自己充满生机更加健康的方法，让人生更加丰富的方法，有效传达自己想法的方法，享受真正快乐生活的方法，与他人分享生活的方法，保持心情平稳的方法等内容。人们不能茫然地期待让自己得到真爱，也不能茫然期待让自己更加健康。

引导人生走向健康幸福的心灵疗愈的基础，正是用正面的情感替代负面情绪（悲伤、厌倦、愤怒、自卑、忧郁、自私等）和狭隘信念（我能做好这件事吗？我怎么才走到这里，我为什么一件事情都办不好？等等）。

控制情绪和信念的无意识力量是无穷无尽的，足可以吸引宇宙中的一切。因此我们需要去理解这个无意识的基本原理，找到解决人生最终问题的钥匙。本书通过这些内容用最积极有效的方法改变自己原有的观点，为读者提供健康、愉快、幸福的方案。

无意识具有以下特性：

1. 保存和学习记忆，并对所有记忆组织化。
2. 运用和保护身体，并占据感情的部分领域。
3. 以解决问题为目的释放压抑的记忆，以保护为目的保管压抑的感情。
4. 具有高度的道德感，喜欢为他人奉献，需要得到明确的指令才能执行任务。
5. 控制和保持所有的知觉，收容知觉传达的信息，再将其传达为意识。
6. 生产、保存、分配、传达能量。
7. 维持本能，创造习惯。

8. 为了让身体记住习惯，需要多次反复。
9. 被程序化为不停追求新事物。
10. 具有象征性，站在个人立场接受所有事物。
11. 本着最少努力的原则工作。
12. 不能直接处理否定式语句。

正面暗示文

我们是能够吸引自己渴求的所有一切的一块强力磁铁。宇宙之中，没有比爱更加强大的力量，只要诚心地去追求，而且相信，就一定能够实现。这个精彩纷呈的宇宙为我提供各种好处，不论我想做什么，这个宇宙都会全力以赴地支持我。

衷心感谢让我遇到好的伴侣。我相信我能与我的爱人真诚相爱，彼此珍惜，机智战胜危机，终生为伴。感谢让我们彼此成为坚实的支柱而相互支撑，让生活充满欢声笑语。

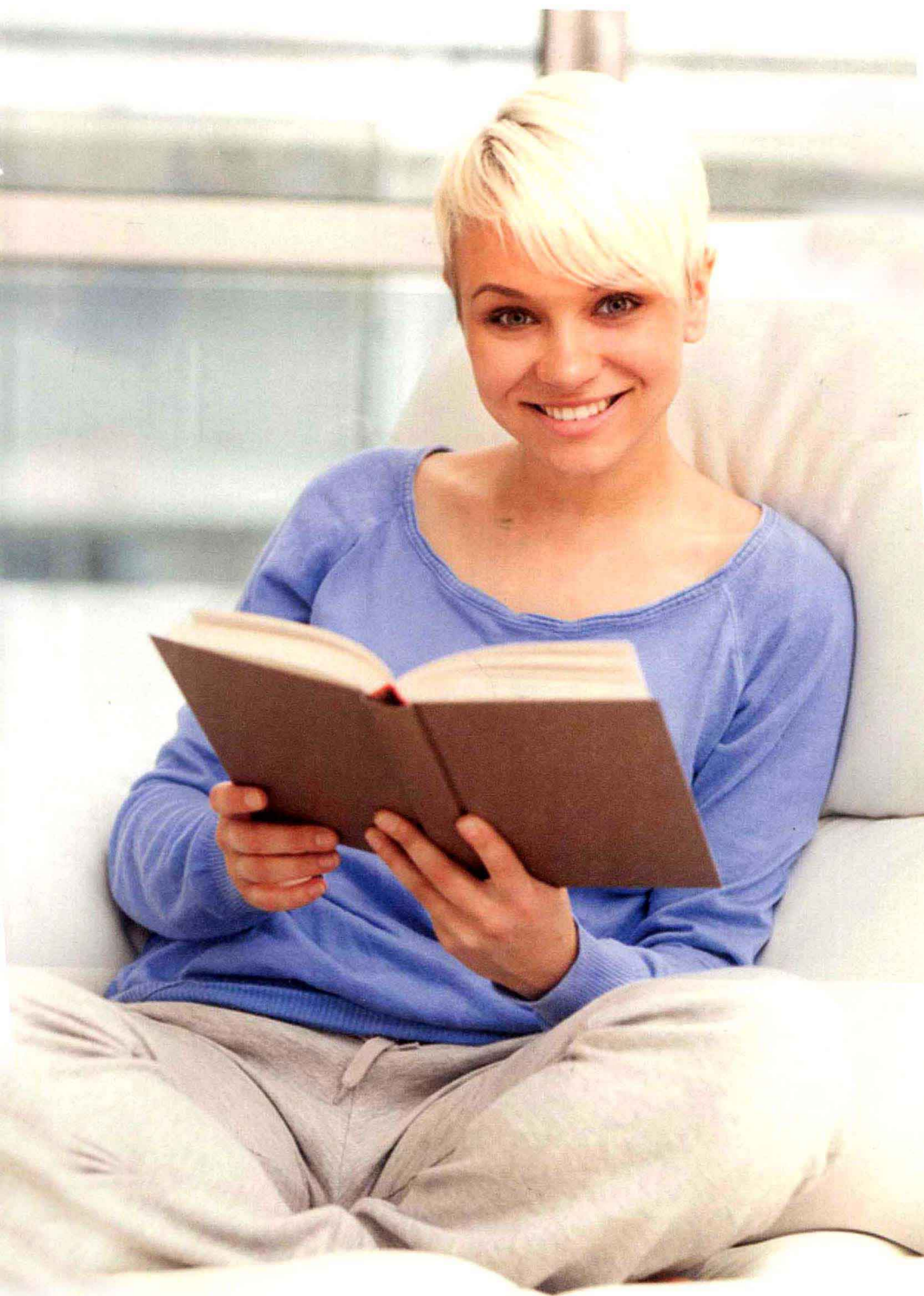
感谢恩赐我物质上的丰饶。我已经有足够的盈余和财富，而这个世界满地的金钱，每天都像被磁铁吸引一样向我滚来。我已经足够，所以能为他人施舍很多。

我的每一天充满了活力和健康的能量。爱和感谢、慈悲能够划开大海，移动高山，创造奇迹。感激之情带给治愈的力量，信仰影响成就的力量，快乐喜悦融化疾病的力量，这一切力量赐予我无比的幸福。因为有了所有这些能量，我的人生充满了幸福。

阅读这个暗示文，你也许会满腹牢骚，“我既不悠闲，也没有相爱的人；我既不是富翁，也不幸福”，你也许会认为这是另一个世界里的故事。这也理所当然。

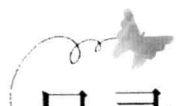
即便眼前自己还不能实现理想的生活，不过总不能让自己的生活永远像眼前这样。如果你想改变人生、实现梦想，就要把自己调整到自己期望的方向。你要铭记，越嘟囔着“我不，我不行！”悲哀会让你越陷越深，你就会离自己期望的方向越远。

思想和语言具有超乎想象的强大能量。如果你能沉浸在梦想成真的氛围之中，阅读这篇暗示文，你自己想要得到的世界将会立刻展现在你的眼前。



my life
is great!





目录

Part 01 心 Mind

你已经知道人生的答案

- Mind 01 人生的幸与不幸取决于你的决心 /003
- Mind 02 头脑均衡，人生幸福 /007
- Mind 03 大脑决定心态，心态决定大脑 /010
- Mind 04 我体内的毒，火气 1 /012
- Mind 05 我体内的毒，火气 2 /015
- Mind 06 为忧郁的你 /019
- Mind 07 为难以入睡的你 /022
- Mind 08 自由带来的得失 /024
- Mind 09 人类能够拥有的最重要而又单纯的目的——高洁的死亡 /026
- Mind 10 能够享受永远安宁的不老长生妙方 /028

Part 02 关系 Relationship

与他人沟通

- Relationship 01 三秒钟，与他成为好朋友 /035
- Relationship 02 是谁让我如此疲惫 /038
- Relationship 03 和他就是讲不通 /041
- Relationship 04 妙语绝招，让见到你的人感到幸福 /044
- Relationship 05 根据脑神经传达物质对性格分类 /047
- Relationship 06 色彩探究，自我旅行 /051
- Relationship 07 通过呼吸进行色彩冥想 /055

- Relationship 08 提高自我价值的称赞肯定法则 /057
Relationship 09 怎样才能收获一份爱情、一份尊重 /059

Part 03 身体 Body

我的身体是我心灵的果实

- Body 01 倾空和填满 /067
Body 02 享尽口福，也能拥有苗条身材 /070
Body 03 慰藉我空虚心灵的暴饮暴食 /072
Body 04 身体代言心理 /074
Body 05 食物是第一良药 /076
Body 06 碳水化合物中毒 /079
Body 07 生日，你最美丽的变身 /084
Body 08 S身段暗示文 /086
Body 09 美丽暗示文 /089

Part 04 爱 Love

人类永恒的难题

- Love 01 得到自己所爱的行动计划 /095
Love 02 现在，我就去表白 /098
Love 03 让你遇到梦中情人的红娘法则 /100
Love 04 爱你一生不厌倦 /103
Love 05 爱情运和饮食习惯的相互关系 /105
Love 06 心爱的人为什么总让我思念 /107
Love 07 深爱的心不懂嫉妒 /109
Love 08 神赐予的最强力毒品，爱的多巴胺 /111
Love 09 延长爱情有效期的防腐剂 /114
Love 10 男和女的沟通 /118
Love 11 潇洒平静的离别 /125
Love 12 所谓留下痕迹 /127
Love 13 再可惜也要放弃的男性，再可惜也要放弃的女性 /129
Love 14 谈谈男女之间真正的平等 /132

Love 15 让你终身幸福的婚姻生活法则 /134

Part 05 成功与金钱 Success & Money

要掌握因果的道理

Success & Money 01 让梦想成真 /141

Success & Money 02 成功所需的疫苗和需要删除的病毒 /143

Success & Money 03 如果你想享受人生，生活裕如 /146

Success & Money 04 会攒钱的方法 /149

Success & Money 05 会花钱的方法 /151

Success & Money 06 分享和充盈的原理 /153

Success & Money 07 别急，别慌，放轻松 /155

Success & Money 08 怎样才能让人生一路康庄大道 /157



Part 01

心 Mind

你已经知道人生
的答案

