

<<治愈系心理学>>

图书基本信息

书名：<<治愈系心理学>>

13位ISBN编号：9787504477309

10位ISBN编号：7504477303

出版时间：2012-11

出版时间：中国商业出版社

作者：张然

页数：204

字数：162000

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<治愈系心理学>>

### 内容概要

你若安好，便是晴天新书抢鲜>>>>>  
有人说，现在的中国是伤痛的中国。

很多人，由于各自的人生轨迹迥异，一直跋涉在心灵的黑暗深处，忍受着内心的煎熬，他们的世界大雨瓢泼没有阳光，他们身心俱疲却无法驻足休息，他们带着伤痛独自一人踽踽前行在没有目的地的路上……

其实，没有不可治愈的伤痛，没有不能结束的沉沦，所有失去的，总会以另一种方式归来。

现代人面对快速变迁的社会，内心的修炼和欲望不成比例，很容易在其中迷失自己。书中的每个人物都是一面镜子，映照出我们心灵的盲点。书中的每个故事都蕴含生命的哲理，带读者重建价值体系，提升心态。读者在读书的过程中重现曾经的生活点滴，修正心灵的轨迹，探索人生的真谛。用心去读，内心的创伤就会得到持久、舒缓的治愈，柔软我们的心灵，细腻我们的情感，找回从前开心快乐的自己。

“为什么我要受这样的苦？”  
“为什么我就是不快乐？”  
“让我怎么才能放下？”  
“本书带着你一步步从理性科学的角度看到大多数人困惑的成因，且从身三个方面去探讨、研究主宰我们生命的最重要的东西是如何操控我们身心的。书中也提供了造成心灵伤痛的本因和治愈方法。

随着内容的展开，很多人生课题和智慧也随之展开。书中一些重要的角色本身的经历和成长，为我们见证了这些人生智慧的重要性和实用性。读者能够在智者的指点之下，改善内在的状态，进而改变了外在的世界，就像春蚕破茧而出，迎风飞扬。当我写到这里的时候，自己都忍不住落泪。我多么希望看到更多的人能够活出他们想要的人生，找回真实的自己呀！

因此，我真诚地希望阅读本书的人，都能够从中获得一些实用、灵性的生活指南。我建议读者们在读这本书的时候，不要急着一口气读完，最好能够读完几章之后，好好地咀嚼反思一下，再继续下面的章节。

最后希望如果这本书能够给你帮助，别忘了把她分享给对你重要的朋友和家人，也许能多帮助一个人找回前进的力量。

作者简介

给力正能量，迷你图书任你选点击购买>>>>

张然，女，祖籍辽宁，北京师范大学文学学士，曾在美国学习工作，从事出版行业多年，曾主持策划多部畅销书作品，其中包括《现代礼仪规范读本》《压力决定动力》等系列图书。

## <<治愈系心理学>>

### 书籍目录

序

引子：发现治愈系

随心所“愈”——我们曾经受过的伤

Chapter 1 别再为爱受苦

看清自己的内心，才能认识世界的模样

90%以上的苦是没必要受的

透过阴霾，感受阳光的温暖

不要为爱所羁

不要为恨所绊

Chapter 2 没有到不了的明天

“玫瑰香”与“烟火味”

寻找隐藏在身边的快乐

顿悟也需要一个过程

再苦也要笑一笑

隧道的尽头就是礼物

Chapter 3 放下，刹那花开

都说放下，如何才能放下？

不放过你的是你的思想

好好活着，丢掉该丢的

“得”是牢笼

花不为路人开

Chapter 4 有爱就会成长

开始自己“上路”

有一种良药叫忘记

脚和鞋，谁更重要？

用爱解读心灵的美

人生可以随时开始

福至心灵——治愈从生活点滴开始

Chapter 5 快乐是一种选择

只有最合适的，没有最好的

态度创造快乐

从今天起学习快乐

选择改变，就是选择快乐

快乐无处不在

Chapter 6 困境是一所大学

小困境是训练，大困境是历练

欣然接受不可改变的事实

学会在各种压力下生活

让人生多一分坚持

微笑面对生活，生活也会微笑对你

Chapter 7 换个角度，原来生活是如此美好

负面情绪不过是生命能量的自然流动

换位中的升华

<<治愈系心理学>>

美丽新世界

从这里失落，从那里得到

原来生活可以更美的

Chapter 8 有一种幸福叫安静

竹影扫阶尘不动，月穿潭水了无痕

平淡是真、宁静是福

享受寂寞，修炼心性

水静则清，人静则明

安静的心灵才听得见花开的声音

灵光乍现——有梦想的天空没有阴霾

Chapter 9 你为什么如此疲惫？

有阴影，是因为有阳光

人生不必太完美

从容是一种态度，淡定是一种境界

痛苦是幸福的五更天

生活不是一场赛跑

Chapter 10 自然才悠然

你纯真，世界就不复杂

让心灵回归自然

接纳不完美的自己

做你认为快乐的事

每天留给自己一点思考的时间

Chapter 11 从容的走下去

洞悉自己是从容的钥匙

懂包容，才懂从容

幸福从来与物质无关

适时放弃也是明智之举

看得开是智慧

Chapter 12 勇敢地活在当下

当一块石头有了愿望

握牢我们的梦想

有效做事是从有了方向开始的

让自己做重要的事

“今天”，永远是一辈子最珍贵的一天

章节摘录

版权页： 处理它：因果必须配合因缘。

对于任何不好的情况，如果能够改善它，当即予以改善；若不能改善，也不必失望，继续努力，下次还有成功的机会。

放下它：“逝者如斯夫，不舍昼夜。

”过去的事情已然过去，繁华似锦也罢，一塌糊涂也罢，归零是必然的。

现实早在重启，你还恋恋不舍，耿耿于怀。

心里放不下，又是何苦？

人生，真的有很多不公平要去接受。

生活，难免出现逆境。

逃避解决不了问题，只有用智慧把责任负担起来，才能真正地从困扰的问题中获得解脱。

因此，放下的幸福，简单而深沉。

幸福，是每个人都想要的。

我们总是喜欢说“追求”或“争取”幸福，仿佛幸福是一面高挂在墙上的奖牌，必须经过一番竞争与奋斗才能获得。

这种普遍的意象使许多人认为，幸福是来自于自己身心之外的某样东西。

然而，您是否有过这种经验：当自己得意地看着手中辛苦挣来的战利品时，却隐约察觉到有一种失落感，因为我们所期待的“幸福”，并未随之而来。

为什么一个人可能得到一切却仍旧不幸福？

因为幸福其实是来自自我的“放下”、烦恼的“消融”，而不是任何东西的“获得”。

真正的幸福，不必依赖任何外在的人和事物，也不是来自变幻无常的情绪与感觉，而是心的一种清楚、愉快与平静的状态。

因此，透视烦恼，进而运用方法化解、对治烦恼，到最后完全放下烦恼，即是追求幸福的下手处。

## 后记

[大梦社消息]郑国首相子产病了，知自己时日不多，就把子太叔叫到床前，口传政治遗训。

子产说：“我死了以后，你肯定会执政。

宽和的政治，只能使高素质的人服从，差一等的人不如用严厉的方法。

火的特点是猛烈，百姓一看见就害怕，所以很少有人死在火里。

水的特点是柔弱，百姓轻视而玩弄它，于是就有很多人死在水里，因此，用宽和的执政方法很难。

也就是说实行民主政治，万不可一刀切，从国情出发，不同对象不同对待。

”子产是郑成公的小儿子，他为人仁慈爱人，侍奉国君忠诚老实，子产去世时，郑国人都哭泣，悲痛得像死了亲人一样。

孔子曾经过郑国，与子产亲如兄弟，听到子产去世，孔子流着眼泪说：“他是古代传下来的大爱之人

。”子产去世后，子太叔执政，不忍心用严厉而用宽和的方法施政，结果，郑国的治安很差，盗贼很多，子太叔后悔了，说：“要是我早听他老人家的话，就不会到这种地步了。

”于是他派军队去攻打聚集在湖沼里的盗贼，把他们全部杀了，郑国的治安大变。

著名政治评论员孔子听说后，称赞子太叔做得好，他说施政宽和，百姓就怠慢，百姓怠慢就用严厉措施来纠正。

施政严厉，百姓会受到伤害，百姓受伤害就用宽和措施来弥补。

宽和和严厉互相调节，政治因此而和谐。

真的好啊！





## <<治愈系心理学>>

### 编辑推荐

《治愈系心理学》编辑推荐：各种“治愈系”在我们的周围不断成长，治愈系音乐、治愈系动漫、治愈系人物、治愈系电影，乃至超治愈图片、超治愈动物，这些温馨暖人的事物就像春天刚发芽的小草，不经意的一抹绿意昭示着春天的到来，漫不经心地停留在我们需要她们的地方。

有人说，现在的中国是伤痛的中国，《治愈系心理学》的出现可谓是时代的产物。

《治愈系心理学》从一个400万人关注的微博开始，每条微博看似随意，却将许多治愈心灵创伤的良药融入其中。

温暖的文字沁人心脾，寥寥数语给人莫大的抚慰，真的很治愈。

只是微博碎片化的信息太过随意，缺乏持续的力量，没有全面系统实用的体系，无法形成密集的治愈能量，让很多人意犹未尽，始终戳不破那层心灵魔障。

《治愈系心理学》通过舒缓的文字，传达舒适的感觉，无疑对读者情绪减压、心灵放松、伤痛治愈大有裨益。

相信在书中，每个人都可以找到让自己快乐、幸福的途径。

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>