

<<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：9787509346228

10位ISBN编号：7509346223

出版时间：2013-7

出版时间：中国法制出版社

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>>

前言

1999年，日本音乐家坂本龙一制作的治愈音乐大获成功，形成“治愈热”，从此一发不可收拾，自那以后，“治愈系”的说法大幅升温，逐步蔓延到动漫、文字、电影领域。

治愈系的作品，无论是文字、动漫、歌曲还是电影，都有格调清新、节奏舒缓的特点，都有修补心灵缺陷的功用，都能温暖人心，净化心灵。

“治愈”二字本身就是指一种心灵的慰藉，清新，温暖，有无言的抚慰，用简单的人生道理反映人性的明亮。

治愈系心理学，简单来说就是帮助受伤的人抹平伤口，对那些经历过精神创伤的人进行心理疏导，让人的心理趋于平静。

媒体报道，一个人因为生活失意，妻离子散而心情低落。

一天，他出门正好碰见朋友迎面而来，朋友无意间冲他笑了一笑。

不料，这一笑惹出了人命官司。

那人把朋友对他的一笑理解为对他的嘲弄，嘲弄他生活失意，遂产生报复念头，“为什么你过得好，而我过不好？”

他越想越气，回家拿了菜刀，冲出门去对朋友一阵追杀，直到把朋友杀死为止，然后又继续追杀朋友的家人……心理疾病比生理疾病更可怕，“人正常的时候是人，不正常的时候是魔鬼。”

有人说得好：“治愈也可以是关于幸福的词。”

一段曼妙哲理，一组清新美图，都可以成为释放心灵的解药。

在半明媚半忧伤的世界，为心灵疗伤，寻找与期待下一个崭新的自己。

“没有过不去的坎儿，只有过不去的心情。”

人可以利用自控力与治愈系接轨，给自己的心灵加上一个免遭崩溃的阀门。

人生跟弈棋相似，一步失误，全盘皆输，这是人生无以复加的悲哀；换句话说，人生还不如弈棋，不可能重来一局，也不可能悔棋。

治愈系心理学非常符合现代人的精神需求，它正在成为人们的心理导师，开始走进人们的生活。

没有不可治愈的伤痛，所有失去的、美好的东西，都可以换一种方式拿回来。

“长得漂亮，不如活得漂亮”。

说到这儿，不忘问一句：“你的心情，现在好吗？”

”

<<治愈系心理学>>

内容概要

“治愈”二字本身是指一种心灵的慰藉，清新、温暖，有无言的抚慰，用简单的人生道理反映人性的明亮。

治愈系心理学，简单来说就是帮助受伤的人抹平伤口，对那些经历过精神创伤的人进行心理疏导，在某种程度上让人的心理趋于平静。

本书是心理健康教育机构京师心智，精心为您开设的心理自助课，深入人的欲望、内心、灵魂、人际、生活习惯等方面，帮您疗愈心灵，平衡身心，寻回快乐，拥抱幸福，乐享人生。

<<治愈系心理学>>

书籍目录

第一章 认识一下“治愈系” 清新的文字，恬淡的心——读读治愈系小说 唯关的画面，温柔的心——看看治愈系电影 舒展的旋律，宁静的心——听听治愈系音乐

第二章 治愈迷失的自我 让童年的萤火虫点亮自己——回归纯真的童心 联结生命能量的源头——重建真实的自我 让冰山浮出水面——与潜意识沟通 莫做畸形的病梅——释放自己的个性 往事并不如烟——从记忆中寻找真我

第三章 治愈扭曲的灵魂 戒掉“胜肽”毒瘾——拒绝精神自虐 虐人就是虐己——不要迁怒于人 求人不如求己——告别“习得性无助” 给燥热的心冲个凉——远离“浮躁病” 留点余地，为人为己——不做“偏执狂” 世上没那么多敌人——毫无根据的“被害妄想”

第四章 治愈抑郁的内心 哀莫大于心死——希望是我们最后的财富 拿得起，放得下——别让心灵超负荷 容纳别人比自己更强——别让嫉妒心无限膨胀 谁没出过丑——犯不着自我封闭 我的地盘我做主——何必在意别人的眼光

第五章 治愈膨胀的欲望 “人心不足蛇吞象”——别在欲望的烈火中自焚 不要自命不凡——人贵有自知之明 “至今思项羽，不肯过江东”——刚愎自用，自取其祸 敞开心扉纳良言——虚怀若谷，从善如流 你不是世界的唯一——不要醉心于孤芳自赏

第六章 治愈超载的生活 给高压锅放放气——每个人都要学会自我减压 这些年我真的好累——承认脆弱也是一种解脱 拆除心灵的藩篱——多多与人沟通倾诉 为“白日梦”喝彩——想想美事儿又何妨!

第七章 治愈受伤的自信 有白天，就有黑夜——接纳缺陷，它是我们的一部分 原谅自己不是天才——普通人的生活最精彩 “装嫩”又有何妨——人老心不老 不要把宝贝放错地方——恰如其分地展示自己 你就是“狮子王”——直面从天而降的厄运

第八章 治愈濒危的快乐 池塘是由内向外满溢的——快乐源自我们的内心 在复杂的生活中保持单纯的快乐——简单就是好 鞋大鞋小，自己的脚知道——幸福就是脚上的鞋 以从容的心态驾驭仓促的人生——轻松快乐每一天 相信童话是存在的——童话使人年轻美丽 避免人生的“边际效应”——学会感恩，知足常乐 两个字的开心词典——潇洒走一回 懂得选择，学会放弃，耐住寂寞，拒绝诱惑——幸福人生“十六字箴言”

第九章 治愈纠结的人际 水到渠成，瓜熟蒂落——人际交往不能一厢情愿 换个位置想一想——己所不欲，勿施于人 别让伤害在心里发酵——宽容他人等于原谅自己 “中庸”就是“适度”——凡事都要拿捏好分寸 人要争气不赌气——冲动是魔鬼

第十章 治愈不良的习惯 别让零部件生锈——生命在于运动 懒惰只是一种习惯——惰性不是天性 暴饮暴食也是病——饮食要有节制 健康有三个支点——顺其自然的养生之道

章节摘录

第三章治愈扭曲的灵魂 喜欢猜忌的人都或重或轻有“被害妄想症”的心理疾病。

这种心理疾病的患者往往有特殊的性格缺陷，比如主观、多疑、自我中心、好幻想、敏感等，或者童年时期受过某些刺激，缺乏母爱，人际关系差等。

戒掉“胜肽”毒瘾——拒绝精神自虐 如果你不断重复做某件事，从生理学上来说，我们某些神经细胞之间就会建立起长期且固定的关系，比方说如果你每天都生气感到挫折，每天都很悲惨痛苦……那么，你就是每天都在重复地为那张神经网络接线和整合。

这就变成了你的一个情绪模式。

——张德芬 “胜肽”是一种化学物质。

当我们从外界获得某种感受时，这种叫“胜肽”的化学物质便迅速地形成，随着血液奔流到我们身体的每个细胞，细胞周围的上千个感受器迅速接收到这个信息，从而形成一种情绪。

任何事物如果长年累月形成一个固定的模式，必然会产生一个与之相对应的结果。

比如：一滴小小的水滴如果长年累月滴在石头上的某一个部分，久而久之，这个部分就会被这颗小小的雨滴穿透，这就是我们所说的“水滴石穿”。

柔软的水滴可以滴穿坚硬的石头，这就是经年累月积累的结果。

祥林嫂是中国人非常熟悉的一个悲剧角色，这个不幸的女人刚开始遭遇不幸时，她的脸上还可以看到一丝血色；后来，再一次的不幸袭来，她脸上的血色消失了，但她还能跟正常人一样地干活，可是，她的神志开始出现问题，常常看着一个角落发呆，她的动作开始迟缓，需要别人提示才能行动；再后来，接二连三的不幸袭来，她所有能表现生命力的东西都从她身上消失了，她完全麻木了，见人就问：“有地狱吗？”

” 这是一个典型的被伤害彻底毁灭了的女人。

她被毁灭是因为所有的伤害都在她心里积累起来，没有一条出口可以宣泄，使积累在她心里的有害物质不能从体内排除。

如果一个人受到伤害后不能走出阴影，久而久之，必然形成一种奇怪的习惯性思维，习惯于被人虐待，习惯于做一个“受害者”，这在精神病学上称为“被虐狂”，也就是“胜肽”毒瘾。

“被虐狂”就是喜欢有人去伤害他，如果没有伤害，他的生理便会出现病态的需求，要通过某种行为来促成别人对他的伤害，这是一种生理机能的恶性循环。

这种化学物质可以让人上瘾，像吸毒一样，对它形成依赖性，如果没有人伤害你，你反倒觉得不舒服，反倒产生种种的生理需求，造成外界对你的伤害，这是一种对人极其有害的负面情绪。

如何防止这种生理机能的恶性循环呢？

那就是给生理机能“排毒”，消除“胜肽”的毒瘾。

排毒第一步：不要极力排斥所遭遇的事。

当有撕心裂肺的痛苦袭来时，不要像皮球那样立马跳起来，防止反弹造成毁灭性的伤害。

而是经历它，体验它，让压抑的能量缓慢地从另一个出口释放，让不良情绪从那个出口发泄出去。

当你遇到痛苦的事情时，可以用文字写下这样的话：“我看见自己在找这种痛苦的感受，现在我愿意接受它，不再对它有需要。

，，或者，当你遇到朋友的背信弃义，感到自己受到了欺骗，你可以在心里对自己说：“我一直在寻求这种欺骗，现在我亲身经历了这种痛苦的感受，可以放下对它的需求了。

” 有句俗话叫做“自作自受”，也就是说在有些时候，我们的伤害是自己给自己造成的，当这种伤害来临时，你越是排斥，它越是强烈；你放它进来，它反倒失去了主动权，然后你对自己说，我不需要这个情绪了，这种需求对我已经不重要了。

如此一来，生理机能排毒的第一个过程便完成了。

排毒第二步：建立新的心理空间。

当你把负面情绪的毒素排出去后，出现了一个新的空间，这时候，你需要重新建立一个新的心理空间。

。

《圣…… P35 - 37

<<治愈系心理学>>

编辑推荐

“治愈”二字本身是指一种心灵的慰藉，清新、温暖，有无言的抚慰，用简单的人生道理反映人性的明亮。

治愈系心理学，简单来说就是帮助受伤的人抹平伤口，对那些经历过精神创伤的人进行心理疏导，让人的心理趋于平静。

京师心智专著的《治愈系心理学(温暖亿万心灵的修行课)》是心理健康教育机构京师心智精心为您开设的心理自助课，深入人的欲望、内心、灵魂、人际、生活习惯等方面，帮您疗愈心灵，平衡身心，寻回快乐，拥抱幸福，乐享人生。

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>