

治愈系心理学



[治愈系心理学_下载链接1](#)

著者:白素素

出版者:现代出版社

出版时间:2013-5

装帧:平装

isbn:9787514314977

治愈系心理学就是要温暖你，让你看透、舍得、输得起、放下。把职场的倾轧、争斗后的隐伤、输不起一段情感，输不起一截人生之败统统放下；放下已经走远的人与事，放下早已尘封的是与非。治愈系心理学，成就你一份强大的内心。

作者介绍:

白素素，婚姻与家庭类杂志运营部创意总监、高级编辑。法律科班出身，却一直“逍遥法外”，这些年，她曾屡次放弃体面的奢华，跻身北漂青年队伍进行历练。是京城白领和基层女性崇拜的畅销书专家，其代表作有《心不累的活法》、《治愈系心理学》等等。她的文字通俗易懂，比张德芬深刻；论心灵细腻度比于丹接地气。是广大北上广青年的良师益友。

目录: 治愈第一步 袒露（做最本真的自己）

【治愈圣经】

1. 做你喜欢的工作，听从直觉和心灵的指示 002
2. 做你喜欢的自己，才会永远年轻 004
3. 不要放弃追寻自己是谁的机会 006
4. 向童年要答案，真实的心就挂在池塘边的榕树上 008
5. 把自己当成风景，把世界当成背景 010
6. 活在别人的眼神里，就迷失在自己的心路上 012

【必纠错】

1. 糊涂，浑然不觉 014
2. 盲从，以别人为参照物 015
3. 自欺，忤逆自我 016
4. 过劳，劳碌失志 017
5. 拿捏，心有所羁 020
6. 懦弱，习惯性无助 021

【正解】

1. 让心灵永远肆无忌惮地“卖萌” 024
2. 把隐私暴晒在月光下 025
3. 不妨到地球上做回“打酱油的” 027
4. 用“试错法”给自己下个套 029
5. 定制自己的座右铭 030
6. 每天都要检阅心灵一次 032

治愈第二步 舒缓（让幸福自然蔓延）

【治愈圣经】

1. 生命是循序渐进的 036
2. 工作很重要，但绝不值得你如此专心 038
3. 自然界没有邪恶的思想，只有邪恶的行为 040
4. 人体宛如彩绘玻璃窗，内亮才绚烂 042
5. 有好心情才会有好风景 044
6. 把明天交给明天，把今天还给今天 047

【必纠错】

1. 停不住：知道如何停止的人，才知道如何高速行驶 050
2. 贪不够：贪婪是人类心中的尖刺 051
3. 太狂妄：狂妄的人心不满足 053
4. 太浮躁：浮躁的人生不安稳 055
5. 目的性：功利的人性不纯洁 056
6. 太复杂：复杂的脚步太沉重 058

【正解】

1. 有心情干啥就干啥 060
2. 爱阅读，品味书香心自沉 061

3. 坐拥自然，天外“意游” 063
4. 怀旧，慰藉心灵 065
5. 至少有一位仰慕的心灵导师，且常联络 067
6. 远离手机和电脑，间歇性遗世独立 068

治愈第三步 释放（让心智自发成长）

【治愈圣经】

1. 缘到，报之以微笑；缘散，报之以不厌 072
2. 挫折，其实是在接受生命的雕刻 073
3. 孤独，不是没人不在乎，而是你在乎的那个人没有在乎 075
4. 耐不住眼前的寂寞，注定迎不来未知的繁华 076
5. 放得下的，处处是大路；放不下的，处处是迷途 078
6. 一切问题，其实都是时间问题 080

【必纠错】

1. 要面子，心理负重感 082
2. 爱比较，幸福不是比较级 083
3. 想太多，作茧自缚 085
4. 记忆力太好，当忘不忘 087
5. 怨恨别人，就是囚禁自己 089
6. 有棱有角的害处是，别人啃起你来十分方便 091

【正解】

1. 给心灵定期“去角质” 093
2. 要有我行我素的勇气 094
3. 养成发呆的好习惯 097
4. 身体可以租房，灵魂必须“安家” 098
5. 抓紧一切时间，实现美好的冲动 100
6. 找到有趣的心理宣泄方式 102

治愈第四步 减压（让生命顺畅呼吸）

【治愈圣经】

1. 生命的最高处是波澜不惊 106
2. 人不能单靠吃米活着 108
3. 世界上最奢侈的东西都是免费的 110
4. 把人生当战场，收获的全是血腥 112
5. 不要让你的生活被“应该”、“必须”淹没 114
6. 莲花种子，荣悴由人 116

【必纠错】

1. 不知足，拥有再多都只是浪费 119
2. 不感恩，上帝不会纵容你的贪婪 120
3. 太过虚荣，自找难堪 122
4. 太过好强，“压力山大” 124
5. 太过心计，于己不利 125
6. 太过担心，坠入死地 126

【正解】

1. 减压运动学 128
2. 减压色彩学 130
3. 都市减压禅学 133
4. 一周减压时刻表 134
5. 常规减压日程表 137
6. 每周都要去“私奔” 139

治愈第五步 升温（让心灵常驻芳华）

【治愈圣经】

1. 每个人都需要照顾 142

2. 无论多么伤，都要勇敢爱 145
3. 始终坚强独立，自求多福 147
4. 不要企图他人来随时解读你的心灵 149
5. 把所有事情都改变一点，以便所有事情都不变 151
6. 时光偷走的，永远是你眼皮底下看不见的珍贵 153

【必纠错】

1. 不相信，神马都是浮云 155
2. 不真诚，假惺惺 156
3. 不包容，气场弱 158
4. 私心重，死胡同 160
5. 怕失望，不敢指望 161
6. 如不懂，有多爱，就有多伤 163

【正解】

1. 在气场相投的城市里栖居 165
2. 为无私的亲情再感动一次 166
3. 经常联络周边的人，把他们当做生活的基础 168
4. 别吵吵，吵出了输赢、粉碎了人情 169
5. 多留意些不经意的美丽 171
6. 凡所经历，都是财富 173

治愈第六步 疗伤（来到精神庇护之所）

【治愈圣经】

1. 做人如同“煮饺子”，不煮不成熟 176
2. 痛，是生命最璀璨的果实 178
3. 不要因为受伤，就成为悲哀的“仙人掌” 180
4. 与其在抱怨中损毁，不如在宽容中壮大 182
5. 当爱情沦为亲情，可喜可贺 183
6. 一切都还在，安闲自在 186

【必纠错】

1. 爱听甜言：伤因爱生，爱因贪起 188
2. 遇事爱钻牛角尖：人不舒坦，心不舒坦 189
3. 耿耿于怀：不出恶气不罢休 190
4. 消沉：心安何须出家 191
5. 堕落：珍宝变石头 193
6. 挑剔：自己找碴 194

【正解】

1. 管好自己的舌头和耳朵 195
2. 一步一步走，一点一点扔 196
3. 你安之若素，纠结就自讨没趣 198
4. 人类问题解决万能公式 199
5. 去旅行，远在天边的人生无困局 201
6. 听治愈的音乐，护心有方 203

治愈第七步 催眠（顺应自然养生之法）

【治愈圣经】

1. 你不能决定太阳几点升起，但能决定自己几点起床 206
2. 你能决定自己几点卧倒，不要耽误脏器正点休息 207
3. 做自己的睡眠“质检员” 210
4. 人人都离不开“自我催眠术” 212
5. 睡不着，心里不是有病，就是有痛 213
6. 季节不同，睡法不同 214

【必纠错】

1. 太敏感，心太重 216
2. 爱在床上想事儿 217

3. “填鸭式”失眠恐慌 218
4. 乱服安眠药 220
5. 不自信，把睡眠交给医生 221
6. 陷入睡眠误区 222

【正解】

1. 了解自己的个体差异和敏感度 224
 2. 确保“基础情绪”良好 225
 3. 创造良好的睡眠环境 227
 4. 睡前做点“小动作” 229
 5. 冥想，正念有助于睡眠 230
 6. 搂紧自己的“睡眠宝宝” 232
- • • • • [\(收起\)](#)

[治愈系心理学_下载链接1](#)

标签

温暖，治愈

自愈

很舒服

温暖

暖心

灵修

最好的告别是将你遗忘在路上

评论

我还以为是正经心理学书，原来也是心灵鸭汤。

治愈系心理学 下载链接1

用了一个月的时间，断断续续看完了，总体感觉一般，都是一些大道理，不过还是很舒服的，当做是一次心灵之旅了。书中出现过很多繁琐的文字，我有时很想马上就跳过去，真心太多了太烦了。作者的一些观点，我表示反对，很多都是站在自己的角度去看问题，比较片面化。

一路且行且止，各种孤独无助和彷徨，也总在旁人的各种目光中忍受着各种被添加在身上的标签而把本真的自己挤的快要没有站立的地方。心中总会时不时涌起自己的梦想，又每每被现实打回到梦的角落，我纠结着前行却找不到快乐。确实是自信的缺乏，忘记了自己原来也可以做一抹亮丽的...

幸福生活就等于：舒心的居室，付心的旅行地，抚心的文字。这本书，因为抚心，所以治愈！年底了，是该好好自疗了。

人在江湖漂，谁能不挨刀？整天路上走，谁能没敌手？伤痛呀压力呀自是难免，要想活得快乐，就要及时消化，消化不了就需要外在人事物的帮助。我觉得真本书最神的...

可能是因为我还是学生吧，体验不到那些感觉~不大适合我。。。。。。
。。。。。。不大好看啊。。。真是浪费我钱了。。。坑爹的

治愈系心理学 下载链接1