



- ★ 开心字典
- ★ 心理测试
- ★ 健心小品
- ★ 心理揭秘
- ★ 心境常绿

心情 快乐体操

XINQING KUAILE TICAQ

—好心情
66 妙招
(修订版)

编著 肖 峰



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

心情

快乐体操

XINQING KUAILE TICAQ

——好心情

66 妙招

(修订版)

编著 肖 峰



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

心情快乐体操—好心情 66 妙招/肖 峰编著. —修订版. —北京: 人民军医出版社, 2012. 4

ISBN 978-7-5091-5648-3

I. ①心… II. ①肖… III. ①心理保健—通俗读物 IV. ①R161.1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 072730 号

策划编辑: 秦速励 文字编辑: 秦速励 责任审读: 余满松

出版人: 石 虹

出版发行: 人民军医出版社

经销: 新华书店

通信地址: 北京市 100036 信箱 188 分箱

邮编: 100036

质量反馈电话: (010) 51927290; (010) 51927283

邮购电话: (010) 51927252

策划编辑电话: (010) 51927286

网址: [www. pmmp. com. cn](http://www.pmmp.com.cn)

印、装: 三河市春园印刷有限公司

开本: 710mm×1010mm 1/16

印张: 18.75 字数: 360 千字

版、印次: 2012 年 4 月第 2 版第 1 次印刷

印数: 15001—18500

定价: 30.00 元

版权所有 侵权必究

购买本社图书, 凡有缺、倒、脱页者, 本社负责调换



内 容 提 要

本书作者是深受读者欢迎的擅长写科普读物的心理学家肖峰教授，他将有关心情快乐的心理知识、散文、理念、故事、测试、语丝、名言等美文汇集成手册，以放晴心空、舒心开心、心理减压、心灵绿岛、开心字典、心海罗盘、心病析因、心理测试、健心小品、心理解秘、定心方略、心境常绿、达观思维等标题分类，提供了针对焦虑、抑郁、紧张、愤怒、压抑、困惑、痛苦等不良情绪进行自我调节的多种心理锻炼方式，辅以细致动人的生活实例，深入浅出的精辟分析，趣味盎然的心理自测题，指出了各种阻碍我们更快乐的心理误区。读这本书的感觉如同与一位心理咨询师在娓娓交谈，轻松愉快，感谢作者为广大读者提供了一套精美的精神营养和心情快乐大餐——心情快乐体操。本书适合中小学生学习阅读，也适合中小学图书馆收藏。





贴近时代 贴近生活 贴近读者

总序

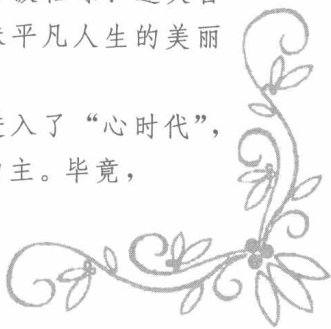
快节奏的都市生活使人们普遍面临巨大的精神压力，紧张、烦躁、忧郁、多疑……一旦让这些不健康的心理主导了生活，往往引发严重的后果。据悉，城市中处于亚健康状态的比例高达70%。近日权威媒体更是披露了一个令人震惊的数字：中国每年有××万人死于自杀。越来越多的人已经意识到，快乐的生活和工作比权势、高薪更为重要。

就像在电影中常常看到的，在西方，很多人拥有自己的心理医生，他们有了什么难解的心结都爱向心理医生倾诉以获得帮助和指导。权威机构的数字显示，发达国家每百万人中就有500人从事心理学的研究工作，而在我国，同样的人数中从事这方面研究的仅为3~5人，而专门从事心理咨询工作的则更是少而又少。因此对于多数人来说，主动学习一些心理方面的知识和技巧十分必要，这将对塑造自己的健康人格起到积极作用。

在人类的物质文明高度发达的今天，要进一步提高人类的生活质量，恐怕是离不开心理学的，因为心理学帮助我们了解自己是怎样看待周围世界的，也帮助我们了解人与人之间是怎样互动的，了解我们的情绪、动机和需要。

环顾图书市场，关注“心情”、倡导健康心理类的书籍成为一大亮点。一本好的心理读物，会让终日奔波忙碌、迷失自我的人们静下心来，跟她一道认真感受和品味平凡人生的美丽与精彩，使我们的心灵得到梳理和按摩。

有人提出，进入新世纪以来，我们已经进入了“心时代”，即从追求物质消费为主转向了追求精神消费为主。毕竟，





仅有物质的富足还不足以拥有美满的人生，想要快乐幸福，工作、友情、爱情，一个都不能少。

在时代极大需求的背景下，我们——慧源人，专门从事心理与教育的研究、训练、咨询的专业人士和志愿者，共同创建了慧源图书编辑工作室。该工作室由资深心理专家及专门从事心理、编辑工作的人员组成。具有深厚的心理理论功底及文字功底，丰富的创作经验，很强的选题策划能力是该工作室的特点。作品能够结合实践，紧跟时代，贴近生活。而且注重文章的实用性、可读性、可操作性。

慧源心理咨询和培训中心与人民军医出版社联合推出慧源心理导航系列丛书——

心情快乐体操——好心情 66 妙招

孩子教育难题——心理透视 66 妙招

化解日常困惑——生活智多星 66 妙招

大脑潜能开发——脑灵有术 66 妙招

我们的宗旨是：

做第一激情，当第一勤奋，有第一视角，抱第一意识。

快乐参与生活，抒写人间万般关爱；激扬生命情绪，荟萃人生精彩篇章。

陈平





前言

你是否愈来愈感到愤怒、不满、压抑与沮丧？你近来常和人发生冲突，你常感到烦躁？你常感冒、头痛、失眠、身体愈来愈差？你对凡事不再感兴趣，工作效率急剧下降？你酒喝得更凶、烟抽得更多、吃得过多或过少？

是啊，现代人太忙了，太累也太急了，需要多一些真正可以贴近我们生活心灵的好朋友和好文章来陪伴一下。可是很多人没有条件常找心理医生，于是我们编写了这本《心情快乐体操——好心情 66 妙招》的书，通过这种每日一读的方式来让你进行心理的锻炼，给你增强心理营养，提高你的心理免疫力。

众所周知，身体的发育需要充足的物质营养，如蛋白质、脂肪、糖类、无机盐、维生素和水等。然而，很多人可能还不知道“心理营养”也很重要，若严重缺乏，则会影响心理健康。

此外，人的心理也需时常锻炼。谈起锻炼，人们首先想到的是锻炼身体，其实，锻炼包括身体锻炼和心理锻炼两个方面，而心理健康还要靠心情快乐体操。对那些心理脆弱的人来说，心理锻炼甚至比体育锻炼更为重要。

生活中的各种烦恼是侵害我们心理健康的“病菌”，要加强我们心理对这些“病菌”的抵抗力，就需要我们平时不断地摄取那些对我们心理健康有益的“心理营养素”。

而每天坚持读读这本《心情快乐体操——好心情 66 妙招》，就相当于每天进行了心理锻炼，补充了心理营养。

现在，就请你轻轻地推开门，走进这本《心情快乐体操——好心情 66 妙招》，坐下来，静静地读一读，你会感叹：这





里面悠扬飘荡的快乐心曲，充满温情的谈心圆桌，挥洒人间真爱的心动小品，逗你开怀大笑的幽默笑话，慢慢地如清泉般进入你的灵魂深处，拨动你快乐的心弦，释放你沉重的心情。

进来前，心情烦闷沉重，愁云惨雾；出去时，一片晴空万里，烦恼忧愁一扫而光，浑身上下轻轻松松。

繁忙工作之余，繁琐生活之外，拼搏生存当中，喝喝本书为你特别熬制的心灵鸡汤，顿感沁人心脾直逼肺腑浑身清爽。她可以治好名医治不愈的病，可以摘除手术无法摘除的“肿瘤”；她可以为你的生活扫盲，为你的心灵除垢。

她是你的精神家园，是你灵魂的归宿；她是你人生的航标，为你的人生导航；她还是你寂寞星空中一颗耀眼的明星。走近她，会带给你一轮崭新明亮的太阳。

她是清晨的一声鸟鸣，是午后的一杯清茶，是黄昏时的一段轻音乐；是病时的良药，是痛时的膏药；是愁眉紧锁时的熨斗，是伤心哭泣时的手帕，是摇摇欲坠时的臂膀。

走进这本书，便走进了欢乐大本营，给你解脱，给你安慰；走进这本书，便走进了快乐老家，青春常在，快乐常存，笑脸常开；走进这本书，便走进了世外桃源，令你豁然开朗。

编 者

于北京慧源心理咨询中心



目 录

第 1 妙招

- 放晴心空 伴你一生是心情 (1) 情商课堂 什么是情商? (3)
舒心开心 妙点子送你一天好心情 (1) 心理测试 你的情商有多高? (4)
调心有术 生活中的“加、减、乘、除” ... (2) 悟事舒心 学会接受 (5)

第 2 妙招

- 放晴心空 心情每天都是新的 (6) 心情故事 静静听风 (8)
幸福观点 生活在“沉醉”中 (6) 苦中求乐 黄连树下吹口哨 (8)
快乐有道 快乐准则 (7) 心理处方 气味的心理效应 (9)

第 3 妙招

- 关照心灵 学会欣赏 (10) 他山之石 欧洲人如何减轻疲劳? ... (11)
消愁驱闷 谋求心情愉快的疲劳 (10) 心理测试 你累不累? (11)
心理减压 女人心累人才累 (11) 心灵减压 减轻心理的额外负担 (12)

第 4 妙招

- 放晴心空 为心情留一扇窗 (14) 平衡心态 别老事事不服人 (15)
心灵语丝 快乐 (14) 豁然开朗 朗朗心空 (16)
幸福观点 有一个幸福的家 (14) 心理测试 测测你的理智程度 (16)

第 5 妙招

- 心灵绿岛 在静观中淡化你的悲欢 ... (18) 调心有术 对付情绪转移的方法 (21)
心灵体操 搬开情绪绊脚石 (19) 定心准则 保持情绪稳定的要诀 (22)
心理揭秘 情感高潮与低潮 (20) 心理测试 测测你的应变能力 (22)

第 6 妙招

- 舒展心灵 给心一个空闲 (23) 心路思语 活得简单些 (24)
心灵减负 做简单女人 (23) 名家忠告 我不求深刻,只求简单 (24)

幸福观点 呼吸是一件幸福的事 (25) 走出误区 走不回来的人 (26)

第 7 妙招

心海罗盘 活得自然 (27) 减压有术 学会自我“减压” (28)
 心灵鸡汤 轻松来自于压力 (27) 心理测试 你承受的压力有多大? ... (29)
 心路思语 静等灿烂星光 (28) 快乐发现 忘却之乐 (29)

第 8 妙招

放晴心空 一个好心情 (31) 调心有方 环境与人的心态 (33)
 快乐生活 快乐在生活中 (31) 心理解秘 老夫何发少年狂 (33)
 快乐之道 快乐二十七条 (32) 心路指南 坏牌不一定输 (34)

第 9 妙招

心情故事 抓住生命的树枝 (35) 心灵忠告 他人气我我不气 (36)
 心理解秘 你为何总对亲人发脾气 ... (35) 身心相依 情绪激动也能伤耳 (37)
 引以为戒 冠军和苍蝇 (36) 心理测试 女性制怒能力自测 (37)

第 10 妙招

放晴心空 留一份欢喜给自己 (39) 坦然面对 假如你被“炒鱿鱼” (41)
 平衡心态 接受不幸才能走出不幸 ... (40) 快乐有道 感觉快乐人生 (42)
 平衡心态 喜忧不惊的心境 (40) 现身说乐 如醉如痴集“掌故” (42)

第 11 妙招

心灵绿岛 找回丢失的快乐 (43) 屏障 (44)
 生活准则 热情对待生活 (43) 心情故事 一枚别针 (45)
 幸福观点 知识:增进幸福的杠杆 (44) 心理处方 食物改变你的心境 (45)
 强心有方 格言——心理保护的

第 12 妙招

走出误区 纠正错误的思想和偏颇 ... (46) 忧郁 (48)
 心灵鸡汤 藏起你的忧郁 (47) 心理处方 抑郁——很容易伤害自己
 心海罗盘 告诉忧郁者向远处看 (48) (49)
 心病析因 不合逻辑的愿望会产生 平衡心态 寻找快乐 (50)

第 13 妙招

放晴心空	为拥有而欣喜····· (51)	健心小品	“小事糊涂”益健康····· (52)
乐观人物	豁达,赋予人们完美的 光彩····· (52)	生活准则	小事常欢····· (53)
专家观点	别让小事惹咱生气····· (52)	帮你解套	偶尔贪嘴别懊悔····· (54)

第 14 妙招

心灵体操	自嘲,一种健康的心态····· (55)	外国幽默	不幸至此····· (56)
生存智慧	“幽默”散论····· (56)	快乐发现	快乐成群····· (57)
名家妙语	幽默的力量····· (56)	生活乐事	剪辑漫画乐趣多····· (57)

第 15 妙招

关照心灵	轻的要看重,重的要看轻 ····· (59)	达观思维	茶壶碎了以后····· (60)
脱困策略	对挫折微笑····· (59)	心情故事	赔不起的是心情····· (60)
		舒心开心	吃鱼吃出好心情····· (61)

第 16 妙招

放晴心空	笑一笑,事情并不那么糟 ····· (62)	快乐调查	名利心重——现代人越笑 越少····· (63)
情商课堂	人人都能保持好情绪····· (62)	潇洒人生	丰子恺潇洒的一生····· (63)
名家妙言	从姜昆的“笑话”人生 谈起····· (63)	心灵揭秘	女性的笑容预示人生····· (64)
		快乐示范	厨房里的“快乐”····· (64)

第 17 妙招

笑对挫折	从低落的情绪中走出来·· (66)	乐观宣言	答应自己····· (68)
平衡心态	别跟自己过不去····· (66)	心灵鸡汤	寻找快乐····· (69)
达观思维	对自己笑笑····· (67)	心理知识	心理平衡····· (69)
幸福观点	幸福的真正涵义····· (67)		

第 18 妙招

点拨心弦	天堂是人造的····· (70)	心理误区	恐惧心态····· (71)
驱烦除闷	前方,有一位与我随缘的 姑娘····· (70)	转换思维	脆弱有时也是一种勇敢·· (72)
定心方略	当危险来临之时····· (71)	一语惊心	爱出者爱返,福往者 福来····· (73)

第 19 妙招

- | | | | | | |
|------|-------------|------------|------|------------|------------|
| 点亮心烛 | 创造好心境 | (74) | 跨越心障 | 光头永远微笑 | (76) |
| 境由心造 | 快乐你的快乐, 悲伤你 | | 生活艺术 | 妻子如何增加生活的 | |
| | 的悲伤 | (74) | | 情趣 | (76) |
| 心心相印 | 家庭——人际关系的 | | 快乐发现 | 快乐胜过 100 万 | (76) |
| | 开始 | (75) | | | |
| 快乐发现 | 快乐度与家庭最相关 | (75) | | | |

第 20 妙招

- | | | | | | |
|------|------------|------------|------|-----------|------------|
| 心境常绿 | 面对自我的冬天 | (78) | 重振旗鼓 | 从失落中发掘珍贵的 | |
| 达观思维 | 容纳失望 | (78) | | 人生 | (79) |
| 心理常识 | 现代社会的“现代病” | | 心灵之约 | 致一位沮丧的女性 | (80) |
| | ——沮丧症 | (79) | 快乐原则 | 人生快乐三原则 | (81) |

第 21 妙招

- | | | | | | |
|------|----------|------------|------|------------|------------|
| 情绪控制 | 控制坏心情 | (82) | 调心有术 | 女性情绪低落时的打扮 | ... (84) |
| 心理测试 | 调节一下你的情绪 | (83) | 情商课堂 | 情绪成熟的标准 | (85) |
| 心灵体操 | 缓解情绪五节操 | (84) | 快乐发现 | 寻找快乐的三条路径 | (85) |

第 22 妙招

- | | | | | | |
|------|-----------|------------|------|------------|------------|
| 关照心灵 | 怀有一颗平常心 | (86) | 心情故事 | 得得失失自从容 | (88) |
| 快乐之道 | 平常心——快乐之源 | (86) | 潇洒人生 | 萧乾: 饱学五车知足 | |
| 平衡心态 | 求得平常心 | (87) | | 常乐 | (89) |
| 临事泰然 | 心平气和有助成功 | (88) | 快乐要诀 | 人生快乐三要诀 | (89) |

第 23 妙招

- | | | | | | |
|------|-----------|------------|------|-------|------------|
| 豁然开朗 | 为自己打开一个缺口 | (90) | 快乐之道 | 只要你喜欢 | (92) |
| 生活理念 | 快乐最重要 | (90) | 生活准则 | 与烦恼共存 | (92) |
| 由事悟理 | 快乐是什么 | (91) | 开心乐园 | 最开心的事 | (92) |

第 24 妙招

- | | | | | | |
|------|-------|------------|------|-----------|------------|
| 乐观有福 | 乐观与悲观 | (93) | 拥有乐观 | 乐观使咱活得好 | (94) |
| 放眼长远 | 换一个姿势 | (93) | 心理测试 | 你是乐观主义者吗? | (95) |
| 定心妙招 | 我是乔治 | (94) | 生活哲理 | 悲观与乐观 | (95) |

第 25 妙招

- | | | | | |
|------|----------|------------|------|------------------------|
| 关照心灵 | 品味生命的乐趣 | (97) | 情商课堂 | 火从哪里来——夏季里的 |
| 情绪控制 | 息怒良方:坐下来 | (97) | | “季节性情感障碍” |
| 心理测试 | 你是否疑心太重? | (98) | 心理知识 | 维生素 B ₁ 与脾气 |
| 心理修炼 | 学唱《不气歌》 | (99) | | (100) |

第 26 妙招

- | | | | | |
|------|---------|-------------|------|-------------|
| 点亮心烛 | 拧一根索 | (101) | 快乐发现 | 人是否快乐在自己 |
| 笑对人生 | 笑眼看人生 | (101) | 心情故事 | 情绪与生死 |
| 重整旗鼓 | 世上没有断绝路 | (102) | 警钟响起 | 丧失意志等于慢性自杀 |
| 开心行动 | 命令你微笑 | (102) | | (104) |

第 27 妙招

- | | | | | |
|------|---------|-------------|------|-------------|
| 关照心灵 | 倾听心海 | (105) | 如法炮制 | 无害宣泄妙法 |
| 心灵减压 | 心理呕吐解烦恼 | (105) | 调心有术 | 沙箱发泄脾气 |
| 调心有术 | 涕泪解千愁 | (106) | 他山之石 | 洋人怎样泄愤 |
| 心灵体操 | 学着释放情绪 | (106) | | (108) |

第 28 妙招

- | | | | | |
|------|------------|-------------|------|-------------|
| 跨越心障 | 搬开心造的石头 | (109) | | (111) |
| 心灵病毒 | 烦恼是个高利贷者 | (109) | 心理知识 | 心理因素——发病的扳机 |
| 平衡心态 | 别烦,真的别烦 | (109) | | 效应 |
| 心理测试 | 哪些人和事使你心烦? | | 情商课堂 | 移情之意在于健身 |
| | | | | (114) |

第 29 妙招

- | | | | | |
|------|------------|-------------|------|--------------|
| 心灵警钟 | 不快乐的根源 | (115) | 心灵点拨 | 有个做经理的朋友 |
| 走向辉煌 | 心态决定命运 | (115) | 幸福观点 | 富贵的烦恼 |
| 心理揭秘 | 成功创业者的健康心理 | | 定心高招 | 成功人士勿忘“心理调节” |
| | 特征 | (116) | | (119) |
| 心理知识 | 注意“齐加尼克效应” | (117) | | |

第 30 妙招

- | | | | | |
|------|-----------|-------------|------|-------------|
| 放晴心空 | 每天都快乐 | (120) | 情商课堂 | “高峰体验”令心理健康 |
| 解忧频道 | 增加积极的情绪体验 | (121) | 心情故事 | 野藤 |
| | | | | (122) |

专家支招 不良情绪摆脱法 (122) 快乐示范 洗衣之乐 (123)

第 31 妙招

心灵无尘 清心 (124) 快乐人物 天天都过好日子 (126)
生存智慧 成熟女性如何对待不安 健心有道 朗读亦健身 (126)
全感 (124) 心理保健 经期综合征令人烦恼 (127)
心灵体操 消除焦虑四法 (125)

第 32 妙招

直面压力 人生与压力 (128) 走出误区 解析“彩票套牢症” (130)
转换视角 紧张也快乐 (128) 不妨一试 海滨疗法 (130)
心理处方 学会拒绝和应付压力 (129) 心理测试 压力知多少? (130)
他山之石 学动物可解压力 (129)

第 33 妙招

放晴心空 拥有自己 (132) 自我激励 列举张贴优点法 (134)
关照心灵 走路的境界 (132) 驱烦除恼 把苦闷放逐 (134)
专家视点 别跟自己过不去 (133) 心理知识 天气·情绪·健康 (135)
心灵病毒 人的自虐心理 (133)

第 34 妙招

快乐发现 快乐 (136) 心理修养 生气的最初几秒钟 (138)
情绪控制 切勿任性 (136) 名人支招 美国前总统林肯的
由事悟理 钉子 (136) 泄怒法 (139)
心理调适 成功的第三条路 (137) 心理自疗 不妨一试“自我咨询” (139)
解忧频道 听到不顺耳的话 心理知识 香味——最好的兴奋剂
怎么办? (137) (139)

第 35 妙招

心理平衡 自个儿找平衡 (140) 达观思维 跌碎一只龙凤盆 (143)
心理研究 走运不走运 (141) 心灵体操 刘心武的心理保健操 (143)
名家妙语 女作家挫折破解法 (141) 心理处方 情绪不佳时应该吃
心理测试 你有拼搏精神吗? (142) 什么? (144)
豁然开朗 失恋的启示 (143)

第 36 妙招

- | | | | |
|------|----------------------|------|-------------------|
| 名家指点 | 努力使自己活得快乐····· (145) | 心灵负荷 | 别让心灵超载····· (146) |
| 心海导航 | 拥有快乐····· (145) | 开心舒心 | 快乐十条····· (147) |
| 专家视点 | 快乐是什么····· (146) | 快乐生活 | 我的拼贴画····· (148) |

第 37 妙招

- | | | | |
|------|--------------------------|------|------------------------------|
| 重振旗鼓 | 用好今天····· (149) | 心理保健 | 松弛神经——每天三遍
贝多芬····· (151) |
| 健心小品 | 好乐····· (149) | 快乐发现 | 快乐的哲学····· (151) |
| 心情故事 | 我以为我活不到明天
····· (150) | 心灵减压 | 不忘娱乐····· (152) |
| 心室装修 | 营造冬日好心情····· (150) | | |

第 38 妙招

- | | | | |
|------|----------------------------|------|--------------------------|
| 心海导航 | 让我们拥有乐观····· (153) | 乐观视角 | 白纸黑点与黑纸白点
····· (157) |
| 心理揭秘 | 悲观者常败,乐观者
常胜····· (155) | 心理测试 | 你是个乐观的人吗····· (158) |
| 专家忠告 | 你能成为理想中的你····· (156) | 引以为戒 | 不会游泳····· (159) |
| 达观思维 | 换种思维心地宽····· (157) | 心灵体操 | 哼唱的六大妙处····· (159) |

第 39 妙招

- | | | | |
|------|-------------------|------|---------------------------------|
| 心灵独语 | 人生笔记····· (160) | 心境常绿 | 一片与时空共守的宁静
——话说收藏····· (162) |
| 心海罗盘 | 快乐就在身边····· (160) | 灿烂心空 | 最值得珍藏的····· (163) |
| 由事悟理 | 真快乐····· (161) | 心理处方 | 音乐也能成药方····· (164) |
| 快乐发现 | 温暖的筷子····· (161) | | |
| 快乐生活 | 藏一份地图····· (162) | | |

第 40 妙招

- | | | | |
|------|------------------------------|------|----------------------|
| 心理修炼 | 冲淡痛苦····· (165) | 心海拾贝 | 不必抱怨····· (167) |
| 生活强者 | 只有绝望的人没有
绝望的处境····· (165) | 调心有术 | 唠叨——女性健身法····· (167) |
| 由事悟理 | 幸运的小树桩····· (166) | 生活真谛 | 经常睁开眼睛····· (168) |
| 心态平和 | 八风吹不动····· (166) | 心理保健 | 情绪决定你吃什么····· (168) |

第 41 妙招

- | | | | | | |
|------|---------|-------------|------|----------|-------------|
| 放晴心空 | 快乐的真谛 | (169) | 心理测试 | 羞怯的测试 | (171) |
| 生活导向 | 另一个重心 | (170) | 心理误区 | 莫让宠物封闭自己 | (172) |
| 身心健康 | 危害身心的情感 | | 心理保健 | 吃零食与心理保健 | (173) |
| | ——羞耻心 | (170) | 调心有术 | 理发可以调节情绪 | (173) |
| 心理揭秘 | 寂寞的本质 | (171) | | | |

第 42 妙招

- | | | | | | |
|------|-------------|-------------|------|-------------|-------------|
| 全新视角 | 轻松来自于压力 | (174) | 放松法 | (175) | |
| 心理研究 | 紧张状态处理得当对人 | | 心理揭秘 | 橙味可缓解女性心理 | |
| | 有益 | (174) | | 压力 | (176) |
| 调心有术 | 从邱吉尔织毛衣谈自我 | | 心海拾贝 | 压力颂 | (176) |
| | 松弛 | (175) | 心理测试 | 追溯压力之源 | (176) |
| 心灵体操 | 快节奏中寻轻松——健康 | | 心理知识 | 远离电器恶梦少 | (177) |

第 43 妙招

- | | | | | | |
|------|-----------|-------------|------|----------|-------------|
| 笑对生活 | 生活没法抱怨 | (178) | 达观思维 | 离过婚的也好 | (180) |
| 心理研究 | 乐观的人容易成功 | (178) | 心情故事 | 邻有“歌星” | (181) |
| 一念之间 | 两根绳子的不同用途 | (179) | 心理调适 | 穿衣也是一种疗法 | (182) |
| 快乐发现 | 生活是美好的 | (179) | | | |

第 44 妙招

- | | | | | | |
|------|------------|-------------|------|----------|-------------|
| 美文清心 | 欲不可极 | (183) | 轻装旅行 | 整理心情 | (185) |
| 名家忠告 | 人生之道：“不欲盈” | (183) | 生活真理 | 什么是最珍贵的？ | (186) |
| 由事悟理 | 随遇而安 | (184) | 心理修炼 | 静坐美容 | (186) |
| 拂拭心尘 | 收拾一份好心情 | (184) | | | |

第 45 妙招

- | | | | | | |
|------|--------|-------------|------|-----------|-------------|
| 点亮心烛 | 活着的快乐 | (187) | 快乐发现 | 关于快乐的两个说法 | (189) |
| 跨越心障 | 学会培养欢乐 | (187) | 专家观点 | 幸福法则是什么 | (189) |
| 快乐多多 | 百事可乐 | (188) | 快乐之道 | “幸福的挂历” | (190) |
| 快乐故事 | 快乐的农夫 | (188) | | | |

第46 妙招

- 生活视角 转化感受 (191) 凡人幽默 梦中美境 (193)
- 健心良方 欣赏一下自嘲 (191) 幽你一默 也有对的 (193)
- 生活妙招 巧用幽默息妻怨 (192) 不得不乐 武则天也没喝过娃哈哈
- 心情故事 幽默与浪漫:婚姻的 (194)
- 藤架 (192) 心理测试 你有幽默感吗? (194)
- 生活幽默 愿为我死的3个女人 (193)

第47 妙招

- 放晴心空 何苦悲观 (195) 调心有术 聪明小姐的自我调节 (197)
- 无畏生活 挫折 (195) 全新体验 “感谢”停电 (197)
- 情商课堂 提高自己的“挫折耐力” (196) 平衡心态 狐狸心理 (197)
- 悦心小品 吃出来的生活 (198)
- 心海拾贝 摆脱失恋的困境 (196)

第48 妙招

- 幸福之路 幸福,就是心中有爱 (199) 幸福准则 酿造幸福 (201)
- 幸福发现 没有不幸,就是幸福 (199) 幸福研究 幸福的标尺 (201)
- 生活体验 享受幸福 (200) 幸福宝典 获取幸福的方法 (202)
- 幸福者说 品味幸福 (200)

第49 妙招

- 开心乐园 开心果——锯掉床腿 (203) 生活艺术 整理生活 (205)
- 快乐观点 快乐就是你什么都不要 (203) 心灵病毒 必要的凌乱 (205)
- 快乐发现 知足常乐 (204) 开启快乐 体验快乐 (206)
- 心理误区 屋奴 (204) 快乐生活 我的“家庭博物馆” (206)

第50 妙招

- 品味生活 愿望 (208) 心理修炼 无名火 (209)
- 世事洞察 苹果呀,为什么你不是 (208) 情绪控制 对爱生气的人的六点
- 建议 (210)
- 人生忠告 五分钟后再发火如何 (208) 健心之道 缝纫健身心 (211)