

广州市科学技术协会

广州市南山自然科学学术交流基金会 资助出版

广州市合力科普基金会

健康心态 幸福生活

主编 邹宇华



3



人民卫生出版社

广州市科学技术协会
广州市南山自然科学学术交
广州市合力科普基金会

健康心态 幸福生活

主 编 邹宇华
副主编 肖苑云 郑向东 吴传安 楚慧珠
编 委 (按姓氏笔画排序)
杨苑芬 肖苑云 吴传安 邹宇华
邹雨霞 邹嘉奇 冼蔚欣 郑向东
黄羽晴 楚慧珠
插 图 陈招弟

人民卫生出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

健康心态 幸福生活 / 邹宇华主编. —北京: 人民卫生出版社, 2015

ISBN 978-7-117-20472-9

I. ①健… II. ①邹… 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 (2015) 第 050701 号

人卫社官网	www.pmph.com	出版物查询, 在线购书
人卫医学网	www.ipmph.com	医学考试辅导, 医学数据库服务, 医学教育资源, 大众健康资讯

版权所有, 侵权必究!

健康心态 幸福生活

主 编: 邹宇华

出版发行: 人民卫生出版社 (中继线 010-59780011)

地 址: 北京市朝阳区潘家园南里 19 号

邮 编: 100021

E - mail: pmph@pmph.com

购书热线: 010-59787592 010-59787584 010-65264830

印 刷: 北京汇林印务有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 710 × 1000 1/16 印张: 10 插页: 2

字 数: 185 千字

版 次: 2015 年 4 月第 1 版 2015 年 4 月第 1 版第 1 次印刷

标准书号: ISBN 978-7-117-20472-9/R · 20473

定 价: 28.00 元

打击盗版举报电话: 010-59787491 E-mail: WQ@pmph.com

(凡属印装质量问题请与本社市场营销中心联系退换)

主编简介



邹宇华,教授,公共卫生与健康教育研究专家,全国优秀科技工作者,广东省师德标兵,南粤优秀教师,广东省优秀共产党员,广东药学院教学名师、公共卫生学院党委书记。现任中国社区卫生协会理事、中华医学会行为医学分会委员、中华预防医学会社会医学分会委员、全国亿万农民健康促进行动广东省专家、广东省社区卫生学会副会长、广东省社会医学研究会副会长、广东省科普讲师团讲师、广州市社区卫生学会会长、广州市预防医学会副会长等职。先后主持各类课题 63 项,发表论文 200 多篇,主编、参编著作和教材 40 多部,媒体采访报道 170 多次,获成果和奖励 60 多项,应邀做科普和专题讲座 100 多场。主要著作有:《心态决定健康》、《健康新观念与心理健康》、《不良生活行为与健康》、《青春期性教育指南》、《死亡教育》、《社会医学》、《如何预防和矫正儿童不良行为》、《人感染高致病性禽流感防控指南》、《社区老年病自我调理及衰老的延缓》、《家庭常见食品营养与安全问题》、《社区卫生服务管理学》、《社区卫生服务组织文化》、《社会医学》等。



前言

有一位大师说,人生有五大乐事:吃、喝、拉、撒、睡。信徒嗤之以鼻:吃喝拉撒睡,简简单单的生活要素,有谁会做不到,这又称得上是哪门子乐事?而“久旱逢甘霖,他乡遇故知,洞房花烛夜,金榜题名时”,这才是人生乐事。前者的快乐平淡无味,似清风拂过无痕,像细雨浸润无声,后者的快乐却是波涛汹涌,如疾风骤雨般猛烈。然而,人生能碰到几个后者般的快乐呢?这样的快乐固然是大快乐,但它们只能是漫漫生命长河中的几个意外甜蜜的“馅饼”,如果生命中的快乐仅仅靠着这样的意外“馅饼”支撑,那么我们还会剩下多少欢笑,多少甜蜜?

作家三毛是一个懂得捉住幸福快乐的人,即使在黄沙漫天的贫瘠沙漠,一样有办法自娱自乐,一样可以开心快乐。第一次读《撒哈拉的故事》时,开篇便是色香味俱全的饭菜。蒸菜煮饭本就是生活的一部分,没有什么特别乐趣可言,甚至很多家庭为了谁进厨房惹出很多不快或笑话。可是三毛居然有本事将普通人不愿意做的事做得如此精致快乐:一个粉丝可以有不同的做法,可以有别致可爱的名字;一罐猪肉干可以让夫妻俩像小孩子一样快乐地争食;还有海苔、春笋,这些家常小菜在三毛笔下妙笔生花,似乎无意间就成为了饕餮盛宴。三毛善于从平常中寻找乐趣,寻找闪耀幸福光芒的瞬间,在贫瘠的土地上活得无拘无束,恣意欢乐。

生活中不是缺少美,而是缺少发现美的眼光。以积极的心态看待大千世界、芸芸众生,那些微小但确实令我们感到幸福的事物无处不在,只是他们隐匿了身形,躲藏在生活的一点一滴之中:摸摸口袋,发现居然有一些钱;电话响了,拿起听筒竟然是刚才想念的人;到商场买需要的东西,恰好降价了;回到家里,妈妈正好把做好的可口葱油饼端了上来;排队时,自己所在的队动得最快;早晨上学,在铃声停止的那一刻匆忙迈入教室;过马路恰巧遇到绿灯,可以畅通无阻地走过;运动完后,朋友给的一瓶冰镇饮料真好喝;到公交车站等车,恰好要等的车来了……有人把这种微小而又确实的幸福称之为“小确幸”。

生活是由很多不起眼的零碎时光构成,如果不以健康心态对待它,不懂得珍惜,不会享受这些瞬间带来的美好,那我们的人生还有多少幸福可言?还有

多少快乐可寻？而没有小确幸的人生，恰似一棵枯木没有生机，又像一潭死水缺乏活力。

有人不欣赏某些地域的人，觉得那里的人或者做事不够大气，或者只是喜欢写点小文字、喝点小清茶、烧点小蔬菜、玩点小游戏、聊点小家常、品点小人生、发点小感慨、生点小闲气、来点小浪漫，好像把生活搞得很有品味似的。其实生活真的需要这样的品味，将生活精致化、诗意化未尝不是一件好事。即使只是一杯清茶，当我们沐浴在阳光下，手捧古书，品味清茶，随书穿越，享受诗人“相看两不厌，唯有敬亭山”、“横看成岭侧成峰，远近高低各不同”、“两岸猿声啼不住，轻舟已过万重山”的意境，幸福感不禁会油然而生。

虽然人们可能处于不同的阶层，拥有不同的财富，但却有着相同的享受幸福快乐的能力，正所谓人人生而平等。幸福快乐不一定产生于财大气粗，不一定生发于位高权重，也不一定就是坐名车住洋房，而一首歌谣、一个眼神、一点儿帮助或者一句赞美的话语就会让我们感受到温馨、愉悦和感动。这样的“小确幸”时常围绕在我们身边，谁能说这样的人生不幸福且无快乐可言呢？既然能够幸福快乐，又何必再去拘泥于其大小和时间呢？

生活中的我们也许平凡而普通，但可以拥有健康的父母或孝顺的儿女时时给予我们亲情的温暖；生活中的我们也许不能大权在握而位卑言轻，但可以拥有彼此心灵相通和真心相助的三两知己给予我们被人理解的感动；生活中的我们也许清贫而时常经济拮据，但可以拥有“不做亏心事不怕鬼敲门”、“违法犯罪之事与我无关”的踏实感；生活中的我们也许不会一帆风顺而需要艰难跋涉，但可以拥有通过自己脚踏实地的努力和顽强拼搏的精神去向着自己的梦想前行并寻找机会证明自己的力量。

所以，用健康的心态把握自己至关重要。本书精选出 69 个诠释心态的案例，其中囊括了学习心态、坚持心态、感恩心态、逆境心态、幸福心态以及责任心态等多个方面。它们以某案例为中心构成一个独立的模块，每一个模块以我们原创的“形象漫画”开始，传神地诠释出案例中的精髓所在，让人们的视觉受到冲击的同时，引发思考，启发智慧。随之有“心灵感言”、“案例回放”和“心态调适”等三个部分。“心灵感言”用耐人寻味的文字表达出作者的所思所想，以此画龙点睛，触发心灵感悟；接着“案例回放”则用生动的情节讲述了主人公的心路历程，借此来滋润心田，并引起共鸣；最后，“心态调适”会用独特的见解和方法打开心灵之窗，让我们于字里行间感喟人与人之间的人生之路为何不同！

时常翻阅这本心灵之书，可以使我们在面对生活中的不平遭遇时心态更加积极，可以使我们在处理与家人、朋友的关系时表现更加宽容，也可以使我



们的行为对社会更加健康有益。希望这本书成为常伴我们左右的知心朋友，给我们一份清新的感觉、愉悦的享受以及欢快的心情！

最后，衷心地感谢案例的原创作者，谢谢他们挖掘出这么富有教育意义的案例。也衷心地感谢各位编委所付出的辛苦劳动。

邹宇华



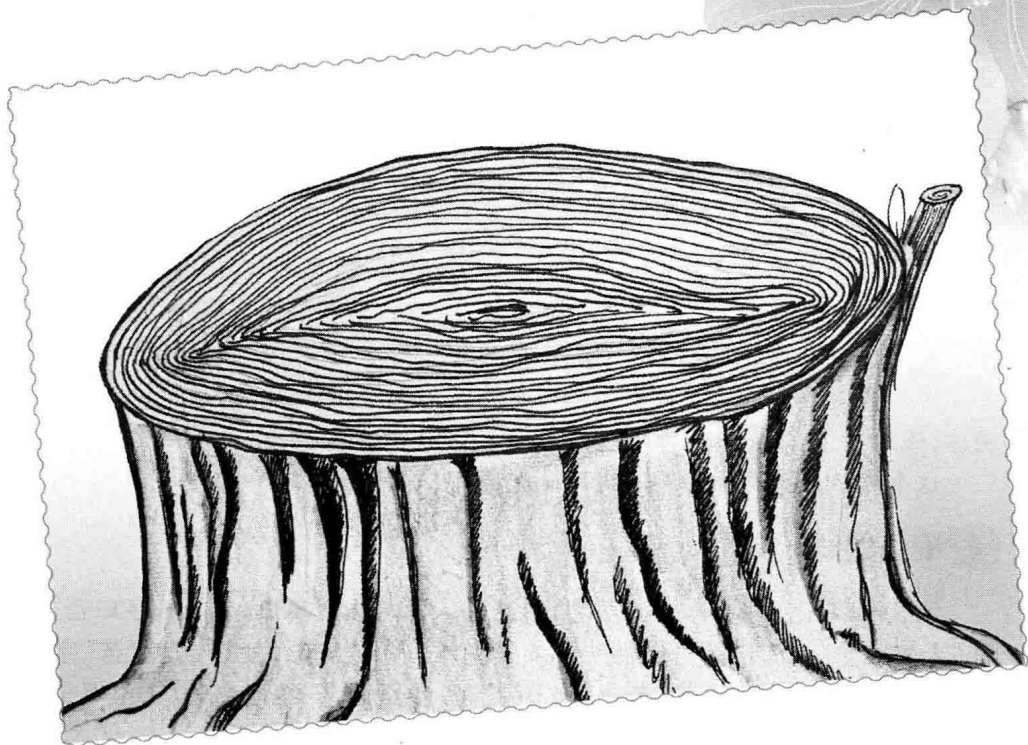
目 录

1. 没有白吃的苦	1
2. 走适合自己的路	3
3. 怎么办	5
4. 临终前会后悔的事	7
5. 小孩子也有感受	9
6. 好猫与烂虎	12
7. 天堂与地狱比邻	14
8. 感动世界的捕鱼犬	18
9. 健康就是宝	20
10. 没有什么比让人拥有一个孩子更重要	22
11. 永远的赞美	24
12. 路乞心中的苹果	26
13. 不应忘记朋友	28
14. 赞美的效果	30
15. 无私的诺贝尔奖	32
16. 把小事做好	34
17. 错出成功	36
18. 感动世界的宽容	38
19. 让跑在你前面的人打破纪录	40
20. 压力与动力	42
21. 成功属于不放弃的人	44
22. 盖蒂的香烟	46
23. 永远不晚	48
24. “对不起,我错了”	50
25. 一个男孩和一座影院	52
26. 百万步的爱	54
27. 最难麻醉的疼痛	56
28. 至少我还有一双完美的腿	58

29. 有一种脚步声叫大善	60
30. 因你而生,为爱而死	63
31. 最受欢迎的毕业生	66
32. 添柴人	68
33. 天才与傻子	71
34. “苦难给了我磨炼”	73
35. 另一个儿子	75
36. 两个机会	77
37. 命运与性格	79
38. 美国幼儿园给家长的备忘录	81
39. 自信的原因	84
40. 生正逢时	86
41. 母亲与我	88
42. 体恤之心	90
43. 让信念永不泯灭	92
44. 无需总是“先苦后甜”	94
45. 忍耐中的希望	96
46. 不是运气不好	98
47. 成大事者不随大流	100
48. 不给自己任何借口	102
49. 良心	104
50. 感动世界的英雄妈妈	106
51. 这些都不是理由	109
52. 麦凯恩的诚实与正直	111
53. 只做最容易成功的事	114
54. 为人生画线	117
55. 热爱生命	119
56. 母爱如佛	121
57. 士兵跑道	123
58. 唐家寺的雨伞	125
59. 两年前,两年后	128
60. 从一粒米成功	130
61. 没有不受伤的船	132
62. 一幅杰作的诞生	134
63. 卡斯特罗的大胡子	136



64. 宽容与感恩	138
65. 用微笑把痛苦埋葬	140
66. 能受气,方成器	142
67. 向生命下战书	145
68. 有些路不能省略	147
69. 日行一善成就大事业	150



1. 没有白吃的苦

◎ 心灵感言

世上没有白吃的苦。每吃一份苦,就会为自己未来的成功积攒一点儿本钱,也会为自己的身体健康奠定一点儿基础。

◎ 案例回放

大漠上,某位王公有大量的马匹和羊群,他找了两个穷人家的孩子帮他放牧。

主人安排瘦弱一点的那个孩子放羊,另一个强壮一点的孩子牧马。因为马的食量大得惊人,牧马要跑到很远的地方,而且马的性子又暴烈,牧马显然要比放羊艰难。可是,当主人离开后,强壮的孩子逼迫瘦弱的孩子跟自己交换工作,瘦孩子迫于压力只好答应。

回家后,满腹委屈的瘦弱孩子把事情对母亲讲了,身为宗教徒的母亲安慰说:“孩子,你可能从此要比同伴多吃一些苦,可是,一个人吃苦不会是无缘无故的,是在为今后的幸福付出,所以,你不要为吃苦而抱怨。”

从此,他每天要跑很远的路到草原牧马,为了看好马群,他曾经被马踩伤

过,从马背上摔下过,被暴雨淋湿过,饿肚子更是家常便饭。与此同时,他的同伴只要将羊群赶到离住处不远的地方,就可以躺到草地上晒太阳,或者睡大觉。

就在这样艰辛的日子里,瘦孩子一天天健壮起来,骑马的技能也越来越炉火纯青。

日子飞快流逝,牧马的孩子因为在马背上身手矫健,被主人相中做了护卫。再后来,他投身军旅,成为闻名一时的纵马驰骋的将军。而他那个放羊的同伴,还是羊倌。

这个瘦孩子就是成吉思汗的御前虎将——哲别。

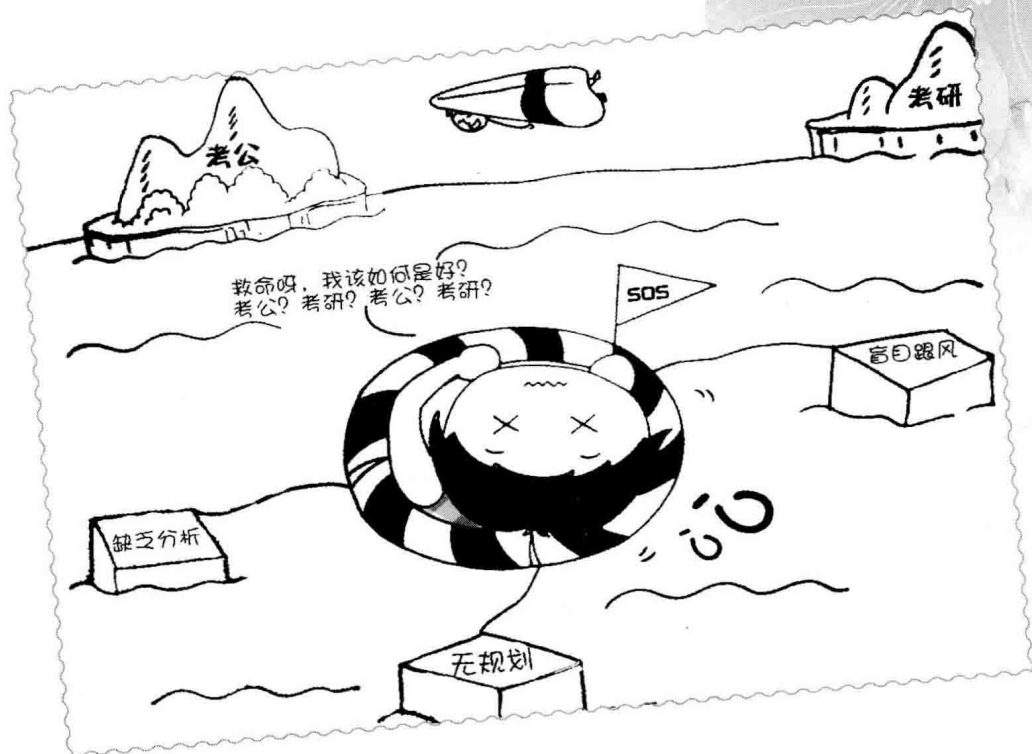
◎ 心态调适

清代学者王永彬在《围炉夜话》中说,“人面合眉眼鼻口,以成一字曰苦”,喻“人生味苦”。而佛教对世俗所做的最基本的价值判断,就是这个“苦”字,且曰“人生八苦”,即:生苦、老苦、病苦、死苦、爱别离苦、怨恨会苦、求不得苦、五阴炽盛苦。

说“人生味苦”,自然有一点消极,但换个角度想,不论人的理想、追求、事业、成就,还是家庭、婚姻、生儿、育女,似乎都离不开这个“苦”字。如“学海无涯苦作舟”、“梅花香自苦寒来”、“良药苦口利于病”、“吃得苦中苦,方为人上人”等。

知苦、懂苦、耐苦,非但不能妨碍我们去追求快乐,相反,还有助于我们获得快乐。生活中总会有失落、有挫折、有逆境,也会有天灾人祸,若没有人生味苦的思想准备,没有吃苦、耐苦的自觉磨炼,一旦遇到小小的障碍,就会万念俱灰,痛不欲生。

因此,我们要正视人生苦短,常怀吃苦耐劳、艰苦奋斗、埋头苦干、勤学苦练之心,煞费苦心地品尝人世间的酸甜苦辣,不去叫苦不迭、叫苦连天,不去想自我的孤苦伶仃、凄风苦雨,而应满怀希望地用苦心经营的心态迎接苦尽甘来的明天。



2. 走适合自己的路

心灵感言

把自己拿手的事情做到极致，不说无敌天下，亦可独领风骚。

案例回放

日本的益川敏英在大学读书的时候，英语成绩是全年级最差的，因为无论他怎么努力，都提不起学习英语的兴趣。他去问自己最信任的教授，教授回答：“英语不好，就无法和外国学者进行学术交流；英语不好，有许多新知识你就无法领会；英语不好……”于是，他有些绝望了。一天，益川敏英来到餐馆，刚坐下，就有一只猴子飞快地跑过来，把一瓶酒和一个杯子在他面前摆好。这只穿着格子衬衣的猴子“侍应生”在餐馆里麻利地穿梭，手脚并用，令他非常好奇。老板解释说：“人也好，动物也好，总有一项能力胜过其他同类。只要你寻找到了，并不断地挖掘它，训练它，持之以恒，就有成果。现在，不是也有猪能排雷了吗？”益川敏英忽然觉得，英语学得不好并不那么可怕，重要的是自己得把物理学学好。

大学毕业后，益川敏英留在了名古屋大学进行物理学研究，后来又去了京

都产业大学进行自发对称性破缺的研究,凭着“六元模型”实验的成功获得了2008年诺贝尔物理学奖。他是继40年前川端康成之后,又一位用日语发表演讲的获奖者。会后有记者问他:“您打算学英语吗?”老先生回答得特别干脆:“不学!”

◎ 心态调适

老先生那句干脆响亮的“不学”,让我们看到了一个智者的睿智和淡然。五个手指各有长短,人生也难以样样精通。每个人都有自己的优势和劣势,为什么我们要揪着自己的劣势来打击自己,而不用自己的优势来激励自己、不断进取呢?

了解自己的优势与劣势,扬长避短。过分地在意自己的不足往往会顾此失彼,只有在一定时间内将自己的优势发挥到极致,避开自己的弱势,才能达到效率的最大化。

转换视野,不在一棵树上吊死。当我们在一条路上走不通时,不要过于固执与倔强,切记“方向比速度更重要”,此时不如看看“森林”中其他的树木,或许你会有新的发现、新的乐趣与追求。

适当听取他人的意见。他山之石可以攻玉,从某种程度上讲,他人的意见是其智慧和经验的总结,值得听取和借鉴。

坚定信念,持之以恒。水滴石穿、绳锯木断都非一朝一夕之事,面对多变的世界,只有坚持自己的信念,并持之以恒,才能把困难的事做好,把简单的事做美。



3. 怎么办

◎ 心灵感言

不要为打翻的牛奶而哭泣。如果事情已经够糟糕了,就不可再用悲伤、抱怨等把它变得更糟。心若在梦也就在,重新开始一次,相信你会把它做得更好!

◎ 案例回放

卡莱尔是英国著名的史学家,经过多年的呕心沥血,《法国大革命史》的全部文稿总算完成了。长出一口气后,他把这部巨著寄给了他的朋友米尔阅读,希望对方能批评指教。不想隔了几天,米尔突然脸色苍白浑身颤抖地跑来告诉他:整部《法国大革命史》的原稿,除了几张另加散页外,已经全部被他家里的女佣当成废纸,丢入火炉化为灰烬了。

顿时,卡莱尔如雷轰顶,因为在写这部书的时候,他总是每写完一章,就把原来的笔记扔掉。所以到此为止,整部书稿没有留下任何记录!

怎么办?怎么办?一时间,卡莱尔呆呆地坐在桌前,不知所措。但是不一会儿,朋友米尔发现他的脸色慢慢地舒展开了,然后,他便从抽屉里抽出了一

大叠稿纸铺在桌上,再然后,他拿起了笔——原来,他是想重新写一遍!

“这一切,就像小学时我把笔记簿拿给老师批改,老师说:‘不行!孩子,你得重写,以便写得更好些!’”他对米尔说。

现在,我们读到的《法国大革命史》,就是卡莱尔重新写的那一部。

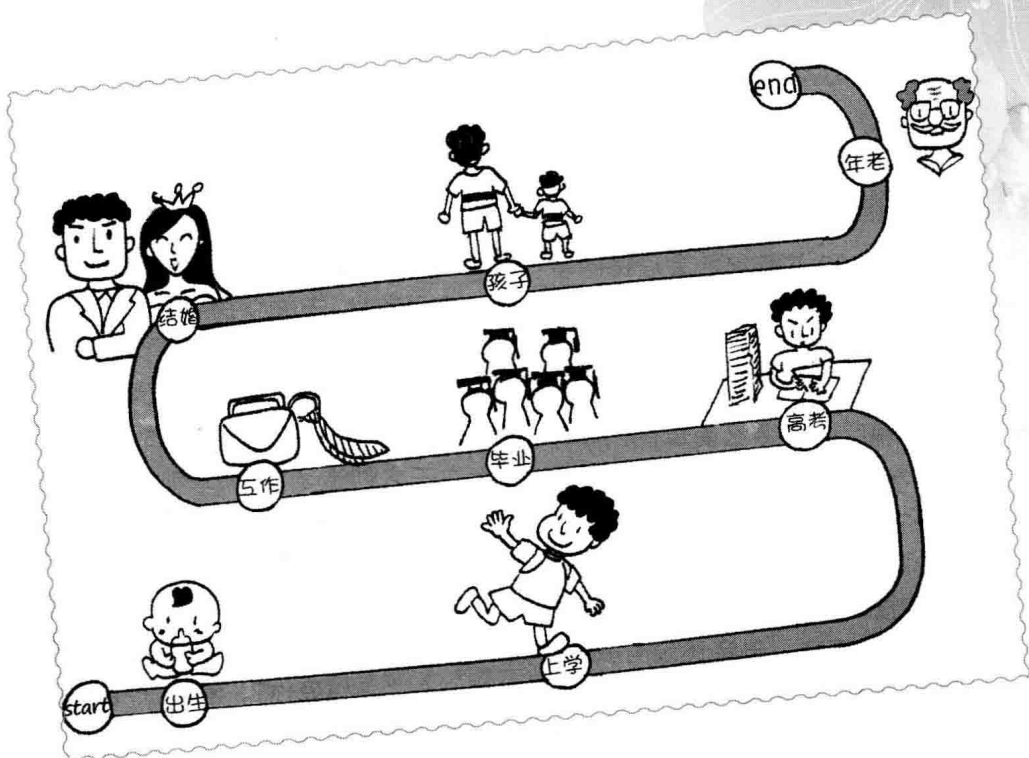
心态调适

“心若在梦就在,天地之间还有真爱,看成败人生豪迈,只不过是从头再来。”读完这个故事,让我们内心一直回响起的是这四个字——从头再来。

人生起起伏伏,我们不能抗拒失败,当一切回到原点,思绪重新沉淀,我们是选择原地停留,还是重新出发?

文中的卡莱尔面对如此惊诧的意外没有气恼,没有责怪,反而选择重新开始,因为他懂得“知道怎么办”远比追究“孰之过”更有意义。他将自己看成是完成作业的小学生,是老师为了让他完成得更好而安排他重写,他的品格是多么的谦卑与豁达。已故影星玛丽莲·梦露曾经说过一句名言:“如果你不能应付我最差的一面,你也不配得到我最好的一面。”同样,对于人生,如果我们没有勇气去面对它最糟糕的一面,那我们又怎么配拥有它最美好的一面呢?如果没有比现在的情况更糟糕的了,那么从头再来还有什么可怕呢?

从头再来,我们需要“一蓑烟雨任平生”的乐观,需要“长风破浪会有时,直挂云帆济沧海”的勇敢,需要“天生我材必有用,千金散尽还复来”的自信。带上乐观,带上勇敢,带上自信,微微一笑告诉上帝:“你好,我又来了,请多多指教!”



4. 临终前会后悔的事

心灵感言

将别人的遗憾化作自己的行动,我们将无愧于生命的价值所在。

案例回放

天津秀一是日本最年轻的临终关怀医生,多年来他不仅对住院或住家的老人和癌症患者实施临终关怀,还通过演讲和写书等活动不断地研究人生观、生死观等问题。他在畅销书《临终前会后悔的 25 件事》中提到的种种“人生至悔”之例,均为人们日常生活中常犯的,却又总是被忽视的事情。他希望通过这本书来提醒人们从生活方式入手,重新开启积极的人生。这 25 件事是:

没有去想去的地方旅行;没有和想见的人见面;没有认清活着的意义;没有享受到美食;没有对深爱的人说“谢谢”;没做自己想做的事;没有实现梦想;做过对不起良心的事;被感情左右度过一生;没有尽力帮助过别人;过于相信自己;没有妥善处置财产;没有考虑过身后之事;没有回故乡;大部分时间都用来工作;没能谈一场永存记忆的恋爱;一辈子都没有结婚;没有生育孩子;没有让孩子结婚;没有注意身体健康;没有戒烟;没有表明自己的真实意愿;没有留