

高兴点， 别郁闷

「用快乐取代烦恼

用积极创新未来」



高 华/编著

中国纺织出版社

心灵咖啡

高兴点,别郁闷

高华 编著

中国纺织出版社

内 容 提 要

有越来越多人感到生活郁闷,烦恼丛生,每天担心忧愁的结果,不但导致心理生出疾病,生理的状况也跟着出现问题。本书深入探讨郁闷的本质与造成郁闷的主因,帮助人们找寻快乐的源头,让自在活跃的心灵重现。重新找回自我的价值与定位,用最轻松的方式过潇洒的日子,解开心中的枷锁之后,你将发现一个全新健康的、快乐的自己。

图书在版编目(CIP)数据

高兴点,别郁闷/高华编著. —北京:中国纺织出版社,2004. 10
(2005. 1 重印)
(心灵咖啡)

ISBN 7-5064-3093-2/B·0099

I. 高… II. 高… III. 心理学—通俗读物 IV. B84-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 090938 号

策划编辑:徐忆龄 廖惠玲 特约编辑:智 慧
责任印制:刘 强

中国纺织出版社出版发行

地址:北京东直门南大街 6 号 邮政编码:100027

电话:010—64160816 传真:010—64168226

<http://www.c-textilep.com>

E-mail:faxing@c-textilep.com

三河新科印刷厂印刷 各地新华书店经销

2004 年 10 月第 1 版 2005 年 1 月第 2 次印刷

开本:880×1230 1/32 印张:9.375

字数:217 千字 印数:10001—14000 定价:20.00 元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社市场营销部调换



* 自序

☞ 我想帮助更多的人 ☜

自从我的“岩羊心理自助丛书”出版以来,我接到了来自全国许多读者的来信。看着他们诚恳的语言,体会着他们急切想获得帮助的心情,我每一次的回信都是喜忧掺半。喜的是读者对我作品的认可以及对我的无比信任,忧的是当我读完他们的信后得到了一个重要信息:现在有越来越多的人走向精神的荒漠,变得空虚,变得无聊,甚至轻生。他们太需要心理问题方面的帮助。他们需要有个人的发展战略,需要寻找个人目标的方法论,当然它包括方向,还有技巧。

虽然自己学识浅薄,难以给这些向我求助的读者朋友满意的答复,但是一种使命感却让我每一次都拿起笔为他们回信。这种使命感来自于我对人文科学的尊重,而且我也相信精神的力量对于我们每一个人的重大价值。

黑格尔曾经在一次讲课中说:“我们必须重视精神的作用,否则会受到应有的惩罚。”现在西方国家对于自然科学的重视远远超过了对于哲学的重视,所以社会问题日益严重。法制的约束和制裁毕竟是对一个人或整个社会行为过失结果的处理,它不能从人的内心深处去发现并预防存在或将会发生的问题。

现在的社会物质生活水平比起我们父辈的时代已经是非常优越了,可是为什么人们的心理问题会是这样的不乐观呢?就像我的一位研究古代汉语的老师所说的,现在工业文明的进步是非常明显的,而且自然科学的研究结果也体现在了我们生活的方方面面。方便了,快



捷了。比如结婚,现在的途径多了,形式多了,过去是骑着毛驴,现在是“奔驰”轿车。可是它只是结婚过程中一个道具发生的变化,结婚本身并没有任何改变,还是男人和女人。相反,正因为人对形式变化理解的偏差,所以造成了我们对待感情的态度取决于是骑毛驴还是开“奔驰”轿车,而不是去关注结婚本身了。这就说明我们的思想太缺乏一些最基本的价值判断。也就是我们面临着一个共同的人生课题:我们在相信什么?

在社会转型期,最大的难题是人生模式的转移,也就是我们应该怎样活着。这是我认为最大的学问——生存的学问。我非常推崇留学咨询专家徐小平老师对于人生咨询事业的呕心普及。虽然我不认识徐小平老师,但我自认为与他神交多日,他的留学咨询著作我都一一拜读过。就像余秋雨先生说的,当代青年拥有前辈所未曾有的视野、机会和梦想,因此也最有可能为道听途说、左顾右盼支付沉重的代价。

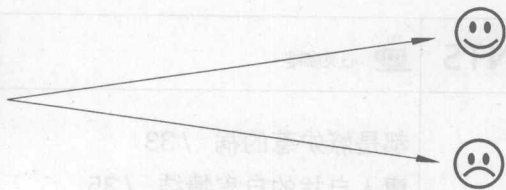
当然,我的一些想法和理念只能产生一种启示作用,至于何时该哭何时该笑,还是取决于你自己。我说的只是一些方向和技巧罢了,你可以一笑而过。

我衷心地希望我的作品能帮助更多的朋友。

高 华

2004年6月于北京





CONTENTS

* 目录

第一章 郁闷,为了什么

郁闷不是病,闷起来要人命 / 2

郁闷,你从何处来 / 3

郁闷爱作怪 / 6

别让郁闷缠身 / 7

“马加爵事件”的警钟 / 9

花季少女缘何悄然离去 / 12

今天,你郁闷吗 / 16

*幽默小贴士:明年同岁 / 18

第二章 快乐,哪儿去了

你为什么不快乐 / 20

你在害怕什么 / 23

为何夜夜难眠 / 26

你,何苦为难自己 / 27

烦恼,是自找的 / 29



CONTENTS



心灵咖啡

- 都是嫉妒惹的祸 / 33
庸人自扰的自卑情结 / 35
忘掉吧,挫折 / 37
和欲望拔河 / 39
不做无谓的担忧 / 41
不必害怕一个人的世界 / 44
多爱自己一点点 / 47
包容,让世界变得更宽广 / 50
*幽默小贴士:不识镜 / 55

第三章

谁偷走了你的快乐

- 完美,不完美 / 58
患得,还是患失 / 63
别让烦恼捉弄你 / 68
贫穷不是罪 / 74
寻找生命的平衡点 / 85
看开点,别计较 / 87
心灵也要卸妆 / 99
*幽默小贴士:偷绳 / 101

第四章

别跟自己过不去

- 打开心千结 / 104
一脚踢开“强迫症” / 106



洗不净的手 / 108	人凡平内来对果个第
怎会杞人忧天 / 110	平公不,士胡小情
要善待自己 / 113	
船到桥头自然直 / 115	心小即果对查营
预防胜于治疗 / 116	
* 幽默小贴士: 酸酒 / 119	米549需031

第五章 养心的妙方

苦中作乐的人生观 / 122	委海新军, 冬委
世上没有完美的幸福 / 126	果对大感工个一第
悠着点, 别太累 / 128	迎和, 我天, 友式个第
拥有好心态, 生活更自在 / 132	目第第第第第第
公众人物的内心世界 / 135	心新理理理理理理
别为小事抓狂 / 137	的5的5的5的5的5
坦然面对得与失 / 138	查个不志, 士胡小情
有舍就有得 / 140	
解开枷锁, 让心自由 / 141	小由许生男用
让生活动起来 / 145	
用好心情为健康加分 / 146	第第第第第第第第
品味美丽人生 / 147	08X \ 第清人的表不
带着梦想起飞 / 149	08X \ 第清人的表不
用最喜欢的方式生活 / 151	去羽想, 第第第第
飞向人生的美丽境界 / 152	5第第第第第第
29种贴近幸福的方式 / 155	第第第第第第第第





第六章

营造快乐的心境

做个简单快乐的平凡人 / 156

*幽默小贴士:不公平 / 162

让心情up起来 / 164

微笑,是通行世界的VIP / 175

别让贪心害了你 / 184

万事皆有度 / 189

乐观多多,幸福多多 / 195

做一个让别人快乐的天使 / 202

换个方式,开始心呼吸 / 206

爱人先要爱自己 / 217

再忙也要散散心 / 218

从压力中营救自己的10大招式 / 220

*幽默小贴士:志不在此 / 225

第七章

积极生存的心态

我的好命,自己决定 / 228

不为他人而活 / 230

勤奋决定成败 / 233

甩掉包袱,找乐去 / 234

重新认识自己 / 236

发挥优势,施展潜力 / 237



- 利字当头不糊涂 / 239
- 金奴,钱奴,守财奴 / 241
- 用心经营好生活 / 243
- 宽心接受生命的缺憾 / 245
- 我的人生,操之在我 / 246
- *幽默小贴士:出气 / 251

第八章 热爱生活,享受生活

- 情趣,躲哪儿去了 / 254
- 美,在于点滴 / 261
- “忘”的艺术 / 264
- 解压的妙方 / 266
- 享受人生不必等 / 268
- 领略生活的真意 / 271
- 品味人生的精妙 / 272
- 轻松度日,潇洒生活 / 276
- 谱写人生的快乐音符 / 284
- *幽默小贴士:咸鱼 / 287

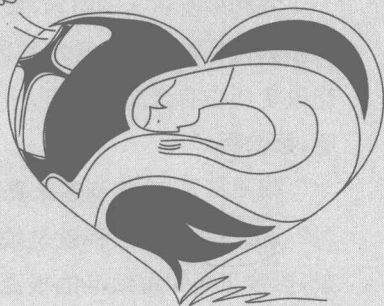
后记 / 288



心中有佛，看别人才是佛。你怎样看待别人，别人就会怎样看待你。别人的态度反射出的正是你自己的所为。

*

第一章



郁闷， 为了什么



心中有佛,看别人才是佛。你怎样看待别人,别人就会怎样看待你。别人的态度反射出的正是你自己的所为。

郁闷不是病,闷起来要人命

我和朋友聊天的时候,最常听说的一个词就是“郁闷”,似乎现在大多数人都陷入了一种精神迷失,总是在无聊和空虚中打发时间,虽想改变却心有余而力不足,于是就老在嘴上挂着这么一句话:“郁闷呀,烦恼啊!”

郁闷不是病,但闷起来真要命。可话说回来,谁又能够没有烦恼呢?说得夸张点,生存就是烦恼。对于绝无烦恼的世界与生存的渴望,恰恰正是深重烦恼的根源。这不是无可奈何的讽刺,而是真实生活的写照。克服过分的天真,克服软弱的浪漫,摒弃自我陶醉的良好感觉,勇敢地去面对现实,把烦恼当作脸上的灰尘、衣上的尘垢,随时洗拂,常保洁净,这不是智慧和快乐吗?烦恼只能用精神力量去化解,而不是用自甘平庸、自甘堕落的心态去积攒,当生出的烦恼日益堆积时,就会产生郁闷的心结。这种郁闷会使你的思维处于一种游离的状态,思绪不能归整,如同孑然一身行走于无边无际的沙漠,没有方向地乱撞,最终可能会招致自我毁灭。所以对待烦闷要有一个良好的心态,不必将烦恼和郁闷看得过于隆重,其实烦闷也是一种磨练,一种比较,一个偶合,一种经验积累的过程,一种对自己品格、



Don't worry,

Be happy



素养、才能、意志的检查和考验，它能使你得到非如此而不能得到的东西。

直面烦闷，惟一切实可行的办法就是树立自己的精神志向。鲁迅先生说过：“人是要有点精神的”。“穷且益坚，不坠青云之志”是一种精神；“志者不饮盗泉之水，廉者不受嗟来之食”是一种精神；“奋发图强，励精图治”是一种精神；“三军可夺帅，匹夫不可夺志”也是一种精神。如何建立精神支柱，打造自己的精神航母，去重塑精神志向，关键在于自己，因为长期的心灰意懒以及习惯性的烦恼足以致人于贫穷枯萎。将自己定格于奋发向上的状态，将生活安排得充实紧凑，到那时你再也不会感觉郁闷了，生活的充实会使你没有空余时间去烦恼。

没路的时候，死等，这是不幸；有路的时候，瞎走，这也是不幸。整天嚷嚷着自己郁闷却又丝毫不去改变什么，这是不幸；自己已处于深深的烦闷却还很麻木，这是更大的不幸。让自己成为哪一类人完全取决于你的选择。踮起脚尖就更靠近太阳，绕开烦闷就更接近成功。

郁闷，你从何处来

虽然“郁闷”这个词现在很流行，却很少有人能把这个词诠释的很明白。那么，到底什么叫“郁闷”呢？“郁闷”，这个词没有发明者，也无所谓专利，只是一种朦胧却又实实在在的“流行曲目”。词典上





的解释是“烦闷”、“不舒畅”，然而，这毕竟是词典的解释，显得原始而又不太通俗。时下流行的“郁闷”，就是人们常挂在嘴上的那一套——“工作吧，没意思；不工作吧，也没意思。有钱吧，没意思；没钱吧，也没意思。谈恋爱吧，没意思；不谈恋爱吧，也没意思……”不管怎么样，都是没意思，归结起来“活着吧，没意思；不活吧，也没意思”。噢，原来世上的一切，都是那么无聊、没意思，这怎么能不使人感到“郁闷”呢？

“郁闷”到底是怎么来的？其实，全都是心态所使然。一个人怨天怨地，怨东怨西，觉得事事不顺心，事事不如意，那他肯定要加入“郁闷”一族。然而，如果说有一个人，他认为生活很无趣，所以老喊着“郁闷”，那倒还好，因为那只是一个人的苦恼。可偏偏“郁闷”具有强烈的传染性。几个人聚在一起谈“郁闷”，那郁闷的影响力就难以估量了。时下一般的年轻人原本对生活，对人生，对社会就没有太多正确的认知，再经这种气氛一渲染，就更会产生思想上的偏差了。这也不是，那也不对，从而浑浑噩噩地游戏人生，再也摆脱不了“郁闷”的纠缠。

还有些人的“郁闷感”，是根源于一种不平衡的心态，总是觉得社会对他不公，觉得自己是英雄无用武之地，虎落平川被犬欺。这种人相当普遍，个人有多大能耐，自己也说不清，社会需要什么样的人，心里更不清楚，总觉得自己是社会的“弃儿”。就像悬在半空中的“风筝”，你让他飞高些，他也上不去，让他回到地上踏踏实实地做人，又不甘心。什么原因所致？说到底还是摆不正个人与社会的关系，只图社会迁就自己，而不肯改造自我，欲我行我素而到处碰壁，冤无头债无主，只会落得个“郁闷”。也有一些人是为“郁闷”而“郁闷”，觉得“郁闷”很时髦，不“郁闷”一点就体现不了时代气息。其实，他压根



Don't worry,
Be happy



儿就不知道何谓“郁闷”，只是跟着别人起哄罢了。

能否摆脱“郁闷”，关键在于自己是否真正想让生活有意思起来。生活中本来有许多有意思的事情可做，只是郁闷的人总是用“没意思”的有色眼镜去观察评估，这样一来，什么有意思的事情也会变得索然无味。一个生活充实的人，是因为他能够找到自己的位置，自己使自己充实起来。因此，“郁闷”主义者，应当重新审视自己，摆正个人与社会的关系，以积极的态度去面对生活，如此就会发现，生活原本就是丰富多彩的，而非如想像中的“郁闷”。社会是一块调色板，每个人都可以从中找到适合自己的颜色，从而实现自我。但实现自我，并不是那么容易的，你需要做许多的努力，但最关键的是，你必须要先使你自己融入社会，与社会格格不入，什么都看不惯，在那儿自命清高、孤芳自赏，是不可能得到社会认同的。

关于“郁闷”，我说不出太多深奥的道理来，因为它毕竟只是一种感觉。世界上的万事万物是好是坏，关键在于人们怎样去认识理解它。这是不是有点唯心主义的味道呢？不是的，事物是客观的，好与坏都只是世人的评说而已。一件事物对于一部分人来说是好，对另一部分人来说，就可能是坏事。有没有社会标准？当然有，问题是“郁闷”的人不承认社会标准，他就信服他那个自我，那份感觉。生活中那么多有意义的事情他感觉不到，或者感觉恰好相反，这能不“郁闷”吗？我想，感觉毕竟代替不了理智，我们应当学会理智地看待问题、分析问题。再说，感觉是由个人的价值观念决定的，你的价值观念是否正确？光凭个人的意志不行，个人的价值观念若脱离了社会的价值趋向，就会产生错误。因此，修正个人的价值观念是摆脱“郁闷”的理智选择，与社会分庭对抗，怎么能正确认识社会呢？

我想，“郁闷”并不是什么不治之症，只要你有心脱离“郁闷”，敢





于否定自我、超越自我,你将会发现一个灿烂的新天地。

郁闷爱作怪

上面谈了这么多的“郁闷”,也解释了“郁闷”这个词。那么,到底是什么困扰着我们,让我们如此郁闷呢?不说别的,如果光是提到“郁闷”两个字,也许有些人会直接联想到情感上的苦闷和抑郁,欲爱不能,欲罢不忍,自己无法主宰自己的情感,无法走进渴望着的情感深处……

还有一种是人生的郁闷,说起来有点大,却是最普遍的一种郁闷。在人生的每一个关口,都难免遇上各种各样的不如意,比如失学、失业、失去健康、失去亲人、失去青春、失去爱情、失去朋友、失去机会……因为人生就是在不断的得到与失去中穿行,在种种人生得意与失意的故事里,郁闷便随之悄悄潜入了。

其实无论是谁,无论处在哪一个年龄段,总会在一段时间里,怀疑自己,怀疑人生。我是谁?我在做什么?我这么拼命努力有什么意义?我想要的到底是什么?为什么我会如此地不开心?

没有答案,只是不停地继续往前走。岁月是一个最神奇的魔法师,它会用时间这块巨石把一切都磨去了棱角。

除此之外,还有一种郁闷是由我们的职业带来的,比如官场上的升降、生意场上的赔赚、竞技场上的输赢等等。职业于人是一种惯性,比如出台、出镜惯了的艺人,如果暂时失去了“秀”的舞台和空间,



Don't worry,
Be happy



听不到掌声,没有了追星族的疯狂追逐,媒体也不再对他们感兴趣,肯定会失落、郁闷得一塌糊涂,这时候吃什么都无味,失魂落魄地找不着自己;又比如老板,无论赔赚,总是有生意缠身,这一笔赔了,下一笔再赚,心跳的刺激是老板们的职业兴奋剂。可是如果突然间没有生意可做,从一个日理万机、忙得老婆想见一面都难的状态中闲了下来,空了下来,那种无事可做、没着没落的感觉真比杀了他们还难以忍受。职业惯性的终止,经常是他们郁闷的开始。

郁闷的人,其实并不缺少美食,也不缺少亲情,身体还算健康,可是郁闷却让内心疯狂,寝食难安!于是我突然想到,其实郁闷也是我们生命的一部分,就像血液,它流淌在我们的血管里;就像影子,时时刻刻跟在我们的身后。或许,这才是郁闷的本质。

明白了这一点,便不要再为郁闷而郁闷了。有一首小诗很令我心动,或许可以给我们化解郁闷,在此提供给读者朋友们做一个参考:

掉落深井,大声呼喊等待救援

天黑了,黯然低头,才发现水面满是闪烁的星光

我总是在最深的绝望里,遇见最美丽的惊喜……

别让郁闷缠身

别

“郁闷”就像一只无形的手,总是如影随形的跟在人们身边,伺机伸出它的魔掌。

一项对全国 12.6 万大学生的调查显示,其中 20.3% 的大学生有

