

NIKEYIHUODE
BUZHEMELEI

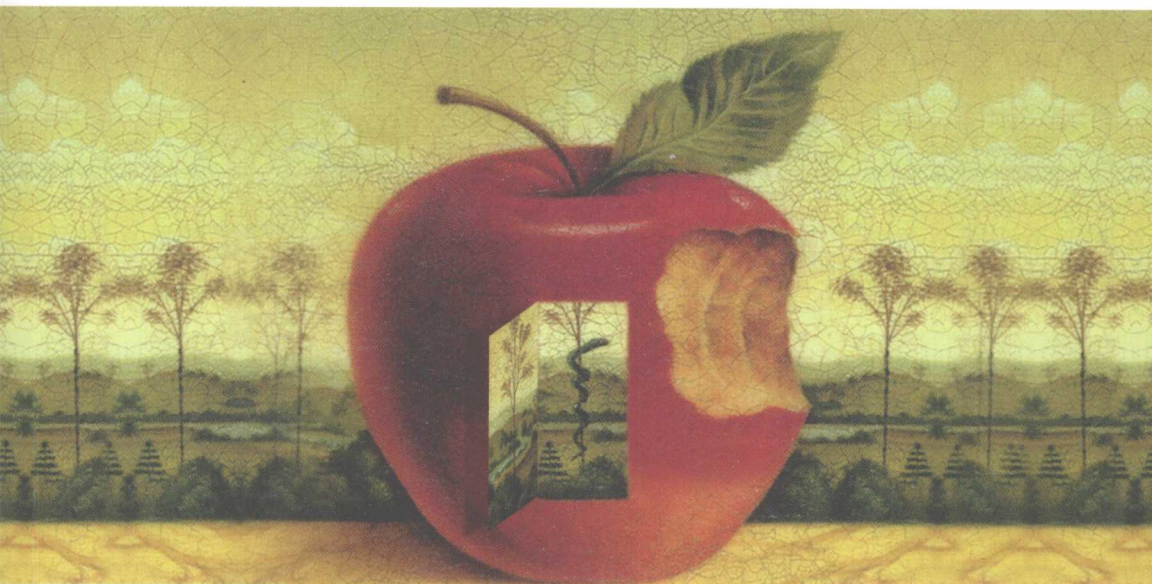
这是一部激励千百万人去获得幸福快乐生活的读本



你可以活得 不这么累

张利华◎编著

从心开始的快乐处方

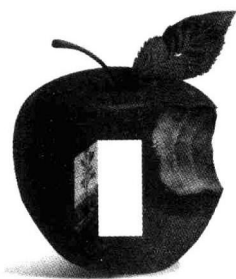


蚂蚁虽小，可破大堤。压力是健康的杀手，也是毁灭生命与前途的祸首；负压的心理可能毁掉一个人，快乐的心态可以成就人一生。从心开始的快乐是幸福生活的源泉，更是成就事业的助推器。

你可以活得不这么累

张利华◎编著

从心开始的快乐处方



中国长安出版社

图书在版编目(CIP)数据

你可以活得不这么累：从心开始的快乐处方 / 张利华编著.
—北京：中国长安出版社，2008.4
ISBN 978-7-80175-793-7

I.你… II.张… III.压抑(心理学) —通俗读物
IV.B842.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 042809 号

你可以活得不这么累：从心开始的快乐处方

张利华 编著

出版：中国长安出版社

社址：北京市东城区北池子大街 14 号 (100006)

网址：[http:// www.ccapress.com](http://www.ccapress.com)

信箱：ccapress@yahoo.com.cn

发行：中国长安出版社 全国新华书店经销

电话：010-65281919 65270433

印刷：中国电影出版社印刷厂

开本：640×960 1/16

印张：15

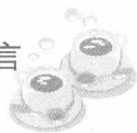
印数：1~10000 册

字数：200 千字

版次：2008 年 5 月第 1 版 2008 年 5 月第 1 次印刷

书号：ISBN 978-7-80175-793-7

定价：26.80 元



从心开始的快乐处方 (代序)

面对巨大的工作、生活压力，你是否曾身心俱疲？面对复杂的人际关系，你是否曾感到无所适从？面对不断敲响的健康警钟，你是否曾有过些许的无奈？是啊，外在的种种不和谐的音符都会无情地飘落在你脆弱的神经上，让你的心灵受到无情的挤压和污染。这时候，你不能不承认自己的心病了。

西方人有动辄去看心理医生的习惯，而中国人一般不会把类似问题看作是心理疾病。当然，就是你想去看医生，在中国也没有那么多的心理医生。但这并不意味着你可以漠视自己心理上的种种不良反应。人的心灵是一个密闭的花园，如果没有别人来为你做一些修修剪剪和浇水清扫之类的工作，那就亲自去做一个园丁吧。时不时地用审视的目光反观一下自己的内心，该剪掉的剪掉，该施肥的施肥，这样你才能始终拥有一个生机盎然、清静亮丽的“内心花园”。

如此一来，你就成了自己的心理医师，也就完全可以不必活得这么累。

能够为自己的心理把脉和诊疗的人，必然是个聪明人，更必然是个快乐的人。

谁都爱这尘世、这人生，不过却不是人人都何其幸运地将它过得有滋有味、活色生香。因为压力如同梦魇，或许是在一迟疑





你可以活得不这么累

——从心开始的快乐处方

之间，或许是匆忙的刹那，就会掐断你的美梦，将你拖进无限深渊。那么，要想轻轻松松地走入自己的心灵天地，就必须学会消灭压力这个摧毁人们身心堡垒的东西，彻底地，哪怕是需要付出一点点的代价。

你我都是现代人，都生活在压力重重的世界里，注定享受不到桃源仙境的美妙。不过没有关系，既然不能拒绝，就选择聪明地适应和改变；既然不能逃避，就选择勇敢和有所作为。当心理压力向人们发起进攻的时候，你可以选择快乐地坚持。

心理状态决定生存状态。你不必很有钱，不必很有权，不必为了一点矛盾和暂时的困境而苦恼不已，更不必为了一念的执著而自寻烦恼。放空你的心灵负重，学会做自己的心理医师，你会活得更加充实、更加轻松快乐。





第一章

把脉心理：心累比什么都累

当你感觉到压力如泰山压顶一样，逼迫得你无法透气的时候，你要做的不是昂首硬挺，而应该反观一下自我，给自己的心理把把脉，看一看到底有哪些因素让自己无法快乐起来。

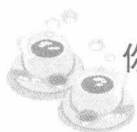
一、改变看法就能改变活法 / 003

1. 如何看待和走出孤独 / 004
2. 减少一分虚荣就减少了两分压力 / 011
3. 苛求完美便只能活在不完美带来的痛苦中 / 014
4. 带着缺点做独一无二的自己 / 017
5. 自卑会让你在仰望中累垮自己 / 023

二、心飞起来，人就能飞起来 / 027

1. 想得太多太远会让你惶恐不安 / 028
2. 嫉妒心让你与快乐无缘 / 031
3. 情绪化是谋杀快乐的利剑 / 036
4. 炫耀绝对不是制造快乐的资本 / 040
5. 有一种智慧叫放弃 / 043
6. 幽默是化解压力的幸福能量 / 047





第二章

选择简约：换一种生活就换一种心境

日子怎么能这样不由自主地溜走？某个午后，捡个藤制的躺椅，一本书一杯清茶，手机、电脑统统丢弃，就这样，懒洋洋地舒展着肢体，让身心获得彻底的放松。

这就是简约——简约而不简单。它是一种高超的生存智慧，是医治生活中若干无奈的心理秘方。

一、停下脚步享受简单 / 053

1. 如果有风雨拦路，就先给自己找片屋檐 / 054
2. 千万别把时尚当成必需 / 058
3. 念一句咒语，时间就可以随心所欲 / 061
4. 不要陷入所谓“科技”的泥淖 / 067
5. 不要让周围环境左右你的生活 / 070

二、适当放缓你那追踪欲望的脚步 / 074

1. 硬币的两面是两个世界 / 075
2. 做个轻松快乐的“理财达人” / 080
3. 别让生活琐事毁了你 / 083
4. 深刻理解归零的意义 / 089
5. 从别人的请求中溜走 / 093





第三章

找点爱好：快乐都是自找的

聪明的人能够为自己寻找快乐，因为他可以做自己的心理医师，用一两种爱好让生活充实起来，从而离紧张、压力这些心理痼疾渐去渐远。

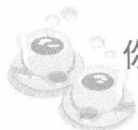
一、过自己想过的日子 / 099

1. 爱宠物可以爱得很轻松 / 100
2. 体验网上购物的喜与忧 / 103
3. 在香的世界里醉过去 / 107
4. 爱好，悠着点别累着 / 111

二、减压，你需要主动出击 / 115

1. 出游是件美好的事 / 116
2. 在家里款待朋友 / 119
3. 让压力屈服于学习的魅力 / 122





第四章

用心去爱：在付出与获得中体味快乐

如果一个人的生活中缺乏爱——爱人或者被爱，那他的心灵会受到污染，其心理也必然容易产生这样那样的问题，快乐又从何谈起？要善加利用“爱”这块心灵的魔法石，懂得爱，付出爱，收获爱，快乐自在其中。

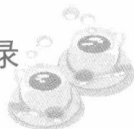
一、把爱情从压力中解救出来 / 129

1. 当爱情遭遇金钱 / 130
2. 遗忘过去是一种本领 / 134
3. 别让爱情的美好变成人生的压力 / 137
4. 要学会吵架的艺术 / 141

二、没有压力的家庭生活很美好 / 145

1. 化解来自孩子的压力 / 146
2. 你们可以相互依靠 / 151
3. 金色是成熟之美 / 155
4. 握住朋友的手 / 158
5. 都是亲戚惹来的祸 / 162





第五章

运用智慧：在工作中发现自由之美

工作带来了朋友、地位、自由、金钱，意义丰富得让人眼花缭乱。可是，在现代社会里，人们似乎总是经受着来自不同领域里压力的层层考验，每日里风雨无阻，两点一线，乏味紧张得令人窒息。这就需要你运用智慧的力量，善于在严谨中发现自由，在忙碌中为自己找到释放压抑的出口。

一、不要把所有的力气都用在工作上 / 167

1. 我非工作狂，高歌唱逍遥 / 168
2. 好习惯帮你清除工作压力 / 172
3. 就这样假装热爱工作 / 176
4. 竞争的压力在谈笑间灰飞烟灭 / 178
5. 以退为进的减压之道 / 182

二、迎接压力，你可能做得更好 / 185

1. 别让创业压力吓倒你 / 186
2. 机遇来了要抓得住 / 189
3. 你是否太在乎别人的感受了 / 192
4. 你的关系网可靠吗 / 194





第六章

身心和谐：健康是快乐人生的基石

身体的健康与心理的健康互动作用、不可或缺。只要你的心结打开了，原本看似恼人的问题会变得简单易行。看一看在健康和心理方面自己的生活中已经发生或正在发生着什么，并且不要忘记：身与心的和谐是所有问题的终极解决方案。

一、愈减压，愈美丽 / 201

1. “美人经”要糊涂念 / 202
2. 你容易落入减肥陷阱中吗 / 206
3. 搭建健康的饮食宝塔 / 210
4. 健身会变成让人头痛的事情吗 / 213

二、要重视生活中的健康警报 / 216

1. 别把健忘当成小毛病 / 217
2. 药片垒的城堡不结实 / 221
3. 烟酒缠身的日子不轻松 / 225
4. 面对死亡，你怕了吗 / 228



第一章

把脉心理：心累比什么都累

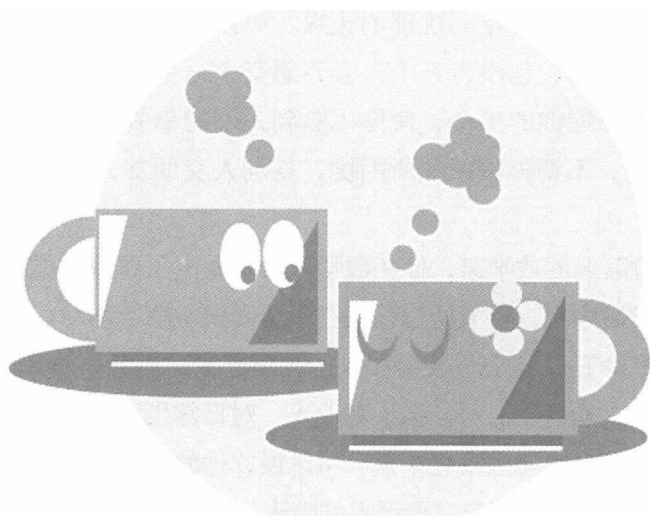
当你感觉到压力如泰山压顶一样，逼迫得你无法透气的时候，你要做的不是昂首硬挺，而应该反观一下自我，给自己的心理把把脉，看一看到底有哪些因素让自己无法快乐起来。





一、改变看法就能改变活法

如果不勤加呵护，心灵的花园也可能变得荒芜；如果不时时增加热度，滚烫的心灵也会渐渐淡漠。也许你需要的仅仅是一段清静时光，让杂乱的心绪慢慢沉淀下来。如果你觉得活得累，那就试着换一种看待问题的方式，也许它能带给你一种全新的活法。





1.如何看待和走出孤独

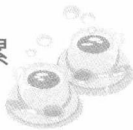
孤独无处不在。你落魄的时候，坚持的时候，发达的时候，它只是扯了扯变色的面纱，丝毫没有准备离开而把欢乐还给你的意思。于是你沉寂了、默然了，认为这个世界遮掩了一切美好而只把孤独留下，那个背景有些荒凉。

孤独是人生的一种痛苦，尤其是内心的孤寂更为可怕。而生活中很多人却深受这种痛苦的折磨，他们远离人群，将自己内心封闭起来，整天自怜自艾。

孤独往往能让我们在宁静中自省。但如果长时间这样下去，那么就极有可能会走向忧郁的边缘。可以想象，没有一个人会甘愿作茧自缚，也没有一个人会不愿交个一生一世的朋友。好朋友可以点缀你的生命，使你体验到人间的挚爱。所以，敞开你的心扉，不要再被孤独所困扰，与别人交朋友，与生活交朋友吧！

有位著名的数学家，他在数学领域里做出了卓越的贡献。但他性格孤僻内向，整天把自己关在小房间里看书、学习、演算公式、研究命题，几乎与社会和人群隔离起来。他除了研究数学，没有任何兴趣爱好，对社会、对他人、对日常生活了解甚少，以至于上街时多次险些发生车祸。可以说，他的一生并不是健康完美的，他在人格方面存在着严重的障碍。





一般来说，人到了一定年龄阶段，就该能很好地与社会相适应。如果一个人总是我行我素，那么他的生活肯定是乏味的。人不可能脱离社会和群体而独自生活，当一个人孤僻不合群、性格异常时，千万要提高警惕，不可大意。

常常有人因孤独寂寞而烦恼。确实如此，一个人如果离群独居，把自己封闭在自我的小圈子里，长期被孤独感所笼罩的话，心理就会提前老化，情绪极差。即使一个人处于正常社会环境中，一时被剥夺了必要的刺激，也会出现心理异常的现象。

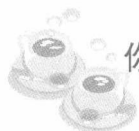
加拿大心理学家赫布与他的同事在 20 世纪 50 年代曾做过一个剥夺感觉的实验。他们征求了十几位自愿的大学生，让他们分别单独居住在隔离室中，隔绝了与外界的联系，甚至包括光线、声音。尽管给予极好的食品，可是那些大学生时间不长就变得烦躁不安，无法集中注意力思考问题，幻觉也开始产生，一个个再也无法忍受孤独感的折磨，都坚决不肯再继续实验下去了。

孤独感所以会严重影响人的心理健康，除了上面说明的心理发展丧失了必要的外界刺激就失去了发展的基础，还因为，一是长期的孤独感会造成情绪紊乱，明显地改变人们非精神性神经化学作用，也就是说，使人的免疫系统受到影响，因而更加容易患病；二是孤独感可能产生自我毁灭的举动，比如大量吸烟、酗酒以及易于作冒险行为。另外据统计，孤独者住院治疗的时间比一般人长两倍，自杀也比一般人多五倍。

现代社会竞争激烈，人们的生活节奏加快，人与人之间的距离却越来越远。著名未来学家阿尔漫·托夫勒在《第三次浪潮》中写道：“蒙受孤单的苦楚当然很难说是始自今天，但是现在的孤独是如此的普遍，竟然荒谬地变成人皆有之的经验了。”

他还指出，孤独是一种世界性的现象，孤独感像一场瘟疫蔓延开了。他形象地描述道：“从洛杉矶到彼得格勒，十几岁的青





少年、不愉快的配偶、单身的父母、普通的职工以及上了年纪的人，都抱怨社会孤立了他们，甚至没有时间打一个电话，在酒吧间和自动洗衣店中，寂寞的异乡客互相倾诉心里话，一位社会学家称之为‘凄然寡欢，心乱如麻。’那些独身者俱乐部和夜总会成了绝望的离异者的肉欲市场。”

现代人为何倍感孤独？

阿尔温·托夫勒说：“产生孤独瘟疫的一个原因，在于社会差异性的程度日益增长。我们采用使社会非群体化的办法，用强调不同点而不是强调相同点的办法，去帮助人们具有自己的个性；使每个人更接近于去充分发挥他的潜力。但是这也使人性的接触变得更为困难。因为人们越具有个性，就越难寻觅一个具有与自己的兴趣、准则、爱好完全相当的伴侣或爱人。朋友们也更难得来串门了。我们在社交中变得更挑剔了，而且人人如此，结果就出现许多格格不入的关系，或者完全谈不到一起的关系。”

在阿尔温·托夫勒看来，孤独是人们对追求个性而必须付出的代价。此言有理。在一个思维方式“求同”的社会里，人们很容易找到“知音”与“挚友”，因为他们之间没有差别，或者说很难找到差别，“共同语言”与“共同意愿”特多，当然很容易亲热起来。而当大家都追求个性，强调自我之时，差异就出现了，话不投机了，孤独自然也就应运而生了。

不言自明，任何心理现象都是多种因素共同作用的结果，孤独当然也不例外。在我们看来，引发孤独的内、外部因素还有以下几点。

(1) 我们都住鸽子笼

高层建筑蓬勃兴起，现在的高层住宅楼，一家一户都是独立单元，平时大门一闭，互不来往，“街坊邻居”的概念产生了新的变化。

