

心态决定命运 心态更决定生活

GAN ZOU NI DE YOU YU

[赶走你的忧郁]

张 扬◎编著

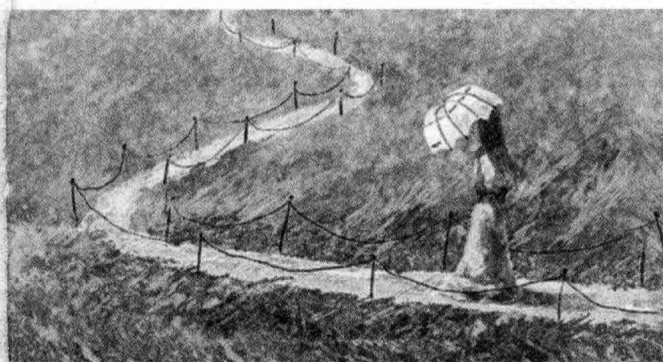
✿ 一颗平常心 ✿ 一份好心情
✿ 一天常快乐 ✿ 一生伴幸福

忧郁是一只近在咫尺的洋葱，散发着独特而辛辣的味道，剥开它紧密粘粘的鳞片时，我们会泪流满面。

——著名作家 毕淑敏

金城出版社
GOLD WALL PRESS





[赶走你的忧郁]

张 扬◎编著

忧郁是一只近在咫尺的洋葱，散发着独特而辛辣的味道，剥开它紧密粘粘的鳞片时，我们会泪流满面。

——著名作家 毕淑敏



金城出版社
GOLD WALL PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

赶走你的忧郁 / 张杨编著, - 北京: 金城出版社, 2010. 6
ISBN 978-7-80251-434-8

I. ①赶… II. ①张… III. ①情绪 - 自我控制 - 通俗读物
IV. ①B842.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 087312 号

赶走你的忧郁

作 者 张 扬
责任编辑 丁洪涛
开 本 680 毫米 × 980 毫米 1/16
印 张 15.5
字 数 154 千字
版 次 2010 年 7 月第 1 版 2010 年 7 月第 1 次印刷
印 刷 北京金瀑印刷有限责任公司
书 号 ISBN 978-7-80251-434-8
定 价 29.80 元

出版发行 **金城出版社** 北京市朝阳区和平街 11 区 37 号楼 邮编: 100013
发 行 部 (010)84254364
编 辑 部 (010)64210080
总 编 室 (010)64228516
网 址 <http://www.jccb.com.cn>
电子邮箱 jinchengchuban@163.com
法律顾问 陈鹰律师事务所 (010)64970501

前言

在现实生活中有这样一种人：整天闷闷不乐，做什么事都提不起精神，脸上总是显示一副不快乐甚至很悲伤的表情，同时还有情绪低落、消极悲观、失眠等症状，这就是心理学上所说的忧郁。现如今，忧郁已经成了一种困扰整个人类的“文明病”，而唯一能根治这种病的只有自己，即“自救”。正如著名作家毕淑敏所描写的那样：“随着现代社会的发达，忧郁更成了传染的通病。‘忧郁症’已经如同感冒病毒一般，在都市悄悄蔓延流行。忧郁像雾，难以形容。它是一种情感的陷落，是一种低潮感觉状态……”“每一个人，在一生的某个时刻，都曾和忧郁狭路相逢”。

有人将忧郁的发生归咎于社会压力大、生活节奏快、竞争过于激烈，就像任何事情发生变化内因都是主要原因一样，这些只不过是添了一把火罢了。想想看，人生在世，谁能逃得了生离死别、欢喜悲伤呢？既然逃不了，就有被忧郁“相中”的可能。也就是说，忧郁在任何时候、任何环境中都可能产生。它并不只出现在身陷绝境的痛苦中，也会出现在功成名就之后；既不会偏爱特殊的人，也不会放过普通人。

但是，很多人会想：“忧郁既然不是人类与生俱来的，也不是命中注定的。那么，我们能否通过各种努力去避免忧郁的产生呢？”事实上，这样的想法只能是一种幻想，七情六欲是人之常情，忧郁也属于七情六欲中的一种情绪。所以，试图逃避忧郁、完全杜绝忧郁的想法是不现实的。但是，不能避免忧郁的侵袭，并不意味着我们就要照单全收。我们可以通过改变心态和适当的发泄来减轻忧郁，将忧郁从身体里赶出去。

改变心态的秘诀是：顺其自然，寻求平衡，保持弹性。顺其自然，就是不强求、不奢望，得之不喜失之不悲；寻求平衡，就是把失去当做得到，把失败当做另一种成功，把酸碱度中和掉；保持弹性，就是柔中有刚，能屈能伸，做水一样的人。

发泄的秘诀就是看得开，抛开身上的包袱，归零艺术。

当忧郁真的降临到自己身上的时候，若已经伤害很深，就医是最及时有效的方法；而对众多受到忧郁困扰的人来说，无需问医，也不必吃药，只要保持一个平和、乐观、健康的心态，就可以将忧郁挡在身体之外，挡在生活圈子之外。我们要相信：心态决定命运，心态更决定生活。

本书从忧郁的成因、心理特征、后果等 11 个方面向人们提供了赶走忧郁的方法，包括良好的心态、积极的生存哲学、有活力的生活、乐观向上的精神、化繁为简的处事方式、自信认真的人生追求、善待和感恩的心灵洗礼等，向人们展示一个全面剿杀忧郁的天罗地网，让忧郁无处藏身，从而帮助您拥有幸福的生活。

希望本书能帮您赶走内心的忧郁，带您走向一个快乐、美好的世界。

编 者

2010 年 6 月

目 录

第一章 忧郁是一种角度，更是一种心态

如果你已经感到了忧郁	3
剥去伪装，晒晒心情账单	5
敏感多疑=无事生非=痛苦缠身	9
好心情最重要的是有一颗平常心	12
小问题不断累积就成了大问题	15
忧郁就是这样制造出来的	17
什么样的人会成为忧郁的“意中人”	20
测测你的忧郁指数有多高	23

第二章 用快乐的心态，创造快乐的人生

烦恼本无根，快乐随身行	27
不要为弥补上一个错误，继续做错误的决定	30
悦己，当回臭美大辣椒	33
与抑郁共舞，让快乐相伴	36
查杀心理病毒，为快乐清除路障	38
定义属于自己的快乐，别追逐他人定义的快乐	41
学会赞美自己，开启快乐之门	43

细细品味，快乐来源于平凡的生活	45
-----------------------	----

第三章 多看看希望，这很重要

是谁让蓝色成了忧郁的代言	51
假装快乐，就会真的快乐	53
是高兴，是难过，都由自己说了算	55
坦然面对，给压力一个宽阔的缓冲带	58
换个角度，就能换个心情	62
人非草木，孰能无情，但是别滥情	65
开心是一天，痛苦也是一天	68

第四章 不让悲观成为人生最黑暗的深渊

培养“暂时没有”的心境	73
自信是一种心态，更是一种能力	75
不要做别人希望的风景	80
走自己的路，让别人跟不上你	83
不管多困难都要坚持，这才是成熟的人	85
“优秀”靠的是长期的积累	87

第五章 一生太短，哪有时间唉声叹气

生活就是一个麻烦接着另一个麻烦	93
不要挖空心思为自己找借口	95
你不是最失败的那一个	98
消沉只需要点到为止	102
你盯着不幸，不幸也会盯着你	105
人生是一场比赛，不是谁都能得第一	107

第六章 生活，就是有生气才像是活着

把快要死去的梦想急救过来	113
热情的心态令你重获新生	116
将兴趣的铁杵，磨出针般锋利的尖端	119
培养孩子般的真情	122
养成运动的好习惯	125
开心地“吃”掉忧郁	127
成长是目的，感悟才是过程	129

第七章 面对太阳，你就永远看不到阴影

打开心门，让阳光照进来	135
面子重要，里子更重要	138
面对困难，积极乐观地解决它	141
你有无数个快乐的理由，干吗非得装可怜	145
永远不要说“不可能”，因为一切皆有可能	148
每个成功者都曾经是个失败者	151

第八章 谁不经过失败，谁就找不到真理

失败就是从头再来一次	157
没有成败的忧虑，你才能轻松自如	159
人生最大的不幸，是自己太在乎自己	162
你要原谅自己是个凡人	164
别乱贴“标签”，小心开错药	168
把别人的嘲讽当成是一种激励	170
你接纳风雨，你就是大地	174

第九章 空杯心态，让每一天都是新的起点

适时疏导，拥堵的心才有畅通的空间	179
开心地哭，失声地笑	182
倒空你的“高见”，也许它就是一种偏见	184
给自己的生活做个减法	188
你不能把香蕉皮骂进垃圾桶	190
用简单的哲学来思考快乐	193
腾出感受自己心灵的时间	196

第十章 松开手，你可以拥有得更多

过去、现在和将来，你活在哪个世界里	201
得到的不等于不失去，失去的不等于没得到	204
放下，不是为了喘口气	206
慢下脚步，别因匆忙忽略路边的风景	210
人比人没活头，驴比骡子没驮头	213
努力就行，何必完美	216

第十一章 分享，让爱的阳光驱散阴霾

帮助别人，让自己快乐	221
放小人一马，也是放自己一马	223
忍耐，让烦恼经过不留痕	226
心胸不是光有爱就会宽广的	230
家是港湾不是坟墓	234
感谢所有的一切，因为你还活着	237

第一章

忧郁是一种角度，更是一种心态

忧郁已经成为现代人的通病。一位知名作家如此解释忧郁，她说：“忧郁像雾，难以形容。它是一种情感的陷落，是一种低潮感觉状态。它的症状虽多，灰色是统一的韵调。冷漠，丧失兴趣，缺乏胃口，退缩，嗜睡，无法集中注意力，对自己不满，缺乏自信……不敢爱，不敢说，不敢愤怒，不敢决策……每一片落叶都敲碎心房，每一声鸟鸣都溅起泪滴，每一束眼光都蕴满孤独，每一个脚步都狐疑不定……”



◎ 如果你已经感到了忧郁

几年前，央视主持人崔永元自曝患上抑郁症，使得“抑郁”话题一度升温，然而，在多数人眼中，抑郁症，除了作为街谈巷议的话题之外，依然只是一个与自己无关的名词，它的存在，仿佛只在遥远的他处。然而，并非如此，相信大家在不高兴的时候都夸张地用过“郁闷”这个词。但随着“郁闷”程度的加剧，随着“郁闷”时间的加长，就会遭遇心烦意乱和闷闷不乐的日子。这样的“郁闷”心态可不得了，长此以往，会让你的身心受到伤害，逐渐就可以发展为抑郁症。

我们每一个人，在一生的某个时刻，都曾和忧郁狭路相逢过。忧郁就是以心境低落为主，与处境不相称，可以从闷闷不乐到悲痛欲绝，甚至发生木僵。严重者可出现幻觉、妄想等精神病性症状，主要表现为情绪低落、思维迟缓和运动抑制。科技在进步，人类在发展，但忧郁更成了传染的通病。“忧郁症”已经如同感冒病毒一般，在都市和乡村悄悄地蔓延流行。

刘海清的家在一个偏远的贫困山村。16岁那年，他以全乡第一的优异成绩考上了县一中。高中与初中虽然同属中学范畴，但压力肯定不能同日而语。面对桌面上小山一样的课本与资料，刘海清有些不能适应；面对从山村到县城环境的巨变，刘海清也不能适应。从高一下学期，他开始失眠，并且越来越严重，以至于在此后3个多月时间内，每天只能睡三四个小时，还都是浅睡眠，听不得宿舍里有动静。

为了维持正常的睡眠和学习，刘海清不得不服用安眠药，但两个月后，药物的副作用使他不得不停止，失眠症状再度加剧。与此同时，刘海清的情绪和心理发生了巨大变化。原来开朗的他，变得越来越孤僻、悲观。整天独来独往，情绪越来越差，成绩一落千丈。

学校规定“不准男生留长发”，一头短发的刘海清却总疑心这个规定针对自己，担心挨批。一上课，他就会在心里拼命地对自己说：“要专心，要专心。”但越是如此，越无法集中注意力。

到了高三，刘海清脑子里已经没有思维，整天恍恍惚惚。模拟考试，刘海清面对试卷，头脑一片空白，呆坐在那里一两个小时，直到考试结束。

事实上，这些异常都是抑郁症的典型表现，然而那时，老师、同学以及刘海清自己，没有人认为这是病，甚至根本不知道什么抑郁症。

第一次高考以失败告终，刘海清不得不选择复读。说来神奇，复读的一年，所有症状都消失了。不再失眠，不再低落，成绩迅速回升，并于当年考上了北京一所著名大学。

进入大学后，刘海清一度以为，那段灰暗的日子已经远离了自己，然而，从大三开始，噩梦再度来袭。失眠的症状再次出现，心态悲观偏激，行为古怪。

那段日子，只要不睡觉，刘海清心绪便永远在悲观和绝望中徘徊。即使走过天桥，看到一个乞丐，他都会想，明年自己会不会和他一样在寒风中发抖。

刘海清的思维开始失控，“没有一天开心过，没有一天不在压抑中度过。每天早上醒来，无论多蓝的天，在我看起来都是灰蒙蒙的。整个心似乎被什么东西捆绑着，接近窒息。”

最绝望的时候，他走上了教学楼的顶层，一只脚踏在了边缘上。但幸而退了回来。

痛苦的刘海清最终走进了学校心理辅导室。在心理医生的指导下，住了两个多月的医院，前后痛哭了三次。哭得惊天动地。后来，刘海清说：“哭是释放，也是病情好转的表现。那时我每哭一次，就好像把这么多年来积攒的压抑扔掉一层。”

终于有一天傍晚，刘海清靠在病床上，看着窗外的夕阳，“忽然觉得夕阳那么的美，很多年没有看过那样的太阳了。”一个月后，他走出了医院的大门。

忧郁是生活中一种较为常见的情绪问题，如果这种情绪持续存在会严重地

影响一个人的生活质量，使人备受折磨。大部分忧郁症患者不能及时治疗，都有自杀的愿望或者行为，其中 15% 忧郁患者是以自杀而死亡。无疑刘海清是幸运的，他借助医生的指导，走了出来。如果你已经感到了忧郁，那么，就要努力地调整自己，消除忧郁了。心理医生推荐的比较有疗效的办法是从“明白、回答、行动”三个方面着手进行调节。

“明白”是指自己要明确并承认自己在精神上的忧郁，并时刻注意自己这种忧郁情绪的发展，注意自己的言行举止有无异常，身体感觉有无异常，思维有无变化等。

“回答”是指要学会每当自身发生一个变化或有异常反应时，及时地给予识别。最好能用笔记录下来，并为之寻找一些较为实际的解决方案，而这些方案还要在实践中进一步检验和修正。可以询问自己：“这会是真的吗？”然后再问自己：“如果从另一个层面，或另外一种角度该怎样看呢，结果又会怎样呢？”

“行动”是指有所行动，可避免忧郁情绪持续存在。比如在工作中不能得心应手，可以尝试修一门课程来提高自己的业务水平，或者尝试寻找新的工作。还可以计划一些其他的活动，使自己的生活变得丰富、充实，这样就可以有效避免忧郁情绪的蔓延。

总之，如果你已经感到了忧郁，那就尽力做点什么吧。“为所当为”有的时候可能会使人感到疲惫，但这种疲惫却可以有效消除忧郁，可以使你感到生活的美好，使你活得更充实，活得有活力。

◎ 剥去伪装，晒晒心情账单

每个人都有很多账户，比如经济账户、健康账户、心理账户等。

所谓经济账户，就是指我们所有的收入和支出；健康账户就是用来储存健康的，比如平时多运动，合理膳食，科学作息，保持平和的心态等，就能为自己的健康账户储蓄健康；心理账户则是用来储存情绪、感受等。同样的事情，

在心理账户中是做了分别处理的。比如同样的一块钱，从经济账户的角度来说，可以用绝对量相同的每一块钱来替代它。也就是说，在经济账户里，一块钱就是一块钱，绝对是一视同仁的。但是，在心理账户里，对每一块钱并不是一视同仁的，而是视不同来处，去往何处采取不同的态度。

“心理账户”是一种有趣的心理现象，对人的行为有直接的影响。

如果今天晚上你打算去听一场音乐会，票价是 200 元，在马上要出发的时候，你发现把最近买的价值 200 元的电话卡弄丢了。你是否还会去听这场音乐会呢？大部分人仍然会去听。可是如果情况改变一下，假设你昨天花了 200 元钱买了一张今天晚上的音乐会门票。在你马上要出发的时候，突然发现门票丢了。如果你想听音乐会，就必须再花 200 元钱买张门票，你是否还会去听呢？结果却是大部分人回答说不去了。

其实，仔细一想，这两种结果损失的钱是一样的。不管丢的是电话卡还是音乐会门票，总之是丢失了价值 200 元的东西，从损失的金钱上看，并没有区别。之所以出现上面两种不同的结果，原因就是大多数人的心理账户的问题。

如果将心理账户做个延伸，我们就会发现，每个人的心理账户并不仅仅是管钱的，还管理着伤心、痛苦、高兴等不同的情绪。我们假设两次伤害的程度是一样的，那么，对一般人来说，如果这个伤害是别人造成的，那他的心里会非常委屈，甚至是异常愤怒；如果这个伤害是自己的原因造成的，那程度就要轻很多。因为相对于原谅别人来说，人总是善于原谅自己。

人们还有一种普遍心理，那就是遭遇困难和挫折的时候，很善于寻找客观原因，把责任转嫁出去，自己的心理很快就能恢复正常。但问题是，这样的做法显然掩盖了问题的实质，没有真正找到错误的根源，就难以避免同样的错误再次发生。“好了伤疤忘了疼”就是明证。

事实上，心理账户体现的是一个人的心理能力，或者说是一个人对自我的综合评价。心理账户中的“存款”，是每个人在从小到大的成长过程中，一点