

跟着杨霞 找快乐

情绪养心六十字法

中国协和医科大学 杨霞◎著

- 为您点亮一盏心灯，摆脱情绪负债
- 帮您寻找快乐，为生活添加幸福的色彩
- 让工作变得轻松，游刃有余地面对各种压力

健康民康
生活丛书



有智慧的人学会快乐

现代人压力太多、欲望太多、烦恼太多，只有快乐太少，所以心慢慢生了病，牵连身体也不健康了。西方哲学家说：“有智慧的人学会快乐，没有智慧的人等待别人施舍快乐。”快乐去哪里学？心里的病怎么治？杨霞教授会教给您放松心灵、拯救快乐的灵丹妙药。

吉林科学技术出版社



跟着杨霞 找快乐

杨霞 著

情绪养心六十法



吉林科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

跟着杨霞找快乐:情绪养心六十法/杨霞著. —长春:吉林科学技术出版社, 2009. 10

ISBN 978-7-5384-4479-7

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

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第182754号

跟着杨霞找快乐: 情绪养心六十法

著 者: 杨 霞

特约编辑: 张 靖 史玉娟

责任编辑: 隋云平 孙 默

技术插图: 赵易博 杨 帆 陈 男 于 航 周 莹 杨秀丹

出版发行: 吉林科学技术出版社

社 址: 长春市人民大街4646号

发行部电话/传真: 0431-85677817 85635177 85651759

85651628 85600311 85670016

编辑部电话: 0431-85619083

团购热线: 0431-85619083

邮编: 130021

网址: www.jlstp.com

实名: 吉林科学技术出版社

长春新华印刷有限公司印制

720mm×990mm 16开 15印张 260千字

2010年3月第1版 2010年3月第1次印刷

ISBN 978-7-5384-4479-7

定价: 29.00元

如有印装质量问题 可寄出版社调换

序 言

我们现在的生活水平越来越高，生活越来越富裕，可选择的东西越来越多，社会也给了人们越来越多的自由，但为什么会越来越不快乐呢？

记得姜昆有个相声，好像是叫《着急》，大意是说，人们的欲望多了、想法多了、诱惑多了，不是为这事着急，就是为那事着急，比较心理、攀比意识造成人们心理失衡。而且，现在，人们有了更多自由，选择的机会也多了，A、B、C、D，甚至还有E。衡量来衡量去，哪一个都不错选了A，会为舍弃其他四个而失落。这眼花缭乱的选项，开始让我们觉得困惑、失落、抱怨连连，恼人的坏情绪接踵而至。

俗话说：“冰冻三尺非一日之寒”，改变自己对待事物的态度不是件容易的事。说到底，我们就是要让自己快乐。快乐是情绪管理的终极目标。让自己快乐是人的基本生活能力。如果有一天，我们可以不受外在的人、事、物、环境影响，随时随地处于自在、安详、快乐的心境中，我们就掌握了情绪，成为了情绪的主人。那么，压力、坏情绪就不在话下了。

做了多年的临床咨询和治疗，让我更加确信，人生中不管遇到什么风吹雨打，保持好心态，冷静下来思考对策，总会柳暗花明。

这本书中虽然没有“黄金屋”，但有释放压力的技巧和管理情绪的小秘方；书中也没有精美的故事，但有耐人寻味的经典案例，让你随时随地都能领悟或感受到一些实实在在的心灵慰藉。

化解困惑，把握心海罗盘，自我调试，拥抱快乐人生。虽然人生的道路是坎坷曲折的，但路边的鲜花是芳香四溢的。我们无法改变天气，却可以改变心情；无法控制别人，却能掌握自己；无法预知厄运，却能追赶快乐。

愿每个人都能找到内心快乐的源泉，把人生的画卷描绘得丰富多彩。

杨 霞

开 篇 享受愉悦，建设健康心理

第一章 点亮一盏心灯，摆脱情绪负债

NO.1 摆脱嫉妒的技巧——祝福别人更快乐 / 019

尽管嫉妒是一种罪恶，尽管它的作用可怕，但并非完全是一个恶魔。它的一部分是一种英雄式的痛苦的表现：人们在黑夜里盲目地摸索，也许会走向一个更好的归宿，也许只是走向死亡与毁灭。

NO.2 突破焦虑的技巧——别让焦虑成为绊脚石 / 022

随着生活节奏加快，焦虑症的发病人数增多，报告指出：一般人群发病率为4%左右，占精神科门诊的6%~27%。

NO.3 摆脱多疑的技巧——建立信任心理 / 026

多疑心理首先会影响人与人之间的关系，让我们处于与他人的敌对状态之中，接下来就会让我们产生消极、悲观、孤独的情绪。

NO.4 抛弃愤怒的技巧——心平气和效率高 / 029

遇到一点点麻烦，两三句话不对，就暴躁地吵闹谩骂，甚至大打出手，不仅不利于事情的解决，还会造成十分严重的后果。心平气和不是一样可以解决问题吗？

NO.5 缓解紧张情绪的技巧——生活要有张有弛 / 033

适度的紧张可以使人们更好地解决问题，只有紧张过度才会妨碍大脑的正常思维活动，使人情绪消沉、抑郁悲观，长此下去，甚至会导致自杀。

NO.6 发现抑郁的技巧——揭秘精神流感 / 036

忘了从何时起，郁闷这个词汇突然成为大多数人都喜欢使用的了，仿佛一夜之间，成了国民的一种普遍心态。

NO.7 与抑郁情绪说再见的技巧——理性看待事物 / 044

悲观心理特别擅长制作更多“消极”情绪，总是习惯将目光集中到不可能做到的事情上，到最后，依旧什么事也不能完成。而乐观的人，则将目光集中到可能完成的事情上，所以，他们能够心想事成。

NO.8 摆脱职场抑郁的技巧——抹去伤病的眼泪 / 047

作为社会人，会产生必要的责任感和自觉性，精神压力也会明显增大，但是过度的精神压力却能导致抑郁症的发作。

NO.9 摆脱敏感的技巧——逃离自我为中心 / 051

当一个人没有稳定的自我意识，就很容易随着别人的评价倒来倒去，就容易像无根的墙头草或者随波逐流的浮萍一样，情绪很容易出现波动的情况。

NO.10 逃离自闭的技巧——融入人群更快乐 / 055

对于“自闭心理”来说，它最擅长的，就是吃掉一个人快乐的根源：人际关系。

NO.11 消除恐惧的技巧——世上没有百分百的勇者 / 058

恐惧症是非理性的，如婚姻恐惧症、社交恐惧症等，出现这些恐惧是毫无理由的，因为这件事情本身并不会伤害一个人。

NO.12 摒弃自卑的技巧——爱上完整的自我 / 061

被“自卑心理”纠缠上的人总是过低地估计自己的才能、智力、表现、性格、品质……由于过低地估计，自卑的人很容易产生退缩心理，对任何事都没兴趣，不主动、不参与。

010.13 远离强迫的技巧——解开心灵的枷锁 / 065

强迫心理往往与完美主义相伴，被强迫心理纠缠的人，通常性格主观、任性、急躁、好胜、自制能力差，遇事十分谨慎，反复思量，事后不断反省，总是希望达到尽善尽美。

010.14 抛弃自负的技巧——跟着实际情况走 / 068

自负喜欢狭隘的心灵，所以，被“自我为中心”控制的人，可以说无论年龄多大，心灵却像根本就没有成长，都是非常幼稚的。

010.15 远离浮躁的技巧——以平常心看待事物 / 072

浮躁是指轻浮、做事没有恒心、见异思迁、不安分守己，总想投机取巧，不能沉下心来做事情。

010.16 摒弃自私的技巧——享受给予的快乐 / 074

自私是一种比较普遍的心理现象，是一种近似本能的欲望，它总是处于一个人的心灵深处。

010.17 摆脱偏执心理的技巧——善于接受新事物 / 077

性格和情绪上的偏激，那是为人处世的一个不可小觑的缺陷。

010.18 克服挫折心理的技巧——不要被虚弱奴役 / 080

曾有专家提出了“逆境情商”的概念（AQ），来测试人们将不利局面转化为有利条件的能力。现在，AQ已引起了学术界的广泛重视。

010.19 摒弃逃避心理的技巧——承担责任赢得信任 / 084

就像一句话说的：怕什么来什么。你越是想逃避，事情就会越发艰难。如果你直面去应对，反而会使事态出现转机。

010.20 摆脱犹豫心理的技巧——学会当机立断 / 087

犹豫心理最典型的表现是容易被外来暗示左右，感情脆弱、胆小怕事、缺乏主见，无法自做决定，即使已经做了决定，也常常反悔。

第二章 心态怎样，生活就会怎样

NO.21 主动快乐的技巧——学会找乐子 / 091

快乐也许只是一种生活态度，一种生活习惯。而非我们心心念念、整日期待的物质获取。

NO.22 完美本不存在——接受缺憾的技巧 / 097

一个追求“完美主义”的人，在一定意义上说，是个可怜的人。因为他永远体会不到别人带给他的一直梦寐以求的东西的喜悦。

NO.23 回归平静的技巧——给心灵排毒 / 101

人悲伤时的眼泪中，蛋白质含量很高。这种蛋白质是由于精神压抑而产生的有害物质，而压抑物质积聚于体内，对人体健康不利。所以，哭吧，哭吧，不是罪。

NO.24 打造自信的技巧——真心爱自己 / 105

让我们平静地爱自己，爱优点也爱缺点——这是“健康”的自我形象的标志，而不是认为自己“什么都好”或者“什么都坏”。

NO.25 学会感恩的技巧——体会美好之情 / 108

“谢谢你”，“我很感激你”，这些话应该经常挂在嘴边。以特别的方式表达你的感谢之意。

NO.26 拥抱幽默的技巧——快乐面对人生 / 112

矛盾发生的时候，一句恰到好处的幽默，可以让对方转怒为喜、破涕为笑。

NO.27 逃离急躁的技巧——慢下来的生活艺术 / 115

快节奏的生活给执著的追梦人带来丰厚的物质回报的同时，也给他们带来了心灵的焦灼、精神的疲惫、职业的枯竭及健康的每况愈下。

NO.28 享受寂寞的技巧——善用清净的时间 / 117

生活在纷扰喧嚣的世界中，有时真的需要有自己独处的空间。可以放飞自己的心灵，什么都可以想，什么都可以不想。

NO.29 与诚实为伴的技巧——诚实是一种美德 / 120

诚实是待人处世的绝妙法宝。虽然对人诚实，你可能付出一定代价，但日后你得到的，将远比付出的多得多。

NO.30 学会赞美的技巧——高帽子的奇妙作用 / 123

在职场中，你可能会遇到形形色色的人，但不论他是怎样的人，赞美都可以成为你们之间的交流语言。

第三章 主动工作，快乐生活

NO.31 看透功名的技巧——别以为自己很重要 / 129

身处金銮宝殿的皇帝并不一定快乐，居于茅屋草堂的樵夫也并不一定痛苦。

NO.32 管理时间的技巧——事业不是生活的全部 / 132

学会管理时间，才会赢得事业，也赢得生活。

NO.33 增加工作动力的技巧——把目标放在心里 / 136

只有拥有明确的目标，前进的方向才会变得清晰，才能最大限度的激发一个人的潜能，才能让人认真用心对待工作和生活。

10.34 在工作中寻求愉悦的技巧——快乐工作 / 139

快乐工作的一个最重要的标志就是它可以使我们觉得自身获得了巨大的能量。

10.35 逃离事必躬亲的技巧——学会适度授权 / 143

善于授权的老板，由于“分身”有术，常常超脱得很，并不见“吃饭有人找，睡觉有人喊，走路有人拦”，但事业却非常兴隆。

10.36 做事专注的技巧——保持专注，全力以赴 / 145

做事专注，就是用毕生的时间来挖一眼深水井。这不但要求你要有魄力，还要有定力，能够摆脱所有干扰和诱惑，不为一切所动，执著于自己的目标。

10.37 逃离电子科技的技巧——改变从现在开始 / 149

现代科技发展带来的困扰消磨人们的耐心，使人们不能平静地思考，从而引发消极能量。

第四章 寻找快乐，绘制幸福色彩

10.38 学会犒劳自己的技巧——减轻生活的压力 / 152

成功者可粗分为2种，一种是殚精竭虑，多半会被工作所累，而另外一种吃好、喝好、玩好、工作好，一样也没有耽误。

10.39 放声欢笑的技巧——嘴角上扬的神秘功效 / 156

有个知道自己患有不治之症的人，给自己安排了生活三部曲：吃饭、大笑、睡觉。10年后，他仍奇迹般地活着，而且身体越来越好。

NO.40 学会倾听的技巧——沟通的力量是无限的 / 159

古希腊有一句民间谚语：“聪明的人，借助经验说话；而更聪明的人，根据经验不说话。”

NO.41 学会放弃的技巧——明智地选择放弃 / 161

生活中不懂放弃的例子很多，不懂放弃的人总会给自己背上许多沉重而愚蠢的负担。

NO.42 注重细节的技巧——快乐是从做小事开始的 / 164

我们所遇到、经历的事情可能都非常微小。也就是说，我们的快乐或成功都必须从这些小事开始。

NO.43 保持热情的技巧——拥有一颗热忱之心 / 166

热情是一种自发力量，同时又是帮助你集中全身力量去投身于某一事情的一种能源。

NO.44 善用思考的技巧——摆脱重复失败的阴影 / 170

只有开动脑筋，善于思考的员工才有可能深受重用，立于不败之地。

NO.45 学会拒绝的技巧——善于说“不” / 173

“不”就是向别人交流和表达你的原则。工作环境是富有侵略性的，它侵蚀着我们的时间、精力和做人的原则。

NO.46 保持童心的技巧——学学“老顽童” / 177

试着去结交几个小朋友，可爱的小侄子或者邻居家的小宝宝，听他们的心事，参加他们的活动，在小朋友的团队里返老还童。

NO.47 学会换位思考的技巧——将心比心 / 180

没有人是一座孤岛，社会是一个利益共同体。我们不能用自己的左手去伤右手，我们是同一棵树上的叶和果。

第五章 调节身心压力,快乐从心开始

5.10.1 应对失眠的技巧——夜夜安眠心舒畅 / 184

人的一生当中,有1/3的时间都是在睡眠中度过的。但调查显示,有很多人患有睡眠障碍或与睡眠有关的疾病,成人中约有30%会出现睡眠障碍。

5.10.2 缓解压力的技巧——知己知彼,百战不殆 / 187

一般情况下,压力的类型可以分为急性、阶段性急性、慢性、创伤性4种。

5.10.3 宣泄减压的技巧——释放心中的“毒素” / 193

宣泄确实是一种最有效地解除负面情绪的方法,生气或是悲伤的时候说一千道一万,不如让人痛快地发泄出来。

5.10.4 食物减压的技巧——吃掉坏心情 / 195

最好的食物就是天然的,没有被人类破坏、不是经过精细加工的食物。它可以使身体和头脑之间快速恢复平衡。一旦达到这一步,抑郁症就会消失。

5.10.5 音乐减压的技巧——在音符中跳舞 / 199

音乐治疗过程必须包括有音乐、被治疗者、和经过专门训练的音乐治疗师。

5.10.6 运动减压的技巧——跑跑步,变轻松 / 203

运动不仅是一种令人感到舒适的“瘾”,也可以帮助你保持体重、增强性欲、改善睡眠、降低血压,而且强化免疫系统。

MC.54 冥想放松的技巧——闭上眼睛去冥想 / 208

保持一种固定的姿势，将全部注意力集中到一个事物上面，可能5分钟，也可能35分钟，通过这段时间，使身心得到完全放松。

MC.55 了解药物解忧的技巧——必不可少的解忧途径 / 211

不管神经症还是抑郁症，解除焦虑和痛苦，目前主要采用的还是药物治疗法。

MC.56 呼吸放松的技巧——一个深呼吸，烦恼全跑光 / 218

在《功夫之王》这部影片中，李连杰说：“不要忘了呼吸”，这句话令人印象深刻，久久回味。

MC.57 了解意义疗法——站直了，别趴下 / 221

找到人生的意义是人生的一项巨大的挑战——同时也是一种最大的满足。对大多数人而言，这种探求会持续一生。

MC.58 了解森田疗法——顺其自然，为所当为 / 226

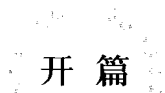
森田疗法是由东京慈惠医科大学的精神科第一任教授森田正马创立的，是具有鲜明日本特色的治疗神经症患者的一种疗法。

MC.59 摆脱更年期抑郁的技巧——空巢并不落寞 / 231

患更年期综合征的女性，常出现抑郁的心情、强烈的不安感、自信心的丧失、头晕、目眩，以及上火、心慌、失眠等与抑郁症相类似的症状。

MC.60 摆脱老年抑郁的技巧——享受幸福的晚年 / 235

老年抑郁症除了抑郁状态外，也可能出现躁狂状态、幻觉、妄想状态、意识障碍、行动异常、痴呆等精神症状。



开篇

享受愉悦， 建设健康心理

如果发现自己的心理状况在某个或某几个方面与心理健康标准有一定距离，就要有针对性地加强心理锻炼，以期达到心理健康水平。如果发现自己的心理状态严重地偏离心理健康标准，就要及时地求医，以便得到早期诊断与早期治疗。

做个心理健康的人

1948年世界卫生组织明确规定：健康不仅是身体没有疾病，而且应当重视心理健康，只有心理健康、体魄健全，才是完整意义上的健康。可见心理健康是人的健康不可分割的部分。

家庭中的“成员个体”本身是否和谐决定了家庭的整体和谐。而从心理学角度讲，个人要有幸福感首先要拥有健康的心理。

在家庭中，如果出现一个心理有问题的成员，那么整个家庭的平静、和谐就会遭到破坏。

因此，只有对心理健康给予足够重视，使每个人都体会到幸福，家庭和谐才能达到。和谐的家庭也必将培养出身心的家庭成员。

人的健康分三个层次，生理、心理和心灵，也就是说，人的健康最高境界是心灵健康，而要能达到心灵健康这一层次，单靠个人修行是不够的，要强调整体的相辅相成。只有全家都协同作战，才能事半功倍。所以说，在个人健康的基础上，家庭健康才是我们最应该关注的，即我们的目标应该锁定在家庭的健康与和谐上。

心理健康的标准

心理健康是人的健康不可分割的重要方面，那么什么是人的心理健康呢？心理健康就是指一个人的生理、心理与社会处于相互协调的和谐状态，其特征如下：

1. 智力正常

智力正常是人正常生活最基本的心理条件，是心理健康的首要标准。世界卫生组织提出的国际疾病分类体系，把智力发育不全或阻滞视为一种心理障碍和变态行为。

2. 情绪稳定与愉快

心理健康者能经常保持愉快、开朗、自信、满足的心情，善于从生活

中寻求乐趣，对生活充满希望，更重要的是情绪稳定性好。

情绪稳定与心情愉快是心理健康的重要标志，它表明一个人的中枢神经系统处于相对的平衡状态，意味着机体功能的协调。如果一个人经常愁眉苦脸、灰心绝望、喜怒无常，则是心理不健康的表现。

3. 具有较强的意志品质

健康的意志有如下特点：目的明确合理，自觉性高；善于分析情况，意志果断；坚韧，有毅力，心理承受能力强；自制力好，既有现实目标的坚定性，又能克制干扰稳定目标实现的愿望、动机、情绪和行为，不放纵任性。

一个心理健康的人，其行为受意识支配，思想与行为是统一协调的，并有自我控制能力。如果一个人的行为与思想相互矛盾，注意力不集中，思想混乱，做事杂乱无章，就是心理不健康的表现。

4. 人际关系和谐

其表现：一是乐于与人交往，既有稳定而广泛的人际关系，又有贴心的朋友；二是在交往中保持独立而完整的人格，有自知之明，不卑不亢；三是能客观评价别人，以人之长补己之短、宽以待人、友好相处、乐于助人；四是交往中积极态度多于消极态度。

人生活在社会中，就要学会与人友好相处，助人为乐，建立良好的人际关系。人的交往活动能反映人的心理健康状态，人与人之间正常的友好的交往不仅是维持心理健康的必备条件，也是获得心理健康的重要方法。

5. 良好的适应能力

人生活在纷繁复杂、变化多端的大千世界里，一生中会遇到多种环境及变化，因此，一个人应当具有良好的适应能力，无论现实环境有什么样的变化，都能与之适应，这也是心理健康的重要标志之一。

6. 心理行为符合年龄特征

一个人的心理行为经常严重的偏离自己地年龄特征，一般都是心理不健康的表现。

以上是心理健康的主要特征，但是心理健康并非是超人的非凡状态，

一个人的心理健康也不一定在每一个方面都有表现，只要在生活中能够正确认识自我，自觉控制自己，正确对待外界影响，使心理保持平衡协调，就已具备了心理健康的基本特征。

如果发现自己的心理状况在某个或某几个方面与心理健康标准有一定距离，就要有针对性地加强心理锻炼，以期达到心理健康水平。如果发现自己的心理状态严重地偏离心理健康标准，就要及时地求医，以便得到早期诊断与早期治疗。

如何培养健康心理

生活在这样一个纷繁复杂和扑朔迷离的大环境里，就要求人必须具备较高的心理素质来适应时代与社会的要求。现在人们已经开始意识到了心理健康的重要性，越来越关注自己及与自己朝夕相处的亲友的心理健康状态。

怎样培养自己健康的心理呢？可以参考以下几方面的建议：

1. 了解自己的思维方式、行为方式及人格，从而将自己塑造成一个情绪稳定、意志坚强、人际关系和谐、社会适应性好、开朗乐观的人。
2. 培养积极、稳定的情绪。情绪消极、易激动、喜怒无常、多愁善感、压抑、愤怒和悲观失望的人，常易发生心理障碍或身心疾病。因此，应当学会情绪的自我调节，做到合理宣泄。
3. 积极参加集体活动，主动与人交往。人都有交际的需要，只有与老师、父母、同学、朋友正常友好地交往，才能使人消除孤独感，获得安全感和安慰感。个人苦闷的宣泄，可以使人心胸宽敞、心情愉快。
4. 注意维护大脑健康。注意脑力劳动与体力劳动的结合，避免过度用脑，特别要避免持续紧张的学习和工作。做到劳逸结合、起居有常、饮食有节。
5. 养成“凡事要思考，事后不后悔”的习惯。处理事情要分清轻重缓急，事先周密思考，才不致产生事后后悔的矛盾心理。
6. 善于消除自己不良的情绪。不要使焦虑、忧愁、敌意及挫折感长期