



别让烦恼

遇见快乐的自己

YUEJIAN

YUEJIAN

献给所有“心灰意冷”的都市人

- ◎ 认清烦恼的根源与危害
- ◎ 别背上贪婪的包袱
- ◎ 别让污水流进心灵
- ◎ 适应不可避免的事实
- ◎ 克服消极心理
- ◎ 解铃还须系铃人
- ◎ 快乐性格决定人生幸福
- ◎ 营造和谐的家庭
- ◎ 掌握快乐的诀窍
- ◎ 在兴趣中生活

陈德军 编著



清华大学出版社

放下烦恼，遇见快乐的自己

——献给所有“心灵感冒”的都市人

陈德军 编著

清华大学出版社

北 京

内 容 简 介

每个人对生活都怀有美好的憧憬,甚至都为此努力奋斗过,可并不是每个人的努力都会得到“幸运之神”的眷顾,让自己的需求得到满足,这让很多人郁闷、纠结,开始痛苦起来。其实,幸福和快乐的方法非常简单。人获得快乐的方法有两种:一是去除自己的坏情绪,二是学会快乐的技巧。

本书从两方面出发:一方面是如何去掉那些容易引起人们不愉快的坏情绪,即摆脱忧郁、去除贪婪、学会宽容、弄清问题根源、克服消极心理;另一方面是教给人们获得快乐的方法,即正确认识人生、培养快乐性格、让家庭保持幸福、掌握快乐诀窍、培养人生乐趣。

愿本书为全天下的读者洗涤心灵,树立正确的人生观和生活价值观,从而拥有一个幸福快乐的人生。

本书封面贴有清华大学出版社防伪标签,无标签者不得销售。

版权所有,侵权必究。侵权举报电话:010-62782989 13701121933

图书在版编目(CIP)数据

放下烦恼,遇见快乐的自己——献给所有“心灵感冒”的都市人/陈德军编著. —北京:清华大学出版社, 2013

ISBN 978-7-302-30640-5

I. ①放… II. ①陈… III. ①快乐—通俗读物 IV. ①B842.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 272466 号

责任编辑:李玉萍

封面设计:杨玉兰

责任校对:周剑云

责任印制:何 芊

出版发行:清华大学出版社

网 址: <http://www.tup.com.cn>, <http://www.wqbook.com>

地 址:北京清华大学学研大厦 A 座 邮 编:100084

社总机:010-62770175 邮 购:010-62786544

投稿与读者服务:010-62776969, c-service@tup.tsinghua.edu.cn

质 量 反 馈:010-62772015, zhiliang@tup.tsinghua.edu.cn

课 件 下 载: <http://www.tup.com.cn>, 010-62791865

印 装 者:保定市中美美凯印刷有限公司

经 销:全国新华书店

开 本:170mm×240mm 印 张:16.25 字 数:216 千字

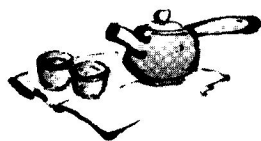
版 次:2013 年 2 月第 1 版 印 次:2013 年 2 月第 1 次印刷

印 数:1~4000

定 价:34.00 元

产品编号:047423-01

目 录



上篇 不被情势牵着鼻子走——根除烦恼的毒苗

第一章

立即脱离忧郁的樊篱——让你的坏情绪灰飞烟灭

为什么会忧郁/4

抑郁犹如毒蛇缠身/7

烦恼是心智的沉溺/11

别折磨自己/15

没有人肯为你的忧郁买单/18

自己是自己的救星/20

学会将忧郁转个弯/23

第二章

果断拒绝过度的享受——甬背上贪婪的包袱

贪婪是心灵上的一座大山/26

放弃就是快乐/29

富有的人并不一定快乐/31

名利于我如浮云/35

知足才能常乐/39

一次只做一件事/42

把握需要，拒绝贪婪/45

第三章

何必在意别人的过错——不因别人的责难而苦恼

不原谅别人等于惩罚自己/48

别让污水流进心灵/50
坦然地面对别人的嘲讽/53
对恶意批评一笑了之/55
不要斤斤计较/57
让人一步又何妨/61
给自己来一个大盘点/63
别怀着怒气投入战斗/66
学会克制自己/68
海纳百川/71
坚忍换来好结果/74

第四章

仔细弄清问题的根源——回归坦然的心境

解铃还须系铃人/78
忘掉消失的过去/82
别拿别人的错误来惩罚自己/85
不要太较真/88
适应不可避免的事实/91
身正不怕影斜/94
快乐地承担自己的责任/96

第五章

努力克服消极的心理——去除八种日常心理阴霾

逃离自卑的樊笼/100
骄傲的心理要不得/105
走出狭隘的死胡同/107
浮躁的人生走不远/108
抱怨使人停滞不前/110
虚荣是活要面子死受罪/113
远离害人害己的猜疑心理/117
报复意味着无穷的代价/119

下篇 人生可以很快乐——播下快乐的“基因种子”

第六章

正确认识积极的人生——读懂人生基本的常识

- 没有完美无瑕的人生/126
- 正视自己的缺陷和不足/128
- 生活其实不复杂/131
- 不要杞人忧天/133
- 人生就是与不幸周旋/136
- 成功青睐乐观的人/138
- 幸福就是愉快地活着/140

第七章

逐渐养成快乐的性格——性格决定你的人生

- 快乐的力量/144
- 不要搭理无聊的人/146
- 酒店关门我就走/148
- 沉默是金/150
- 以苦为乐/154
- 不要太敏感/157
- 对事不对人/159
- 控制你的脾气/161
- 学会转换角度看问题/164
- 学会享受生活/167

第八章

尽力营造和谐的家庭——家庭幸福是人生快乐的妙方

- 穷日子也舒坦/172
- 学会避开矛盾/174
- 家和万事兴/178
- 别把烦恼带回家/180
- 清除心灵的杂草——误会/183

不要试图去改变对方/185

学会理财/187

第九章

逐步掌握快乐的诀窍——快乐有方法可循

快乐掌握在自己手中/192

快乐来自心境/194

奋斗的人生最快乐/198

幽默的表达/201

成功从微笑开始/204

微笑着面对一切/207

付出也是一种快乐/209

要想幸福，行动吧！/212

善于放松自己/215

选择快乐/218

掌握最有效的快乐花絮/221

快乐的十大智慧/223

让快乐成为一种习惯/226

第十章

积极培养人生的兴趣——兴趣使人快乐

兴趣使人生有了意义/230

我运动，我快乐/231

工作并快乐着/233

做自己喜欢做的事情/236

将爱好做到极致/239

快乐测试/241

后记



上

篇

不被情势牵着鼻子走 ——根除烦恼的毒苗

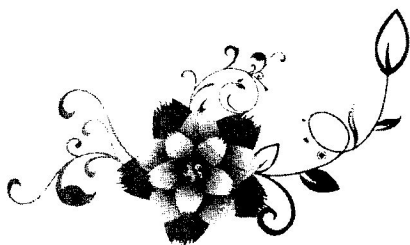
人类的群居生活衍生出了人与人之间错综复杂的关系，也衍生出了百味人生。旁观者清，当局者迷。当跳出熙熙攘攘的人类社会、回归宁静之后，我们会发现，形形色色的世情导致的忧愁牵拉着我们的鼻子，拨弄着我们发疼的神经，吞噬着我们的健康。因此，我们不要被生活中的点点滴滴所左右，要彻底脱离情势带给我们的困扰。

第一章 立即脱离忧郁的樊篱

让你的坏情绪灰飞烟灭

随着社会节奏的加快、竞争的激烈，
忧郁已经变成一种很普遍的心理疾病，
它不仅是一种很严重的负面情绪，
更是一种非常严重的心理障碍。
深度的忧郁比痛苦、惭愧、
悲伤等任何一种负面情绪更具杀伤力。





{ 为什么会忧郁

忧郁是一种十分消极的负面情绪，它可以使你有事可做，令人动弹不得的同时，又被消磨掉了意志，却没有任何成效。忧郁的“前身”是闷闷不乐，但如果屡碰霉气，当它成为一种习惯的时候，就如同决了口子的河堤，一发而不可收，任由它的摆布。

人是唯一具有意识和情绪化的高级动物。不同于其他动物的是，人有自己的思想感情和生活追求，即七情六欲。一个人只要活着，就会对周围的事物产生看法，其中夹杂着自己的喜怒哀乐，透露着我们的喜好或厌恶。当失去亲人和朋友、与别人为某事而大动干戈、遭受批评或过于后悔而自责时，我们就会心情不愉快，产生低落情绪、入睡困难、坐卧不安等忧郁现象。

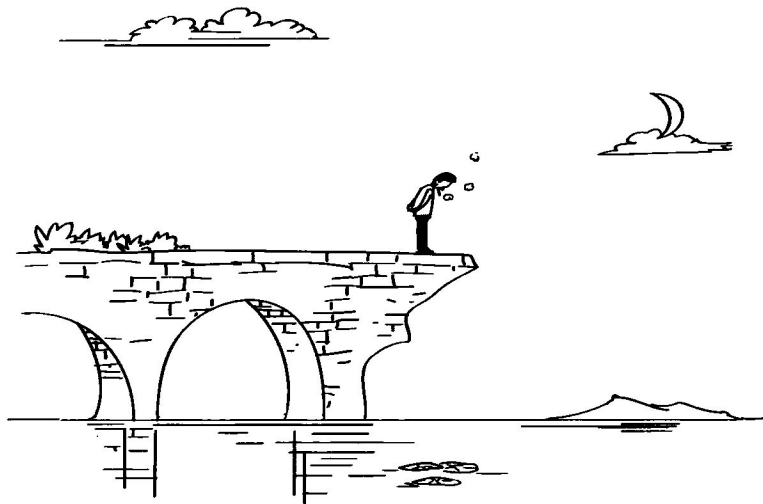
在生活中，事情不能总按照我们的意志发展，一旦不符合我们的希望，我们可能就会感到失望、忧郁。所以，每个人都有忧郁的时候。比如，富裕的人为自己的财富增值而忧，贫穷的人为购买所需物资而忧；貌美的人为自己的容颜衰老而忧，丑陋的人为自己的长相而忧……

上面的忧郁都是短暂、轻微的，都是人类为了自己的价值观进行追求的需要。通常，人在经过短暂的忧郁过后，就很快变得正常起来。

其实，适度的忧郁有助于提高防备的意识，从而唤起积累的行动，

去克服各种困难、解决各种问题。正如孟子所说：“生于忧患，死于安乐。”这其实并不是教我们整日忧心忡忡，而是要积极主动地追求自己的目标。

目标的实现不仅使我们得到了所追求的事物，还使自己有了某种成就感，这让我们感到很快乐、幸福。但这种快乐和幸福似乎是非常短暂的，新的追求和烦恼又接踵而来。



为什么会抑郁

因此，在这个高度发达的文明世界里，人们的快乐感并没有因此增加多少。相反，有些人的快乐感还不如以前，这成了摆在人们面前急需解决的人生难题。哪些人容易忧郁呢？

(1) 失去亲人的人。一些人一旦失去亲人，就失去了亲情和依靠，造成心理上的真空，导致一时无法适应未来的生活。

(2) 经常在工作中遭受批评的员工。一些员工如果经常在工作中遭受领导的批评和大家的孤立，性格就会日渐变得忧郁。

(3) 家庭不和睦。生活在家庭暴力中的家庭成员，长时间遭受家庭成员的虐待，心理倍感失落而无助，就常常会感到忧郁。

(4) 处于更年期的女性。这个年龄段的妇女通常上有老，下有小，青春不再，承受着工作和家庭两方面的压力。她们处于更年期激素水平的波动阶段，身体可能随时会出现某种不适，加上不断上升的精神压力，在工作上难以竞争过精力充沛的年轻女性，很容易忧郁。

(5) 压力大、不善于沟通的人。这些人通常精力处于高度紧张状态，不善于沟通，致使这种状况得不到释放，就会感到忧郁。

现在，快节奏的竞争生活使人们身上的担子和压力越来越大。有数以亿计的人疲于奔命于生活之中，在复杂的人际交往面前，一不小心就会“心灵受伤”，陷入无法自拔的境地。处于亚健康状态的人群中，忧郁者占了亚健康状态的大部分比重。

对同一件不愉快的事件，每个人的忧虑是不一样的，即，反应的程度不一，对待的方式也不一。有的人遭遇失败和不幸时，经过短暂的忧郁后，通过调整自己的情绪，能够很快从忧郁中走出来；有的人对自己的付出和损失却耿耿于怀，终被忧郁所累。

但是，大部分人不会主动消除忧虑情绪。长期忧虑的最大恶果是导致很多人患了胃溃疡、心脏病、失眠等疾病。头痛医头、脚痛医脚，很少有人去克服自己的忧郁。通常，我国民众往往只会注重一些表面上的症状却忽视了精神上的源头因素。

美国著名成功学家卡耐基在他著的《快乐的诀窍》一书中说，“不要为明天而忧虑，因为明天还有明天忧虑；一天的各种困境让一天担当就足够了。”他还说：“无论如何都要为明天早作打算，深思熟虑，但不要焦虑不安。”

忧郁尽管可以缠绕人的精神，但它并不是不可克服的。当产生了忧虑的不良情绪之后，可以通过自我调节的方法进行调节治疗，方法如下。

(1) 真实地表达出自己的情感，弄清自己到底是在哪里出了问题。

(2) 学会分析自己的担忧是否有道理，是否值得？找出一些克服的方

法，限定自己为这些事忧虑的最后期限，而不要把它们放到心里。

(3) 寻求自己新的计划和目标。可以通过一些文娱活动，如长跑、跳舞、郊游和游泳等。还可以多参加一些社交活动，经常与亲朋好友聚会等。

总之，忧郁是最具杀伤力的负面情绪。当一个人忧郁的时候，他会在工作或学习中注意力不集中，记忆力减退，思维缓慢，自我评价降低，无形中给自己加了一道墙壁，把自己彻底地孤立和封闭起来。严重时，忧郁者会发展成为抑郁症患者。抑郁症则是精神疾病的一种，患者常常出现心理压抑、郁闷、沮丧、反应迟钝和萎靡不振等抑郁症状，甚至会出现自杀倾向。生活中的例子不胜枚举，接下来的一节着重谈谈忧郁的最终恶果——抑郁。



{ 抑郁犹如毒蛇缠身

长期忧郁的结果导致抑郁症。抑郁症初期患者如果得不到及时有效治疗的话，心灵所承受的痛苦会越来越大，很可能就会发展成为中度或重度的抑郁症患者。这时，患者和现实生活严重脱节，工作失败，常常会毫无征兆地产生自责感，对人生丧失信心，甚至会做出一些极端的事情来。

抑郁症是一种比较常见的心理障碍，以患者的心理持续低落、思维迟缓、意志活动减退为主要临床特征。现在，抑郁症成了世界上最为常见的

心理疾病之一，它表现为：以持续的心理低落为特征，对生活缺乏兴趣，对前途悲观失望，陷入一种绝望的心理境地而不能自拔。有人把它比作“心灵的感冒”，其实它比感冒更难以摆脱，它会导致精神的沉溺，使人欲罢不能，牢牢缠住所有光临它的人们。

患上抑郁症的人经常感到莫名其妙的疲惫，休息后却不能得到缓解。通常，抑郁患者走路一多就感觉到累，平时容易急躁，对事物的兴趣明显减弱，懒得去做家务活，甚至对自己喜欢的事情也提不起兴趣，表现为低落、消极的负面情绪。在心理上，他们对理想的理解总是不现实的，认为世界是黑暗的，失去了进取心，因而很难在生活上取得成功。

在全世界，有5%~10%的人患有抑郁症。在我国，超过3600万的人患有抑郁症，其中有10%~15%的人有自杀倾向，且女性为男性的两倍。我国需要心理专业人员干预的人数更多，估计高达1.9亿人，平均每10个人中，至少有一个人存在心理问题。抑郁症占女性所有疾病的首位，好发于青春期、经前期、产后及更年期。抑郁症已经成为世界第四大类疾病，我国每年由于抑郁症导致的经济负担超过了600亿元人民币。

抑郁作为一种不良情绪，关系到社会中的每一个人的身心健康和安全，这种心理疾患的不良后果并不是只有自杀，它也可能导致杀人，使一些无辜的人受到伤害。现在的社会大环境中，大部分的精神疾病患者不敢直接去咨询心理医生，特别是一些女性患者和农村地区的患者，因为他们怕受到别人的歧视。

由于抑郁症的隐蔽性，一般人都不会察觉自己心理的异常，如果这时不能及时调节自己的心态，就会陷入抑郁中不能自拔，犹如下例中得了“心病”的人。

清朝时期，有一个眼睛红肿的病人，去找名医叶天士看病。叶天士看到这个泪流不止、神情忧虑的病人后，仔细地进行了一番望、闻、诊、切，说：

“你的眼病并不严重，只需几贴膏药便能治好。但严重的是，你的两

只脚在七天后会长出恶疮，那几乎是致命的。”

病人听了，心中恐惧万分，连忙跪下请求说：“请叶神医一定要治好我的病，我将重重报答您。”

叶天士连忙把他扶了起来，说：“不过你的病还有救，还没有到山穷水尽的地步，只有一个方法可以使你转危为安，但你必须按照这个方法认真遵守执行才可以医治好，那就是：你在每天临睡前和早晨起床后，用手仔细揉搓两脚心各360次，一次也不能少，如此这般坚持，最后肯定能渡过难关。”

病人将这位大名鼎鼎的医生的话奉为圣旨，回到家里，虔诚地依法而行。七天很快过去了，这位病人不但眼睛好了，而且脚心也没有长出恶疮，而且精神倍感清爽。

于是，病人便向叶天士道谢。叶天士微笑着对他说：“你的眼病其实是你长期的忧虑所致，只有用上药，你不再去想它，眼睛自然痊愈。但你的心事很重，你的眼痛不得不让你去想，心里担忧绝望得不得了。我让你揉搓你的双脚，自然你就不会注意你的眼睛了，而且揉搓脚心还可以使你火定神，补肾强身。如此这般，心病一去，眼病自然就会好了。”

俗话说，心病还须心药医。叶天士采用“声东击西”的办法，帮助病人治愈了眼疾和抑郁。其实，我们就像这位患眼疾的病人一样，常常会遇到人生的失意和挫折，如果不及时跳出，就会陷入抑郁不能自拔的境地，后果非常严重。令人感到痛心的是，很多人并没有意识到抑郁对人的危害，而是慢慢地忍受它的折磨。

深度的抑郁常常会导致自杀，70%以上的自杀者都是因为患有严重的抑郁症。

有一个美国的妇女，由于沉重的生活压力，患上了抑郁症。她为一切而焦虑，为一切而心急如焚，哪怕一丁点儿的小事，都会使她暴跳如雷、耿耿于怀。生活的一切对于她来说，是那么的格格不入，时间愈久，她对生活愈感到绝望。最后，她想到了自杀，同时，又认为自己死了，留下的

5个孩子会受苦受难。于是，她在自杀前，也把自己的5个孩子全部杀死了。

一个患了抑郁症的人，情绪会持续低落，思维反应非常缓慢，变得不善言辞，行动迟缓，精神抑郁，在生活中处处被动，而不愿意与人相处，甚至就像上例中的妇女做出极端的事情来。

古希腊伟大的哲学家和思想家柏拉图曾说过：“医生治病时所犯的最大错误，就是只管治疗身体疾患而不去治疗心理疾患，然而人们的身心其实是密不可分的。”美国的一些医学权威对此也曾有一些研究结论，他们说：那些住院的病人当中超过50%的人都是因为情绪紧张过度而引起健康状况恶化的。如果把这些病人的神经放在高倍显微镜下观察，则没有发现他们的神经与精神健康人有什么不同。所以，他们的焦虑根源并非是因为身体的神经出现生理障碍，而是由沮丧、焦虑、失败、惧怕、苦闷和绝望等情绪问题导致的。处于忧郁状态的人如果能够进行自我调节，积极面对现实和困境，接受不可避免的事实之后，就会克服抑郁情绪，重新适应美好的环境，恢复正常人的生活。

如今，医学界正倾向于一种新的医疗方法，即所谓的“心理疗法”，于是心理咨询师出现了。心理咨询师们认为，那些认真工作和喜欢照顾别人和在事业上有贡献的人易患抑郁症，那些工作紧张繁忙、人际关系紧张和生活环境改变的人也易得抑郁症。比如，工作压力大，经历亲人的生死别离，事业和生活受挫等，都会引发抑郁。另外，那些消极不自信的人易得抑郁症，那些缺乏家庭温暖的妇女和儿童也容易得此病。

从医学上讲，抑郁症大多都是遗传、心理和环境因素相互作用的结果。下面几点是最关键的因素。

1. 遗传方面的因素

有时，抑郁症在家庭中会集中出现，如果父母得了抑郁症，孩子得该病的几率为10%~13%。特别是双胞胎子女中，这个几率还要加大，如果孪生子中有一人患抑郁症，那么另一个人在一生中患抑郁症的可能性是70%。