

# 心情疗愈书

游乾桂 著

山東畫報出版社

# 心情疗愈书

游乾桂 著

山东画报出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

心情疗愈书 / 游乾桂著. — 济南: 山东画报出版社,  
2014.4

ISBN 978-7-5474-1057-8

I. ①心… II. ①游… III. ①精神疗法 IV. ①R749.055

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第237686号

责任编辑 韩 猛

装帧设计 王 钧

主管部门 山东出版传媒股份有限公司

出版发行 山东画报出版社

社 址 济南市经九路胜利大街39号 邮编 250001

电 话 总编室 (0531) 82098470

市场部 (0531) 82098479 82098476(传真)

网 址 <http://www.hbcbs.com.cn>

电子信箱 [hbcbs@sdpress.com.cn](mailto:hbcbs@sdpress.com.cn)

印 刷 山东临沂新华印刷物流集团

规 格 130毫米×185毫米

9.625印张 110千字

版 次 2014年4月第1版

印 次 2014年4月第1次印刷

定 价 26.00元

如有印装质量问题, 请与出版社资料室联系调换。

建议图书分类: 心理健康/励志/自我管理

# 目录

开场白 压力的关键密码	1
压力是什么?	1
压力的因果关系	8
贪心、野心、欲望是压力之源	16
学习乐活以对	25
少欲多得	26
不求完美	28
助人最乐	29
美好生活蓝图	31

保持健康身心	32
第一章 危机四伏的文明	37
谁拨快了时钟	42
令人窒息的文明	47
文明并发症	52
第二章 寻找失窃的灵魂	70
灵魂失窃的原因	75
瞎忙	78
疲倦	82
烦恼	85
焦虑	88
恐慌	91
寂寞无聊	94
失了魂的后果	97
努力未有相对效益	100
不懂享受生活	102

第三章 人生意义的追寻	105
存在的意义	111
别当穷忙族	114
为身价而活	118
为梦想而活	123
第四章 近在咫尺的舒压魔法	128
永不嫌迟	132
善待自我	136
优游自在	138
旅游闲行	143
享受美食	146
充足睡眠	148
培养兴趣	151
不贪主义	153
认真过活	157
轻松自在	160

关怀别人 163

善于拥抱 165

懂得欣赏 168

非常快乐 169

宽 恕 171

充满热情 173

笑口常开 174

拥有嗜好 176

知心好友 178

活在当下 179

## 第五章 做自己的解压高手 182

心理健康 185

学会正向思考 194

慢下来也是一种治疗 197

偷闲疗法 202

宣泄疗法 205

4 吼出来、写下来、画一画 210

唱出声、哭出来	211
说与听	213
怡情疗法	214
自己的节奏	218
健康疗法	222
参禅疗法	224
静思自得	225
第六章 修炼减压态度	228
谦虚为怀	234
执着与热忱	236
勤能补拙	238
诚 实	242
心存感恩	244
勇于承担	247
失败当成进补	249



---

第七章 享受宁静生活	253
半半歌	258
浪漫的白	261
迷人的黑	264
浴缸里的沉思	267
一个人的海	273
须臾片刻也是福	275
喝上一杯茶	278
咖啡沙龙	281
醉人的音符	285
平静的好处	288
后记 我的解心书	292

## 开场白 压力的关键密码

“下一站，乐活”、“转个弯，就是快乐”、“做自己的心灵捕手”、“现代人的解压处方”、“压力魔法笺”等等，全是我近几年受邀替有压力者开讲的主题，听者常举手问道：

### 压力是什么？

印象中它是心理学课本中，心理专家定义的一套理论。只是表象显露出来的一切有形有状的东西，任何一种足以让自己产生身体与心理不舒服的感觉，就是压力了。

压力未必是坏东西，事实上确实如此，如果少了它，就会欠缺推进的动力。它是一体两面的，肯定存在，端赖人如何自处。柴米油盐酱醋茶无一不是压力，逃避是无济于事的，正向看待，找出方法，才是良策。

压力是我心目中的禅师，帮我提点或者开示。它以各式各样的化形，告诉现代忙碌的人们，哪些该小心，哪些该放手，哪些该珍惜。

压力的产生有很多不同的来源，常见的有：

天灾，这些年来天灾日渐增多，无论是遇过或者未遇过，对于地震、火山爆发、龙卷风等，都存有一定的惧怕。我亲临过几次大地震的现场，亲眼目睹断垣残片，对于大地震的威力就更惧怕了。

我也怕洪涝，小时候家离河很近，邻家的伯伯为了察看农作物被洪水卷走而灭顶的一幕，依旧历历在目，而今即使在电视上看见大洪水景象，还是有无名压力。

生活压力，诸如嘈杂的生活环境、过度的工作或繁琐的家事、子女的不服从管教或成绩不理想、夫妻关系紧张、婆媳或妯娌之间的相处问题、学生面对无止无境的考试、同侪

间的冲突或人际互动的不顺遂等，虽然上述这些单一事件都不会令人相当痛苦或无法忍受，然而累积起来，着实让人喘不过气。

现代化的公寓式房子问题重重，邻居把鞋柜摆了出来，天天闻到从鞋子飘了出来的臭如腐鱼的腥味，很难让人吃得消。有些人还会在入了夜之后，开起音响，嘶吼歌唱，这在城市之中早就见惯不怪了。

好友在公交车总站附近住了好几年，天天五点就会被嘈杂的公交车发动引擎声吵醒，变得易烦易躁，脾气很不好，直到搬离该区才有了改善。

压力的感受因人而异，同样一个事件可能对不同的人产生不同程度的影响。其原因可能是因为不同的人对于事情的看法或解读方式不同，又或者是每个人的思考特性不同，所以受到压力事件的影响程度也不尽相同。

每个人都有自我调适与因应压力的机制，如果无力应付，压力便会持续影响，并且产生一些不良反应。既然压力的影响如此的广泛，要如何自我检测才能了解自己是否承受过多的压力呢？

比方说，是否常常觉得紧张、急着完成很多事、脾气暴躁、情绪不稳定、心情低落、肩颈酸痛、心悸、失眠、经常出现肠胃道不适症状或是近期内有免疫机能变差等情形发生？心理学者提醒我们，这些事很容易带来压力：

亲人死亡

离婚

名落孙山

失业

结婚

转换工作

搬家

有经济压力

子女开学需要一笔钱

外遇

官司

生病

受伤

等等

当压力淹过基础防线，便会带来以下的警告讯号：

长期疲劳

失眠

胃口不佳

溃疡

头疼

恐惧感

冷漠

健忘

不满足感

易怒

注意不集中

忧郁

慌张

意外不断

## 噩梦

### 想自杀

假使这些症状高频率出现，就是求助的时候了。

压力缓解有两套模式，一是减压，二是解压，使用它们把一部分来犯的压力清除于无形。如果贪心少一些，欲望少一些，压力便会减量，即使不慎闯入漩涡，也会脱困。

压力真的无所不在，如同一条潺潺溪流，清澈的河段被污染浊黑了，只要想办法使其澄澈即可。一般的河流都有其自然平衡的方式，叫自清能力。人的压力也有自救之道，不会老让它因为堵塞严重与过量污染超过自清能力，面临生存与死亡问题。

河流堵塞不通，大约就只有两种结果，其一是满溢出来，其二是发臭。心理学上把前者说成发泄，后者是压抑。发泄的行为是外射型的，常常用暴力展示，内射的严重者则是自杀了。

有人遇上压力就会烦得不得了，要死要活的，成天难受忧郁，身体不舒服，就叫高压力人格。如果属于这种性格的人，

必须转换成低压力性格。

比方说，赶时间、赶工作、赶作业等等会使出现焦虑行为，浑身不舒服，就该让时间变得充裕，不要临时抱佛脚，就不至有太大压力了。

搭乘地铁时，经常发现一些步履匆匆赶着上班的人，沿途大步超越过其它人，喊着借过借过，一路横行，这些人看似担心迟到，却更像时间操控的失败者。如果早一点出门，或者早一点起床，问题也就迎刃而解，不必如此有压力了。我习惯提早三十分钟出门，这样一来，还能优雅闲散，缓步而行。

时间的确是压力，尤其书写专栏，每星期交稿，我早养成有灵感就写稿的习惯，把它累积在一个档案夹中，需要时再点出来修改。即使需稿量庞大，我依旧应付自如，没什么压力。

责任揽上身，就会紧张的人，那就别当主管了，否则不止影响自己，同时殃及同事。我有位好友，本来是报社的专栏作家，后来接了副刊主任，上了任就与以前完全不一样，把属下盯得可紧了，晚上一两点还会打电话问候，了解是否



把隔日需要的稿子处理好了。有些敏感一点的同事被逼得差点罹患精神官能症，而他自己也服用精神科的药物助眠。我建议他辞去职务，单纯当作家，警报才算解除。

心理学大师杨格说，心灵世界中没有所谓的“旧”的，也没有真正的“消失”。凡是无法接受现实，避旧趋新或避新趋旧的人，就会患心病。

这与中医所谓的瘀，应有异曲同工之妙，直陈“通则不痛，痛者不通”，看来，通是好办法，而且不同的人应该有不同通畅法则。

压力是挡在成功大道上的绊脚石。经验提醒我，症结极其复杂，它常常化形成各式各样的模样呈现，然后汇流成心理的困顿。

## 压力的因果关系

2010年，突如其来的几件事，让这一年变得暗淡灰色，纠结盘据，心情烦躁不已，因为先后有六位老友离开尘世，年龄分布在四十至五十岁之间，最老的一位也只有五十一岁。