

疼惜自己 · 让心更宽容 · 欢喜自在过每天

国泰综合医院身心科主治医师

陈国华 著

HAPPINESS 活出 花样年华



塑身得从心做起

减了体重，别减了健康

生命无价，别轻言放弃

舞动身体，让心情飞扬

用想像和音乐

为人生伴奏

陈国华医师的快乐处方



中国纺织出版社

活出 花样年华

陈国华 著

陈国华医师的快乐处方



中国纺织出版社

图书在版编目(CIP)数据

活出花样年华/陈国华著. —北京:中国纺织出版社, 2002. 2
(心理诊所)

ISBN 7-5064-2194-1/B·0029

I. 活... II. 陈... III. 心理卫生-通俗读物 IV.
R395.9-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 089067 号

策划编辑:李陵申 曲小月 : 责任校对:陈 红
责任设计:何 建 责任印制:刘 强

本书由台湾新自然主义股份有限公司授权出版
· 版权所有 · 翻印必究 ·
著作权合同登记号:图字:01-2001-5100

中国纺织出版社出版发行
地址:北京东直门南大街 6 号
邮政编码:100027 电话:010-64168226
<http://www.c-textilep.com>
E-mail: faxing@c-textilep.com
三河市新科印刷厂印刷 各地新华书店经销
2002 年 2 月第一版第一次印刷
开本:850×1168 1/32 印张:8.125
字数:113 千字 印数:1—8000 定价:16.00 元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社发行部调换



出版者寄语

你有过在漫漫长夜中不知如何入眠的经历吗？

你曾因惧怕面试、考试而食不甘味吗？

你曾为职场压力而焦虑不已吗？

你曾因“第三者”的进入或爱人不爱而忧郁不快吗？

你曾寻求过摇头丸所带来的刺激或因忧虑、恐慌和妄想症
而想到过自杀吗？

.....

不论你今天多么富有安康，在你尘封的故事里也曾会有过艰辛与不快；不论你今天多么压抑焦虑，拨开迷雾，生命之阳光才会更加亮丽。我相信，在紧张的都市、拥挤的人海中，仍能平心静气地采菊东篱、坐看风起云涌的高人对此书都有一份依恋。

第一次与台湾新自然主义股份有限公司的洪美华社长会面，她就热情洋溢地向我们推荐了这套心理学丛书，但匆忙之中并未引起我们太多的留意。

2001年10月，在我们与台湾出版业进行文化交流时，有幸从电视和广播中感受到了这套书的影响力。特别是当我们伴着夜光在陈国华医师心理诊所顶楼小花园里“神侃”时，点点繁星、潮湿海风，说不出的冲动与兴奋，使我们急迫地想把这套书奉献给广大读者。

越拥有就会越快乐吗？古往今来，多少人为了更多地拥有而不断奋进，与天斗、与人争。但在日渐繁荣的现代生活中，人们与幸福之间的距离似乎并没有因物质的丰富而缩短。鳞次栉比的高楼，让人们在远离风雨的同时失去了窗外的远山；四通八达的交通，让人们在方便出行的同时奔忙如蜂蚁。

紧张的节奏、拥挤的空间、来自方方面面的压力，让人在拥有更多物质享受之余，失去了更多心灵的自由和身体的安康。这个时代流行网上聊天、流行周星驰电影，也同样流行着忧郁症、焦虑症、失眠和恐慌症。而紧张的生活和不快乐的心情，更会直接作用在身体上造成病痛。据世界卫生组织预言：忧郁症等心理疾病将成为21世纪的三大疾病之一！



面对各种来势汹涌的心理疾病，人们手足无措，急需帮助，但却无从下手——因为心理医学尚未普及，各种专业书刊让人望而却步。在这样的情形下，我们向读者推荐这套引进自台湾的“心理诊所”丛书，这是我们的荣幸，也是广大读者的幸事。

在这套书里，具有多年临床经验的精神科医师，以最浅显易懂的生动文字，向正在遭受身心疾病痛苦的人们提供了医学原理及实践经验兼具的实用建议，同时还令读者体会自我表白心灵解放的历程。在《和心理医生聊天》的过程中《远离忧郁》，让人更懂得如何肯定自己——《活出花样年华》；另外，16位名家高手生活智慧大公开，话题涉及恋爱、男女、亲子、EQ、学习、理财、人际、健康……让人在多位名家生命热情的感染下学会《快乐看待每一天》，成为真正的智慧生活家！

本书的出版得益于新自然主义股份有限公司的各位同仁，在此表示衷心的感谢！该公司以新时代、新主张，秉持高度知性的风格，以重现人的身

DAW 74/05

活出 陈·国·华 花样年华

心健康为出发点，寻求社会科学与人 and 大自然之间
新的平衡点。

中国纺织出版社

2001. 12. 28

心理诊所



【作者序】

活在此刻，享受过程

陈
国
华

(国泰综合医院
身心科主治医师)

或许很少人像我这样在序文中写故事，但这却是我此时心情的投射与感激，希望能与大家共享。

有一个少年，从小就常远眺家前的巍峨高山。他曾对着山头暗暗发愿，总有一天，将要攀登山峰的最高处。这是他毕生向往的目标。

于是，他充实地过着每一天，学习观察天候气象，检索地图推演着路径，依照计划准备登山时所需要的粮食和必需品，并天天锻炼体能和心志，希望将来有一天能够顺利登上一心所向往的峰顶。

每当他想到将会登上峰顶时，心中暗暗窃喜，快

乐得无以复加。

终于，经过了万全的准备，辛苦地爬上峰顶，完成了目标。然而，他竟为了达成目标，沿途纵然花香鸟语、溪水淙淙，却见似未见、闻似未闻、听似未听，浑然未曾注意到四周的景致，以及自然山川对人心的震撼和感动。

站在峰顶的少年，极目环视辽阔的山景，俯视探寻山下的一切，刹那间却感到茫然了，空虚莫名。下一步要去哪里？明天又要做什么？人生要怎么走下去？少年心中涌现一个个的问题，但是全然没有任何头绪。

慢慢地，他想起了山下准备时的充实快乐时光，和一路攀爬时就近在身旁的美景。这时他感觉到一丝寒意袭上心头，更增添彷徨和孤寂，征服山峰的喜悦与快感，顿然消失得无影无踪。

少年的心在哭号、呐喊着，“这究竟是怎么了？”

我写完了这本书，但我将不会如同那位少年一般，顿时空虚而孤寂。因为，我借着写作的过程，将



所学到的专业知识，以及和病友们接触互动所感知的喜怒哀乐呈现在书中，也努力享受着分享心事和自我发掘的过程。

可以这么说，我自己是第一个受益者，因为在这段时间里，我没有忽略人生的美丽，学着不再对人生的悲离感到莫名恐惧，并细细浅尝思绪脉动和心灵塑型的过程，变得更能真切地享受发现内在历程的自得和欣慰。

生命往往在不断地期待未来，以及追悔过去之中悄然逝去，许多人都抱憾没有真正地踏实活着。活在日复一日的日子里，以匆忙、拥挤、抱怨、竞争等粗暴的方式填塞时间，璀璨般的花样年华就如此平白消逝，焦虑、烦忧、暴躁、易怒、怨怼等负面的情绪，一发不可收拾，常常就这么席卷而来。试问，这怎么快乐得起来？

在书中谈到的几篇，“生命的无助，别放弃！”“生活得不快乐，别气馁！”“活出自我价值，莫迟延！”这些人生课题的无奈与无助，其实并非全然无解，只要把心敞开，试着去细读并实行书中“抢救枯

竭心灵的妙方”及“寻找心灵的支持力量”，相信对你，将会有一些无形及有形的帮助。

我常告诉自己和朋友，生命是在不断的累积和感受中前进，“活在当下，享受过程”是我奉行的信念，换句话说，不要错过生命中最真实、最美丽的每一刻。

在此，将我沉淀之后所写的《活出花样年华》这本新书献上，希望大家能活得更自得、更自在，也活出属于自己璀璨亮眼的花样年华吧！

目录

第一篇 生命的无助，别放弃

恐慌成疾，吓坏所有人	3
走出失业的阴霾	8
失恋之恸，伤神伤身	14
我没有疯，只是生病了	18
谁来抚平受创的心	23
别让心活在懊悔之中	28
生命无价，别轻言放弃	33

第二篇 生活得不快乐，别气馁

就是觉得不快乐	39
忙乱的生活，逼出一身病	43
放假让人乐极生悲	47
减了体重，别减了健康	51
面对考试，总叫人心慌	58
大考过后，喘口气	64
人比人，气死人	71

低落的情绪，让你生病了吗75

压力超出负荷吗80

第三篇 活出自我价值，莫迟延

怒气一来，就是控制不了89

为什么总是爱唱反调94

放自己一马，关机吧99

你是购物狂吗103

迷恋网络，上了瘾108

饶了自己，别再整型了113

病态的偷窃快感116

咖啡香味，迷倒众生121

巧克力是钟爱的情人125

吞云吐雾，快乐似神仙129

第四篇 抢救枯竭的身心，有妙方

吃出健康、吃出快乐135

塑身得从“心”做起142

夜夜好眠，睡个美容觉148

梳妆打扮为哪桩155

快乐也需要“光亮”的滋养160

芳香的气味，让人心神舒坦	166
舞动身体，让心情飞扬	171
音乐激发生命力	175
用想像和音乐，为人生伴奏	179
生命的机理，要细细品尝	184

第五篇 心灵的支持力量，无所不在

情绪掌握在你手中	195
在生命低潮，学习活出自己	200
在困境中，寻获生命真谛	204
偶尔当个“病人”又何妨	208

附录

陈国华医师谈心说爱	215
-----------------	-----

代跋

不必再武装自己	231
心理医师的最佳选择	234
守护身心健康的好朋友	237

Happiness

第一篇

生命的无助，别放弃





活出  陈·国·华
花样年华



【恐慌症候群】

恐慌成疾，吓坏所有人

当你无法预知下一刻的感受时，害怕是
.....
免不了的，但这样真的会要了你的命吗？
.....

虽然是周休二日，明凤却为了星期一早上9点的年度企划简报，做最后整理而加班。此次的年度会议，董事长、总经理及各阶主管将全程参与，早在数个星期前，明凤便开始兢兢策划，熬夜准备，以期有完美的表现。

终于，重要的这天来临了。明凤匆匆喝下一杯浓缩咖啡便出了门。开车上班途中，突然觉得胸口一阵气闷，竟然呼吸不到空气，好像就快死掉。急忙在路边暂停，深深吸了一大口气，一阵恶心反胃袭来，不禁皱皱眉，胃又痛了起来。