

Chicken Soup
for the Happiness

幸福鸡汤

范晓清 主编



成语小故事 心灵大健康

娓娓动听，讲述精彩故事

细致入微，体察心灵健康

一部充满人文关怀，剖析心灵沉浮的现代人趣味读本

青 岛 出 版 社 QINGDAO PUBLISHING HOUSE

幸福鸡汤

范晓清 主编

Chicken Soup for the Happiness

青 岛 出 版 社 QINGDAO PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

幸福鸡汤:成语小故事 心灵大健康/范晓清主编.

青岛:青岛出版社,2007.1

ISBN 978-7-5436-4022-1

I. 幸... II. 范... III. 心理保健—通俗读物 IV. C161-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 155444 号

书 名 幸福鸡汤——成语小故事 心灵大健康

主 编 范晓清

副 主 编 李玉芳 高 媛

编 委 任玉梅 张广荣 汪世荣 张漪萍

出版发行 青岛出版社

社 址 青岛市徐州路 77 号(266071)

本社网址 <http://www.qdpub.com>

邮购电话 13335059110 (0532)80998664 传真(0532)85814750

责任编辑 付 刚

装帧设计 青岛出版设计中心·程 皓

插 图 葛 珩

照 排 青岛海讯科技有限公司

印 刷 青岛星球印刷有限公司

出版日期 2007 年 1 月第 1 版 2007 年 1 月第 1 次印刷

开 本 16 开(700mm×1000mm)

印 张 12.75

字 数 200 千

书 号 ISBN 978-7-5436-4022-1

定 价 25.00 元

盗版举报电话 (0532)85814926

青岛版图书售出后如发现印装质量问题,请寄回青岛出版社印刷物资处调换。

电话 (0532)80998826

前 言

成语是大众最喜爱的语言表达方式之一。成语浓缩了日常生活中的经验总结、普遍规律和真知灼见。成语的正确应用,活跃了人们口头和书面的语言表达方式,并使我们在叙述事物时更具有生动有趣、高度概括的特点。

所谓成语故事,多体现了成语的出处、词义或其背景。如本书中引用的“知足常乐”,即出自《道德经》中的名言:“故知足之足,常足矣。”词义表示为一种满足而又愉悦的心态。

本书写作的目的,是通过大众喜闻乐见的成语形式,讲述其中与心理健康有关的内容,把大众日常遇到的心理问题,用形象生动的方式表述出来,并依照引用成语的本义或引申含义予以心理健康方面的讲解。

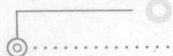
目前,心理问题已经成为关系大众健康的主要因素之一。国外有研究分析表明:因心理障碍导致的心身疾病,已成为现代社会对健康危害最大的疾病;其涉及的人群、发病率都是空前的。作为现代人来说,谁都不能回避有可能发生在我们每个人身上的众多心理问题。

现在的图书市场,有关成语和心理健康方面的书并不少见。但将两者结合应用的书籍尚未见到。本书作者有感于此,参阅了大量的心理书籍和成语资料,运用全新的构思、实用的内容、尽量生动的描述,向读者讲解了100个与心理健康有关的成语,以及它们所体现的心理健康问题。

心理健康问题对我们每一个人来说,都是无法回避的;同时这又是一个沉重的话题,在我们这样一个具有深厚传统的国家,更是如此。为了使这个“沉重的话题”能够变得轻松一些,为了读者真正体会到“寓教于乐”。我们尽量在构思和写作过程中,让传统语言中的成语,成为心理健康的“媒介”,使阅读者在面对心理健康知识时,并不感到“沉重”。限于没有经验可以借鉴,书稿中可能会有不尽人意之处,希望能够得到读者的指正。

范晓清

2007年1月



目 录

前 言

一、健康心理 (11)

有健康的心理就有健康的人生;有健康的心理就是成功的一半。面对纷繁的大千世界,面对现代社会巨大的竞争压力,是否具有平和的心态、乐观的性格、正确的思维方式,这是我们摆脱困境、战胜挫折、取得成功的必要条件。现在常说的一个词叫“精彩人生”,试想,如果不具有健康心理的人,能够达到“精彩人生”的境界吗?就算退一步讲,我们只想平平安安地过日子,做好本职工作,维系好自己的家庭,如若缺少健康的心理,恐怕就是平淡的日子,也会过得坎坷不平。

希望通过本章的阅读,让你了解健康心理的含义。如果你已经具备这些心理素质,恭喜你!无论你做什么,你将生活在喜悦之中,并远离痛苦。如果你时常感到烦恼与不快,请牢记这些成语,它们将帮助你,走出阴霾,沐浴阳光。

1. 豁达大度 (11)
2. 问心无愧 (12)
3. 发愤图强 (14)
4. 从容不迫 (16)
5. 矢志不渝 (17)
6. 一笑置之 (18)
7. 大事不糊涂 (20)
8. 匹夫不可夺志 (22)
9. 言而有信 (23)
10. 百折不挠 (24)
11. 专心致志 (26)
12. 心平气和 (27)



13. 无忧无虑	(29)
14. 怡然自得	(31)
15. 高枕无忧	(32)
二、不良心理	(34)

所谓不良心理,即是指对我们的健康不利的心理表现和状态。不良心理的表现有许许多多,我们每一个人或多或少都会有一些,只要不影响正常的生活、学习与工作,倒也没有大碍。话虽如此,不良心理毕竟不是什么好现象,它体现的是一种亚健康心理状态,如不加以纠正,任其发展,对他人以及自身健康必会造成危害。俗话说:千里之堤,溃于蚁穴。对待不良心理,首先要认识它的表现,不要因经常如此而习以为常,这就像脸上有污点,自己不觉,还到处示人。其次要有纠正的办法,不使其日久为患。

本章列举了一些体现不良心理的常用成语,希望它们是一面镜子,照出我们日常存在的亚健康心理状态,让我们感到警觉,早日擦去脸上的污点。

1. 排斥异己	(34)
2. 自惭形秽	(36)
3. 百无聊赖	(38)
4. 贪得无厌	(40)
5. 一毛不拔	(43)
6. 一败涂地	(45)
7. 疑心生暗鬼	(47)
8. 好高骛远	(50)
9. 垂头丧气	(52)
10. 退避三舍	(54)
11. 桀骜不驯	(56)
12. 睚眦必报	(59)
13. 恨之入骨	(61)
14. 杞人忧天	(63)
15. 泣不成声	(65)
16. 揠苗助长	(67)
17. 尽善尽美	(70)
18. 风声鹤唳	(72)
19. 无精打采	(74)



20. 自私自利	(76)
21. 管中窥豹	(78)
22. 固执己见	(81)
23. 后悔莫及	(83)
24. 依依不舍	(85)
25. 怒发冲冠	(87)
26. 一隅之见	(89)
27. 朝思暮想	(91)
三、心理疾病	(95)

人类已迈进 21 世纪,科学发达、技术先进。在现代医学与传统医学的互补作用之下,许多困扰人类的顽症痼疾已被攻克。但令人担忧的是,各种心理疾病却日益成为人类面临的大敌。多少英才被其吞噬,多少家庭因此陷入黑暗,又有多少人备受“心灵的煎熬”。在科技日益昌明的今天,心理疾病却肆意为虐,伤害着“无辜大众”。许多有识之士都不约而同地意识到:心理疾病将成为 21 世纪对人类危害最大、涉及人群最广的疾病!如果我们现在还未意识到这点并立刻行动起来的话,人类将因此“蒙羞”并遭受重大打击,其精神与物质的损失不是以往任何疾病所能比拟的。

本章讲述了与心理疾病相关连的常用成语,提出了切实可行的防治措施。愿读者朋友,从中获得有用的知识,成功战胜各种心理疾病的侵袭。

1. 郁郁寡欢	(95)
2. 忧心如焚	(98)
3. 杯弓蛇影	(100)
4. 神魂颠倒	(102)
5. 庸人自扰	(105)
6. 神思恍惚	(107)
7. 丧心病狂	(109)
8. 妄自尊大	(111)
9. 形单影只	(114)
10. 三缄其口	(116)
11. 坐立不安	(118)
12. 秉烛夜游	(120)
13. 惊魂未定	(122)



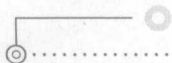
14. 辗转反侧	(124)
15. 白日做梦	(126)
16. 食不下咽	(129)
17. 呆若木鸡	(131)
18. 长袖善舞	(133)
19. 执迷不悟	(135)
20. 按捺不住	(137)
21. 沉默寡言	(139)
22. 不近人情	(141)
23. 殚精竭虑	(143)
24. 酩酊大醉	(145)
25. 飘飘欲仙	(148)
26. 万念俱灰	(150)
27. 心有余而力不足	(152)
四、纠正方法	(155)

治疗身体疾病,探明病因,对症下药,是为第一。那么,防治心理疾病又该如何呢?同样如此。造成心理偏差、心理疾病的原因不同,症状表现也各有特点。采用对症的方法显得尤其重要。许多心理障碍具有较高的隐匿性,甚至带有一定的欺骗性。对此,细致的心理御防、心理咨询、心理治疗是必不可少的。在这里,方法的正确与否,关系到病情的预后转归。因此,掌握正确的防治方法是纠正、治愈“心病”的关键。

本章通过与心理治疗有关的常用成语,介绍了一些行之有效的治疗措施,如能正确掌握,对防治各类心理偏差与疾病极为有效。

1. 促膝谈心	(155)
2. 洗耳恭听	(157)
3. 赞不绝口	(158)
4. 循循善诱	(159)
5. 酣畅淋漓	(161)
6. 当头棒喝	(162)
7. 望梅止渴	(164)
8. 改弦更张	(166)
9. 心旷神怡	(167)

10. 琴瑟和谐	(169)
11. 天伦之乐	(171)
12. 循序渐进	(172)
13. 入木三分	(174)
14. 见微知著	(176)
15. 渐入佳境	(177)
16. 收视反听	(179)
17. 余音绕梁	(180)
18. 五颜六色	(182)
五、心理修养	(184)
良好的心理素质是抵御各类心理疾病的基础,而心理素质的提高离不开日常的心理修养。所谓心理素质与修养,是在日常生活、学习、工作中“炼”出来的。需要我们在性格、情绪、情感、思维等诸多方面加以注意,并有意识地予以改进、提高。心理修养并非一朝一夕即可完成的,需要品德学识、为人处世的积累;更需要自我意识的提高,和经常性的自我反省。人只有对客观有清楚的认识,并对自我能力有正确的评价,才不会陷入盲目的追求。只有具备正确的人生观、价值观,才能把握人生的方向。只有当我们具备初步的心理修养时,保证稳定的心态,不被各种心理问题困扰方有可能。	
本章列举了十三个有关心理修养的成语,希望读者能从中获得有益的启发。	
1. 知足常乐	(184)
2. 反躬自省	(186)
3. 超然物外	(187)
4. 至人无梦	(189)
5. 防微杜渐	(190)
6. 安贫乐道	(192)
7. 忍辱负重	(193)
8. 闲情逸致	(195)
9. 浩然之气	(196)
10. 粗茶淡饭	(198)
11. 鸿鹄之志	(199)
12. 清心寡欲	(201)
13. 晚食当肉	(202)



健康心理

有健康的心理就有健康的人生；有健康的心理就是成功的一半。面对纷繁的大千世界，面对现代社会巨大的竞争压力，是否具有平和的心态、乐观的性格、正确的思维方式，这是我们摆脱困境、战胜挫折、取得成功的必要条件。现在常说的一个词叫“精彩人生”，试想，如果不具有健康心理的人，能够达到“精彩人生”的境界吗？就算退一步讲，我们只想平平安安地过日子，做好本职工作，维系好自己的家庭，如若缺少健康的心理，恐怕就是平淡的日子，也会过得坎坷不平。

希望通过本章的阅读，让你了解健康心理的含义。如果你已经具备这些心理素质，恭喜你！无论你做什么，你将生活在喜悦之中，并远离痛苦。如果你时常感到烦恼与不快，请牢记这些成语，它们将帮助你，走出阴霾，沐浴阳光。

1. 豁达大度

“海纳百川，有容乃大。”当我们宽容了别人的时候，同时也就拓宽了胸中的一方天地。

【出处简介】

出自西晋文学家潘岳所著《西征赋》：观夫汉高之兴也，非徒聪明神武，豁达大度而已也。

【词义解释】

形容人胸襟开阔，气量宏大。

【故事介绍】

潘岳是西晋时期一位非常优秀的文学家，他的《西征赋》、《秋兴赋》、《藉田赋》、《闲居赋》、《笙赋》等，都是当时的名作。尤其是《西征赋》长达 6000 余字，是晋代篇幅最大的长赋。

在《西征赋》中，潘岳认为，汉高祖刘邦之所以能够成就大业，不仅仅是由于他“聪明神武”，更是因为他“豁达大度”，有容人之量。而据《史记》和《汉





书》记载,刘邦本人也曾说过:“夫运筹帷幄之中,决胜千里之外,吾不如子房;填国家,抚百姓,给饷馈,不绝粮道,吾不如萧何;连百万之众,战必胜,攻必取,吾不如韩信。三者皆人杰,吾能用之,此吾所以取天下者也。项羽有一范增而不能用,此所以为我禽也。”这段话的含义是:论出谋划策,决胜千里,自己比不上张良;论治理国家、安抚百姓、筹集粮饷,自己比不上萧何;论带兵打仗、战无不胜、攻无不克,自己比不上韩信。但正是因为我能任用这些杰出优秀的人,所以才取得天下。而项羽虽然有一个能人范增,却不会使用,因此才被我打败。

【心理评估】

1. 如果你平日待人总是很宽容,能理解他人的想法和行为;在面对不同意见,甚至是反对意见时,总是能虚心听取;那么,你就是一个心胸豁达的人。而具有这种豁达大度的人,不仅能够包容别人,而且能提高自己的心理修养,同时还赢得人们的尊敬,真是“一举三得”啊!

2. 如果你总对小事斤斤计较,无法听取任何不同意见,还常常得理不饶人,就说明你的气量不够宏大;这时,你就需要适当地调整心理,开阔自己的胸襟。

【日常保健】

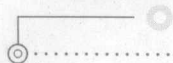
1. 培养忍让的精神和容人的气量。俗话说“退一步海阔天空”。对于生活中的一些无关原则的小事,做些退让又有何妨呢?因此,我们在生活和工作中,要学会忍让他人,并懂得容纳异己。

2. 阅读名人名篇。经常阅读一些名人的传记或文章,如范仲淹的《岳阳楼记》、李白的诗歌、罗贯中的《三国演义》等,都能激发心志,使人心胸开阔。

3. 经常亲近自然。可以时常去游览自然的美景,看看澄净的蓝天、悠然的白云、苍翠的青山、清澈的绿水,想想自然母亲是多么无私地向我们奉献着一切,却又毫无所求、从不计较!那么,我们又何必去计算那些蜗角蝇头的俗事小利呢。

2. 问心无愧

“君子坦荡荡,小人常戚戚。”在生活中,如果我们无论做什么事都胸怀坦



荡、正直无私；那么，就真正能心安理得、问心无愧了。

【出处简介】

出自清代文学家李宝嘉所著《官场现形记》第二十二回：就是将来外面有点风声，好在这钱不是老爷自己得的，自可以问心无愧。

【词义解释】

意为扪心自问，没有什么可惭愧的；形容心中非常坦然的样子。

【故事介绍】

李宝嘉，字伯元，别号南亭亭长，祖籍江苏武进（今属江苏常州市），于咸丰年间迁居山东，是晚清时期非常有名的小说家。《官场现形记》是他的代表作，也是晚清四大谴责小说之一。书中以官场为对象，生动地描绘了各种大小官僚的“龌龊卑鄙”、“昏聩糊涂”；为了升官发财，无不迎合、钻营、倾轧，极尽蝇营狗苟、卑污苟贱之能事；从而深刻揭露了晚清时期的官场污浊、吏治败坏、统治腐朽。鲁迅在《中国小说史略》中曾评价：“清末的谴责小说以‘南亭亭长与我佛山人名最著’。”

《官场现形记》第二十二回，描绘了浙江大官傅抚院表面上清正廉洁，暗地里却经常收受贿赂的丑恶嘴脸。有一天，一名青楼女子带着他的私生子前来认亲，但傅抚院既不愿认自己的儿子，又怕把事情闹大后影响今后的仕途。后来，女子提出要他赔偿六千两银子，便可了结此事，但他又不愿自掏腰包。于是心腹汤升便怂恿他收受孝廉贾筱芝六千两银子的贿赂，保举贾出任河南按察使，再用这些银子来打发女子，还说：“就是将来外面有点风声，好在这钱不是老爷自己得的，自可以问心无愧。”傅抚院当即同意了这种做法，还假惺惺地说：“只要这钱不是我拿的，随你们去做就是了。但是也只好问人家要六千，多要一个便是欺人，欺人自欺，那里断断不可！”

【心理评估】

1. 如果你在日常的生活中，为人正直坦荡，处事公正无私，那么你无论作什么事情，就都能问心无愧了。而这样的人，不仅能获得内心的平静，夜夜安枕好眠，还能赢得他人的尊重和爱戴。

2. 如果你在为人处世时，不能做到正直无私，甚至有时还会损害他人的利益；那么，就应当及时纠正这种错误的做法，并重新审视自己做人的准则。



【日常保健】

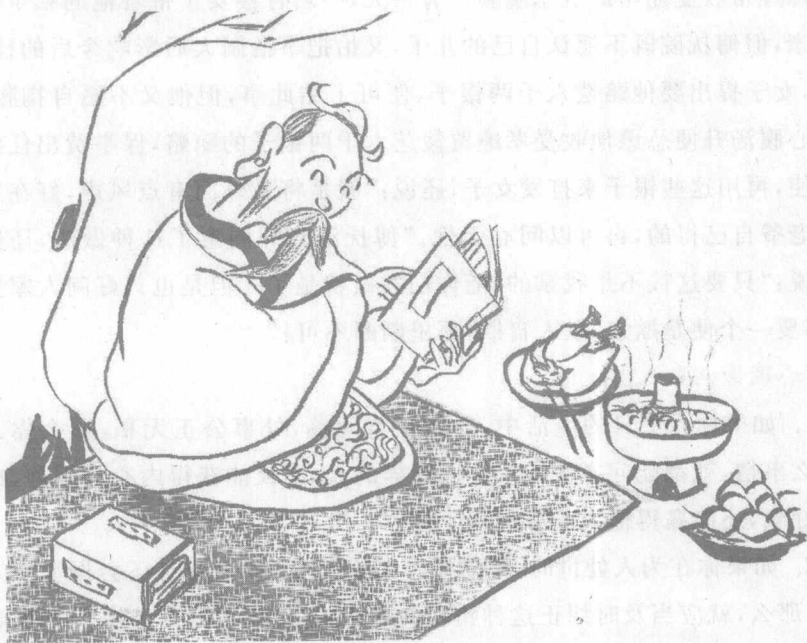
1. 事前考虑周详,预防事后愧疚。在做任何事之前,都应进行周详地考虑,要注意评判这件事有什么作用,是否会给他人带来不利或损失;对于可能造成的损害,是否能够避免或是采取有效的措施来进行补偿。只有将这些问题都纳入考量后,做出的决定才不会让自己事后愧疚。

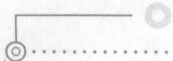
2. 决不做损人利己的事情。在做任何事的时候,都应该坚持下述立场:对于那些损人利己的事情,即使能得到巨大的利益,也决不能做。

3. 养成定期总结、反思的习惯。在每晚临睡前,应当总结每天所做的事;每隔一定的时期,就应反思一下这段时间所做的事情,以便及时发现错误并加以纠正,从而防止错误扩大。

3. 发愤图强

凡处逆境之时,如果一味埋怨上天不公,徒羨他人际遇,就只能深陷于命运的泥淖,直至沉沦。唯有发愤图强,勇于超越种种阻挠,才能手握命运之舵,驶向成功彼岸。





【出处简介】

出自《论语·述而》。子曰：“汝奚不曰：‘其为人也，发愤忘食，乐以忘忧，不知老之将至’云尔？”

【词义解释】

意为决心奋斗，努力谋求强盛。

【故事介绍】

据《论语·述而》中记载，春秋时楚国大夫沈诸梁的封地在叶（在今河南叶县南），因此人们都称他叶公。孔子周游列国期间，来到楚国叶邑时，叶公盛情款待了他。由于叶公并不了解孔子，便向孔子的学生子路悄悄探问他的为人。子路仓促之间不知如何回答，于是便没有作声。后来孔子知道后，就对子路说：“你为什么不向他说‘我老师孔子的为人啊，发愤学习而不厌倦，甚至于忘记了吃饭；心态非常乐观，能忘记一切忧虑，甚至连自己的年纪都忘记了！’。”

这个故事向我们描绘了一个非常生动的、生活中的孔子形象。在这里，我们看到的并非一个非常严肃的“学究”形象的孔子，而是一个有着三分骄傲自豪、七分俏皮可亲的“老顽童”形象的孔子。而“发愤”一词也随着这个故事流传后世，一直被沿用下来，并常用来形容勤奋好学。如《宋史·苏洵传》记载，宋朝著名的文学家苏洵“年二十七，始发愤为学”。近代以来，人们才逐渐将“发愤”与“图强”合用。如清末康有为曾用“发愤图强”之句上书光绪皇帝，劝他进行变法。

【心理评估】

1. 如果你在面对生活、工作、学习中的种种困难、险阻时，都能锲而不舍地坚持奋斗，勇往直前，就说明你是一个发愤图强的人。而这样的人，不仅具有良好的心理素质，还往往能取得巨大的成功。

2. 如果你偶尔会感到灰心失望，并失去继续奋斗下去的勇气，那也无需太过担心，只要及时调整心态，积极的鼓励自己，使自己重燃信心和勇气，就一定能克服种种逆境，逐渐步向辉煌！

3. 如果你平时一遇到困难，就习惯于退缩或是依赖他人；对于自己的理想和志向，往往不能坚持到底，就很难取得任何成功。这时，就需要采取合理措施，来培养坚强的意志、勤奋的习惯和坚持到底的毅力。



【日常保健】

1. 心理暗示,强化心志。应养成经常进行心理暗示的习惯,尤其是在遭遇挫折时,应反复在心中默念或是在无人的空旷区域大喊:“我一定能战胜它!”来鼓励自己,使自己保持旺盛的精力和昂扬的斗志。

2. 确立目标,分步实行。面对挫折和困难,应冷静地思考应对措施,并制定详细的目标和计划,最好能细化每一天,从而使自己能逐步战胜困难。

3. 根据实情,修正目标。俗话说,“计划赶不上变化”。因此,要学会根据客观情况,来及时修正目标和计划安排,从而加速成功的步伐。

4. 勤奋努力,坚持到底。要养成勤奋努力的良好习惯,并将自己的理想和志向坚持到底。

4. 从容不迫

人生在世,不如意者,常常十之八九,如果我们面对挫折,保持一种从容不迫的心态,那么再大的困难,也终会有迎刃而解的一天。

【出处简介】

出自《庄子·秋水》。庄子与惠子游于濠梁之上,庄子曰:“儵鱼出游从容,是鱼之乐也。”

【词义解释】

形容做事情不慌不忙、沉着镇定的样子。

【故事介绍】

庄子,名周,战国时宋国蒙(今河南商丘县东北地区)人,是我国古代一位伟大的哲学家、文学家。有一天,庄子和他的好友惠子(宋国的哲学家)一同在濠水(今安徽凤阳地区)岸边观鱼。庄子对惠子说:“你看,儵鱼在水里自在从容地游着,它们是多么快乐啊!”惠子诧异地问他:“你并不是儵鱼,又怎么知道儵鱼现在是快乐的呢?”庄子反问道:“你不是我,又怎么知道我不知道儵鱼的快乐呢?”惠子回答说:“我不是你,当然不知道你的想法;但是你也并不是儵鱼,肯定也不可能知道儵鱼的快乐。”于是庄子解释道:“让我们从这件事最初的时候说起吧。你一开始就问我怎么知道儵鱼是快乐的,可见你知道我是明白儵鱼的快乐的,所以才会问我。而我之所以会知道儵鱼的快乐,是因为