

老鼠的 忧郁

方建国 著

忧郁离我远点

66 颗百忧解，既实用又幽默。让您轻松穿越忧郁

—— 老鼠尤尤

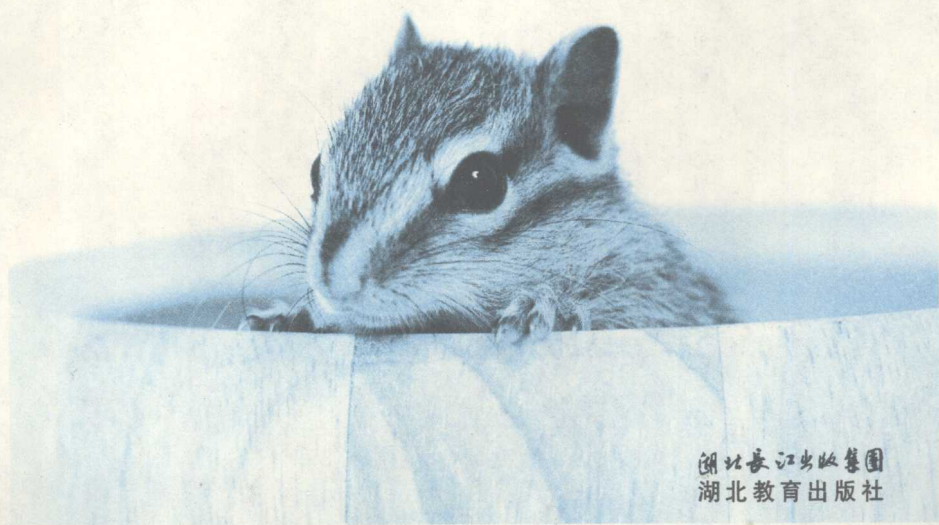


湖北长江出版集团
湖北教育出版社

老鼠的 忧郁

Good Bye Blues

方建国 著



湖北长江出版集团
湖北教育出版社

(鄂)新登字 02 号

图书在版编目(CIP)数据

老鼠的忧郁/方建国著. —武汉:湖北教育出版社,2008. 2
ISBN 978 - 7 - 5351 - 5091 - 2

I. 老… II. 方… III. 忧郁症 - 防治 IV. R749.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 007185 号

本书原名《再见忧郁》,由中国台湾宇河文化出版有限公司出版。现由北京红蚂蚁文化发展有限责任公司授权独家出版中文简体字版。

出版 发行:湖北教育出版社 武汉市青年路 277 号

网 址:<http://www.hbedup.com> 邮编:430015 电话:027 - 83619605

经 销:新 华 书 店

印 刷:武汉中远印务有限公司 (430034 · 武汉市硚口区长丰大道特 6 号)

开 本:880mm × 1230mm 1/32 7.75 印张

版 次:2008 年 2 月第 1 版 2008 年 2 月第 1 次印刷

字 数:129 千字 印数:1 - 10 000

ISBN 978 - 7 - 5351 - 5091 - 2

定价:19.80 元

如印刷、装订影响阅读,承印厂为你调换

方建国

1967年出生于台湾高雄。大学念的是历史，却长期从事贸易工作，历任几家知名公司高层主管。

33岁接触阿姜查(当代南传佛教大师)、奥修(印度伟大的思想家、哲学家)；

35岁离开商场；四处游历，重新找寻人生的价值；

40岁出版人生的第一本书，即《再见 忧郁》。





忧郁症袭击了全球将近4亿人，仅亚洲地区就有5千万人！在内地，精神分裂症的患病率已高达千分之六点五五，患者已超过七百八十万。

忧郁和忧郁症越来越受到人们的关注。药物治疗很重要，非药物治疗也很重要。试试看，读完这本书，您的心是不是变得安宁与自信？

前言

14 世纪的黑死病曾经让上千万欧洲人闻风丧胆,那次大规模的流行病袭击,几乎让整个欧洲沦为地狱,有人把忧郁症称为“21 世纪的黑死病”!

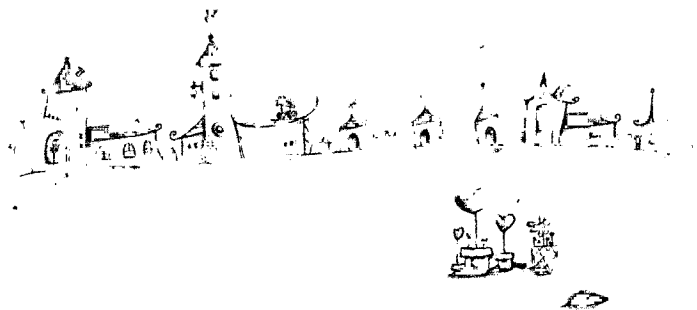
黑死病杀死了 2500 万人,而忧郁症却袭击了将近 4 亿人,仅仅亚洲地区就有 5 千万人!

更具体的说,仅台湾一地,忧郁症患病率约为 7.3%,换言之,目前台湾 150 万人患忧郁症,女性忧郁症患病率达 20% ~ 26%,男性为 8% ~ 12%,老人为 15%,这些数字显示出忧郁症的问题十分严重。

导致忧郁症的因素有很多:生活压力、遗传、营养不均、缺乏运动、日照过少、糖尿病症……

而想要真正打败忧郁,良药却只有两剂:自信与安宁。

充满自信的人通常不会产生忧郁心理,内心忧郁的人通常会患得患失,对前途缺乏信心。



心中安宁，一片祥和的人也不会忧郁，忧郁的人往往内心充满躁动，坐立不安，甚至充满猜忌。

所有的药物和非药物治疗方法，其目的都只有一个：在忧郁者心中建立自信与安宁！

本书无疑是帮助您达到这一境界的一帖良药！

在本书当中，作者匠心独具，将自己化身成一只曾经得过忧郁症的老鼠，并借老鼠之口跟大家分享了克服忧郁的 66 式独门秘招，既高效，又搞笑，招招杀敌，式式治病！

“心病还需心药医”，只有体验过忧郁的人才能提供最切实际的心药，写这本书的人正是这样一个人！

打开这本书吧！愿您内心从此充满安宁！

忧郁也可以是一个开心的过程！

老鼠尤尤的 66 道抗忧郁心得，既高效，又搞笑，让你化忧郁为快乐，轻轻松松穿越忧郁！

主要人物



老鼠尤尤

本书主要人物，曾经患有严重的忧郁症，后经多方治疗，成功走出忧郁，他将在本书中跟大家一起分享他克服忧郁的心得。



黄鼠狼医生

尤尤的医生，在本书当中，尤尤借着黄鼠狼之口跟大家分享了很多健康知识。



蓝眼猫

尤尤的天敌，也是他嘲讽的主要对象。



鸭博士

又称鸭脖子，尤尤的第二任心理医生。

目
CONTENTS 录

- 第1式·对身边的人微笑 1
- 第2式·和家人一起吃晚餐 3
- 第3式·结交好朋友 6
- 第4式·养成运动的好习惯 9
- 第5式·想一个自己欣赏的人 12
- 第6式·痛痛快快地哭一场 15
- 第7式·修补一件旧物品 18
- 第8式·好好睡个觉 21
- 第9式·扔掉没用的杂物 25
- 第10式·多跟快乐的人在一起 27
- 第11式·随便找个人聊聊天 31
- 第12式·让自己冷静下来 34
- 第13式·到河边钓鱼 38
- 第14式·在 Google 里搜索自己 42
- 第15式·干点家务活 45
- 第16式·听音乐 47
- 第17式·从工作中寻找乐趣 50

- 第18式·养一只可爱的小狗 53
- 第19式·努力工作 57
- 第20式·装出一份好心情 60
- 第21式·多吃甜食 63
- 第22式·做一些创造性的工作 66
- 第23式·让自己生活在亮丽的色彩中 70
- 第24式·给自己准备一盒巧克力 73
- 第25式·多听笑话,多看笑话! 76
- 第26式·放慢生活的节奏 79
- 第27式·赏识自己 82
- 第28式·药物治疗 86
- 第29式·沐浴在阳光中 90
- 第30式·勇敢地面对现实 93
- 第31式·让自己忙起来 97
- 第32式·包容自己的缺点 101
- 第33式·培养个人的兴趣与爱好 106
- 第34式·忘掉生活中的小烦恼 110

- 第35式·用幽默来装饰生活 114
- 第36式·关心周围的人和事 117
- 第37式·和小孩一起玩游戏 121
- 第38式·改变生活习惯 126
- 第39式·让家居环境亮起来 131
- 第40式·散步 134
- 第41式·把生活变得更简单 138
- 第42式·收集漂亮的图片 142
- 第43式·主动跟人打招呼 144
- 第44式·给别人一些小惊喜 150
- 第45式·参加感兴趣的培训班 154
- 第46式·享受爱的温暖 159
- 第47式·陪母亲剥青豌豆 163
- 第48式·把最宝贝的东西收集起来 167
- 第49式·沉醉在美好的幻境中 170
- 第50式·到咖啡馆坐一下午 173
- 第51式·回到小时候住过的地方看看 176

- 第52式·唱歌 180
- 第53式·在海滩上阅读童话 184
- 第54式·庆祝自己的小成就 187
- 第55式·让自己疯狂一回 190
- 第56式·好好打扮一下自己 194
- 第57式·改变自己的习惯用语 197
- 第58式·泡个温水澡 200
- 第59式·看电影 204
- 第60式·找到一种好味道 208
- 第61式·每天花十分钟什么也不做 211
- 第62式·培养乐观向上的性格 215
- 第63式·跳舞 218
- 第64式·原谅自己的过错 221
- 第65式·把办公桌清理干净 225
- 第66式·接受生活的不完美 229

1 对身边的人微笑

“唉！最近比较烦，比较烦，比较烦，总觉得日子过得太难，皮鞋破了也无人管，老婆回家还说我赚的钱少……唉！日子太难。”

最近一段时间以来，我一直沉湎于痛苦、压抑和紧张的糟糕心情里面无法自拔。对此，老匹夫黄鼠狼太医建议我，不论我需要面对的问题有多么不可笑，以笑脸相迎总能舒缓压力。



他说：“一个人的笑容能照亮所有看到他的人，就像穿过乌云的太阳，带给人温暖。如果不喜欢微笑，那怎么办呢？你可以强迫自己微笑，然后慢慢变成习惯。如果是单独一个人，你可以强迫自己吹口哨或哼一曲，表现出你似



乎已经很快乐,这就容易使你快乐了。

“微笑能让身体放松,有通畅气血的作用。因为人的五官和脏腑是相联系的,人的表情放松,其脏腑也就放松了。”

根据黄鼠狼的研究,他发现仅仅扬起嘴角做出微笑状,就能够将肌肉神经资讯直接传递到垂体腺,然后垂体腺能自动产生一种令人类产生愉悦和幸福感的分泌物,而且垂体腺不会理会你是开怀大笑还是自然微笑。所以,只要坚持对身边的人微笑,总能带给你积极的效果。黄鼠狼就是黄鼠狼,说的总比唱的好。

他还曾经声称自己发现了一种根治“忧郁症”的新疗法。他建议病人要尽量在各种环境中保持微笑,无论是否喜欢,都要强迫自己笑。“要微笑,”他对我们这群病人说:“保持微笑,一刻也不要停止,一定要面带笑容。然后,不管你的心情怎样,你都会明白微笑后的感觉。”只要病人开始忧虑,他就让我们待在他的办公室里,并要我们微笑,他还总是敦促病人至少要使嘴角经常保持向上翘的姿势。

现在回想起来,这个方法还真的挺有效,所以我建议那些心情忧郁的朋友,请笑口常开吧!微笑对你、对他、对大家都有好处。

2 和家人一起吃晚餐

忧郁症的一个主要症状就是孤独感,而跟家人一起共进晚餐无疑是帮助克服孤独感的一种有效方式——毕竟,晚餐时弥漫的那种亲情和关照的氛围是其他环境都不能取代的。

我曾经在《老鼠周刊》上读到过一篇文章,叫做《家庭晚餐的惊人力量》。文中指出:现在的社会中,有很多家庭每天的晚餐不再是固定的了。由于大家都有工作的压力和应酬,越来越多的家庭不再在同一张饭桌上吃饭了,不是分开吃,就是根本不回家。



用脚趾头想想都知道这不是件好事情。家庭晚餐不仅仅是晚餐,它是让每一个参加者都获益的仪式,它给孩子们可靠的接触父母的机会,为每个老鼠的一天提供了精



神支柱和靠山。它强调了家庭的重要性。它提醒老鼠们自己的家在那儿，而他是家庭的一部分，他活在世上并不孤单，还有其他老鼠在爱他、等着他。我还是在我人生最郁闷的阶段明白这个道理的。

那是一个漆黑的夜晚，我偷偷潜伏到诺贝尔和平奖得主特丽莎修女家，企图和她们家那袋白花花的大米来一次亲密的接触。透过客厅里温暖的烛光，我隐约看到特丽莎修女和另外一个修女在聊天，她正在给那个修女讲一个关于家庭和爱的故事：

“有一次我在街上看到一个衣衫褴褛的小女孩，大约五六岁，我把她带了回来，帮她洗了澡，并且给了她一些衣服和吃的东西。当天晚上这个孩子跑掉了。第二天我又把她找回来，可是她又一次逃跑了。

“在她接连逃跑几次以后，我让一个修女跟着她，看她往哪里跑。修女在一棵大树下找到了她，她和她的母亲、两个弟弟在一起。地上有一个破烂的棉被，她母亲正在用她在街上捡来的食物做饭。

“直到那时，我们才知道她逃跑的原因。她的母亲很爱她，而她也非常爱她的母亲。那女孩说：‘我想回家！’