

不高兴了 你怨谁



—— 精神健康
自我疗法

拓宽洪昭光教授关于健康的观念
引领中国人投身精神健康的全风暴



徐端海 著 作家出版社

我们拒绝死于无知！

人的精神疾患是最致命的疾患

人的精神死亡是最终极的死亡

精神健康是完美生命的新概念

不高兴了 你怨谁

精神健康
自我疗法

徐端海 著

作家出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

不高兴了你怨谁: 精神健康自我疗法/徐端海著. - 北京: 作家出版社, 2003.5

ISBN 7-5063-2664-7

I. 不… II. 徐… III. 心理卫生 - 普及读物

IV. R395.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 026676 号

不高兴了你怨谁——精神健康自我疗法

作者: 徐端海

责任编辑: 文一 崔艾真

装帧设计: 张晓光

出版发行: 作家出版社

社址: 北京农展馆南里 10 号 邮码: 100026

电话传真: 86-10-65930756 (出版发行部)

86-10-65004079 (总编室)

E-mail: wrtspub@public.bta.net.cn

http://www.zuojiaclubanshe.com

印刷: 中国青年出版社印刷厂

开本: 850×1168 1/32

字数: 116 千

印张: 8.75

插页: 2

印数: 001-12000

版次: 2003 年 9 月第 1 版

印次: 2003 年 9 月第 1 次印刷

ISBN 7-5063-2664-7/I·2648

定价: 15.00 元



作家版图书, 版权所有, 侵权必究。
作家版图书, 印装错误可随时退换。

目 录

心理健康之一：心理疗法 1

- 3 一、用“从现在开始”自我解脱
- 13 二、用“认识疗法”摆脱忧郁
- 16 三、用“幽默疗法”调节心情
- 19 四、用“创造思维”展开想象
- 22 五、用“洞察力”捕捉直觉
- 24 六、用“适应原则”避免轻佻
- 25 七、用“撂下不管”淡化小事
- 28 八、用“解脱术”转移刺激
- 31 九、用“丢掉精神枷锁”消除懒散
- 33 十、用“开阔心胸”克服抑郁
- 35 十一、用“享受寂寞”摆脱无聊
- 38 十二、用“燃烧火焰”医治冷漠
- 40 十三、用“不亦乐乎”战胜恐惧
- 43 十四、用“人非圣贤”排解懊悔
- 46 十五、用“行为矫正”克服嫉妒
- 50 十六、用“乐在眼前”不皱眉头

- 51 十七、用“钻出自织的茧”战胜孤独
- 55 十八、用“忘掉一切”舒畅身心
- 59 十九、用“平衡秘诀”平衡心理
- 68 二十、用“懂得战胜”自我突破

精神健康之二：精神疗法 85

- 87 一、用“精神和肉体放松”改造性格
- 89 二、用“不对抗思维”解除误解
- 93 三、用“冲进对方意识里”消除戒意
- 97 四、用“脱离僵局”摆脱困境
- 100 五、用“克服主观”避免偏见
- 101 六、用“保持优雅”克服难堪
- 104 七、用“欢迎别人”根除妒火
- 108 八、用“天塌不下来”减轻压力
- 110 九、用“接触强者”克服怯懦
- 112 十、用“不要躲避”控制情绪
- 115 十一、用“强烈诉求”挖掘潜力
- 119 十二、用“整体优势”争取同盟
- 121 十三、用“多做有趣事”自我放松
- 123 十四、用“你一定能行”鼓动别人
- 126 十五、用“答非所问”回答难题

- 128 十六、用“旁敲侧击”有效指责
- 131 十七、用“笼络感情”俘虏对方
- 133 十八、用“迂回渗透”讲大道理
- 137 十九、用“只说一次”批评奏效
- 141 二十、用真情和机智与人交流
- 149 二十一、用“做点小小改变”让人信赖

精神健康之三：夫妻互疗法 157

- 159 一、一生做个好女人
- 165 二、长久吸引丈夫的魅力
- 169 三、保持相互间的磁能
- 173 四、富有性感的女人
- 177 五、一生做个好男人
- 179 六、模范丈夫的标准
- 189 七、贤惠妻子的标准
- 186 八、让婚情永固
- 205 九、善于吵架
- 212 十、巧妙平息冲突
- 217 十一、坚决防止冷战
- 221 十二、消除敌意
- 227 十三、冷静处理移情

- 232 十四、破镜重圆
235 十五、有话好好说

精神健康之四：自我疗法 241

- 243 自我疗法一——把烦恼写在纸上
244 自我疗法二——巧用情绪“转换器”
246 自我疗法三——冲出“心理牢笼”
249 自我疗法四——学会适应变化
251 自我疗法五——与大自然和谐相处
254 自我疗法六——不贪富贵与安逸
256 自我疗法七——生物钟“准时”
258 自我疗法八——不要刻意养生
260 自我疗法九——常读好诗文
262 自我疗法十——笑是百药之长
264 自我疗法十一——习书画，释躁心
266 自我疗法十二——睡眠能治病
268 自我疗法十三——让性爱燃起欢愉火焰
270 自我疗法十四——不要想失去什么，
而要想剩下什么
272 自我疗法十五——只想好事，不想坏事
273 自我疗法十六——让自己感悟快乐

精神健康之一

心理疗法

任何人一生都会遇到各种考验，但最难的莫过于修心养性。

尽管修心养性并不表现在你生存的每一天、每一件事，但你生存的每一天，你经历的每一件事，都与修心养性有密切的关系。你的一切活动，在一定意义上都是对修心养性的实践、充实、丰富、开拓和追求。

如果一个人长期心智不全、心态不对，心理压力必然愈发涨大，肯定会导致各种生理和心理疾病。

一、用“从现在开始”自我解脱

人活一生，不如意的事情太多了。因此，在每一个人的潜意识中或多或少地均潜伏着消极的性态、习惯、恐惧和不安全感，它们又像浮垢一样漂浮在人的言表之间，成为我们美好人生的梗阻。如果不消除这些消极的意象，你的生活就摆脱不了困惑和挫折，这些困惑和挫折会使你一生与精神健康无缘。在这里，我们向你提供一些极为有效的自我解脱的技巧，如果你能认真阅读和领会，你便可快速清除心灵中消极、阴暗的意象，由此开始，登上你一生受益的精神健康之旅。

1. 摒弃消极态度

十九世纪中叶的心理学家威廉·詹姆斯说，他那一代人最伟大的发现就是，人可以通过改变自己的态度来改变自己的生活。想想他的话，你会意识到你就是自己命运的主宰！记住，是你！而不是别人。你的命运在谁手里？回顾一下你的生活历



不高兴了 你怨谁

程吧！也许你的生活不很成功，因为你总是不能积极地对待生活。

几年前，沃尔特·凯利画了一幅漫画《高跷》，言中了我们在生活中的尴尬处境，他写道：“我们遇到了敌人，那就是我们自己。”一旦你意识到自己可能是最难对付的敌人，你的生活就开始改变了。

你是一个消极的人吗？

你总以为情况越来越糟吗？

你怀疑别人的好意吗？

你对人批评多于赞扬吗？

你对大多数人都粗鲁冷漠吗？

如果你意识到自己这些消极的性格，就该有针对性地去克服它（请注意，这不是要你对自己责备不休，那是浪费精力，你要做的就是从现在开始，摒弃消极的态度）。

2. 改善消极心态

要追求完美，就不能对消极念头（比如，“我知道我可能要生病”）过于认真，但是如果允许类似的消极念头在你的头脑里占有一个小小的位置，那么，在 72 小时内，也就是 3 天的时间里，这种消极念头就会成为你身体的一部分。

从今以后，假如你受了寒气直打喷嚏，也不要让消极念头控制了你，不要想“坏了，这次感冒要引起气管炎了”，或者一发烧就想“糟了，我可能得非典了”。这种思维方法只是过

去沿袭下来的思维习惯。你首先应该在心理上控制住自己的情绪，打消要生病的念头，把这些念头从你的潜意识中驱除出去，要相信自己并给自己打气：一切事情都是可以做到的，不生病也是可以做到的。比如，最近在我国爆发的非典疫情，由于它极强的传染性，给人们带来极度的恐慌和不安，影响了人们的正常精神生活和物质生活。许多心理学家就不断地警示人们，千万不要过度恐慌。面对这样重大的疫病灾害，构筑强大的心理免疫力是十分重要的，注意你的心理卫生与注意你日常的卫生习惯是同等重要的。过度紧张反而会增加感染非典的几率。心理过度紧张，会造成植物神经紊乱和内分泌失调，从而削弱了人体免疫力，导致你的抗病毒能力整体下降。所以有人开玩笑说，没得非典病死，先被非典吓死了。笑谈之中不无道理。

你是否曾有过这样的体验：明知自己病了，却告诉自己病不得，一定要去上班，没过几天就感觉好多了？而有时候，工作不很忙，清晨一起来，却就向疾病投降了？如果你的胳膊骨折了，到医院就诊，心里就想“这下怕是要长时间治疗下去了”，处于这样的精神状态，骨头愈合的时间可能比通常所需的时间要长得多。你心里所想的，72小时后就会影响到你的生活。不要吵嚷头痛或无病呻吟，因为这等于告诉潜意识头痛是真实的，而你的潜意识乐于满足你的要求。

如果你潜意识里想挣钱，那就要回避



消极的陈述，如“这个月我手头很紧”，“我永远付不出这笔钱”。手头缺钱花是令人懊丧的，而对潜意识来说情况就更糟了，因为潜意识必须按你的要求，实现你所描述的情景。按照同样的逻辑，责骂那些比自己阔绰的富翁，也会使你的潜意识确信你一定不想像他们那样富有。同样，如果你视金钱如罪恶、肮脏之物，你的潜意识也不会督促你去赚钱，因为你所蔑视的东西对你不会有吸引力。如果你习惯于说或想“我付不起钱”，即使有时可能是真实的，你也要改掉这种习惯。你可以说，“我迟早要买它，这东西我很喜欢。”要深信不疑。不久你也许就会得到它。

打消你头脑中根深蒂固的、消极的疑虑吧！你对自身的能力是有权力发现的，只要学会运用这种权力，你就会有新的感悟。这种感悟将使你的世界获得解放，而不是被束缚。

3. 学会涤旧纳新

在生活中，当你迫切需要一种新的东西时，只要你放弃那些已经不再需要的东西，为新事物让出位置，你就会获得新的。打一个简单的比方：如果你想把衣服上的旧纽扣换成新的，你就得先把旧纽扣拆下来，为新纽扣腾出地方。涤旧才能纳新，要学会在你的心里挑出自己的毛病，剔除之，为美好的新东西腾出位置。

4. 不要强人所想

如同我们总想拴住孩子、却拴不住一样，我们可能还会经常犯这样的毛病：拼命想维系住那可能维系不住的亲情和友情。曾有心理学家形象地表达了这种感觉：“如果你在奴隶的脖子上套上锁链，那无异乎给自己套上了枷锁。”当你意识到某个人不愿服从你的意志、意愿或决定时，不要强人所想，给人家自由，让人家自己做主，这就是善的品质。你容忍人家离开你，他也许再也不会进入你的生活，但是会有另外的人加入你的生活并充分满足你的意愿。你爱谁，就要给谁自由，这样你自己才会得到自由和幸福。

5. 理直气壮地拒绝

生活中你是否遇到这样的人。你尽力帮助他、开导他，而他却毫不买账，一点听不进去？尽管他不听，你仍不厌其烦地跟他说，安慰他，开导他，而他却只想要你听他的，压根就不关心你在说什么，等你唠叨完了，他也记不起你说了一些什么，这样的人会使你筋疲力尽的。

你可能想帮助许多人，但你只能和少数人保持亲近，对其他人则要保持一定距离。

当你从内心深处不想尽社会责任时，



不高兴，你怨谁

有人可能督促你要这样做。为了使别人幸福，你有多少次不情愿地被卷进烦心的事件中去？

别做你不情愿的事了！开始就不做！对那些浪费你时间和精力的人说：“不！”

你周围的人都是大自然造化的一部分，但是每个造化物都有自己不同于别人的生命历程，严格地要求你自己，理直气壮地对别人说：“不。”当你为你自己对你的朋友说“不”的时候，你的朋友也不会生你的气，他只是对你的拒绝感到失望，但他仍然是你的朋友。如果第二天你的朋友没有来，这也是可能的。但你不会太介意，因为他没有被设想为你生活中不可或缺的一部分。

任何时候，只要有所舍弃，你生活的天地就会更加广阔，你的思想也会发生嬗变，就会有所获取。

6. 不要自寻烦恼

如果你常常为未来担忧，那务必请记住，生活的变奏曲在时间的进程里，将以千姿百态的形式展现出来，任何苦心和忧虑都扭转不了生命的必然。造物主使大千世界井然有序，不要试图打乱它，因为每一件事都是造化安排好的，正如《箴言》一书中写到的，“天地间每一件事情都有它的缘由，每达到一种目的，都需要时间。”不要为那可能永远不会发生的事忧心伤神，白白消耗你的时间和精力，要经常提醒自己一切都掌握在造化的手中。

有人担心原子弹大屠杀，世界末日明天就要来临；有人害怕今后半年将要发生悲惨事件。概率可以说明，人们所忧虑的大多数事件大都不可能发生。

不要为未来担忧，也不要疑虑别人说你什么或以为别人会议论你什么，作为一个独立的人，你只能支配自己的思想，为什么要白费精力去焦虑你力不能及的事呢？

7. 摆脱负罪意识

摆脱负罪意识，忘掉过去的耻辱行为。

你自己要接受自己。不要责备自己过去的失败、私通或不幸的婚姻，自责会造成不健康的心态，最终引发生理疾病。甩掉精神负担，从对往事的悔恨中解脱出来，听从良知支配你的行为。面对自己的时候，让忏悔的眼泪从心底痛痛快地流出来，你就可以开始治疗自己心中的创伤了。

如果对过去行为的负罪感还在你的生活中作祟，你不能容忍它，也不要理会它。你要扪心自问，如果能重新开始你是否愿意从头做起？幡然自新的路在哪里？你心灵深处是怎样想的？你现在的情况如何？周围的环境是否容许你重新开始？当然这些情况都没有关系，现在你心中的你会知道，如果能够从头开始，你将毫不迟疑地迈开新的步履。



追忆往昔的生活。如果你还能记起你对这个人或那个人犯下的过错，你或许需要寻求你一直未提出的宽恕。若是如此，你应该请求曾爱你而被你伤害的人宽恕你，把过去的过错从你的生活中彻底根除。不要再责备自己过去的行为，因为只要往事的记忆还在咬啮着你的心，你就永远得不到自由，负罪感将笼罩你的全部生活，并深深影响你的心理和生理健康。

8. 克服恐惧心理

对事物的恐惧会影响每一个人的行为。当恐惧和悲观的情绪交叉影响你的全部身心时，最终会导致你精神的压抑，并造成生理上的疾病。许多人被恐惧送进了精神病院，他们看上去十分虚弱、呆滞，一脸病态，在医护人员的强制性措施下打发光阴。就像一块经过精雕细刻的钻石一样，恐惧也是一个多面体：有人可能在电梯或狭小的房子里感到幽闭的恐惧；有人可能因为孤独而感到恐惧。

只要你意识到恐惧的原因并相信能够战胜它，你就一定能够消除恐惧感。审视你自己，作为一个人，你有权力过着幸福、安宁而不是恐惧的生活。任别人怎么想、任他们怎样议论，不要为任何恐惧所动摇。任何消极的批评都不要理会，因为你有权力按照自己的方式思考和生活。

你没有理由恐惧，那是愚蠢的，因为这些年来你几乎已