

郁闷都是自找的，幸福和快乐的方法非常简单。
一是去除自己的坏情绪，二是学会快乐的技巧。

郁闷是 自找的

王宇◎著

——最有效、最适合人们摆脱郁闷的快乐圣经！

郁闷都是自找的，幸福和快乐的方法非常简单。
一是去除自己的坏情绪，二是学会快乐的技巧。

郁闷是 自找的

王宇◎著

——最有效、最适合人们摆脱郁闷的快乐圣经！

图书在版编目 (C I P) 数据

郁闷是自找的 / 王宇著. -- 北京 : 中国
商业出版社, 2015.9

ISBN 978-7-5044-8826-8

I. ①郁… II. ①王… III. ①情绪-自我控制-通俗
读物 ②快乐-通俗读物 IV. ①B842.6-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2015) 第011373号

责任编辑 张一之

中国商业出版社出版发行

010-63180647 www.c-cbook.com

(100053 北京广安门内报国寺1号)

新华书店总店北京发行所经销

北京柏玉景印刷制品有限公司

* * * *

710×1000毫米 16开 17印张 250千字

2015年9月第1版 2015年9月第1次印刷

定价: 35.00元

* * * *

(如有印装质量问题可更换)



前言

当我们因为一些苦恼的事情感到失落甚至掉泪时，其实快乐就在身边朝着我们微笑呢。

快乐是人生幸福和成功的密码。快乐是什么？身心的愉悦是快乐，情绪的欢畅也是快乐，生活中最美好的感受就是快乐。在社会中，每个人都希望自己可以非常快乐的生活，但是，我们想让自己常常保持快乐，估计也会非常的困难。

那个血雨腥风的时代我早就已经摆脱了，过着和平、安宁的生活。遗憾的是，有非常多的人根本没有轻松安逸过，更别说快乐了，生活各方面的影响都会被他们感受到：有的人会为生活中的一个非常平常的小问题而闷闷不乐，有的人嘴里嚼着山珍海味却味同嚼蜡，有的人住在宽敞的房子里但是每天却提心吊胆的，有的人躺在松软的床上却常常夜不能寐，有的人驾驶着名牌汽车但是神情却非常的冷漠，有的人腰缠万贯却一点都不高兴，有的人还会因别人看似不经意说出的一句话而暴跳如雷、拳脚相加，甚至有的人还会因为烦恼而去自杀……伴随着生活水平的慢慢提高，我们享受着高新技术带来的高度文明。这对我们来说，的确是一件十分幸

运而快乐的事情，因为就算是古代的贵族也从来没有享受过高新技术带来的方便和快乐，而普通的我们却非常轻松的就享受了。但人们根本不是任何忧虑都没有，在社会中普遍感到竞争激烈、压力重重，有非常多的人陷入了亚健康状态。这种糟糕的状态就好像是一颗潜伏在体内的炸弹，随时都会爆炸。

腰缠万贯却整天都愁眉苦脸的，大权独揽却惶惶不可终日，每天忙忙碌碌也是一日三餐……人们想要的快乐根本不是这，你能说他们非常成功吗？现在的人们对经济生活的重视远远要比对自身精神和社会意义要重视的多，还导致了一些非常严重的社会问题，比如，道德下滑、对事物漠不关心……德国哲学家黑格尔曾说过：“生活中的我们必须重视精神因素的作用，否则会收到应有的惩罚。”检验幸福最重要的精神因素就是快乐，在一定程度上决定了人生的成功。

快乐的生活我们到底什么时间可以得到呢？一生的快乐并不是说，我们的一生时时刻刻都是非常快乐的，当我们面对一些困境的时候，也有心理的阴云，只是经过短暂的积淀之后，马上就会变得乐观积极起来。这样，我们依然可以从生活中得到快乐，并以它的力量来把所有的一切都克服掉。

快乐并不是面笑心苦，强作欢颜也不是快乐，恶意的下作也不是快乐。几个幽默故事、几句调侃、一味傻笑和别人的一些安慰劝说所能解决的并没有获得了真正的快乐。解铃还需系铃人，最终快乐还是要靠自己的，作为最常见、最常用的表情和感受，有非常多的人都不注重它。

因为郁闷，一些本可以成为天才的人却正在做着非常平庸的工作；因为郁闷，许多的人把大量的时间和精力耗费在了一些没有任何价值的

事情上面。

世界上任何一个人都不会因为郁闷而获得好处，也没有一个人因郁闷把自己的境遇改善，但郁闷却在随时随地损害着我们的健康，消耗着我们的精力，扰乱着我们的思想，减少着我们的工作效率，把我们的生活质量降低。

人生在世，其实是在为自己而活。活着，本身就是一种幸福。每个人来到这个世界上并不是非常容易的，也是幸运的。所以，对于我们的人生一定要好好的珍惜善待，把每一天都快乐充实的度过，远离郁闷的正确选择就是那样的。

本书从人们的郁闷根源剖析说起，把一些世界上最有效、最适合人们摆脱郁闷的快乐圣经——非常多著名哲学大师快乐思想的精髓给总结了出来，其中有非常多可让人颇为受益的快乐方法，它可以让你把烦恼的纠缠彻底的摆脱掉。

从深处看，根本不是哈哈一笑就是幸福，更是人生幸福和成功的密码，把它抓住了，你将度过一个快乐而有所成就的人生。

目 录

郁闷是自找的

第一章

逃离郁闷的魔掌

001

- 第一节 为什么会郁闷? 002
- 第二节 郁闷犹如毒蛇 006
- 第三节 莫让心灵惹尘埃 010
- 第四节 别自己折磨自己 013
- 第五节 没人会为你的郁闷买单 016
- 第六节 让郁闷转个弯 020
- 第七节 对自己好点 024
- 第八节 做一个孤独者 028

第二章

我的地盘我做主

031

- 第一节 也许事情并不是你想的那样 032
- 第二节 悲伤中也会有出路 035
- 第三节 自尊是你自己的 039
- 第四节 吃点苦算什么 042
- 第五节 活在当下 045
- 第六节 适合自己就已是最好 051
- 第七节 做好自己 055
- 第八节 学会坦然接受 063

第三章

像射出的箭一样前行

067

- 第一节 坚持自己的梦想 068
- 第二节 要有野心 071
- 第三节 为自己创造机会 075
- 第四节 你从不会一无所有 079

第四章
扼住命运的咽喉
099

- 第五节 一步一步地走 083
- 第六节 战胜自我 086
- 第七节 从小事做起 091
- 第八节 拥有成功的好习惯 095

第五章
你是最棒的！
133

- 第一节 把压力变动力 100
- 第二节 不要对自己说“不可能” 104
- 第三节 勇敢活下去 107
- 第四节 时常自省 111
- 第五节 一切总会过去 115
- 第六节 永远保持激情 119
- 第七节 做内心强大的人 123
- 第八节 让自己自信起来 127

第六章
面朝大海，春暖花开
171

- 第一节 凡事努力了就好 134
 - 第二节 不要认为自己一无是处 139
 - 第三节 阳光总在风雨后伴奏 146
 - 第四节 学会感恩 149
 - 第五节 宽容一点 153
 - 第六节 为自己鼓掌 157
 - 第七节 肯定自我 161
 - 第八节 你会成功的 166
-
- 第一节 每个人都有他该做的事 172
 - 第二节 笑对闲言冷语 179
 - 第三节 抬起你的头 182
 - 第四节 不要总是愁眉苦脸 185

第七章
撞了南墙要拐弯
205

- 第五节 知足一点挺好 190
第六节 你并不比他人差 193
第七节 多想想自己所拥有的 198
第八节 记住好的，忘记不好的 201

- 第一节 求人不如求己 206
第二节 放下该放的 210
第三节 好好地活 214
第四节 欣赏自己 219
第五节 让悲观远离 223
第六节 心动不如行动 226
第七节 给心灵放个假 231
第八节 换个角度，看到不一样的风景 234

第八章
和快乐做朋友
237

- 第一节 快乐由心生 238
第二节 幽默一点 241
第三节 幸福要自己去争取 247
第四节 喜欢做什么就去做 250
第五节 培养自己的兴趣 252
第六节 快乐是自己的选择 255
第七节 快乐的智慧 258
第八节 带上微笑出发 261



逃离郁闷的魔掌

第一章

每个人都体验过郁闷的感觉。生活中，人们常因一些琐事而陷入郁闷之中。但是，如果说要用明白的语言来说明郁闷究竟是怎么回事，也许很少有人能够对它做具体的解释。这里就为你介绍一下郁闷的特点，可以帮助你逃离郁闷的魔掌。

第一节 为什么会郁闷？

郁闷对于所有人来说都是无法避免的会存在的一种不舒服的生理和心理活动，是一种不良情绪。郁闷产生的原因有很多的种类，就像是来自工作的、学习的。不过郁闷也并不是完全不可避免的，其中也有一些是可以通过自身避免的；有些是外来的困扰，有些是自找的痛苦。当然，郁闷也有大有小；有些郁闷一会就过去了，但是还有一些严重郁闷的事情是需要经过很长的时间才能从其中走出来的。从一些方面来说，导致郁闷产生的三大主要原因：忘了自己的事、关注别人的事、担心老天爷的事。那么怎样才能有效的减少郁闷呢？这是从自己身上产生的，所以答案还是要依靠自己去解决，要想远离烦恼修身养性还是很重要的。

我们经常会在自身遇到这样的事情：定位不准确、责任不明确、计划性不够、执行不到位等等。这样的结果最终一定会让自己的学习、生活、工作出现缺位、错位、丢三落四、颠三倒四。这样的事情多了，你想不郁闷都难。所以在如此条件的影响下，你的烦恼也就接二连三的来到你的跟前，产生的就不会只是郁闷了，更多的是烦躁，甚至是痛苦。就像生小孩的没有奶水、饿了没有饭吃、炒菜放多了盐、出去玩忘了带钥匙，我们找不到自己的方向就不可能干好自己的事，在事情干不好的时候不免就会产生郁闷的心情。

对于他人的事情，人们都会有很多的习惯，就像是人们习惯于眼睛盯着别人、习惯于当指导者、习惯于当裁判、习惯于对别人加以评价、习惯于对

别人说三道四，更严重的甚至习惯于无中生有、习惯于污蔑陷害。产生这些习惯的原因是来自于心理不健康、源自嫉妒，最终的结果就会给别人带来心情以及感情上的各种伤害，同时也对自己的威信和人脉产生了很大的影响，这样下去自己就会被别人瞧不起甚至成为被别人清算和打击报复的对象，这就叫无事生非、没事找事，结果就是自己被郁闷和厄运缠身，从而做出更多的不好的事情。人们做的最严重的事情就是让自己活在他人的世界中忘了自我，落在猪身上的乌鸦连自己身上的黑也看不到，就像狗拿耗子，最终惹得老鼠恨你、猫也埋怨你，这样做值得吗？但是现实生活中选择这样做的人实在是非常的多，自己对自己的事不够专注，就无法使自己获得成功，结果是郁闷很多、值得自豪的事反而没有，当然就更不用说享有幸福了？

还有一些人总是替老天着想，这些人他们通常总有一种情结、老在替老天爷操心，就像是杞人忧天的典故一样。忧患意识是必要的，不过那些一直专注于研究那些遥远的、莫名其妙的事，做事的依据可能是空穴来风、也可能是主观臆断，最终就是在替老天爷担忧，做出一些没有事实根据、没有科学性、不可预见和人们不能控制的事情来。好比一些人总是担心害怕世界末日会到来，结果世界的末日还没降临，而他自己就先从这个世界前往另一个世界中去了；还有一些人总是把自己的工作想象的很“超前”，要么期望值太高、要么心理压力太大太悲观甚至产生了绝望的心理，盲目乐观和盲目悲观的概念都是一样的属于是一种盲目心理，盲目就是蒙起眼睛走路，总是小心翼翼，好像脚踏在薄冰上，这就是烦恼，这种烦恼更多的是一种恐惧。因此就需要我们能够树立科学的、辩证的乐观主义，让自己看的更远更高、乐观地看待人和事，要有孙悟空大闹天宫的精神，让玉皇大帝去头痛、郁闷，这些只有上天能决定的事情，就让上天来决定、郁闷吧。我们能够做的就是用自己小小的力量来使自己发挥更大的光芒吧！

郁闷属于是一种十分消极的负面情绪，让有事需要做的你，无法迈动你的脚步，让停止不前的你意志消沉，最终一事无成。闷闷不乐时，就总是会遇到一些不好的事情的话，当它成为一种习惯的时候，就像是缺了个口的水杯，一发而不可收，任由郁闷外流。

人类是一个高级动物，因为人们拥有了其他物种所没有的意识和情绪化。所以人们就会多一些情绪，人具有自己的思想感情和生活追求，即七情六欲。凡是所有那些活着的人们，就会对周围的事物产生看法，在这些看法中还包含了自己的喜怒哀乐，穿插着自己的一些喜好或厌恶。在我们的亲人离开自己以及因为一些事情和朋友、亲人之间大动干戈、遭受批评或过于后悔而自责时，每个人都会产生不愉快的心情，从而情绪低落、入睡困难、坐卧不安等一些使人感到郁闷的现象。

在我们的日常生活中，很多的事情都不能依照自己的心意发展，如果不符合我们的希望，就会使我们产生失望、郁闷的心情。因此看来，每个人都是会出现让自己郁闷的事情的。比如，富裕的人因为自己的钱太多找不到放置的地方而郁闷，贫穷的人为购买所需物资而郁闷；貌美的人为自己的容颜衰老而郁闷，不漂亮的人想着自己能否变美丽而郁闷……这些郁闷都是短暂、轻微的，都是人类为了自己的价值观进行追求的需要。一般来说，人们在短时间的郁闷过后，就会马上的恢复正常状态。

一些事情得以实现，不但能够让我们获得自己所追求的目标，同时还能够使自己有了某种成就感，从而让自己产生自己很快乐、幸福的感觉。不过一般这种感觉总是很短暂的，在不久以后新的追求和郁闷又接踵而来。

所以在这个快速发展的社会中，通常人们的快乐感真的很少很少。相反，有些人的快乐感还不如以前，这是让很多的人们都感到困难的一大问题。那么什么样的人才会感到郁闷呢？

1. 失去亲人的人。失去了亲人的人们，常常会感觉失去了亲情和依靠，造成心理上的真空，让他们在这一刻找不到前路的光亮。

2. 总是受到上司批评的员工。有些员工因为能力以及性格的原因常常在工作中遭受领导的批评和大家的孤立，那么他的性格就会随着时间的流逝变得非常的郁闷。

3. 家庭不和睦。生活在家庭暴力中的家庭成员，因为经常被自己的亲人虐待，就会在心中倍感失落而无助，郁闷的感觉就随之而来了。

4. 处于更年期的女性。因为在这一时期的女性一般都是上有老，下有小，年华不再，承受着工作和家庭两方面的压力。她们在更年期激素水平的波动阶段的影响下，就造成了身体经常出现一些不适的现象，加上不断上升的精神压力，在工作能力上就落后与一些精力充沛的年轻女性，就会出现郁闷的情绪。

5. 压力大、不善于沟通的人。压力过大的人们就会使自己的神经总是处在高度紧张状态，对于那些不善于沟通的人而言，因为没有办法使自己的想法让他人清晰的了解，这些情况就会感到郁闷。

在当今社会这样残酷的竞争压力下，促使了人们身上的担子和压力越来越大。很多的人们都疲于奔命于生活之中，在复杂的人际交往面前，很容易就会使人得到心灵上的伤害，陷入无法自拔的境地。处于亚健康状态的人群中，郁闷者占了亚健康状态的大部分比重。

而面对那些让人不高兴的事情，人们的忧虑也是不同的，也就是说人们反应的程度不一，对待的方式也不一。在经受伤害、失败时，有一些人们会在短暂的郁闷后，通过调整自己的情绪，让自己很快的从这种心情中解脱出来；有的人对自己的付出和损失却耿耿于怀，就会一直被郁闷所压在身下，得不到快乐。

第二节 郁闷犹如毒蛇

有些人很容易因为这些事郁闷——别人一句无心的话，他却有意的接受。如果有所付出就想有所回报，将会招来郁闷。“贪”不但带来痛苦，也使人堕落。人生多欲为苦——人常被“欲”所牵引造业。郁闷就像是一条沉睡在人心中的毒蛇，一旦触动它，就会被它咬。人生有郁闷，皆源贪、嗔、痴三毒所引起。人都因为有一个“我”作中心才有郁闷，所以要将“我”看淡些。没有的人希望得到，拥有的人则害怕失去。患得患失，即成忧愁。其实清净纯真的佛性每个人本性中都有，但是郁闷无知却把它遮盖了。

知事少则郁闷少，识人多则是非多。事情多，你郁闷就多；认识的人多，是非就多。郁闷多、是非多，你的心怎么能定得下来？如果你真心想成就一番事业，那就最好不要多问你不该知道的事情。不需要认识的人，最好不要去跟他打交道；求我们自己心定，这才是重要的事情。七情六欲都是郁闷。遇到好事情心生欢喜，这是着魔，遇到不如意的事心里愤恨，这也是着魔。嗔恚、贪爱是“郁闷”，染污了你的清净心，染污了你本有的智慧光明。众生的郁闷太多了，佛的法门都是对治众生郁闷的。想要破郁闷障，就去掉你的“我执”，想要破所知障，就去掉你的“法执”。

佛法让你断郁闷障、所知障；儒家让你格物致知，都是让你在心中有正知正见。功名富贵是郁闷的源泉。命里有时终须有，命里无时莫强求，刻意去求，是自寻郁闷。对于修行人来说，名利是大障碍，争名夺

利只是让自己郁闷罢了。患得患失、想控制一切人事物，是郁闷、是束缚。无量无边的郁闷，都从“患得患失”来的。没有的时候想尽方法想得到，得到之后又怕丢掉，好苦！郁闷都从这里来的。“得失”并不真实，只是个妄想而已。不管得到失去，到最后都是一场空。你没有得失心，你就没有郁闷，就得大自在。有善恶、是非，就有苦乐忧喜舍，换句话说，无量无边的郁闷就从这里生起来了。身有苦乐，心有忧喜，舍受是好境界，身上感受不到苦乐，心里也没有忧喜，但舍受也是郁闷，因为它的境界不能长久保持。

佛法中所说的思惑与见惑，都是情和郁闷，这是迷。布施主要是破悭贪，如果布施真的把我们悭贪郁闷舍掉了，这是功夫，得到心地清凉自在。改郁闷习气，首先要改的是改掉嗔恚，不再发脾气。经常发脾气，会感召到地狱道的果报。佛法是教我们了生死、出三界。佛学顶多只能把它当作一种学问来看，与生死不相干，与断郁闷也不相干。如果学佛多年后还是很多郁闷习气，那不是因为佛法不灵，而是因为你没有道德教育的根。修行与自性相应，郁闷自然轻。迷惑的人分别执着，天天生郁闷；觉悟的人心地清净，天天生智慧。佛说：郁闷、生死、三界都是家；只要出了这三家，那么你的身份是“出家”还是“在家”并不重要。

佛说：郁闷轻、智慧长才是断了分别、执着。最明显的是，听经有悟处、读经能通达义理。一门深入，长时熏修，是为了断郁闷；郁闷没有了，清净心就会现前，根本智就现前。戒和定能将郁闷断掉，慧则能把郁闷转为菩提。赞叹比毁谤伤害人还要厉害，毁谤会叫人生郁闷，赞叹同样也叫人生郁闷。大家对他一赞叹，他就不知道天高地厚，就觉得自己很了不起，贡高我慢统统生起来了，他的道行从此就只能后退不能前进了。八万四千法门，每一个法门都是修一心不乱；功夫就是在伏郁闷、断郁闷、

开智慧。学佛先要学会“放下”。放下见思郁闷、尘沙郁闷，再放下根本无明。

我们的境界里如果起一念分别执着，这就叫迷，也叫无明。无明继续不断往下发展，那就变成见思郁闷，那就得造业受报。心一天比一天郁闷，就是业障增加；心一天比一天清净，就是业障消除的现象。净土因为“带业往生”，不需要断见思郁闷，所以容易成就。八万四千法门只有这个法门是带业往生。郁闷障是七情五欲、人我是非、贪嗔痴慢。见思郁闷通常归纳为两大类：见惑和思惑。见惑包括身见、边见、见取见、戒取见、邪见。思惑包括悭贪、嗔恚、愚痴、傲慢、对于圣教的怀疑。怀疑佛法所讲的理论方法，就是对圣教的怀疑，这是大障碍，它是根本烦恼“贪嗔痴慢疑”里面的一个。佛不迷，他就没有郁闷，他不迷，他就没有轮回。郁闷是因，轮回是果。六道轮回就是从你心中的郁闷变化而来。如果心里没有郁闷，自然就不会有六道轮回。

而且，抑郁症也和郁闷有关。

一些经常感觉郁闷的人，会得郁闷症吗？对此，郁闷也有程度之分。轻度的郁闷属于情绪障碍，不在疾病的范畴中；但如果经常没理由的郁闷，而且长时间郁闷，正常生活都被影响，很有可能就是郁闷症。

正常的郁闷一般都有原因，像考试没发挥好、升职加薪没轮上、亲人生病、投资失败等等。在这些情况下，出现情绪低落、烦躁、焦虑、一次性的失眠都是很正常的，但一般在2周左右就会好转。这样的郁闷很常见也很正常，因为人有高峰有低谷，偶尔“郁闷”更有利于思考自己的人生，远胜于在顺境中突然遭遇很大的挫折。

这种情况下，最好先离开那个让自己感到压力的环境一段时间。如果压力来自工作，就考虑休假，让自己暂时和工作“断绝关系”；如果