



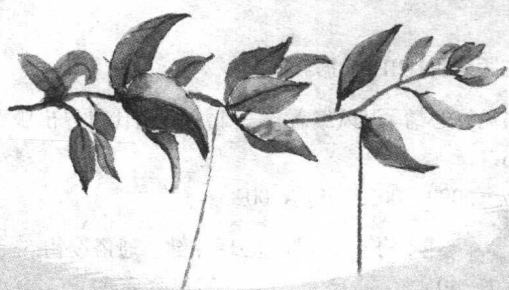
每日遇见好心情

心理健康与心理调节的 **365** 篇智慧



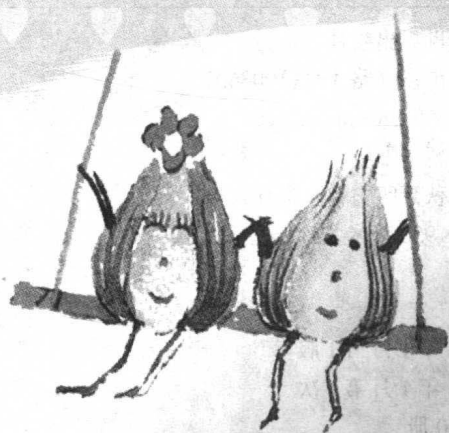
海风 / 编著

当代世界出版社



每日遇见好心情

心理健康与心理调节的 *365* 篇智慧



海风 / 编著

图书在版编目(CIP)数据

每日遇见好心情/海风编著. —北京:当代世界出版社, 2006.1

ISBN 7-5090-0035-1/R·002

I. 每... II. 海... III. 心理保健—通俗读物
IV. R161.1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 152254 号

出版发行:当代世界出版社

地 址:北京市复兴路 4 号(100860)

网 址:<http://www.hmok.net>

经 销:全国新华书店

印 刷:北京秋豪印刷有限责任公司

开 本:640×950 毫米 1/16

印 张:25

字 数:350 千字

版 次:2006 年 1 月第 1 版

印 次:2006 年 1 月第 1 次

印 数:10000 册

书 号:ISBN 7-5090-0035-1/R·002

定 价:29.80 元

如发现印装质量问题,请与承印厂联系调换。

版权所有 翻印必究 印装有误 负责调换

心情好的人，工作对他是一种乐趣

心情好的人，生活对他是一种享受

心情好的人，身体对他是一种财富

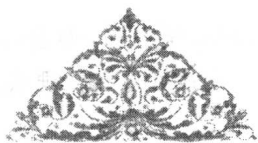
好心情是好身体的基石，是好工作

的关键，是好生

活的秘诀，是好

人生的真谛。





前言

让自己每日遇见好心情,是快乐人生的必须。

好心情是好身体的基石,是好工作的关键,是好生活的秘诀,是好人生的真谛。生活在现在都市中的人们,由于生活方式的多种多样,生活节奏的日益加快,被欲望异化的理想和极易膨胀的需求,越来越多地占据了人们的身心,成为生活和生命最难割舍同时也最难承受的负担,让种种痛苦压迫自己的心灵。即使对生活少欲寡求的所谓淡泊之人,也难免染上浮世尘嚣——盲目行为增多,过多追求短期效益,使自己在一次次挫败中失意率逐渐提高,内心失去平衡,产生心理问题。

一位心理专家说:“一个人的心理状态常常直接影响他的人生观、价值观,直接影响到他的某个具体行为。因而从某种意义上讲,心理健康比生理健康显得更为重要。”如此,对于一个人而言,生理健康是本,而心理健康就是根。如果不引起重视,让自己的身心形成从心理到生理,再从生理到心理的恶性循环,其后果自然不堪设想。

因此,让自己每日遇到好心情,也是健康自己的必须。

从心理学理论上讲,一般的心理问题都可以自我调节,每个人都可以用多种形式自我放松,缓和自身的心理压力和排解心理障碍。面对“心病”,关键是你如何去认识它,并以正确的心态去对待它。虽然我们找心理医生看病还不能像看感冒发烧那样

方便,但只要提高自己的心理素质,学会心理自我调节,学会心理适应,学会自助,每个人都可以在心理疾患发展的某些阶段成为自己的“心理医生”。

要想做好自己的“心理医生”,做好自我调节与引导,首先应掌握一定的心理卫生科学知识。但仅有此还远远不够,日常生活最关键的是能够冷静清醒地分析问题的因果关系,特别是主观原因和欠缺;能够正确地评价自己和环境;树立正确的人生观和世界观;拥有正常睿智的思维,相信只有自己才能主宰自己,避免走入心灵的误区等等。而这些恰恰是最难的。

因此,让自己每日遇到好心情,最先要解决的问题就是让自己遇到自己,真诚的自己,可以体悟自己的自己。

让自己遇到自己,知道快乐是人生的主题,明白苦难是人生的必修课,把握现在的幸福,调节并克服不让自己快乐的心绪,做自己情绪的主人,打开心灵的窗户,以积极、乐观、豁达的心态投身于工作和生活,珍爱自己、善待他人、超越苦难、把握幸福,健康、快乐、积极地过好每一天。

做自己最好的心理医生,让自己每天都能遇到好的心情。

目 录

第 1 辑	快乐是人生的主题	/1
001	什么样的人最快乐	/1
002	快乐就是让自己快乐	/2
003	常怀一颗欢喜心	/2
004	积极心态创造快乐	/4
005	工作是一种幸福	/5
006	千里难求是快乐	/6
007	快乐不需要条件	/6
008	快乐创造法	/7
第 2 辑	苦难是人生的必修课	/9
009	不向命运低头	/9
010	赢得属于自己的天空	/10
011	笑对失败是对失败最大的报复	/11
012	厄运的另一面	/12
013	面对苦难时的依靠	/13
014	不为失败而生	/14
015	相信命运不如相信奋斗	/14
第 3 辑	清除心灵的垃圾	/16
016	扫掉拖累你心灵的东西	/16
017	别让烦恼轻意跟着你	/17
018	放下已经到手的東西	/18

019	和谐的意义	/18
020	不要败给自己	/19
021	把亮丽还给自己	/21
022	遏制痴迷之心	/21
023	排除心灵的毒素	/22
第4辑	凡事往好处想	/24
024	感谢自己可以重新开始	/24
025	佛家的圆融	/25
026	看到泥土和看到星星	/26
027	吃亏是福	/27
028	让自己轻松上路	/27
029	这儿荷花真好	/28
030	让乐观主宰自己	/29
第5辑	把握现在的幸福	/30
031	幸福就在身边	/30
032	或许幸福就是这样	/31
033	最平常的享受	/32
034	“得不到”和“已失去”	/33
035	你幸福吗	/35
036	幸福只在一念间	/36
037	感受幸福的九个步骤	/36
038	幸福秘诀	/37
第6辑	爱和温情	/40
039	家是生命中永恒的歌谣	/40
040	最美的名字	/41
041	爱,不在形式	/42
042	爱就是怜惜	/43
043	爱人者,人恒爱之	/44

044	平衡爱情的砝码	/46
045	爱的传递	/46
046	爱只在心里	/47
 第 7 辑 豁达一点过得好		 /49
047	所谓幸福的人	/49
048	摆脱困境的方式	/50
049	豁达者的游戏精神	/50
050	豁达才会赢得拥戴	/51
051	学会养量	/52
052	承认事实	/52
053	永远向前看	/53
 第 8 辑 告别烦恼		 /54
054	请脱去烦恼	/54
055	烦恼皆由心生	/55
056	解脱烦恼的秘诀	/56
057	栽上一棵烦恼树	/56
058	不要抱怨命运的不公	/57
059	明天有明天的烦恼	/58
060	让烦恼也变得快乐起来	/58
 第 9 辑 学会宽容		 /60
061	宽容,人生难得的佳境	/60
062	不用他人的错误惩罚自己	/61
063	对自己的宽容	/62
064	宽容是一剂精神补品	/63
065	清除报复心	/64
066	宽容是人生的一种境界	/64
067	采访上帝	/65

第 10 辑	学会感恩	/67
068	感恩生活中的一点一滴	/67
069	吃果子拜树头	/68
070	传递感恩的葡萄	/69
071	感谢生活	/70
072	报恩不是负担	/71
073	拥有一颗感恩的心	/72
074	发生就是一种恩典	/73
第 11 辑	学会幽默	/74
075	幽默是一种艺术手法	/74
076	幽默是生活的调味剂	/75
077	幽默是一种胸怀	/76
078	幽默是一种智慧	/76
079	学会讲笑话	/77
080	幽默感的心理调节功能	/78
081	怎样培养幽默感	/79
第 12 辑	学会微笑面对一切	/81
082	穿透灵魂的微笑	/81
083	学会自己微笑	/82
084	笑是仁爱	/83
085	喜剧人生	/84
086	不能流泪就微笑	/84
087	微笑的作用	/86
088	笑疗	/87
第 13 辑	学会正确放松自己	/89
089	承受磨难与享受幸福	/89
090	忙里岂能不偷闲	/90

091	运动放松心情	/91
092	生活离不开眼泪	/92
093	非做不可的事不能太多	/92
094	放松疗法	/93
095	像善待他人一样关爱自己	/94
096	回归大自然	/95
 第 14 辑 拓展兴趣,世界更精彩		/97
097	人要有点兴趣	/97
098	读书	/98
099	“童话”人生	/99
100	听听音乐	/100
101	赏花	/102
102	钓鱼	/102
103	旅游	/103
104	寄情于水墨丹青	/104
 第 15 辑 活出自信		/105
105	不对自己失望	/105
106	给自己打气	/106
107	拥有“专业”信心	/106
108	成为自己希望成为的人	/107
109	找回你的自信	/108
110	成就不会超出自信的高度	/109
111	信念的力量	/109
112	确立人生目标	/110
 第 16 辑 做自己想做的事,做自己想做人		/112
113	不要做别人的影子	/112
114	开创自己的道路	/114
115	一味听信于人便会丧失自己	/115

116	每个人都有不同的美丽人生	/115
117	自己是自己真正的支持者	/117
118	热爱自己的选择	/118
119	坚持自己的选择	/119
120	活出你自己	/120

第 17 辑 做自己的心理医生 /121

121	心理健康十项标准	/121
122	心理因素可致病	/122
123	何谓心理缺陷	/123
124	心理疾病种种	/125
125	心理不健康的原因	/126
126	心理健康的“营养素”	/128
127	学做自己的心理医生	/129
128	走出心理牢笼	/130

第 18 辑 克服虚荣心理 /132

129	走出虚荣的死胡同	/132
130	正确认识虚荣心	/133
131	虚荣偏爱哪些人	/135
132	虚荣所能产生的危害	/136
133	别为虚荣而“忙”	/137
134	虚荣,还是自尊?	/138
135	战胜虚荣四种武器	/138

第 19 辑 克服攀比心理 /141

136	攀比是一把刺向自己的利剑	/141
137	攀比是人的一种天性	/142
138	人比人,比什么?	/143
139	人间没有永远的赢家	/144
140	与自己比是英雄	/145



141	如何保持心理平衡	/145
第 20 辑 克服悲观心理		/147
142	明亮与灰暗	/147
143	生活是美好的	/148
144	哪些人容易悲观	/149
145	培养洒脱、豁达的性格	/150
146	悲观的人往往不够宽容	/151
147	让自己春风满面	/151
148	消除悲观情绪的方法	/152
149	认识自己的价值	/154
第 21 辑 克服恐惧心理		/155
150	容易恐惧的原因	/155
151	恐惧的对象	/156
152	轻度恐惧有益健康	/157
153	不要恐惧失败	/158
154	抛弃恐惧心理	/159
155	恐惧症的治疗	/160
156	征服生命中的所有恐惧	/161
第 22 辑 克服自卑心理		/162
157	产生自卑的原因	/162
158	自卑者的典型心理	/163
159	每个人都会有自卑感	/164
160	勇敢战胜自卑	/165
161	从自卑中超越自我	/166
162	自卑藏在人心里	/167
163	自卑就是看不起自己	/168
164	在积极进取中弥补自身的不足	/169

第 23 辑	克服逃避心理	/171
165	逃避不是好办法	/171
166	逃避者没有明天	/172
167	接受不可避免的事实	/173
168	逃脱责罚是人的本能	/174
169	要敢于承担责任	/175
170	生命就是一种责任	/176
171	学会自责	/177
172	面对责任,逃避就是可耻	/178
第 24 辑	克服自私心理	/180
173	人的本性是自私的吗?	/180
174	自私者自毁	/182
175	自私的代价	/182
176	自私心理的成因	/183
177	给自己立个规矩	/184
178	如何防止儿童滋长自私心理	/185
179	给予是快乐的	/186
180	自私心理自我调适	/187
第 25 辑	克服忌妒心理	/188
181	嫉妒是心灵的深坑	/188
182	嫉妒源于病态竞争	/189
183	嫉妒心理的特征	/190
184	嫉妒是一种病态心理	/191
185	与有嫉妒心的人相处的秘诀	/192
186	如何化解嫉妒心理	/193
187	寻找真正的快乐	/195

第 26 辑 克服报复心理	/196
188 报复自己	/196
189 多一点宽容	/197
190 别将自己锁在悲剧里	/198
191 可怜的报复者	/199
192 伤害是把双刃剑	/200
193 报复是人的一种防御本能	/200
194 别让仇恨挡住你的路	/201
第 27 辑 克服猜疑心理	/202
195 猜疑是夫妻生活的大忌	/202
196 人为何爱生猜疑之心	/203
197 怎样克服恋爱中的猜疑	/204
198 猜疑似一条无形的绳索	/205
199 如何消除猜疑心理	/207
200 不要有太多顾虑	/208
201 猜疑会让你失去最珍贵的东西	/209
第 28 辑 克服完美主义心理	/211
202 何谓完美主义	/211
203 不必吹毛求疵	/212
204 完美主义是一个美丽的错误	/213
205 完美主义者的表现	/215
206 与完美主义决裂	/216
207 缺憾也是一种完美	/217
208 圆满与缺憾	/218
209 人生总有缺憾	/219
第 29 辑 克服挫折心理	/220
210 挫折心理的产生原因	/220

211	正确认识挫折	/221
212	挫折是成功伴侣	/223
213	挫折不过是午饭中吃出的小石子	/224
214	挫折心理的自我调适法	/225
215	自古英雄多磨难	/227
216	有挫折不必抱怨	/228
217	跌倒,别忘了立刻爬起来	/229

第 30 辑 克服自负心理 /231

218	自负是生存的障碍	/231
219	自负心理的三种表现	/233
220	自负的心理根源	/234
221	适当自负	/235
222	满招损,谦受益	/236
223	自负就是“负”自己	/237
224	适时低下你高贵的头	/238

第 31 辑 克服贪婪心理 /239

225	知足是一种境界	/239
226	生存就是福	/240
227	节制欲望	/241
228	把生存的起点放得低一些	/242
229	贪欲使轻松变得沉重	/242
230	放弃是一种美德	/243
231	贪婪的人,是欲望的奴隶	/244
232	贪婪的代价	/244

第 32 辑 克服狭隘心理 /246

233	心底无私天地宽	/246
234	遗忘是一种能力	/247
235	凡事想开一些	/248

236	以己度人需慎重	/249
237	学会宽容	/250
238	宽容是生命的财富	/252
239	成大事者必有大胸襟	/252

第 33 辑 克服怀旧心理 /254

240	怀旧心理产生的原因	/254
241	怀旧心理的表现	/255
242	怀旧心理的调适	/256
243	怀旧应是趋新的准备	/256
244	回忆属于过去	/257
245	用手握住今天	/258
246	怀旧,还是逃避?	/259

第 34 辑 克服依赖心理 /261

247	依赖是独立生活的障碍	/261
248	依赖影响成长健康	/262
249	克服依赖的招数	/263
250	把自己的命运交给自己	/263
251	不要优柔寡断	/264
252	自己就是最好的老师	/265
253	有定见,就有力量	/266
254	不要等待别人解决你的痛苦	/267

第 35 辑 做自己情绪的主人 /269

255	做情绪的主人	/269
256	管理自己的情绪	/270
257	转移自己情绪注意力	/272
258	人生中最有力量的十种好情绪	/273
259	操纵好情绪的转换器	/276
260	懂得控制自己的情绪	/277