

肖 峰◎编著

人生的航标

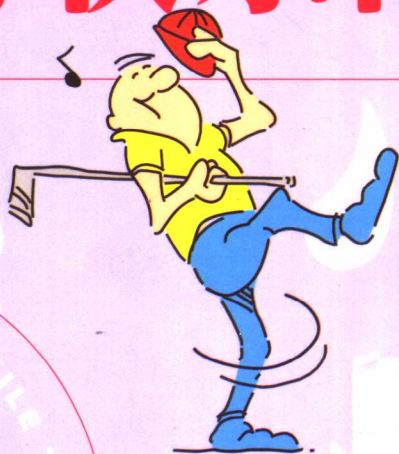
心病的良药

精神的家园

灵魂的归宿

慧源
心理导航
丛书之一
珍藏本

好心情 66 妙招 快乐体操



人民军医出版社



金盾出版社

XINQING KUAILE TICAQ



心情快乐体操

好心情 66 妙招

肖 峰◎编著

HAOXINQING 66 MIAOZHAO

 人民军医出版社

 金盾出版社

图书在版编目(CIP)数据

心情快乐体操:好心情 66 妙招/肖峰编著. —北京:
人民军医出版社, 2004. 1

(慧源心理导航系列丛书)

ISBN 7-80194-015-6

I. 心... II. 肖... 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(2003)第 078342 号

主 编:肖 峰

出 版 人:齐学进

策划编辑:秦素利

责任审读:余满松

版式设计:赫英华

封面设计:吴朝洪

出 版:人民军医出版社

地址:北京市复兴路 22 号甲 3 号, 邮编:100842

电话:(010)66882586, 66882585, 51927258

传真:68222916, 网址:www.pmmp.com.cn

发 行:金盾出版社

印 刷:三河市印务有限公司

装 订:春园装订厂

版 次:2004 年 1 月第 1 版, 2004 年 1 月第 1 次印刷

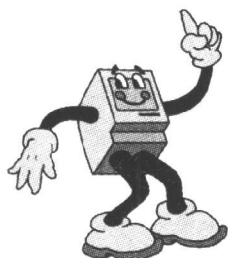
开 本:850mm×1168mm 1/32

印 张:14.75 字 数:360 千字

印 数:00001~10000 定 价:25.00 元

(凡属质量问题请与本社联系, 电话(010)51927289, 51927290)

内 容 提 要



本书作者是深受读者欢迎的擅长写科普读物的心理学家肖峰教授，他将有关心情快乐的心理知识、散文、理念、故事、测试、语丝、名言等美文汇集成手册，以放晴心空、舒心开心、心理减压、心灵绿岛、开心字典、心海罗盘、心病析因、心理测试、健心小品、心理揭秘、定心方略、心境常绿、达观思维等标题分类，提供了针对焦虑、抑郁、紧张、愤怒、压抑、困惑、痛苦等不良情绪进行自我调节的多种心理锻炼方式，辅以细致动人的生活实例，深入浅出的精辟分析，趣味盎然的心理自测题，指出了各种阻碍我们更快乐的心理误区。读这本书的感觉如同与一位心理咨询师在娓娓交谈，轻松愉快，感谢作者为广大读者提供了一套精美的精神营养和心情快乐大餐——心情快乐体操。

责任编辑 秦素利

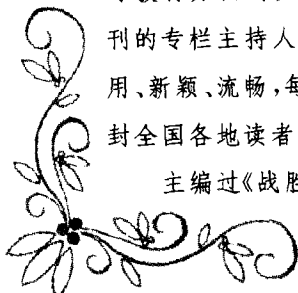
77086/2



作者简介

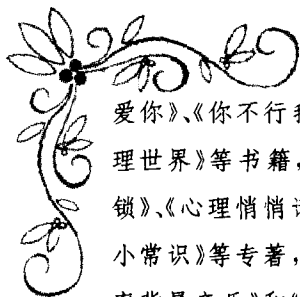
肖峰，男，现任北京慧源心理与教育研究中心主任，教授，中国青少年研究中心兼职研究员，北京 21 世纪心理健康教育学校指导教师，中国心理健康协会会员，中国健康教育协会会员，中国音乐治疗协会会员，北京社会心理学协会会员等职。

1985 年毕业于北京师范大学数学系，获理学学士学位。1990 年考入北师大心理系，从师于我国著名心理学家章志光教授，专攻教育心理学。1993 年获心理学硕士学位。其毕业论文被评为优秀论文，并发表在国家一级学术刊物《心理学报》1995 年 3 月号上。



自 1987 年开始，在全国各类报刊发表心理与教育方面的文章上千篇，并先后担任多家报刊的专栏主持人。由于所撰写的文章通俗、实用、新颖、流畅，每天都要收到几十封乃至上百封全国各地读者的咨询来信。

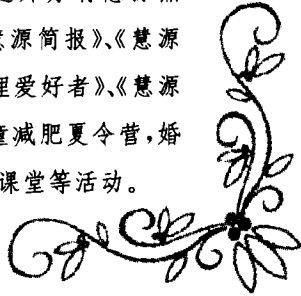
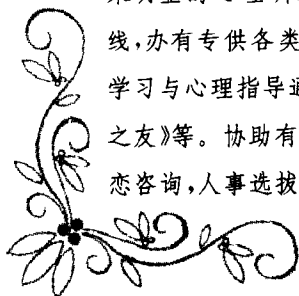
主编过《战胜癌症的秘诀》，《叫 TA 无法不



爱你》、《你不行我行》、《神童之路》、《失衡的心理世界》等书籍，著有《妙语解千愁》、《巧开心锁》、《心理悄悄话》、《家庭教育的艺术》、《育儿小常识》等专著，与人合作出版了《提高学习效率背景音乐》和《考试心理调节音乐》两盒磁带。

曾担任多家电视台有关心理、家庭教育、儿童游戏节目的顾问和策划人。为广大家长、教师和青少年作过多场大型报告，主要专题有：少年儿童学习问题的对策，青少年心理素质的培养，中学生学习能力的提高，应试心理调节，学生注意力的训练，心理疾病的矫治，青少年及儿童的心理分析等。

自创办慧源心理中心后，主持设计了自信心理训练，学习能力训练，学生注意力训练，心理潜能开发训练，心理调节班，心理治疗班等。这些训练班已被证明是一项符合现实国情，适应面广，效果明显的心理训练。慧源中心还开办有慧源热线，办有专供各类学员参阅的《慧源简报》、《慧源学习与心理指导通讯》、《慧源心理爱好者》、《慧源之友》等。协助有关单位举办儿童减肥夏令营，婚恋咨询，人事选拔测评，网络心理课堂等活动。



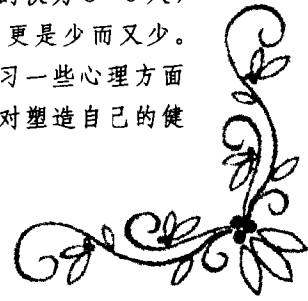
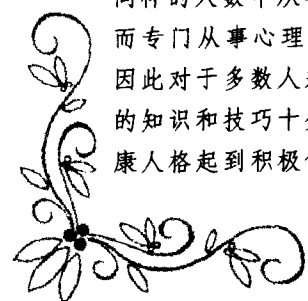


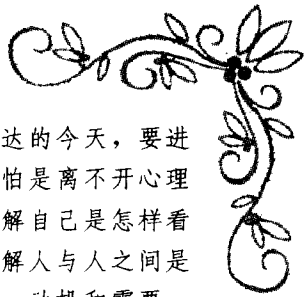
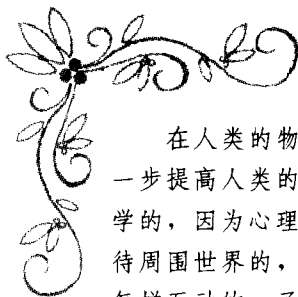
贴近时代 贴近生活 贴近读者

总 序

快节奏的都市生活使人们普遍面临巨大的精神压力，紧张、烦躁、忧郁、多疑……一旦让这些不健康的心理主导了生活，往往引发严重的后果。据悉，城市中处于亚健康状态的比例高达70%。近日权威媒体更是披露了一个令人震惊的数字：中国每年有××万人死于自杀。越来越多的人已经意识到，快乐的生活和工作比权势、高薪更为重要。

就像在电影中常常看到的，在西方，很多人拥有自己的心理医生，他们有了什么难解的心结都爱向心理医生倾诉以获得帮助和指导。权威机构的数字显示，发达国家每百万人中就有500人从事心理学的研究工作，而在我国，同样的人数中从事这方面研究的仅为3~5人，而专门从事心理咨询工作的则更是少而又少。因此对于多数人来说，主动学习一些心理方面的知识和技巧十分必要，这将对塑造自己的健康人格起到积极作用。



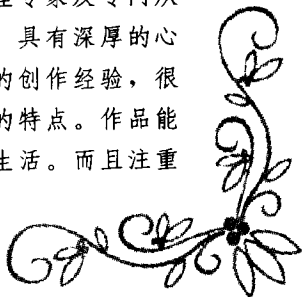
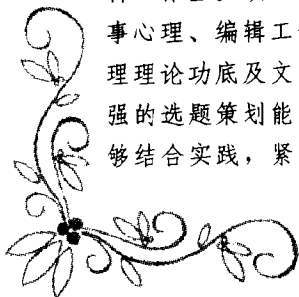


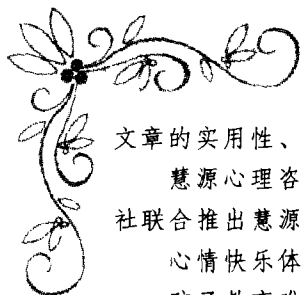
在人类的物质文明高度发达的今天，要进一步提高人类的生活质量，恐怕是离不开心理学的，因为心理学帮助我们了解自己是怎样看待周围世界的，也帮助我们了解人与人之间是怎样互动的，了解我们的情绪、动机和需要。

环顾图书市场，关注“心情”、倡导健康心理类的书籍成为一大亮点。一本好的心理读物，会让终日奔波忙碌、迷失自我的人们静下心来，跟她一道认真感受和品味平凡人生的美丽与精彩，使我们的心灵得到梳理和按摩。

有人提出，进入新世纪以来，我们已经进入了“心经济时代”，即从追求物质消费为主转向了追求精神消费为主。毕竟，仅有物质的富足还不足以拥有美满的人生，想要快乐幸福，工作、友情、爱情，一个都不能少。

在时代极大需求的背景下，我们——慧源人，专门从事心理与教育的研究、训练、咨询的专业人士和志愿者，共同创建了慧源图书编辑工作室。该工作室由资深心理专家及专门从事心理、编辑工作的人员组成。具有深厚的心理理论功底及文字功底，丰富的创作经验，很强的选题策划能力是该工作室的特点。作品能够结合实践，紧跟时代，贴近生活。而且注重





文章的实用性、可读性、可操作性。

慧源心理咨询和培训中心与人民军医出版社联合推出慧源心理导航系列丛书——

心情快乐体操——好心情 66 妙招

孩子教育难题——心理透视 66 妙招

化解日常困惑——生活智多星 66 妙招

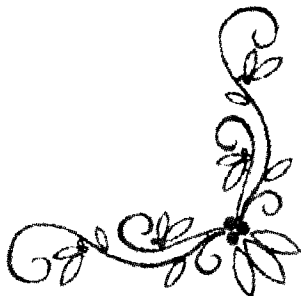
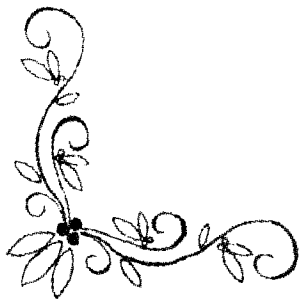
开发大脑潜能——脑灵有术 66 妙招

我们的宗旨是：

做第一激情，当第一勤奋，有第一视角，
抱第一意识。

快乐参与生活，抒写人间万般关爱；激扬
生命情绪，荟萃人生精彩篇章。

陈峰

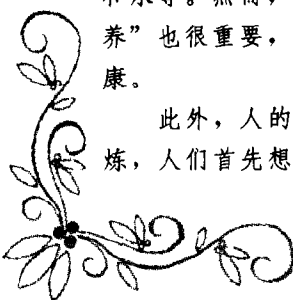




前言

你是否愈来愈感到愤怒、不满、压抑与沮丧？你近来常和人发生冲突，你常感到烦躁？你常感冒、头痛、失眠、身体愈来愈差？你对凡事不再感兴趣，工作效率急剧下降？你酒喝得更凶、烟抽得更多、吃得过多或过少？

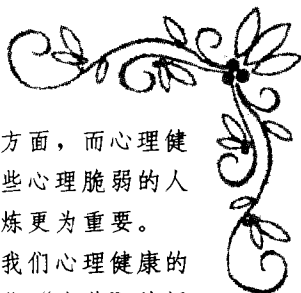
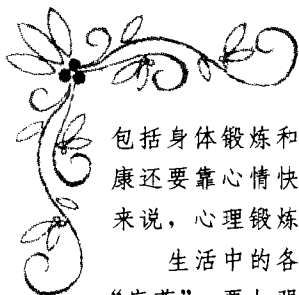
是啊，现代人太忙了，太累也太急了，需要多一些真正可以贴近我们生活心灵的好朋友和好文章来陪伴一下。可是很多人没有条件常找心理医生，于是我们编写了这本《心情快乐体操——好心情 66 妙招》的书，通过这种每日一读的方式来让你进行心理的锻炼，给你增强心理营养，提高你的心理免疫力。



众所周知，身体的发育需要充足的物质营养，如蛋白质、脂肪、糖类、无机盐、维生素和水等。然而，很多人可能还不知道“心理营养”也很重要，若严重缺乏，则会影响心理健康。

此外，人的心理也需时常锻炼。谈起锻炼，人们首先想到的是锻炼身体，其实，锻炼





包括身体锻炼和心理锻炼两个方面，而心理健康还要靠心情快乐体操。对那些心理脆弱的人来说，心理锻炼甚至比体育锻炼更为重要。

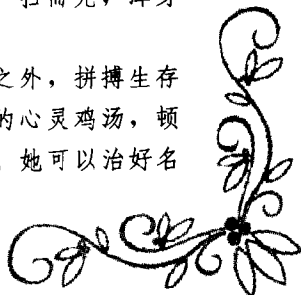
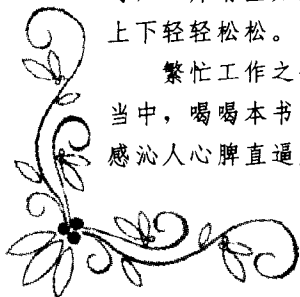
生活中的各种烦恼是侵害我们心理健康的“病菌”，要加强我们心理对这些“病菌”的抵抗力，就需要我们平时不断地摄取那些对我们心理健康有益的“心理营养素”。

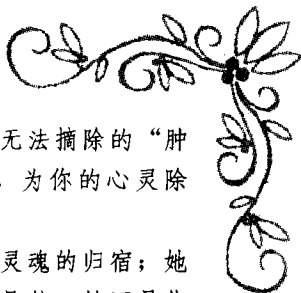
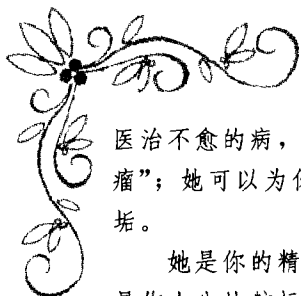
而每天坚持读读这本《心情快乐体操——好心情 66 妙招》，就相当于每天进行了心理锻炼，补充了心理营养。

现在，就请你轻轻地推开门，走进这本《心情快乐体操——好心情 66 妙招》，坐下来，静静地读一读，你会感叹：这里面悠扬飘荡的快乐心曲，充满温情的谈心圆桌，挥洒人间真爱的心动小品，逗你开怀大笑的幽默笑话，慢慢地如清泉般进入你的灵魂深处，拨动你快乐的心弦，释放你沉重的心情。

进来前，心情烦闷沉重，愁云惨雾；出去时，一片晴空万里，烦恼忧愁一扫而光，浑身上下轻轻松松。

繁忙工作之余，繁琐生活之外，拼搏生存当中，喝喝本书为你特别熬制的心灵鸡汤，顿感沁人心脾直逼肺腑浑身清爽。她可以治好名





医治不愈的病，可以摘除手术无法摘除的“肿瘤”；她可以为你的生活扫盲，为你的心灵除垢。

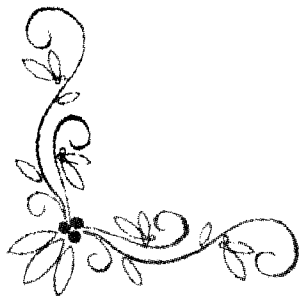
她是你的精神家园，是你灵魂的归宿；她是你人生的航标，为你的人生导航；她还是你寂寞星空中一颗耀眼的明星。走近她，会带给你一轮崭新明亮的太阳。

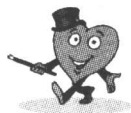
她是清晨的一声鸟鸣，是午后的一杯清茶，是黄昏时的一段轻音乐；是病时的良药，是痛时的膏药；是愁眉紧锁时的熨斗，是伤心哭泣时的手帕，是摇摇欲坠时的臂膀。

走进这本书，便走进了欢乐大本营，给你解脱，给你安慰；走进这本书，便走进了快乐老家，青春常在，快乐常存，笑脸常开；走进这本书，便走进了世外桃源，令你豁然开朗。

编 者

于北京慧源心理咨询中心





目 录



第 1 妙招

- | | | | |
|------|-------------------------|------|----------------|
| 放晴心空 | 伴你一生是心情 … (1) | 情商课堂 | 什么是情商? …… (5) |
| 舒心开心 | 妙点子送你一天好 | 心理测试 | 你的情商有多高? |
| | 心情 …………… (2) | | …………… (6) |
| 调心有术 | 生活中的“加、减、乘、除” …………… (4) | 悟事舒心 | 学会接受 …………… (8) |

第 2 妙招

- | | | | |
|------|-----------------|------|-----------------|
| 放晴心空 | 心情每天都是新的 | 心情故事 | 静静听风 …………… (12) |
| | …………… (9) | 苦中求乐 | 黄连树下次口哨 |
| 幸福观点 | 生活在“沉醉”中 | | …………… (13) |
| | …………… (10) | 心理处方 | 气味的心理效应 |
| 快乐有道 | 快乐准则 …………… (11) | | …………… (13) |

第 3 妙招

- | | | | |
|------|-----------------|------|------------------|
| 关照心灵 | 学会欣赏 …………… (15) | 他山之石 | 欧洲人如何减轻 |
| 消愁驱闷 | 谋求心情愉快的 | | 疲劳? …………… (17) |
| | 疲劳 …………… (15) | 心理测试 | 你累不累? …………… (17) |
| 心理减压 | 女人心累人才累 | 心灵减压 | 减轻心理的额外 |
| | …………… (16) | | 负担 …………… (19) |

第 4 妙招

- | | | | |
|------|------------|------|---------------|
| 放晴心空 | 为心情留一扇窗 | 心灵语丝 | 快乐 …………… (21) |
| | …………… (20) | 幸福观点 | 有一个幸福的家 |



- | | | | |
|------|---------|------|----------|
| 平衡心态 | 别老事事不服人 | 豁然开朗 | 朗朗心空 |
| | | 心理测试 | 测测你的理智程度 |
| | (22) | | (24) |

第 5 妙招

- | | | | |
|------|----------------|------|---------------|
| 心灵绿岛 | 在静观中淡化你
的悲欢 | 调心有术 | 对付情绪转移的
方法 |
| | (26) | | (31) |
| 心灵体操 | 撇开情绪绊脚石 | 定心准则 | 保持情绪稳定的
要诀 |
| | (27) | | (32) |
| 心理解秘 | 情感高潮与低潮 | 心理测试 | 测测你的应变能力 |
| | (31) | | (33) |

第 6 妙招

- | | | |
|------|-----------|---------------|
| 舒展心灵 | 给心一个空闲 | 简单 |
| | (34) | (37) |
| 心灵减负 | 做简单女人 | 幸福观点 |
| | (35) | 呼吸是一件幸福
的事 |
| 心路思语 | 活得简单些 | (38) |
| | (36) | |
| 名家忠告 | 我不求深刻, 只求 | 走出误区 |
| | | 走不回来的人 |
| | | (39) |

第 7 妙招

- | | | | |
|------|---------|------|----------------|
| 心海罗盘 | 活得自然 | 减压有术 | 学会自我“减压” |
| | (40) | | (42) |
| 心灵鸡汤 | 轻松来自于压力 | 心理测试 | 你承受的压力有
多大? |
| | (41) | | (43) |
| 心路思语 | 静等灿烂星光 | 快乐发现 | 忘却之乐 |
| | (41) | | (44) |

第 8 妙招

- | | | |
|------|---------|---------|
| 放晴心空 | 一个好心情 | |
| | (46) | (49) |
| 快乐生活 | 快乐在生活中 | 心理解秘 |
| | (47) | 老夫何发少年狂 |
| 快乐之道 | 快乐二十七条 | |
| | (48) | (50) |
| 调心有方 | 环境与人的心态 | 心路指南 |
| | | 坏牌不一定输 |
| | | (51) |



第9 妙招

心情故事	抓住生命的树枝		(54)
		(52)	身心相依 情绪激动也能伤耳
心理揭秘	你为何总对亲人发脾气		(55)
		(52)	心理测试 女性制怒能力自测
引以为戒	冠军和苍蝇		(56)
心灵忠告	他人气我我不气	心灵语丝 忧与喜	 (57)

第10 妙招

放晴心空	留一份欢喜给自己	坦然面对 假如你被“炒鱿鱼”	 (62)
		(58)	
平衡心态	接受不幸才能走出	快乐有道 感觉快乐人生	 (63)
	不幸		(59)
平衡心态	喜忧不惊的心境	如醉如痴集“掌故”	 (64)
		(61)	

第11 妙招

心灵绿岛	找回丢失的快乐	强心有方 格言——心理保护的屏障	 (67)
		(65)	
生活准则	热情对待生活	心情故事 一枚别针	 (68)
调心之道	理从书中来	心理处方 食物改变你的心境	 (68)
幸福观点	知识：增进幸福的杠杆		(67)

第12 妙招

放晴心空	四季总是晴天多	心海罗盘 告诉忧郁者向远处看	 (74)
		(70)	
走出误区	纠正错误的思想和偏颇	心病折因 不合逻辑的愿望会产生忧郁	 (75)
		(71)	
心灵鸡汤	藏起你的忧郁	心理处方 抑郁——很容易伤	 (73)



- 害自己 (76) 忧郁 (77)
解忧妙法 闻苹果香味可解 平衡心态 寻找快乐 (78)

第 13 妙招

- 放晴心空 为拥有而欣喜 (79) 健心小品 “小事糊涂”益
乐观人物 豁达，赋予人们完 健康 (81)
 美的光彩 (80) 生活准则 小事常欢 (82)
专家观点 别让小事惹咱生气 帮你解套 偶尔贪嘴别懊悔
 (81) (83)

第 14 妙招

- 心灵体操 自嘲，一种健康的 快乐发现 快乐成群 (87)
 心态 (84) 生活乐事 剪辑漫画乐趣多
生存智慧 “幽默”散论 (85) (88)
名家妙语 幽默的力量 (86) 心海拾贝 风不能，雨也不能
外国幽默 不幸至此 (86) (89)

第 15 妙招

- 关照心灵 轻的要看重，重的 (92)
 要看轻 (90) 快乐发现 接近快乐 (93)
脱困策略 对挫折微笑 (91) 舒心开心 吃鱼吃出好心情
达观思维 茶壶碎了以后 (92) (94)
心情故事 赔不起的是心情

第 16 妙招

- 放晴心空 笑一笑，事情并不 快乐调查 名利心重——现代
 那么糟 (95) 人越笑越少 (97)
情商课堂 人人都能保持好 潇洒人生 丰子恺潇洒的一生
 情绪 (96) (98)
名家妙言 从姜昆的“笑话” 心灵解秘 女性的笑容预示
 人生谈起 (97) 人生 (99)



生命保鲜	花前自笑童心在 (99)	快乐示范	厨房里的“快乐” (100)
------	-----------------------	------	-------------------------

第 17 妙招

心海罗盘	请不要开错窗 ... (102)	幸福观点	幸福的真正涵义 (105)
笑对挫折	从低落的情绪中走 出来 (103)	乐观宣言	答应自己 (107)
平衡心态	别跟自己过不去 (104)	心灵鸡汤	寻找快乐 (107)
		心理知识	心理平衡 (108)
达观思维	对自己笑笑 (104)		

第 18 妙招

点拨心弦	天堂是人造的 ... (109)	勇敢 (113)
驱烦除闷	前方，有一位与我 随缘的姑娘 (110)	一语惊心 爱出者爱返，福往 者福来 (114)
定心方略	当危险来临之时 (111)	快乐发现 快乐 (115)
心理误区	恐惧心态 (111)	调心有术 昂首阔步，好心情 自来 (115)
转换思维	脆弱有时也是一种	

第 19 妙招

点亮心烛	创造好心境 (116)	相关 (118)
境由心造	快乐你的快乐，悲 伤你的悲伤 (117)	跨越心障 光头永远微笑 ... (119)
心心相印	家庭——人际关系 的开始 (118)	生活艺术 妻子如何增加生活 的情趣 (120)
快乐发现	快乐度与家庭最	快乐发现 快乐胜过 100 万 (120)

第 20 妙招

心境常绿	面对自我的冬天 (122)	达观思维	容纳失望 (123)
		心理常识	现代社会的“现代