

远离忧虑，让自己快乐起来！



赶走 你的忧虑

GANZOU
NIDE YOU LU

苏 山 编 著

成功令忧虑无处藏身，

快乐从前门来，

忧虑从后门逃走。

千万不要停下脚步来忧虑，

除非你跑得比它快，

否则它会很快追上你。

如果你没有时间接待忧虑，

它就会无趣地走开。

忧虑敲门时，

你不必每次都开门迎接。

记住：如果你忘了忧虑，

它也会忘了你！

北京工业大学出版社



远离忧虑，让自己快乐起来！



赶走 你的忧虑

GANZOU
HIDE YOUR WORRY

苏 编著

北京工业大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

赶走你的忧虑 / 苏山编著. —北京: 北京工业大学出版社, 2011. 10

ISBN 978 - 7 - 5639 - 2815 - 6

I. ①赶… II. ①苏… III. ①情绪—自我控制

IV. ①B842.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 176834 号

赶走你的忧虑

编 著: 苏 山

责任编辑: 李 华 贾英敏

封面设计: 天下装帧设计

出版发行: 北京工业大学出版社

(北京市朝阳区平乐园 100 号 100124)

010 - 67391106(传真) bgdcbs@sina.com

出 版 人: 郝 勇

经销单位: 全国各地新华书店

承印单位: 北京高岭印刷有限公司

开 本: 787mm × 1092mm 1/16

印 张: 17

字 数: 234 千字

版 次: 2011 年 10 月第 1 版

印 次: 2011 年 10 月第 1 次印刷

标准书号: ISBN 978 - 7 - 5639 - 2815 - 6

定 价: 28.00 元

版权所有 翻印必究

(如发现印装质量问题, 请寄本社发行部调换 010 - 67391106)

前言

几年前,央视知名主持人崔永元自曝患上抑郁症,使得“抑郁”话题一度升温。然而,在多数人眼中,抑郁症除了作为街谈巷议的话题之外,依然只是一个与己无关的名词,它的存在,仿佛只在遥远的他处。然而,并非如此。相信大家在不高兴的时候都用过“忧虑”这个词,适当的忧虑是正常的,但随着忧虑程度的加剧,忧虑时间的延长,身心就会受到伤害,并可能会逐渐发展为抑郁症。

忧虑主要是心境低落,与环境不相称,闷闷不乐程度加深后,甚至会悲恸欲绝,出现幻觉、妄想等精神症状,逐渐发展为抑郁症。科技在进步,人类在发展,但抑郁症已经如同感冒病毒一般,在都市和乡村悄悄地蔓延流行。

忧虑是生活中一种较为常见的情绪问题,如果这种情绪持续、长期存在并逐渐加深,将会严重地影响一个人的生活质量,使人备受折磨。有调查表明,大部分抑郁症患者若不能及时治疗,就会有自杀的愿望或者行为。如果我们已经感到了忧虑,就应该努力地调整自己的心态,赶走心中的忧虑。

赶走忧虑,我们可以通过改变心态和适当地发泄来着手。改变心态的秘诀是:顺其自然,不强求,不奢望,得之不喜,失之不悲,柔中有刚,能屈能伸,做水一样的人。发泄的秘诀就是看得开,抛开身上的包袱。当忧虑真的降临到自己的身上时,无须问医,也不必打针吃药,只



赶走你的忧虑

要保持一个平和、乐观、健康的心态,就可以把忧虑赶走。

本书正是针对广大读者的这一需求,从忧虑的成因、心理特征,在忧虑面前如何改变心态、寻求快乐等 12 个方面向读者提供了赶走忧虑的方法。书中的语言通俗,内容丰富,向人们展开了一个全面驱逐忧虑的天罗地网,让忧虑无处藏身,从而帮助我们赶走深藏心中的忧虑,带我们走向一个快乐、美好的世界。

看完此书,相信读者会豁然开朗,找到自己的人生方向,顺利地实现人生的愿望,成为一个人人羡慕的快乐之人。

目 录

第一章 忧虑是一种消极的心态

忧虑是生活中一种较为常见的情绪问题,对人有百害而无一利。如果这种情绪持续存在,会严重地影响一个人的生活质量,使人备受折磨。如果你已经感到了忧虑,就要努力地调整自己的心态,及时驱除忧虑的阴云。

忧虑就是这样制造出来的	3
忧虑是身心健康的大敌	4
其实,很多忧虑都是多余的	5
天下本无事,庸人自扰之	8
天涯何处无烦恼	11
烦恼是你的内心在作怪	13
小问题不断累积就成了大问题	15
忧虑源于我们自身的劣势	17
越追求完美,忧虑就会越多	19



第二章 希望就在眼前,不要视而不见

凡事换个角度就可能有不同的收获。寻觅未必就是注视前方,有时掉转视线,就会发现无限可能。一片落叶,也许会让你感到它“零落成泥碾作尘”的悲惨命运,但是如果换个角度,你便会发现它更有着“化作春泥更护花”的高尚节操。

换个角度,就能换个心情	25
开心是一天,痛苦也是一天	27
惊喜就在生活的另一个角度	29
积极地选择希望而非失望	30
不放弃就有成功的希望	32
遭遇痛苦时要主动拥抱美好	34
多一点积极的心理暗示	36
克服“约拿情结”	37
环境是我们内心的一面镜子	39
任何时候都不要放弃希望	41

第三章 心态好,人生就会充满快乐

俄国作家契诃夫说过:“如果你手上扎了一根刺,那你应当高兴才对,幸亏不是扎在眼睛里。”这不仅是一种幽默的调侃,更是一种生活态度和人生智慧。

明天还未到来,急什么	47
具有平常心,才有好心情	49
好心情是由自己选择的	52
每个人都是自己心态的主人	54
幸与不幸只在转念之间	56



你的态度决定了环境的好坏	57
时常给自己的心灵除草	58
其实,活着就是幸福	60
坦然面对,接受现实	62
时机等不来,就创造吧	65

第四章 人生苦短,不要自寻烦恼

人生苦短,生命如舟,载不动太多的烦恼与哀愁。
如果你只盯着烦恼,那你的生活中全是烦恼,连开心的事也会被烦恼传染而变得不开心;如果你多看看美好、开心的事情,你的生活就开心、快乐很多,你也就有足够的信心和勇气去消除烦恼。

消沉只需要点到为止	69
忧虑是因心态在作祟	71
生活就是解决麻烦的过程	73
与其焦虑未来,不如改变现状	75
结果固然重要,过程更精彩	77
盲目攀比只会自寻烦恼	79
你盯着不幸,不幸也会盯着你	81
我们都是被上帝咬了一口的苹果	83
快乐是一种氛围,苦只会越诉越多	85
让自己没有时间去忧虑	87
大胆说出你心中的忧虑	89

第五章 保持“我是最棒的”感觉

当你有了“我是最棒的”感觉,你会比其他人至少少掉50%的忧虑。学会喜欢你自己,愉快地接纳自己,培养自信



赶走你的忧虑

心,是让自己拥有快乐的一个重要秘诀。正如罗斯福夫人所说:“没有你的同意,谁也不能让你觉得自己差人一等。”假如你始终保持这种感觉,你就会觉得自己非常快乐。

为独一无二的自己骄傲吧	95
扮演自己喜欢的那个角色	96
不要做别人希望的风景	97
漠视他人对自己的偏见	100
嘲讽的话语就当听不见	102
不能为了迎合他人而丧失自我	104
接纳并用好自己的缺陷	106
自卑时,换个角度看看	108
你不可能让所有的人都满意	110
羡慕别人的木炭,不如守住自己的沉香	112

第六章 欲望越小,快乐就会越多

“养心莫善于寡欲。”假若一个人心中时刻充满着无尽的欲望,终日奔波于名利场中,那么永远也不会有舒心的时候。一个活得洒脱的人,不应为身外物所累,只有远离富贵名利的诱惑,怡然自得,才能主宰生死与名利,无所不乐。

金钱并非快乐的充分条件	117
活着不能一头扎进钱眼里	119
追求财富要适可而止	120
欲壑难填,知足方能常乐	121
忌妒别人,不如强大自我	124
猜疑是自己内心的“鬼”	126
放下物欲追求,你就能快乐	127
在“钱”与“闲”中找到平衡	129



不要让自己长期超负荷运转	131
看淡名利,活出生活的本色	133

第七章 不经历失败,就找不到真理

巴尔扎克说过:挫折和不幸,是天才的进步之阶、信徒的洗礼之水、能人的无价之宝。只有通过一连串愉快及不愉快的考验,才能获得真正的力量。接纳痛苦乃是与生俱来的,活出这份体悟,就是在为成功和快乐创造必要的条件。一个人只要有成功的心态,他就能处处发掘成功的力量。

困境有时是一种假象	139
你必须从抑郁中走出来	141
乐观是困境中的一线生机	143
永远不要说“不可能”	145
必要时可以做最坏的打算	146
不要为无法控制的事忧虑	148
怨天尤人只会使心情更糟	150
每个成功者都曾经是个失败者	152
现实不可能都尽如人意	153
挫折是生命之海的小浪花	155
认输是豁达,不是耻辱	157

第八章 越简单越快乐,越放下越幸福

世界很简单,世界也很复杂。快乐或忧虑,完全掌控在自己的意念之间。如果内心过于复杂,再简单的世界也会被烦恼包围;如果内心是简单而单纯的,那再复杂的世界也会有简单的幸福和单纯的快乐。心态决定人生,越简单越快乐,越单纯越美好,越放下越幸福。



赶走你的忧虑

生活越简单就越自由快乐	163
懂得放弃,才会得到更多	165
沉迷过去,今天就不会快乐	167
不要为打翻的牛奶而哭泣	169
遗忘是斩断坏心绪的利剑	171
不要抓住精彩的东西不放	172
选择快乐离不开适时放弃	174
不要总用“加法”过日子	176
不是天气坏,而是心情糟	177
被人误解又何妨	178
放下,不仅仅是为了喘口气	180
抽出时间,进行自我反省	182

第九章 打开心门,让阳光照进来

海伦·凯勒说:“面对光明,阴影就在我们身后。”人们的心中之所以有忧虑的阴暗角落,就是因为人们总是紧闭心门,阳光无法照进来。所以,勇敢地面对阳光吧,这样你就永远看不到阴影。

面对阳光你就会看不到阴影	187
眼前的一切最重要	188
用智慧点亮自己的心灯	190
用积极的念头取代忧虑	192
改变心境就等于改变命运	193
不断地暗示自己是快乐的	195
想一想,其实自己很幸运	196
遇到困难,积极乐观地解决它	199
心灵也需要提高免疫力	200



第十章 对生命中的所有说“谢谢”

感恩是生活中的大智慧,也是一切生命美好的基础。它能使人保持积极、健康、阳光的心态。懂得了感恩,也便找到了成就快乐人生的支点。当你感谢世界赐予你的一切时,你会发现生活的另一扇门已经为你打开,那里只有快乐,没有悲伤。

感恩,让你的人生不再忧虑	205
豁达一点就会活得更轻松	207
感恩,使人与人之间情更深	208
懂得感恩,让你从中受益	210
拥有感恩之心的人更易成功	211
生活中的荆棘也值得感谢	212
伤口也是上帝的恩赐	215

第十一章 空杯心态,让每一天都是新起点

一个人保持“空杯”的心态很重要,每一天如此,就如同给心房做了个大扫除,这样才不会有积尘。否则,如果你总是不能卸去昨日的包袱,你就无法承担起今天的责任。当“空杯”成为一种常态、一种延续、一种时刻要做的事情时,你也就完成了人生的全面超越。

凡事知足,烦恼自无	219
选择积极,积极也会选择你	221
该吃饭时吃饭,该睡觉时睡觉	223
不戚戚于贫贱,不汲汲于富贵	225
热情的心态令你重获新生	226



赶走你的忧虑

不要把简单的问题复杂化	228
与他人比不如与自己比	231
努力就行,何需完美	233
追求精神上的富足也是一种幸福	235
别只看一时,而要看一世	237

第十二章 要让快乐成为一种习惯

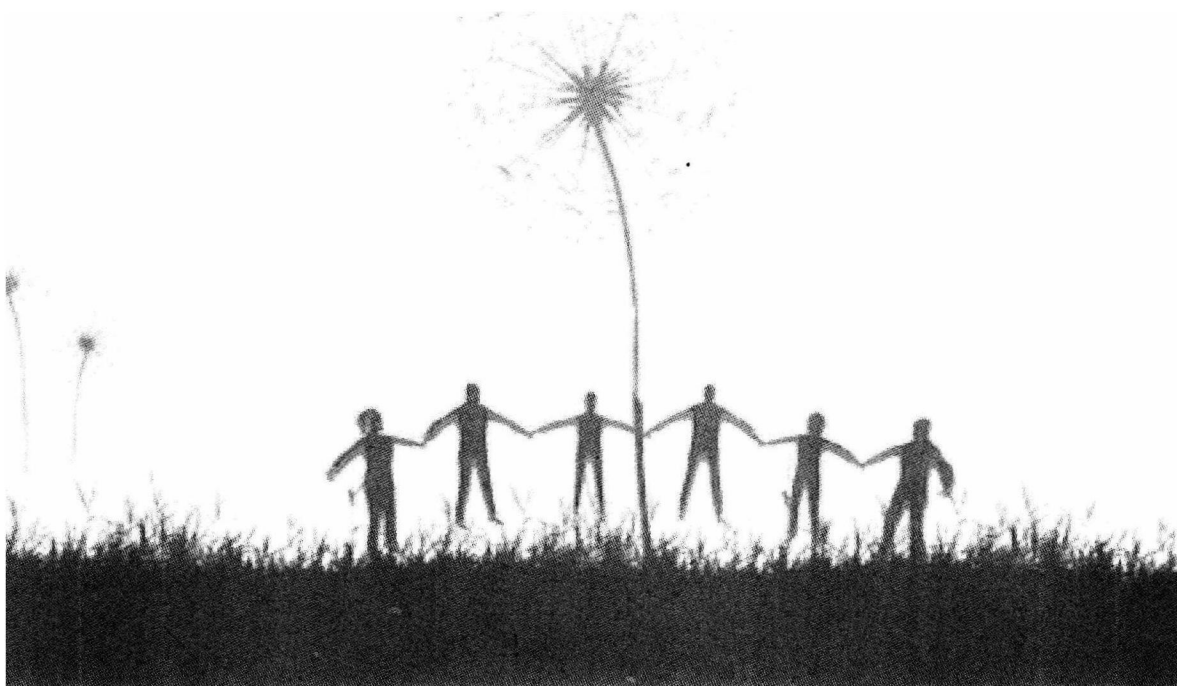
当快乐成为一种习惯时,我们就不需要再想办法摆脱忧虑了。人们常说习惯决定命运,不错,快乐的习惯会决定你快乐的命运。当你养成了快乐的习惯,克服了多愁善感、消极悲观的习惯,就不易受外在条件的支配,而真正成为自己命运的主人。

快乐的习惯是可以培养的	241
试着每天给自己一个希望	242
始终保持一颗年轻的心	244
让自己尽情享受生活	245
从现在开始让自己过得快乐	247
培养冷静自制的心理习惯	248
不要有太多看不顺眼的人和事	250
不要让琐碎的事消耗精力	252
克服忌妒的心理习惯	254
学会站在烦恼里仰望幸福	256

第一章

忧虑是一种消极的心态

忧虑是生活中一种较为常见的情绪问题,对人有百害而无一利。如果这种情绪持续存在,会严重地影响一个人的生活质量,使人备受折磨。如果你已经感到了忧虑,就要努力地调整自己的心态,及时驱除忧虑的阴云。





忧虑就是这样制造出来的

所谓“人倒霉的时候,喝凉水都塞牙”,事实上就是心态失衡后,没有及时让心态回归平静,而放纵不良心态的典型情绪反应。

李明因工作表现不佳,受到上司的严厉批评,这时候他的心里肯定是怨恨、愤怒、不满等交织着。他回到办公室忍不住发泄自己的情绪,他很重地撞上了门,结果由于力量太大,震碎了窗户上的玻璃,而掉下来的玻璃恰好砸在他自己身上,他觉得自己太倒霉了。然后,愤怒的他一屁股坐在椅子上,由于用力过猛,椅子翻了,他摔倒在地上,而当他扶着桌子站起来的时候没看见桌子上有一枚大头针,结果扎伤了手。

他觉得自己简直倒霉到家了……

我们可以看到,这一连串事情的发生源于李明一开始受到的严厉批评。批评导致李明的心态失衡,他没有及时调整,而是放纵了这种失衡心态,使自己一直徘徊在负面情绪中。心理一直处于失衡状态导致的结果就是,等有新的事情出现的时候,心理状态还在延续之前遭受挫折时的心理,因而采取的处理办法多半是消极的、不正确的,这就导致了倒霉事一件接一件的状况。

心理学上有一个踢猫效应,说的是:一个父亲在公司受到了老板的批评,回到家就把沙发上跳来跳去的孩子臭骂了一顿。孩子心里窝火,狠狠地去踢身边打滚的猫。猫逃到街上时,正好一辆卡车开过来,司机赶紧避让,却把路边的孩子撞伤了。这个心理学效应描绘的是一种典型的坏情绪的传染。人的不良情绪和糟糕的心情,一般会随着社会关系链条依次传递,由地位高的传向地位低的,由强者传向弱者,最



赶走你的忧虑

弱小的无处发泄便成了最终的牺牲品。其实,这是一种心理疾病的传染。

如果把这个效应中的父亲、孩子、猫、司机都看做是一个人的不同状态,那么,我们就可以很明显地看出,忧虑就是这样的坏情绪不断传染、累积,导致程度越来越深的结果。一些人之所以最后被忧虑侵袭,就是因为他们的坏情绪一直延续,心态一直处于失衡状态,整个人也被坏情绪包围着,就像掉进醋缸里的萝卜,总在里面泡着,不酸都难。

可见,忧虑的产生是一个负面情绪不断累积的过程。而心态的失衡以及对不良心态的放纵,不能及时制止不良情绪的蔓延,导致负面情绪不断扩散,进而将这种情绪固定下来,并在之后的时间里不断强化。在这种失衡和放纵中,慢慢的,忧虑的程度便逐渐加深,最终有可能就导致抑郁症的产生。



忧虑是身心健康的大敌

我们生活在失衡的时代,节奏太快,精神压力太大,然而又无从逃避。亚健康的阴影如潮流般袭来,严重地威胁着人们的身心健康。曾经获得诺贝尔医学奖的亚历克西斯·卡锐尔博士说:“不知道抗拒忧虑的商人都会短命而死。其实不止商人,家庭主妇、兽医和泥水匠……都是如此。”他说:“在医生接触的病人中,有70%的人只要能够消除他们的恐惧和忧虑,病就会自然好起来。不要误以为他们没有生病,他们的病像你有一颗蛀牙一样实在,有时候还严重100倍。我说的这种病就像神经性的消化不良,某些胃溃疡、心脏病、失眠症,一些头痛症和麻痹症,等等。”

忧虑会使人人生病,还会摧毁一个人的容貌。