

21世纪健康生活丛书

健康心理



料理人生

快乐维生素

叶建芬 蒋薇美 编著



上海遠東出版社

快乐维生素

叶建芬 蒋薇美 编著



上海遠東出版社

快乐维生素

·21 世纪健康生活丛书·

编 著/ 叶建芬 蒋薇美

责任编辑/ 谢燕华

装帧设计/ 戚亮轩

版式设计/ 李如琬

责任制作/ 晏恒全

责任校对/ 吴明泉

出 版/ 上海远东出版社

(200336) 中国上海市仙霞路 357 号

发 行/ 新华书店上海发行所

上海远东出版社

排 版/ 南京展望照排印刷有限公司

印 刷/ 上海市印刷七厂

装 订/ 上海张行装订厂

版 次/ 2000 年 12 月第 1 版

印 次/ 2000 年 12 月第 1 次印刷

开 本/ 850×1168 1/32

字 数/ 156

印 张/ 8.25

印 数/ 1-6000

ISBN 7-80661-298-X

R·57 定价:14.80 元

图书在版编目(CIP)数据

快乐维生素/叶建芬 蒋薇美编著. —上海:上海远东出版社,2000.12

(21世纪健康生活丛书)

ISBN 7-80661-298-X

I. 快... II. ①叶... ②蒋... III. 心理保健—普及读物 IV. R161-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 60241 号



生活中谁都希望能经常开怀大笑,谁都祈盼能天天快乐,但是人生的每一阶段,生活中的每一内容,无不充满着复杂而纷繁的矛盾。就如有人说:人生在世似乎注定要吃苦受罪,要承受种种压力,经历种种坎坷。天灾人祸且不说,一个接一个的“坎儿”就让你防不胜防。年少时有青春期的情绪波动症;到了中年,上有老下有小,更有不堪重负的感觉;到了老年后还有更年期综合征,孤独、抑郁、失落、多病、体衰……所以人们感叹:人生不如意事常八九。

前几年,上海一位很有名望的颇有建树的企业家突然在家自杀。当人们怀着世俗的好奇心探究他的死因

DAF 59/07

时,都大失所望。因为并非像人们想象的那样有什么秘闻。他清廉勤政,生活俭朴,作风正派,事业心极强,几乎是个完美的人。然而,正是由于他近乎完美,追求完美,所以才承受了常人难以忍受的压力。忧虑、烦恼、焦虑,神经绷得太紧了,就有了一触即溃的可能,发生了令人难以置信的悲剧。

在改革开放的今天,人们面临着各种各样沉重的压力:复杂的人际关系和激烈的市场竞争,下岗失业、下海经商、跳槽求职、破产兼并、人事纷争、收支失衡、失恋离婚等等。许多人被各种心理压力,如忧郁、自卑、焦虑、软弱……折磨得心力交瘁,无力自拔,无法调整自己失衡的心态,因而产生了许多心理上生理上的疾病,在人生的战场上自己击垮了自己。

为了帮助人们以积极的心态直面各种心理压力,我们编著了这本书,旨在对人们的矛盾的心理状态以及造成这些问题的原因作一个客观的分析和评价,指导人们寻找走出心理困惑、摆脱心理压力、拥抱快乐的有效途径和方法。

本书依据心理学基本原理,以通俗流畅的语言,深入浅出地将人们在日常生活、工作、学习上所表现出来的种种心理问题及其表现形式和案例介绍给大家,同时

还提供了一些常用的具有可操作性,简单易学,行之有效的调适方法和各种心理问题的自我测试的方法,为读者找到排解和转移危害身心健康的病态心理的钥匙,让广大的朋友保持宁静和快乐的心境,促使身心健康发展。

在编著本书的过程中,我们参考了不少心理学专家、学者的论著和文献资料。由于篇幅有限,不能一一致谢,谨表歉意。由于编著者水平有限,书中有不当之处,恳请专家和广大读者指正。

现实生活中,快乐无时不在,无处不有。你若口渴了,喝上一杯茶就是快乐;你若累了,能有时间小憩一下就算快乐;你若失败了,成功便是快乐;你若下岗了,重新就业难道不是快乐吗?你若面临着死亡的挑战,能活下来就是最大的快乐。这些快乐都在平凡的生活里,你要用心去感受。因为快乐不是每个人都能做到的。快乐是一种修养,一种大气,只要你对别人存有一颗宽容的心,只要你对生活持有一份欣赏的情,你就会感知快乐,享受快乐,拥有快乐的人生。因此可以这么说,快乐的源泉,源于你的心灵中。你只须在心里对自己说,把快乐留下来吧,那么快乐就来到了你的身边。人生几何,我们哪有时间痛苦?挥挥手吧,把忧愁、烦恼、焦虑、

怨恨……统统赶走。给心灵一个广阔的空间，去做你想做的事，只要它能使你感到生活充实，有滋有味，只要能使你的心中充满着快乐。

衷心祝愿本书能成为引玉之砖，为你打开快乐的大门！让你的生活从此变得轻松和多姿多彩。

1 前言

1 驾驭你的情绪

- 3 心理健康是幸福生活的源泉
- 5 情绪是种奇妙神奇的力量
- 10 情绪健康有标准
- 13 心理咨询将成为时尚
- 16 无名之忧缘何来
- 19 羞怯的心理原因
- 22 忧郁是人生的灭火器
- 25 嫉妒其实是十分痛苦的情绪体验
- 28 让苦恼烟消云散
- 32 自惭形秽者戒
- 36 猜疑是如何产生的

- 39 向急躁者亮红灯
- 42 逆反心理是心理变异
- 44 浮躁不安谈焦虑
- 48 牢骚太盛防肠断
- 51 悔不当初为哪般
- 54 为易怒者“照相”
- 57 紧张“面面观”
- 61 “EQ”之谜
- 64 快乐的“维生素”

- 69 发生在我们周围的故事

- 71 他为什么郁郁寡欢
- 73 一个追求十全十美的痛苦者
- 77 为什么总觉矮人一截
- 80 孤芳自赏的代价
- 83 无端猜疑的恶果
- 87 看到女性就脸红的男子汉
- 90 他为什么天天失眠

93	真是世道对她不公平吗
96	无名之忧
99	求爱遭到拒绝后
103	快乐秘诀三十六计
105	现代人的心理按摩
106	怎样把握自己的情绪
110	自我调整妙方
113	情绪宣泄法
115	自嘲的妙用
116	用颜色调节情绪
119	调整情绪的饮食处方
120	消除紧张的情绪
122	排除沮丧的情绪
125	控制急躁的妙招
127	战胜胆怯的技巧
128	摆脱忧郁的技巧
130	克服嫉妒的技巧

132	拒绝羞怯的技巧
134	化解牢骚的技巧
136	走出自卑的技巧
138	缓解焦虑的技巧
140	排除厌烦的技巧
142	预防自怜的技巧
144	改变过分内向的性格
146	遭嫉妒后的自我防护
147	试试想象放松法
151	学会哭和笑
153	音乐疗法
156	体锻疗法
158	呼吸疗法
160	睡眠疗法
161	身体放松法
162	花卉的妙用
163	心灵寂寞的解除
164	善待自己
167	积极心态的培养

169	心理平衡的招术
170	快乐生活十忌
172	让朋友喜欢你
173	诚以待人
177 了解你自己	
179	心理健康自测
182	心理成熟度自测
183	你的心理适应能力如何
186	你属于哪种气质类型
191	你的情绪稳定吗
194	你是一个乐观的人吗
197	应付逆境的能力自测
199	你的交往能力自测
201	你的人缘如何
204	慢性疲劳症的自测
206	测测你的易怒程度
209	你自卑吗

213	你的性格类型
216	你的气量如何
220	焦虑自评表
222	你的心情抑郁吗
224	社会性成熟自测量表
229	你快乐吗
233	知道你的心理年龄吗
239	你的心理调节能力如何

驾驭你的情绪



心理健康是幸福生活的源泉

人人都知道健康重要,然而每个人的感受却有深浅之分。大多数人在拥有健康的时候,并没有真正领悟健康的珍贵。健康的价值,只有在患病时才会有深切的体会。

究竟什么是健康,早在 1948 年世界卫生组织(WHO)成立时,就在其章程中把健康定义为:“健康乃是一种生理、心理和社会适应都臻完满(well-being)的状态,而不仅仅是没有疾病。”接着,它具体提出的健康标志是:除了众所周知的没有病理改变和机能障碍外,包括(1)有充沛的精力,能从容不迫地担负日常工作和生活,而不感到疲劳和紧张;(2)积极乐观,勇于承担责任,心胸开阔;(3)精神饱满,情绪稳定,善于休息,睡眠良好;(4)自我控制能力强,善于排除干扰;(5)应变能力强,能适应外界环境的各种变化;(6)体重得当,身体匀称;(7)眼睛炯炯有神,善于观察;(8)牙齿清洁,无空洞,无痛感,无出血现象;(9)头发有光泽,无头屑;(10)肌肉和皮肤富有弹性,步态轻松自如。在这十项指标中,第二~五项都是对心理方面的要求,第一项是对心理和生理两方面提出的要求,其余五项是生理方面的要求。这些标志不仅有助于我们从整体上把握健康的概念,而且也知道了健康在心理方面的基本要求。生理健康和心理健康是不