

农村读物出版社

A woman with dark hair, wearing a grey ribbed sweater and a blue and white checkered scarf, is smiling warmly. She is holding a brown and white beagle dog in her arms. The background is dark and out of focus.

如何战胜忧虑

# 如何战胜忧虑

农村读物出版社

---

(京)新登字 169 号

如何战胜忧愁

王贵珠 主编

本书编写组 编著

责任编辑 任鹤

\*

农村读物出版社 出版

北京南华印刷厂 印刷

各地新华书店 经销

\*

787×1092 毫米 1/32 10 印张 224 千字

1992 年 8 月第 1 版 1992 年 8 月北京第 1 次印刷

印数：1—14100

ISBN7-5048--2221--3/Z·312

平装定价：5.05 元

精装定价：8.45 元

# 目 录

忧愁序····· ( 1 )

## 家 教 篇

家教忧愁序····· ( 5 )

优生讲科学 莫要乱吃喝

——未雨绸缪愁更愁····· ( 7 )

欲使婴儿聪慧美 更须夫妻感情深

——夫妻情深婴儿美····· ( 10 )

孕期生理有变化 适当调理莫惊慌····· ( 12 )

少生优生莫须愁 实行胎教有良方····· ( 15 )

人人赶潮流 儿童更过头

——小儿时髦忧····· ( 17 )

养儿若成吃饱墩 到头五谷不能分

——胖娃娃之忧····· ( 19 )

附：小孩吃饭十忌····· ( 21 )

疼爱儿女莫无度 管教儿女须有方

——偏亲症带来的忧愁····· ( 22 )

满腔希望寄子女 半途而废事事空

——子女见异思迁愁····· ( 25 )

教子当如家常饭 切忌日暖一日寒

——惰性父母的愁····· ( 28 )

- 儿童眼前事事新 父母引教处处勤  
——孩子无兴趣的愁…………… (30)
- 治国理家凭学识 子女焉能不读书  
——孩子不愿上学的愁…………… (33)
- 孟母为儿三择邻 劝君莫忘近朱赤  
——教子环境之忧…………… (36)
- 重物不重教 子女难成才  
——重物不重教带来的愁…………… (38)
- 愁有理无理总迁就 教儿何日懂是非  
——迁就孩子几多愁…………… (41)
- 孩子天性应引导 哪敢无知说有知  
——孩子性骚动的困扰…………… (43)
- 循序渐进成大器 棍棒相逼悲剧生  
——棍棒下的“望子成龙”病…………… (45)
- 上梁不正下梁歪 儿女难成栋梁材  
——儿女依仗父母权势之忧…………… (48)
- 树大自直木心斜 自小欠教焉知理  
——树大自直欺人愁…………… (50)
- 书童自古尽年少 伴读何时变老翁  
——“书童”变迁的忧愁…………… (54)
- 望子成龙需锻炼 娇生惯养害死人  
——好话夸死人之忧…………… (57)
- 钱眼翻身做老板 叫儿辍学为哪般  
——“老板”子女的辍学愁…………… (59)
- 文章千古通道义 父子两代如隔山  
——代沟的忧愁…………… (61)
- 温室花草难经雨 乘阴儿女岂成才

——孩子依赖父母之忧…………… (65)

## 青 年 篇

- 青年忧愁序…………… (67)
- 学生如若堕情网 大好青春付东流  
——中学生早恋的忧愁…………… (67)
- 一代新人换旧人 父母切忌老脑筋  
——误区的忧虑…………… (70)
- 饭来张口衣来伸手 出国留学难到头  
——未能成龙却成虫…………… (72)
- 百业千行无止境 不争大学亦龙门  
——如何排除大学漏之忧…………… (74)
- 诸葛若被东风误 何须千古说周郎  
——嫉妒带来的愁…………… (75)
- 提高口头表达力 讲话交际何须愁  
——…………… (77)
- 错把友谊当爱情 难以如愿忧愁生  
——误解的忧愁…………… (79)
- 莫要忸怩故作态 喜迎爱神姗姗来  
——第一次约会的愁…………… (81)
- 附：初恋七忌…………… (83)
- 天生爱慕虽因性 热恋期间需珍重  
——恋爱中性意识带来的愁…………… (84)
- 青梅竹马人人羨，相爱何必两相猜  
——恋爱猜疑的忧愁…………… (86)
- 认定好花直须折 切忌充当第三者  
——同性朋友爱上了我的异性朋友么怎办…………… (88)

- 纵然恋爱自作主 也让父母当参谋  
——自由恋爱的婚姻父母不同意的愁…………… ( 89 )
- 一见钟情难再见 休要单相思成病  
——单相思的忧愁…………… ( 90 )
- 天涯何处无芳草 莫因失恋枉添愁  
——怎样解除失恋之忧…………… ( 92 )
- 休因受骗难见人 幸福全凭善良心  
——解除受骗失身的忧愁…………… ( 95 )
- 栽下梧桐树 不愁凤凰来  
——大龄青年觅偶之忧…………… ( 96 )
- 自古红颜多薄命 无盐却比千斤重  
——丑小鸭之忧…………… ( 98 )
- 矮人英雄无其数 高人多穿二尺布  
——个头之忧…………… ( 101 )
- 立世哀莫于心死 有为哪怕支体残  
——残疾青年人之忧…………… ( 104 )
- 洞房昨夜停红烛 敢问画眉入时无  
——新媳妇的忧愁…………… ( 106 )
- 三分长相七分装 衣服合体精神爽  
——选购衣服的忧愁…………… ( 109 )
- 有道腹中织锦绣 伟人几个修边幅  
——追求外表美应注意的问题…………… ( 110 )
- 自古有才堪大任 岂凭丑俊定终身  
——“丑”的忧愁…………… ( 114 )

## 中 年 篇

- 中年忧愁序…………… (120)

中年人谨防心理老化·····	(120)
丈夫三十正年少 妻子谨防红颜老·····	(122)
解除女性求美的困惑·····	(124)
中年妇女易颜老 何不寻找第二春·····	(126)
人体美的基本标准·····	(129)
中年女性打扮要诀·····	(129)
美容十忌·····	(130)
药物美容十方·····	(131)
怎样成为风度迷人的女人·····	(132)
夫妻爱情淡化之忧·····	(133)
夫妻恩爱十戒·····	(137)
夫妻不和之忧·····	(138)
夫妻吵架协议·····	(140)
做爱之后的温存与卫生·····	(141)
爱也重重 疑也重重·····	(143)
妻子或丈夫婚外恋之忧·····	(145)
人到中年百事哀 离婚合婚更成灾·····	(146)
欲想再婚到白头 儿女孝顺方幸福·····	(150)
走出你情绪的低谷·····	(152)
解除怒气的心理技巧·····	(154)
附：忍字高·····	(156)
消除“奶油肚”之忧·····	(158)
解除脱发、白发之忧·····	(160)
怎样防止面容衰老·····	(162)
怎样防止脸上出现皱纹·····	(162)
永远快乐的秘诀·····	(163)



## 老年篇

老年忧愁序.....	(165)
·开 心·.....	(166)
退居二线卸重任 莫恋职务寻心烦.....	(166)
退休生活节奏变 心理环境要改善.....	(168)
人生老死不可违 延缓衰老大有为.....	(170)
忧愁焦虑催人老 乐观开朗老还童.....	(171)
心理相容求和睦 家庭团结更幸福.....	(173)
“养儿防老”旧观念 如今“绝户”亦幸福.....	(176)
老年丧子大不幸 新人新风解忧愁.....	(177)
多子多福成泡影 孽子不孝受惩罚.....	(179)
教育子孙得妙法 望子成龙成现实.....	(180)
代际关系处理好 目标一致两代人.....	(183)
老年丧偶要保重 谨慎再婚求协和.....	(188)
健康长寿方如愿 人生百岁不足奇.....	(191)
·养 生·.....	(195)
一、饮食起居.....	(195)
1. 饮食.....	(195)
(1) 饮食的选择和数量.....	(195)
(2) 饮食的方法.....	(197)
(3) 烟、酒、茶.....	(199)
附：解酒醉十三法.....	(201)
2. 衣、帽、鞋、袜.....	(203)
3. 睡眠.....	(204)
4. 性生活.....	(205)
5. 生活的节奏和规律.....	(207)

警惕悄悄来临的性衰老·····	(208)
“老来俏”有益健康·····	(210)
二、体育锻炼·····	(211)
步行·····	(212)
登山·····	(215)
爬楼梯·····	(215)
武术·····	(216)
老年人锻炼应注意的问题·····	(217)
· 养 性 ·····	(219)
文艺修养添雅趣 蓬荜增辉寿限高·····	(219)
看书、写文章·····	(219)
小说·····	(220)
诗歌·····	(221)
写字·····	(222)
篆书·····	(223)
隶书·····	(223)
楷书·····	(223)
行书·····	(223)
草书·····	(224)
文房四宝·····	(224)
篆刻·····	(225)
绘画·····	(225)
书画与晚年生活·····	(226)
戏剧·····	(228)
曲艺·····	(229)
音乐·····	(231)
舞蹈·····	(232)

文艺生活有魄力  观看参与皆相宜·····	(232)
下棋·····	(233)
打牌·····	(234)
集邮与火花·····	(234)
养花、养鸟、养鱼·····	(235)
盆景·····	(236)
钓鱼·····	(236)
居室布置·····	(237)
旅游·····	(238)
· 医 病 ·····	(240)
警惕得病莫疑病  积极治疗莫惧病·····	(240)
治病一般常识·····	(241)
1. 老年死亡的原因·····	(241)
2. 早诊断，早治疗·····	(241)
3. 几种要病的危险信号·····	(242)
癌的信号·····	(242)
中风的信号·····	(243)
心肌梗塞的信号·····	(244)
4. 常见急症的处理·····	(245)
5. 看病注意事项（看病七忌）·····	(246)
附：人体常用临床数据及检验正常值·····	(247)
健康状况的自我检查·····	(249)
怎样抗癌·····	(250)
1. 情绪与癌症·····	(250)
2. 癌症的预防·····	(253)
附：早期癌肿的八大信号·····	(254)
防癌七法·····	(254)

气功.....	(255)
未来抗衰老的新方法.....	(257)
附：健康长寿谚语.....	(258)
老年健康长寿十要素.....	(259)
老年健康长寿十忌.....	(260)
十叟长寿歌.....	(260)
“十乐”长寿之道.....	(261)
十种难长寿的人.....	(262)
养生要诀.....	(263)
别生气歌.....	(264)

## 社 会 篇

社会忧愁序.....	(265)
现代家庭求幸福 现代管理是关键.....	(265)
独生子女受宠爱 世间尊幼不爱老	
——只尊幼不爱老的忧愁.....	(267)
只因彩礼变财礼 致使喜事变愁事.....	(269)
只图结合早生子 谁料近亲喜变忧.....	(270)
附：优生十忌.....	(271)
新生儿保健要点.....	(272)
儿童健康十忌.....	(272)
男儿不比女儿孝 岂可轻女独重男.....	(273)
小儿生日犹隆重 频频耗资使人愁.....	(275)
解除和保姆不和之忧.....	(276)
解除邻里相处之忧.....	(277)
一个朋友一条路 结交朋友解忧愁.....	(278)
附：待客须知.....	(279)

- 访友九忌..... (279)
- 追“星”热带来的愁..... (280)
- 云破月来花弄影 星移斗转碧空寒  
——想当明星不成之愁..... (282)
- 琼瑶热之忧..... (284)
- 改革春风暖人心 农民最怕政策变..... (287)
- “改革富了少数人 两极分化使人忧”..... (289)
- 经济改革形势好 文化趋向使人忧..... (290)
- 精神产品莫忽视 社会效益第一位  
——格调低下的报刊之忧..... (293)
- 万两黄金容易得 万般愁肠却难排  
——万元户主之忧愁..... (295)
- 早尽义务晚提留 几多辛苦几多愁  
——农民提留、集资之忧愁..... (296)
- 国家号召建“九五”岂能一夜成“小康”  
——怎样解除奔小康之中的忧愁..... (298)
- 军营退役回农村，几多坎坷有谁问..... (301)
- 民办教师若厌农 城乡差别何日消..... (303)
- 自欺欺人多怪事 掩耳盗铃人称奇  
——单位利用职权赚钱带来的忧愁..... (306)

## 忧 愁 序

忧愁忧愁何时生，  
人道是，初开鸿蒙，  
人与兽，不分其类，  
不辨其形  
亏宇宙有忧愁二灵  
开人类之先河，  
给古猿以智能  
把忧思溶于血液，  
将愁绪注入神经  
使猿人头脑发达  
使猿人耳目明聪  
开始别异类，聚同宗  
防猛兽齐力巩巢，  
御风雨而避居山洞  
怕腥膻钻木取火  
愁忘事而学会结绳  
.....

一步步将人类  
造化成有血有肉  
有勇有谋有爱有恨的有情种  
摆脱野蛮，  
摆脱愚昧  
一跃为万物之灵

为谱写五千年壮歌  
许许多多精英慷慨捐躯，  
为开拓千万里江山，  
使多少老士投笔从戎，  
为除暴安良，  
不畏权贵夸强项，  
为精忠报国  
愁云密布风波亭  
.....

忧愁忧愁何时休  
真个是才下眉头  
又上心头  
阉割双指鹿为马  
儿皇帝出卖十六州。  
曾几度哀鸿遍野，  
曾几度物欲横流  
崩发出震撼山岳的  
先天下之忧而忧——  
使多少仁人志士，  
劳人思妇。  
三教九流  
将那百般怨恨，  
千缕愁绪，  
万般不幸  
无奈白发三千丈  
含泪赋登楼  
.....  
多少豪杰穷途末路  
愁见江东父老刎乌江

多少淑女怀春  
愁命比黄花瘦  
多少才子仕途潦倒  
空有满腹锦绣  
饮恨付黄泉，  
多少凡夫俗子为衣食难续  
流落街头，魂埋异域荒丘  
……

大千世界无愁不有  
芸芸众生无人不愁  
问君能有几多愁，  
恰似一江春水向东流  
……

观古今而兴叹  
识兴衰而搔首  
屈子忧国亡而赋离骚，  
太史公遭耻辱愤著史记  
陈继儒拾遗小窗幽  
周先生俯首甘为孺子牛  
告人生岂能将大好光阴付东流  
今日病酒，  
明日悲秋  
空悲切，白了少年头  
面对落红万点  
行将老朽……

劝君应将光阴惜，  
劝君应将壮志酬  
为事业莫愁委曲，  
为工作哪怕担忧



棋子开心  
琴声怀旧  
烦闷时野外走走  
大自然分外情稠  
画图里陶冶情操，  
书山里曲径通幽  
登高方能抒怀  
下海更思壮游  
把恩怨忘却  
挚着追求  
哪怕是国愁，  
家愁，事业愁，  
哪怕是百愁  
千愁万万愁，  
都将抛脑后  
祝君脱离苦海  
更上一层楼。