

人生与心理丛书

走出抑郁

抛开压力

平衡心态

和谐行为

轻松睡眠

合理饮食

乐运动

甜蜜爱意

缤纷季节

# 快乐

金祥 友亮/编著

## 享受人生的8大技巧



©中国华侨出版社

1200338305 -7



1200338305

公共图书馆藏书

福州大学  
图书馆藏书

# 快乐

金祥 友亮 / 编著

## 享受人生的快乐小技巧

B 842.6

38



快乐小技巧  
金祥 友亮 编著

© 中国华侨出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

快乐: 享受人生的 8 大技巧 / 杨凡用主编; 金祥, 友亮编著. —北京: 中国华侨出版社, 2003. 5

ISBN 7-80120-722-X

I. 快… II. ①杨…②金…③友… III. 人生哲

学—通俗读物 IV. B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 028738 号

## ●快乐: 享受人生的 8 大技巧

---

主 编 / 杨凡用

策 划 / 田 京

编 著 / 金 祥 友 亮 等

责任编辑 / 杨 郁

责任校对 / 月 峰

版式设计 / 武 峰

封面设计 / 李栋设计工作室

插 图 / 君 琴

经 销 / 新华书店总店

开 本 / 850 × 1168 毫米 1/32 开 印张 / 12 字数 / 265 千

印 刷 / 北京昌平百善印刷厂印刷

版 次 / 2003 年 10 月第 1 版 2003 年 10 月第 1 次印刷

印 数 / 10000 册

书 号 / ISBN 7-80120-722-X/G · 276

定 价 / 22.80 元

---

中国华侨出版社 北京安定路 20 号院 邮编: 100029

咨询网站: 美好人生工程网站 [www.blife.net](http://www.blife.net)

发行部: (010)64443051 (兼传真)

编辑部: (010)64443056 64443979

# 目 录

## 01 走出抑郁

快乐并不是拥有更多，而是懂得享受你已经拥有的。

### 你的快乐哪去了 / 3

怎一个烦字了得 / 3

谁偷走了你的好心情 / 7

追名逐利容易产生忧郁 / 8

### 抑郁一下又何妨 / 10

抑郁正在困扰你 / 10

怎样正确认识抑郁 / 12

有了抑郁不要怕 / 14

### 赶走男人心中的烦恼 / 20

做个男人不容易 / 20

丈夫有泪要轻弹 / 23

男人不妨吹吹牛 / 26

### 男人抑郁的生理原因 / 28

2004/3

## 化解女人心中的苦闷 / 29

- 何必硬当女强人 / 29
- 还是学学男子汉 / 32
- 小心产后抑郁 / 36
- 橙味可缓解女性压力 / 38
- 困扰女性的生理因素 / 39

## 小心季节性抑郁 / 41

- 季节变化使人烦 / 41
- 顺应自然好养生 / 42

请你测试 / 52

你抑郁吗 / 52

快乐大智慧 / 54

不要自己限制自己 / 54

## 02 抛开压力

乐观主义者就是那些被狮子逼上了树仍能欣赏风景的人。

遇到压力不要紧张 / 58





抵御焦虑 /58

发泄焦虑 /60

不要自寻烦恼 /61

## 过劳死正在走向你 /63

“过劳死”的10大信号 /63

“过劳死”的自查方法 /65

## 给自己放个假 /65

减轻压力的30招 /66

战胜工作压力10招 /68

白领男士减轻压力的9种方法 /69

摆脱心理压力 /71

减轻压力5节操 /75

一分钟减压法 /76

适度缺氧可以减轻压力 /77

按摩头皮缓解压力 /78

缓解压力6字秘诀 /79

适当发怒也无妨 /80

## 释放个性潜能5方法 /82

释放潜能练习法 /82

放松肌肉练习法 /84

尝试未知练习法 /86



HAPPY



# KUAILE

寻找安全练习法 /87

积极暗示练习法 /88

请你测试 /90

你累不累 /90

你有没有亚健康 /92

你焦虑不焦虑 /92

快乐大智慧 /97

美味也有自己一份 /97



KUAILE

快乐

——  
享受人生的  
8 大技巧

## 03 平衡心态

一个人如果对昨天的日子感到快乐，就会对明天充满希望。

快乐要解放精神 /101

释放不良情绪 /101

保持愉快情绪 /103

平衡心态 /105

少生点气也可以 /107

不必生闲气 /108

不要生闷气 / 109

何苦生怨气 / 110

请你测试 / 112

你的心情好吗 / 112

快乐大智慧 / 114

佛祖不怕骂 / 114

快乐源于好心情 / 115

## 04 健康行为



HAPPY

如果你在一天之中没有笑，那你这一天就算是白活。

好行为可助你快乐 / 119

行为处方有作为 / 119

14个快乐的行为处方 / 122

处方 1: 笑口常开法 / 123

处方 2: 顺应大哭法 / 125

处方 3: 自己放假法 / 126

处方 4: 忘而无忧法 / 127



- 处方 5: 森田治疗法 /129
- 处方 6: 艺术疗养法 /129
- 处方 7: 赏花怡情法 /134
- 处方 8: 电脑治疗法 /135
- 处方 9: 幽默改善法 /135
- 处方 10: 读书移情法 /136
- 处方 11: 自语平衡法 /139
- 处方 12: 宽恕平和法 /139
- 处方 13: 沉思冥想法 /140
- 处方 14: 嗜好轻松法 /142

## 视而不见的 3 大杀手 /145

- 手机有害健康 /145
- 小心网络综合症 /146
- 减肥减肥 越减越肥 /148

## 好方法好习惯 /149

- 冷水脸, 温水牙 /149
- 护齿 8 字诀 /150
- 保健刷牙 /152
- 行动 3 注意 /153

## 春练四不宜 /154

- 一不宜早 /155
- 二不宜空 /155
- 三不宜露 /155
- 四不宜激 /155

## 度夏三大忌 /155





一忌饭后即睡午觉 /155

二忌洗澡过勤 /156

三忌常饮啤酒 /156

## 秋季二注意 /156

一注意气候变化 /157

二注意适当调理 /157

## 冬天两提防 /158

提防冬季抑郁症 /158

老年人少晒太阳 /160

请你测试 /162

你愁不愁 /162

快乐大智慧 /166

摆脱心灵枷锁 /166



HAPPY

## 05 轻松睡眠

永远不快乐的心很可悲。

## 睡出来的健康 /171

- 睡眠美容 /175
- 好梦也能长精神 /176
- 睡眠质量可提高 /178
- 创造睡眠小环境 /179
- 男子睡前三宜三忌 /181

## 饮食起居 /183

- 早睡早起危害健康 /184
- 睡眠过多损健康 /185

### 请你测试 /187

- 你睡得好吗 /187
- 你的睡眠质量高不高 /190

### 快乐大智慧 /192

- 凡事都往好处想 /192



KVAILE

## 06 合理饮食

“We are what we eat”，意思是说：“我们就是我们自己所吃下的东西。”

## 快乐食品 /196

- 稳定情绪的食品 /197
- 放松心情食品 /201
- 增加创造力的食品 /207

## 饮食有度 /215

- 盐宁少勿多 /216
- 少吃健康 /217
- 控制食欲 /221
- 最好七八成饱 /224
- 喝开水也有讲究 /225
- 注意忌口 /226

## 合理膳食 /231

- 全面营养 /231
- 酸碱平衡 /233
- 杂食更佳 /236
- 素食益智 /240
- 细嚼慢咽 /242
- 不可缺少微量元素 /244
- 中餐比西餐利于养生 /246
- 吃饭的不良习惯 /249
- 饮食治病 20 招 /251
- 清除体内垃圾的食品 /257
- 不宜多吃的食物 /258
- 不能乱用补品 /263
- 不要多喝咖啡 /264



- 饮水健身 / 268
- 吃水果的讲究 / 273
- 不宜多吃的水果 / 275
- 吸烟有伤身体 / 277
- 饮酒注意克制 / 281
- 不能开怀畅饮 / 285

请你测试 / 287

你依赖酒精吗 / 287

快乐大智慧 / 288

心灵需要寄托 / 288



KUAILE

快乐

享受人生的  
8 大技巧

## 07 适度运动

笑一笑而忘掉，比愁眉苦脸地记住要好得多。

运动产生快乐 / 292

年龄与运动 / 294

20 岁：开始运动 / 294

30 岁：应该运动 / 295



40岁：必须运动 /295

运动健康 /296

运动防病 /298

最佳运动推荐 /300

步行的保健功能 /300

爬楼梯有益健康 /303

健腿八法 /304

足部保健法 /306

问题腿 /310

足疗与疾病 /313

科学运动 /314

科学的运动量 /314

运动养生 /316

促进皮肤健康 /316

增强心血管系统的功能 /316

耐力锻炼 /317

远离运动伤害 /318

请你测试 /321

看看你有多疲劳 /321

快乐大智慧 /323

疏导不良情绪 /323



## 08 品味爱情

美满的婚姻可以建立起持久密切的关系，而这种关系能使人产生一种快乐感。

## 爱使人健康 / 326

丈夫快乐 / 妻子美丽 / 327

男人天生就好色 / 327

适当的性幻想对健康有益 / 330

少年夫妻老来伴 / 331

男性爱美女 / 不怕年纪大 / 334

香港流行姐弟配 / 335

一见钟情有依据 / 339

## 做个快乐女人 / 340

性不和谐，女性很容易抑郁 / 340

男性潜藏的性心理 / 341

男性的5个性心理秘密 / 344

压力毁坏女人身心健康 / 347

夫妻不和易抑郁 / 348

## 做个快乐男人 / 350



# HAPPY

· 快乐心理测试全集 · 卷一 心理测试 · 目录

女性令丈夫烦恼的性心理 /351

女性睡姿表现的心理 /356

中年妇女的性心理 /358

**请你测试 /360**

性生活是否和谐 /360

**快乐大智慧 /360**

检查一下自家的玻璃 /363

## 目 录



快乐心理测试全集





# 走出抑郁



席勒妙语

---

快乐并不是拥有更多，而是懂得享受你已经拥有的。

痛苦是短暂的，快乐是永恒的。