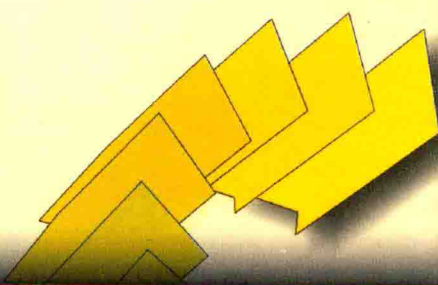


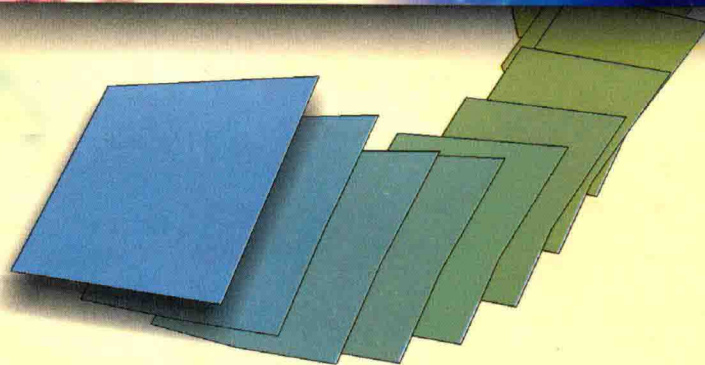
·当代作家文丛·

尹洪锦 著

献给关心自己心理健康的朋友们

A series of overlapping yellow geometric shapes, resembling stylized arrows or paper planes, pointing towards the top right corner.

潇洒人生 属于你

A series of overlapping blue and green geometric shapes, resembling stylized arrows or paper planes, pointing towards the bottom left corner.

太白文艺出版社

潇洒人生属于你

尹洪锦 著

太白文艺出版社

潇洒人生属于你

尹洪锦 著

太白文艺出版社出版发行

(西安市北大街 131 号)

社长兼总编 陈华昌

新华书店经销

四川省彭山彩印厂印刷

开本: 787mm×1092mm 1/32 印张: 8.625 字数: 177 千
1999 年 12 月第 1 版 1999 年 12 月第 1 次印刷
印数: 1—6000 册

ISBN7—8065—862—1 / I · 769

定价: 18.00 元

版权所有 翻印必究

如有印装质量问题, 可寄印刷厂质量科对换

幸福是一种心态

(代序)

追求幸福是人与生俱有的欲望，上帝把我们变成人来到世间走一遭，谁都想过得有滋味、活得有风采，潇潇洒洒走好自己的人生旅程。但随着现代生活节奏的加快，市场竞争以及人才竞争的日趋激烈，人的心理压力越来越大，患心理疾病、有心理障碍的人也越来越多，学生怎样过好青春期？家长的心理素质与孩子成才的微妙关系在日常生活中怎样识别？每一个遇到棘手问题的人怎样应激？当心理失衡时，该怎么办？当处于人生十字路口时应怎样选择道路？……万花筒般五彩缤纷的人生，演绎着一幕幕令人惊叹、兴奋、抑郁甚至有些无奈，还有几分感伤的人间悲喜剧。

若干年前，人们对健康的认识还只局限于生理方面，随着时代的进步，人们已开始关注自己的内心世界，开始注重自己的心理健康。有专家预言：21 世纪是灵魂最需要滋养的时代，心理医生将会成为 21 世纪最热门的职业。况且，

现代医学模式已由单纯的生物学模式转向了生物——心理——社会医学模式，不健康的心态以及不懂得调节自己心理问题的人，不但与幸福无缘，而且患心脑血管病、癌症、胃肠病的机率很高；紧张、焦虑、抑郁、恐惧等心理，以及偏执、强迫、自恋等人格障碍几乎无时无刻不在吞噬着人们的灵魂，在这样的心理状态下生活与幸福相距甚远，哪怕穿金戴银，哪怕家财万贯。因此，追求幸福的人，首先要追求心理上的有序、和谐、平衡、安宁，否则，幸福只属于别人，你只能在尴尬与失望中无奈而懊恼地打发日子。若患生理上的疾病，即使有经济条件购买最好的保健品也只不过是杯水车薪。

作者从 1989 年开始业余时间学习和研究心理咨询学、健康心理学，曾师从于美国加州州立大学教授罗伯特·克劳利以及他的弟子、上海某高校心理咨询室主任张伟俊老师，他们使我对人生有了新的发现，对生命的本质和能量有了全新的认识。因此，无论工作再忙，每隔两年都要自费外出学习和接受培训，对这门学科的热爱达到痴迷程度。1995 年与遵义市心理健康研究会开通遵义首家心理咨询热线电话，几年来，业余时间义务咨询 1000 多人，挽救有自杀欲望者 10 多人。

在当今社会，由于人际关系的复杂性，多元性，一个人是很难进入另一个人的内心世界的。心理咨询使我走进了陌生人的内心世界，他们亲热地称我“洪姐”，我姓什么他们都不知道，但他们热情的呼唤，真诚的表白，甚至声泪俱下的倾诉使我好感动，感动于他们视我为朋友；我也好欣慰，欣慰于他们放下电话时的如释重负的致谢声。每次接完电

话，我都要做记录，当然，首先要为对方保密（其实对方有的姓甚名谁我也不知道），然后，我再把双方的交谈进行回忆整理。一位心理健康研究会的朋友看了这些无名无姓的记录说，何不在报刊杂志上发表，让更多的人受益？经她的提醒，我与《遵义日报》周末版编辑谈了我的想法，后经报社同意，从1996年开始，周末版上辟出一个新栏目：《洪姐信箱》。实际上是心理咨询信箱，以书信体裁每周一稿发表，每篇文章都落有咨询电话号码。因此，咨询热线才未冷却，包括广东、我省黔东南、毕节、六盘水等地都有人打电话咨询，还收到陆续寄到报社编辑部和寄给我本人的咨询信件。可以说，在《遵义日报》的支持下，此书才得以集册问世。至今，《洪姐信箱》仍继续在开办。

由于咨询内容来自生活，来自人们灵魂深处，所以，提出的问题真实可信，贴近时代，贴近人心，回信娓娓道来，语重心长，不做作，不牵强，融心理学、心理咨询学、社会心理学于具体剖析的事例之中，有精神分析、认知领悟、行为治疗建议……解答富有科学性、知识性、趣味性、实用性、条理性，因此，受到广大读者的欢迎，有的读者还写来文章谈读后感，给予作者莫大的鼓励和鞭策。

美国著名心理学家詹姆斯·卢格说：“我们这一代人最大的问题不在于地震、战争、原子弹，而在于千百万人活着死去，丝毫未认识到蕴藏于自身未被释放的巨大潜能，我们中许多人仅满足于安全、温饱，以及电视连续剧对他们感官的刺激，有许多人不知道自己究竟是谁，自己能成为什么人，有那么多人直到生命的终止，仍没有获得较全面的心理社会的诞生……”心理咨询就是帮助人们认识自己，挖掘潜能

的科学（有关专家一致认为，人的潜能一般只发挥出百分之几）。亦是疏导堵塞你精神通道污渍的清洁剂，也是辅助你探索生命本质的阶梯，如果一个人能从青少年时期就开始关注和吮吸这方面的知识营养便会少走弯路终生受益。

我们每一个人都像树上的叶片，看似相像，实际上都是独特的自我，一本书不可能改变一个人的一生。此书兴许适合他，不适合你，但对于一颗渴求知识的心来说，唯一能做到的就是自我灌溉，自我填补，没有人能替你的行为负责，除了你自己，也没有神仙将幸福施舍或降临于你。幸福是一种心态，靠自己去发掘，去疏通，去体验，去感受。

本书分为八章，若其中一章或一节能为你目前的心态注入活力或能为你解除一些烦恼，或能使你读后为之一振，这便是作者最大的满足和欣慰。作者渴望本书能帮助人们战胜心理困扰，走出心理误区，拥有健康的人生，拥有幸福的生活。真诚希望它成为你精神生活的伴侣。

尹 洪 锦

1999 年 10 月于遵义

目 录

幸福是一种心态（代序）	（1）
-------------	-----

第一章 面对低潮昂起头

● 人生在起伏中前行，时刻不忘生命的目标，以豁达的人生观选择昂首向上，你将从人生低谷中崛起……

第一节	勇敢面对挫折	（1）
第二节	忧郁的朋友听我说	（7）
第三节	从跌倒处爬起来	（10）
第四节	跟自己说“你能挺住”	（13）
第五节	面对低潮昂起头	（15）
第六节	丢掉苦闷与彷徨	（17）
第七节	怎样摆脱沮丧	（20）
第八节	走出自我封闭	（22）
第九节	不为“不可能”难倒	（25）
第十节	不幸为何接踵而来	（27）
第十一节	失败是探索的开始	（29）

第十二节	路在脚下.....	(32)
第十三节	慢慢走出“亚健康”	(35)
第十四节	做自己人生的主角.....	(38)

第二章 用人格擎撑生命支点

● 人格缺陷会贻误终生，健全的人格是幸福的源泉，是一笔宝贵的财富，是事业成功的保证，你随时可以从中获得精神的力量和生命的支点……

第一节	塑造健全人格应形成社会共识.....	(43)
第二节	克服偏执型人格障碍.....	(46)
第三节	如何掌握赞美的度.....	(48)
第四节	熟悉的陌生人为何增多.....	(51)
第五节	人格不健全导致交往障碍.....	(54)
第六节	为人应有大气度.....	(57)
第七节	养谊结友是法宝.....	(60)
第八节	怎样克服急躁的毛病.....	(62)
第九节	现代人应具备那些竞争能力.....	(64)
第十节	别用质问的语气说话.....	(66)
第十一节	成功职员应具备什么？	(68)
第十二节	为部属所喜欢的领导性格.....	(71)
第十三节	成功靠别人还是靠自己.....	(73)
第十四节	内向性格一定要改变吗.....	(76)
第十五节	远离猜疑.....	(78)

第十六节	建立一个充满快乐的工作环境·····	(81)
第十七节	培养健康的认知·····	(83)

第三章 提高心理能力的家教对策

● 在中国，成功的父母会因不出色的子女感到莫大的耻辱，而不成功的父母更缺少宽容和科学的教子观以及家教的心理能力和以身作则的隐性教育，没有天生的坏孩子，“人之初，性本善”。

第一节	家长，请注意你的生活方式·····	(89)
第二节	提高心理能力的家教对策·····	(92)
第三节	重建精神家园·····	(95)
第四节	自我嫌弃危害大·····	(99)
第五节	望女成凤也有错吗？·····	(102)
第六节	亲子之爱是分离之爱·····	(105)
第七节	孩子为何恨我们·····	(107)
第八节	她更需要什么·····	(109)
第九节	孩子懒散怎么办·····	(111)
第十节	“心理虐待影响终生”·····	(114)
第十一节	不能把心理问题道德化·····	(117)

第四章 以平常心对待一切

● 在感觉不顺或受挫折迷惘的时候，以平常心对待一切，就等于是跳出了框框，以最真实的自我往前跨了一步。

第一节	成为你自己	(123)
第二节	怎样克服无助感	(126)
第三节	走出“疲劳”	(128)
第四节	放松是治疗强迫症的良方	(130)
第五节	如何调整高考落榜后的心理失衡	(132)
第六节	测测你的心理健康	(134)
第七节	如何控制考试焦虑	(136)
第八节	注意高考期间的心理健康	(139)
第九节	中学生怎样排除空虚感	(142)
第十节	以平常心对待一切	(144)

第五章 做一个可爱的女人

● 美丽在于外表，可爱在于内心。女人美丽又可爱最受欢迎，丑陋但可爱亦受欢迎，又丑又不可爱会陷入人生危机而过得苦不堪言。不管美丑，不管年轻、年老，女人都应活出自己的风采，把握自己的命运。女人最大的悲哀是失去自我。

第一节	怎样摆脱“单相思”？	(149)
第二节	做一个可爱的女人	(151)
第三节	中年妇女应注意心理保健	(153)
第四节	与包办婚姻抗争	(155)
第五节	封建迷信导致她患心理病	(158)
第六节	你是最动人的女性	(161)
第七节	健全的人格是幸福的源泉	(164)
第八节	学会再爱	(166)
第九节	莫把喜欢当成爱	(169)
第十节	选择更爱你的人	(171)
第十一节	他为何这样绝情	(173)
第十二节	你就是发光的太阳	(176)

第六章 品味生命的乐趣

● 有的人在头发灰白之前就已衰老，而有的人却鹤发童颜，对生命、对生活一如既往地充满热爱，其区别主要在于心态。健康的心态可以使人焕发第二次青春，生命的乐趣靠你细细咀嚼品味。在人生的字典里永远没有“退休”二字。

第一节	如何预防心理老化	(181)
第二节	晚年应充分享受人生	(184)
第三节	冠心病与心理保健	(187)

第四节	退休以后好潇洒	(190)
第五节	怎样对待衰老感	(193)
第六节	品味生命的乐趣	(196)

第七章 战胜自己得滋养灵魂

● 面对生活的挑战应完善自我。征服自己的无聊和恐惧、无奈和尴尬，必须首先清除心灵的累赘或心理上的病毒，获得心理上的祥和、宁静，创造出内心与外界生活的平衡。腾出一些时间，返观内心，这便是滋养灵魂的开始……

第一节	如何消除第三状态	(201)
第二节	帮助你解除精神焦虑	(204)
第三节	平衡你的生活	(206)
第四节	对付紧张	(208)
第五节	自信——成功的第一要素	(211)
第六节	怎样减少金钱引起的烦恼	(214)
第七节	空虚心理及其自我调节	(217)
第八节	怎样使自己笑口常开	(219)
第九节	清静无言的宣泄	(222)
第十节	调整好成功心态	(224)

第八章 病 由 心 生

● 病由心生，心理病毒可以致人于非命，不亚于细菌对人体的危害，不良情绪、不良环境对生理疾病的产生充当主犯帮凶的角色。

第一节	失眠不一定是神经衰弱·····	(229)
第二节	头痛主要是由心理因素引起的·····	(231)
第三节	什么叫抑郁性神经症·····	(233)
第四节	强烈的自卑感也会致病·····	(235)
第五节	精神可以治愈疾病吗·····	(237)
第六节	事前焦虑有损健康·····	(240)
第七节	不要忽视心理疾病·····	(242)
第八节	歌曲和音乐可以调节情绪·····	(244)
第九节	怎样看饮酒·····	(246)
第十节	怎样帮助吸毒者戒毒·····	(249)

附录:

我看“洪姐信箱”·····	李兴都 (251)
淡于名利 身心健康·····	洪 姐 (255)

后 记·····	(258)
----------	---------

第一章

面对低潮昂起头

人生在起伏中前行，时刻不忘生命的目标，以豁达的人生观选择昂首向上，你将从人生低谷中崛起……

