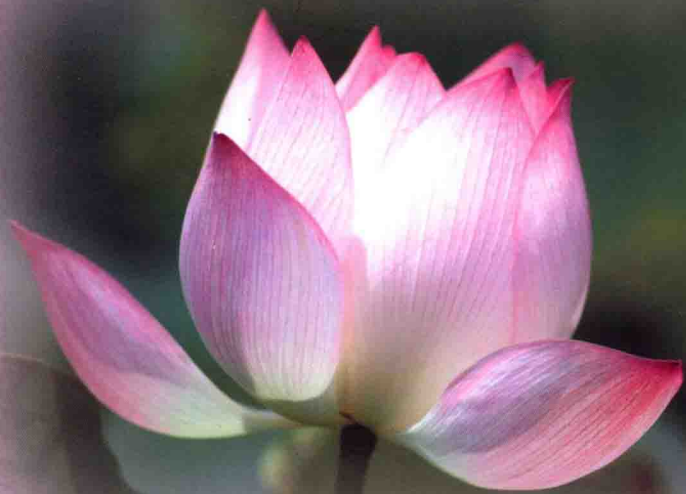


大众心理健康与幸福生活丛书

主编 侯大富 刘晓明 姜洪波



学会

主编 宋建铸

心理养生

每个人都希望自己健康、快乐、好运，
可对于健康的真正意义却并不是每个人都清楚。

中国科学技术大学出版社

大众心理健康与幸福生活丛书

主 编 侯大富 刘晓明 姜洪波

副主编 盖笑松 孙铭铸 郑晓华

学会心理养生

主编 宋建铸

编委 曹 璐 许雅楠



中国科学技术大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

学会心理养生/宋建铸主编. —合肥:中国科学技术大学出版社,2014.4
(大众心理健康与幸福生活丛书/侯大富,刘晓明,姜洪波主编)
ISBN 978-7-312-03419-0

I. 学… II. 宋… III. 心理保健—基本知识 IV. R161.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 042092 号

出版 中国科学技术大学出版社
安徽省合肥市金寨路 96 号,230026
<http://press.ustc.edu.cn>
印刷 合肥现代印务有限公司
发行 中国科学技术大学出版社
经销 全国新华书店
开本 710 mm × 1000 mm 1/16
印张 8.5
字数 131 千
版次 2014 年 4 月第 1 版
印次 2014 年 4 月第 1 次印刷
定价 12.80 元

大众心理健康与幸福生活丛书

编审委员会

主 任 隋殿军

副主任 侯明山

常务副主任 闫德胜 陈玉全

编 委 (按姓氏笔画为序)

王 浩	王贺立	王海英	付 强	冯晓杭
朱宏博	刘 平	刘宇赤	刘晓明	闫 闯
闫德胜	孙铭铸	李冬梅	李嘉英	宋建铸
张 清	张天旭	张宇朋	陈玉全	林 吉
周振元	郑晓华	胡淑平	赵 波	侯 祥
侯大富	侯明山	姜东平	姜立纲	姜洪波
姚凤华	郭齐祥	戚 锋	盛晓堂	盖笑松
隋殿军				

主 编 侯大富 刘晓明 姜洪波

副主编 盖笑松 孙铭铸 郑晓华

编者的话

幸福是现代人共同追求的目标，不知从何时起，“你幸福吗”悄然成了现代社会的问候语。但如何才能拥有幸福？如何让幸福真正走入我们的生活？你可能会说，幸福来自于健康的身体，幸福来自于物质的满足，幸福来自于乐观的心态，幸福来自于家庭的和睦……没错，“健康”是一个人幸福的基础，健康又包含着身体健康、心理健康与社会健康。你也可能会说，幸福是一种乐观的情绪，幸福是自身潜能和创造性的展现，幸福就是做了一件让自己开心的事……但你是否知道，这也意味着幸福的核心是“心理健康”。心理健康不仅指没有心理疾病，心理健康也包括需要的满足、积极情绪、生活满意度、心理幸福感及社会和谐。

如何洞悉幸福的奥秘？如何让自己拥有幸福？请不要忘记你的伙伴——吉林省 12320 卫生热线。

说起 12320 卫生热线，你可能知道它建立的初衷：面向广大人民群众普及健康知识；开展卫生法律法规和政策信息咨询；引导公众科学就医；实施突发公共卫生事件舆情监测、分析与反馈；接受公众咨询、投诉和举报。但你是否知道，近年来它又开通了 12320-6 心理卫生热线？这条热线将为广

大人民群众的心理健康保驾护航，为家庭幸福和社会和谐解疑析难。

为系统、全面地提升公众的心理健康水平，将问题解疑与健康促进紧密结合起来，吉林省 12320 管理中心又组织国内心理健康教育专家编写了这套丛书。希望这套丛书能够帮助您维护心理健康、预防心理危机、促进家庭和谐、感受生活幸福！

编 者

2012 年 12 月

前 言

世界卫生组织对健康的定义是：“健康不仅仅是身体无病，还要心理健康及适应良好。”

每个人都希望自己健康、快乐、好运。可对于健康的真正意义并不是每个人都清楚。现今兴起的养生热，要求人们不但要注重身体调养，同时也要注意心理保健。因此心理保健（心理养生）是人们不可忽视的，在身体健康的同时，保持心理健康才算是真正全面的健康。

本书是大众心理健康与幸福生活丛书中的一本，针对普通人群心理养生需要，着重从心态、情绪、性格、兴趣、意志等五个方面，通过典型例子，分析心理原因，提供可行建议，适合于普通民众阅读。

本书编写过程中得到东北师范大学刘晓明教授、李冬梅博士，吉林省卫生厅 12320 管理中心副主任侯大富，中国和平出版社东北分社孙铭铸总编辑，长春市心理医院姜洪波院长、郑晓华主任的大力支持，在此一并致以真诚的谢意。由于能力有限，书中存在不足、失误之处在所难免，恳请读者批评指正。

编 者

2014 年 1 月

目 录

编者的话 / i

>>>

前言 / iii

>>>

第一部分 心态篇 / 1

>>>

1 改变世界从改变自己开始

5 给予是一种快乐

8 善于与人合作

11 每天进步一点点

14 忽视细节误大事

17 幸福就在你身边

20 好汉要吃眼前亏

23 自卑是应受到重视的消极心态

26 坦诚与人交往

29 懂得关爱

32 学会感恩

35 顺其自然

38 接纳凌乱

第二部分 情绪篇 / 41

>>>

41 适度紧张有利健康

45 赶走焦虑

48 疏导压抑

51 悲痛时就哭出来

54 化解愤怒

58 走出抑郁

61 战胜恐惧

64 克服社交冷漠

第三部分 性格篇 / 67



- | | |
|-----------------|--------------|
| 67 自信是通向成功的第一阶梯 | 81 逆境中性格决定一切 |
| 71 自爱是健康的最好保护伞 | 84 正确对待偏执 |
| 75 让工作成为一件快乐的事 | 87 自恋不可取 |
| 78 凡事不必追求十全十美 | 90 化解嫉妒的良方 |

第四部分 兴趣篇 / 93



- | | |
|--------------|--------------|
| 93 养花改变生活 | 103 欣赏音乐缓解压力 |
| 97 读书明理益智 | 106 释放你的身体 |
| 100 徒步旅游有益健康 | |

第五部分 意志篇 / 109



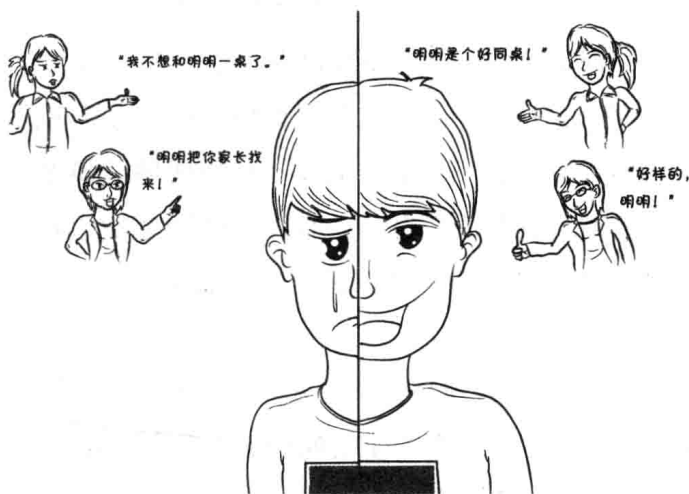
- | | |
|----------------|------------------|
| 109 不再拖延 | 118 戒烟要循序渐进 |
| 112 戒赌要注重可行性 | 121 如此减肥 |
| 115 戒酒要从思想认识开始 | 124 月光一族——刷爆的银行卡 |

第一部分

心态篇



改变世界从改变自己开始



王力宏的歌曲《改变自己》里唱到：“改变世界，改变自己。”改变世界这个目标很宏伟，但是太困难了。改变自己却很简单，当每个人都行动起来改变自己时，我们会发现，这个世界改变了。那么改变自己要从哪儿开始呢？

明明是个高一的男生，在别人的眼中，明明是个很不讨人喜欢的孩子。在他看来，爸爸妈妈不好，因为他们不能了解自己，总逼着自己去做这个，去做那个，而不问自己是否喜欢。在他看来，老师也不好，

因为老师总是不喜欢他，总是找他的麻烦，所以上课的时候，他不听老师的课，只做自己喜欢的事情。在他看来，同学也是不好的，因为他觉得同学总是在背后说他的的是非，同学们不喜欢和他一起讨论篮球、不和他一起踢足球，因此，他也不主动和同学们交流。总之，在明明看来，别人都是不好的，不能满足自己的需求，别人有许多地方要改进。明明从来不认为自己有什么不妥或是有什么地方做得不好，反而认为错误都是别人的，自己不需要改变。

心理分析

在上面的故事中，主人公明明是一个典型的以“我好，你不好”为待人处世的准则的人，“我好，你不好”的准则会使我们严于待人，宽于待己，觉得自己什么都是好的，自己没有错误，错的都是别人。明明用这种方法去对待周围的人，所以，他挑父母、老师、同学的毛病，不仅自己不开心、还让周围的人也对他不满意。其实，如果明明能换个角度看问题，先从自己的身上找缺点，先改变自己，那么他很快就会发现，原来周围的人都有不一样的一面，世界并不是以前自己所想象的那样，自己改变了，世界也会随之改变。

《古兰经》里面有一个经典故事：一天，有人找到一位会移山大法的大师，央其当众表演一下。大师在一座山的对面坐了一会儿，就起身跑到山的另一面，然后就表演完毕，众人大惑不解。大师道：这世上根本就没有移山大法，唯一能够移动山的方法就是：山不过来，我过去。

“山不过来，我过去。”蕴含的道理是：改变不了世界就改变自己吧，或者换句话说，改变世界先从改变自己开始。世界很大，要改变世界不是一件简单的事情，可是我们了解自己，相对于改变世界，改变自己会更容易一些。当我们开始着手改变自己的时候，我们会发现世界也在变化，并且是朝着我们所希望的那个方向去变化。当我们做出改变的时候，别人也会做出相应的改变作为回应，这反过来又会促使我们进一步做出更大的改变，这样循环反复，就像滚雪球一样，变化会越来越大，越来越好。

应对建议**1. 不沉湎于过去，只活在当下**

《功夫熊猫1》中有一句话说得好：“Yesterday is history; tomorrow is mystery; today is a gift. That's why it's called the present.” 翻译成中文就是：“人不能活在过去，过去已经成为历史；人也不能活在未来，未来还很神秘。” 今天是我们唯一能够把握的真切实际，所以，这就是为什么我们要活在当下的原因所在。人不应该用过去的错误来惩罚自己，更不应该用未来的不切实际来麻醉自我，而是应该立足当下：当下师为无上师，当下法为无上法。一切皆我心，我心皆一切。

2. 借事炼心，不将苦难归咎于他人

所有的不快都是自己的不快，所有的快乐也都是自己的快乐。所以，喜怒哀乐都是自己给出的定义，与他人无关。时间是自己的，生活是自己的，自由是自己给的，快乐也是自己给的。改变能够改变的，接受改变不了的，忘记承受不了的，永远关注有利于自己成长的。不怨天尤人，不喜怒无常，认真对待生活中所遭遇的一切，它们都是我们成长道路上最给力的“老师”。因为，我们在现实中生活，就要在现实中成长。借事炼心，只在当下。

3. 将自信牢记心间

人的胆子是在不断解决问题中历练的；同样，人的自信是在克服困难中积攒起来的。正如亨利·福特所言：“无论你觉得你行不行，你都是对的。” 世界上没有什么比我们的信念更加强大有力了。这些信念就是我们来聚焦这个世界的镜头。如果我们觉得自己不具备这个能力，那么大脑就会找到证据来证明这个想法。如果我们觉得自己有能力达到它，那么同样的，我们的大脑也会自动地锁定一些证据来支持这个想法。

4. 多肯定、不抱怨

肯定是成功的润滑剂和助推力，抱怨是成功的拦路虎和绊脚石。既然我们都懂得抱怨于己无益，就一定要时刻提醒自己：只要对自己有益的事情就要千方百计地去实践；只要对自己无益的事情就想都不要想，更不能

“身体力行”。

5. 绝不拖延，JUST DO IT

拖延是尘封梦想的地狱，拖延是埋葬潜能的坟墓。回想过去的碌碌无为和虚度年华，皆因拖延而致。如果认准了自己喜欢做的事情，并且愿意为之付出不懈努力，坚持住，JUST DO IT。成功，YES I CAN!

心灵寄语

希望这个世界会因为我的存在而有所不同，哪怕只是一点点。



给予是一种快乐



谢谢你啊大哥，真是个好人。



予人玫瑰，手有余香。我们在给予别人的同时，其实也充实了我们自己。在给予的过程中，我们会找到我们的价值，发现人之为人的意义。

夏季的一天，小李到城里办事。夏日雨大，一时暴雨滂沱，撑伞慢行。走到公交车面前，一女孩从车上下来，一头钻进小李的雨伞下，略带娇声：“你把我送到对面公园，行吗？”小李一时无措，但又不好意思拒绝，就答复：“好啊！”把那女孩送到了公园。到了公园，女孩奔出伞去，说了声“谢谢”就跑开了。

有一天，小李要到合肥去。在火车站候车时，有一女孩让他给她看着行李，她出去有事。很大的一个行李箱。小李盯着包，不敢有半点走神。女孩回来时，递给小李一个苹果表示谢意，小李婉拒，后来两个人聊了起来，他发现这个女孩是他一个同学的妹妹，而且和自己坐的是一趟车，因而，上车时小李帮她提着行李，路上帮她盯着行李，下车又帮她提着行李，直到送她坐上公交。送走女孩后，小李已经累得汗流浹背，但是仍然感觉很开心。

这两件事已过去很久了，可现在每每想起，仍会让小李感觉到心里暖暖的，很快乐。

心理分析

小李在这两次遭遇中，都没有想过要求对方给予自己什么，也没想着让别人记得自己。但是这两次不经意的给予给小李带来了快乐，让他感觉趣意无限，乐也无穷。

给予的快乐，只有给予的人最懂得。给予孩子们爱，孩子们的茁壮成长会让我们感受到快乐；给予父母孝心，父母的天伦之乐会让我们感受到快乐；给予朋友、同事帮助，朋友、同事的感激会让我们感受到快乐；给予无数陌生人以帮助，陌生人的谢谢会让我们感受到快乐；给予灾区爱心，他们的快乐让我们感受到快乐……

人是社会化的动物，生活中永远也离不开与其他人的接触和互动。在远古时代，只有那些与同伴合作的个体存活了下来。因而，团结互助的习惯自然保留了下来，成为我们本能的一部分。而无私的给予、奉献正是这种互助关系中的一部分。在心理学中这种给予也可以被归类为利他行为。这种利他行为是个体自主产生的，这种行为并不寻求回报，有时甚至还会使施助者本人遭受损失。但是，数千年来，很多人还是会去帮助别人，去给予。因为，给永远比拿愉快！给予是付出、奉献，是一种快乐，能在不经意中拨动人的心弦，奏起美妙的和音；给予会充实人的生活，是人生命意义的一部分。

应对建议

利他行为是社会所欢迎和提倡的行为，也是社会规范所要求的行为。我们应采取一些方法和途径来激发和推广这种行为。

1: 端正认知，用社会规范和社会舆论促使自己形成利他动机和行为

社会规范对利他行为产生的作用是：一方面规范已内化为个人的需要，为了追求这种高层次的精神需要的满足，如自豪、有价值感等，人们能自觉自愿地做出有利于他人和社会的行为；另一方面，当规范还没有达到内化程度时，由于规范中无形的奖励或惩罚的存在，也能刺激个人产生利他行为。人们为了获得一定的奖赏做出利他行为，避免由于不做出利他行为而受到社会的惩罚，也会增强利他行为的倾向。这种规范中无形的奖励或惩罚主要通过社会舆论表现出来。社会规范代表的是社会上大多数人的意

见，当人们将为这种意见用言论发表出来时就形成了舆论。因此，舆论是规范的一种表现形式，也是规范的重要支持力量。对助人为乐、舍己为人、无私奉献等思想和行为给予大力褒奖，对各种不道德的思想和行为给予严厉的谴责，有利于更多的人遵从规范。

因而，我们要端正认知，认识到给永远比拿愉快，给予是快乐的。排除自私、自利的思想。用社会规范和社会舆论促使自己形成利他动机和行为。

2. 学习助人技能

为了给予，先要充实自己。这里所指的相关知识技能主要是指在日常生活中，紧急或非常紧急的情况下，对他人的不幸遭遇进行救助时必需的一些知识与技能。快速止血、做人工呼吸、防暑、救治中暑等。拨打有关社会救助电话110、119、112、120等，要了解这些电话各代表什么，起什么作用。了解一些法律知识也是非常必要的。这样，我们就能给予他人需要的帮助。

3. 提供榜样示范

在电视、广播、网络等传播媒体日益发达的今天，人们受到的影响也愈来愈大。在控制它们消极影响的同时，我们可以利用它们来宣传和学习利他行为榜样，使人们在思想上受到启迪，在行动上有所示范。

利他行为不仅是社会心理学家要关注的问题，还是整个社会应该关注的问题。因此，要通过舆论和宣传营造出助人为乐的良好社会风气，形成和谐、相互信任的社会人际氛围，弘扬正确的价值观念，从根本上促进利他行为的产生。

心灵寄语

给永远比拿愉快。



善于与人合作



我们在很小的时候就知道：一根筷子能轻易被折断，十双筷子却牢牢抱成团。团结合作的力量是无穷尽的，大到国与国之间的合作，小到我们吃饭时牙齿和舌头的配合，合作无处不在。那么，我们要怎样做才能使合作更有成效呢？

李刚在一家大型外企的技术部门工作了七年，在业务技术方面的水平是首屈一指的，但他在公司的业务考核却总是排在最后几名，所以几次晋升都没有他的机会。

原来他在公司的人缘不好，很多人不喜欢他为人处事的方法，也看不惯他心高气傲的样子，甚至他的主管也对他颇为不满，认为他对人求全责备，上下级关系也不会处理。而李刚对此的解释是：“自己负责企业产品的质量工作，质量是企业的生命，所以一定要严格。”

李刚虽然话是这么说，但是他对于公司内那么多人对自己不满还是耿耿于怀：“自己工作认真，对企业负责，对质量严格把关，因此而得罪他人，是我做错了么？”