

人生
心理健康
必读

每个人都应该对自己的生活选择负责

人生11条 心理健康要诀

每个人都有选择幸福生活的权力

生活中，有的人心如细瓷，极易破碎；

有的人心像大海，博大无边。

.....

杨学义 编著
文 君



中国纺织出版社



人生11条 心理健康箴言

每个人都有选择幸福生活的权力

——《世界人权宣言》第1条

——《世界人权宣言》第1条

77-11

人生
心理健康
必读

人生11条 心理健康要诀

每个人都有选择幸福生活的权力

杨学义 文 君◎编著

 中国纺织出版社

图书在版编目(CIP)数据

人生 11 条心理健康要诀/杨学义,文君编著.—2 版.

—北京:中国纺织出版社,2011. 1

ISBN 978-7-5064-6942-5

I. ①人… II. ①杨… ②文… III. ①心理健康—普及读物 IV. ①R395.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 206979 号

责任编辑:苏广贵

责任印制:刘 强

中国纺织出版社出版发行

地址:北京东直门南大街 6 号 邮政编码:100027

邮购电话:010-64168110 传真:010-64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail:faxing@c-textilep.com

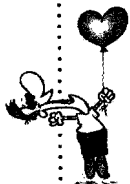
北京振兴源印务有限公司印刷 各地新华书店经销

2011 年 1 月第 2 版第 6 次印刷

开本:710×1000 1/16 印张:19

字数:290 千字 定价:29.00 元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社图书营销中心调换



前言

生活中,有的人心如细瓷,极易破碎;有
的人心像丝绸,极易起褶。

.....

有的人却心如阳光,给人与温暖;有的人
心像大海,博大无边。

.....

每个人都有选择幸福生活的权力。

《人生 11 条心理健康要诀》一书旨在帮助读者了解心理健康调适和修炼方面最前沿的知识,书中用了很多故事和实例来启发读者了解心理健康问题的秘密。

人需要为自己的人生负责,针对会给人心理健康造成伤害的因素,本书贴近现代人的生活,同时优选出 11 条有益于健康的标准,进行了全面的介绍。

这 11 条要诀正是每一个人要想达成健康快乐的生活所要努力遵循的标准。现代人如果能够从这 11 个方面对症下药,解除给自己心理健康带来危害的方方面面,那么相信我们能够在竞争日益加剧而心理压力日益加重的现代社会找到新的心灵平衡点,保持自己积极而健康的心态去面对我们的工作和生活。

人的一生最重要的问题也许就是心理健康问题了,本书作者用流畅的语言,详实而饱含生活哲理的事例,归纳和总结了心理健康的 11 条要诀,值得读者仔细阅读和揣摩。

编 者

contents 目录



第一章 不对自己过分苛求

有些人做事要求十全十美,对自己的要求近乎吹毛求疵,往往因为小小的瑕疵而自责,结果受害者是自己。

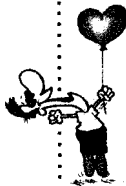
- 1 / 忠于自己
- 2 / 喜欢你自己
- 3 / 做原汁原味的人
- 6 / 人生无需完美
- 7 / 不要苛求完美
- 9 / 只要我过得比你好
- 11 / 责任的包袱有多重
- 12 / 不要刻薄自己
- 15 / 别跟自己过不去
- 16 / 欲望太盛心难静
- 17 / 酸甜苦辣皆人生
- 18 / 心理平衡是心情愉快的关键
- 19 / 学会赞美自己
- 21 / 奔波劳苦何时休

- 22 / 让乐观主宰自己
- 23 / 和自己的心灵对话
- 24 / 顺其自然
- 25 / 微笑的魅力
- 27 / 活出自我
- 28 / 不做别人意见的牺牲品
- 30 / 生活的精彩之处就在于“放得下”
- 31 / 生命需要什么

第二章 对他人期望不要过高

很多人把希望寄托在他人身上,若对方达不到自己的要求,便会大感失望。其实每个人都有他的思想、优点和缺点,何必要求别人迎合自己的要求呢?

- 33 / 英雄难觅完美人生
- 34 / 放弃自我的偏见
- 35 / 清水不养鱼
- 36 / 不要轻易指责他人
- 38 / 不要过于苛责他人
- 39 / 不要过分责备他人
- 40 / 理解是一缕精神阳光
- 41 / 接纳他人的本性



- 42 / 接受他人的本来面貌
- 42 / 尊重他人的生活习惯
- 44 / 不要对他人吹毛求疵
- 47 / 不要常常轻视别人
- 48 / 不要嘲笑别人的缺点

第三章 疏导自己的愤怒情绪

当我们勃然大怒时,会做出很多错事或失态的事。与其事后后悔不如事前加以自制。把愤怒转移至另一方面,如打球和唱歌上,练就一种阿 Q 精神。

- 49 / 失控的情绪
- 50 / 如何控制你的情绪
- 53 / 做情绪的主人
- 55 / 向愤怒之神说再见
- 56 / 控制自己的愤怒
- 58 / 调控愤怒情绪的方法
- 60 / 牢骚太盛防肠断
- 62 / 牢骚满腹只能一事无成
- 64 / 操控情绪的转换器
- 66 / 自嘲一下又何妨
- 67 / 遇事不钻牛角尖

- 69 / 疏泄你的愤怒情绪
- 71 / 别为小事抓狂
- 72 / 几种不良情绪的解决办法
- 75 / “喜怒不形于色”损健康
- 77 / 驾驭愤怒的“烈马”
- 78 / 有效处理愤怒的方法
- 80 / 人到怒时忍三分
- 82 / 走出愤怒的情绪
- 83 / 别成为愤怒天使

第四章 偶然亦要屈服

一个做大事的人凡事应从大处着眼,只有那些无见识的人才
会往小处钻,因此只要大前提不受影响,在小处有时亦无须过分坚
持,以减少自己的烦恼。

- 85 / 别活得太累
- 86 / 抬头看看天
- 87 / 简单的生活
- 88 / 苦难是人生的必修课
- 89 / 不要迷失了方向
- 90 / 认赔出场
- 91 / 忍耐一下,你的人生就会出现火花



- 93 / 给心灵进行大扫除
- 94 / 放飞心灵的风筝
- 95 / 忍得了屈辱,才能成就大事
- 96 / 欲成大事,必有小忍
- 97 / 忍耐可以战胜一切挫折
- 98 / 小不忍则乱大谋
- 99 / 安徒生的屈伸自如

第五章 暂时逃避

在生活受到挫折时,应该暂时将烦恼放下,去做你喜欢做的事,如运动、睡眠和看书等。等到心境平时,再重新面对自己的难题。

- 101 / 打开心中的结
- 102 / 保持一颗童心
- 103 / 种一棵“忘忧草”
- 105 / 独处的妙用
- 106 / 享受寂寞
- 107 / 平静是福
- 108 / 人生寂寞如水
- 110 / 良好的爱好使人健康长寿
- 111 / 在读书中得到升华

113 / 给平淡的日子加点韵律

115 / 重回童年居住的地方

116 / 到大海去远航

117 / 到心仪的地方去旅行

118 / 挣脱心灵的枷锁

119 / 放下就是快乐

120 / 学会放弃

第六章 找人倾诉烦恼

把所有的抑郁埋藏在心底,只会令自己郁郁寡欢。如果把内心的烦恼告诉给你的知心好友或师长,心情会顿感舒畅。

123 / 最近比较烦

124 / 栽上一棵烦恼树

126 / 谁能比我烦

127 / 烦恼的大半来自金钱

129 / 不要为琐事烦恼

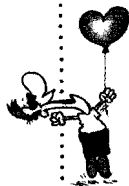
131 / 建一本烦恼日记

132 / 把烦恼关在门外

134 / 不要自寻烦恼

135 / 错过了就别后悔

136 / 避开烦恼找快乐



137 / 栽种快乐的心灵之花

138 / 让心窗看到美景

139 / 清除心灵的垃圾

第七章 为别人做点事

助人为快乐之本,帮助他人不仅使自己忘却烦恼,而且可以确定自己的存在价值,更可以获得珍贵的友谊,何乐而不为呢?

141 / 理解是一座舒心桥

142 / 品味生活的幸福

143 / 与人分享你的财富

145 / 永远为别人的利益先着想

146 / 巧妙保住他人的面子

148 / 关照别人就是关照自己

149 / 得饶人处且饶人

151 / 对别人充满爱心

153 / 爱,是一种循环

155 / 不要吝啬你对别人的安慰和鼓励

158 / 倾听比倾吐更重要

160 / 多从别人的角度想问题

162 / 打开善良之门

164 / 助人如助己

166 / 替别人着想,就是替自己着想

167 / 真诚地赞赏别人

169 / 热忱地关怀别人

170 / 设身处地地为别人着想

172 / 南风法则

174 / 不揭人之短

第八章 在一段时间内只做一件事

美国心理辅导专家乔奇博士发现,构成忧思、精神崩溃等疾病的主要原因是患者面对很多急需处理的事情,精神压力太大而引起精神上的疾病,要减少自己的精神负担,不应同时进行一件以上的事情,以免弄得心力俱疲。

177 / 用优雅的方式回报生活

178 / 做自己喜欢做的事

179 / 每天只要做好一件事

180 / 一次只做一件事

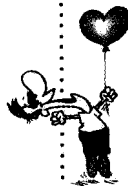
181 / 每天一个小目标

182 / 找有趣的事情来做

184 / 做你最喜欢做的事

187 / 做事半功倍的事

190 / 做最重要的事情



- 192 / 无论做什么,都要竭尽全力
- 193 / 必须努力克服朝三暮四的坏毛病
- 194 / 专注的力量是无穷的
- 195 / 分散精力,一件事都做不好
- 197 / 什么都想干,必然是什么都干不好

第九章 不要处处与人竞争

有些人心理不平衡,完全是因为他们争强好胜,太爱竞争,使自己经常处于紧张状态。其实,人之相处,应该以和为贵。

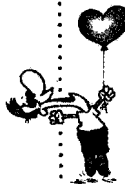
- 199 / 为什么人与人会相互竞争
- 200 / 学会豁达宽容
- 203 / 多一点宽容,多一份快乐
- 205 / 帮助别人就是帮助自己
- 207 / 让人三尺又何妨
- 208 / 合作是生活的润滑剂
- 209 / 淡化别人的嫉妒
- 210 / 一个敌人一堵墙
- 213 / 有理也要让三分
- 214 / 退一步的快乐
- 215 / 吃小亏占大便宜
- 217 / 退一步海阔天空

- 219 / 不要过于争强好胜
- 221 / 学会换位思考
- 222 / 化干戈为玉帛
- 223 / 多个朋友多条路
- 226 / 你争我抢只能两败俱伤
- 228 / 人的一生不能没有朋友
- 230 / 合作才能双赢

第十章 对人表示善意

我们经常被人排斥是因为人家对我们有戒心。如果在适当的时候表现自己的善意,多交朋友、少树敌人,心境自然会变得平静。

- 231 / 与人为善
- 233 / 微笑的价值
- 236 / 拥有一颗感恩的心
- 237 / 学会赞美别人
- 238 / 表达你的好感
- 240 / 爱心满天星
- 242 / 善待他人就是善待自己
- 244 / 善良,是一生的功课
- 246 / 学会宽容别人
- 247 / 助人者自助



- 249 / 与人为善好处多
- 250 / 与人为善益健康
- 251 / 与人为善寿自长
- 252 / 与人为善助成功
- 254 / 与人为善让人更快乐
- 256 / 与人为善,予己立足
- 257 / 与人为善有助于培养绅士、淑女般的孩子
- 259 / 每天做一件善事,寻找生活的另一种意义

第十一章 娱 乐

这是消除心理压力的最好方法。娱乐方式并不太重要,最重要的是要令心情舒畅。

- 261 / 学会休闲
- 262 / 小爱好,大价值
- 264 / 在水墨丹青中寻找乐趣
- 266 / 音乐人生
- 267 / 借酒解忧又何妨
- 268 / 认养一个动物
- 270 / 养一棵植物
- 272 / 咖啡杯里好心情
- 273 / 诗味人生