

<<跟着杨霞找快乐>>

图书基本信息

书名：<<跟着杨霞找快乐>>

13位ISBN编号：9787538444797

10位ISBN编号：7538444793

出版时间：2010-3

出版时间：杨霞 吉林科学技术出版社 (2010-03出版)

作者：杨霞

页数：239

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<跟着杨霞找快乐>>

前言

我们现在的生活水平越来越高，生活越来越富裕，可选择的东西越来越多，社会也给了人们越来越多的自由，但为什么会越来越不快乐呢？

记得姜昆有个相声，好像是叫《着急》，大意是说，人们的欲望多了、想法多了、诱惑多了，不是为这事着急，就是为那事着急，比较心理、攀比意识造成人们心理失衡。

而且，现在，人们有了更多自由，选择的机会也多了，A、B、C、D，甚至还有E。

衡量来衡量去，哪一个都不错选了A，会为舍弃其他四个而失落。

这眼花缭乱的选项，开始让我们觉得困惑、失落、抱怨连连，恼人的坏情绪接踵而至。

俗话说：“冰冻三尺非一日之寒”，改变自己对待事物的态度不是件容易的事。

说到底，我们就是要让自己快乐。

快乐是情绪管理的终极目标。

让自己快乐是人的基本生活能力。

如果有一天，我们可以不受外在的人、事、物、环境影响，随时随地处于自在、安详、快乐的心境中，我们就掌握了情绪，成为了情绪的主人。

那么，压力、坏情绪就不在话下了。

做了多年的临床咨询和治疗，让我更加确信，人生中不管遇到什么风吹雨打，保持好心态，冷静下来思考对策，总会柳暗花明。

这本书中虽然没有“黄金屋”，但有释放压力的技巧和管理情绪的小秘方；书中也没有精美的故事，但有耐人寻味的经典案例，让你随时随地都能领悟或感受到一些实实在在的心灵慰藉。

化解困惑，把握心海罗盘，自我调试，拥抱快乐人生。

虽然人生的道路是坎坷曲折的，但路边的鲜花是芳香四溢的。

我们无法改变天气，却可以改变心情；无法控制别人，却能掌握自己；无法预知厄运，却能追赶快乐。

愿每个人都能找到内心快乐的源泉，把人生的画卷描绘得丰富多彩。

<<跟着杨霞找快乐>>

内容概要

我们现在的生活水平越来越高，生活越来越富裕，可选择的东西越来越多，社会也给了人们越来越多的自由，但为什么会越来越不快乐呢？

《跟着杨霞找快乐》作者做了多年的临床咨询和治疗，确信：人生中不管遇到什么风吹雨打，保持好心态，冷静下来思考对策，总会柳暗花明。

这本书中虽然没有“黄金屋”，但有释放压力的技巧和管理情绪的小秘方；书中也没有精美的故事，但有耐人寻味的经典案例，让你随时随地都能领悟或感受到一些实实在在的心灵慰藉。

化解困惑，把握心海罗盘，自我调试，拥抱快乐人生。

虽然人生的道路是坎坷曲折的，但路边的鲜花是芳香四溢的。

我们无法改变天气，却可以改变心情；无法控制别人，却能掌握自己；无法预知厄运，却能追赶快乐

。愿每个人都能找到内心快乐的源泉，把人生的画卷描绘得丰富多彩。

<<跟着杨霞找快乐>>

作者简介

杨霞，1986年毕业于北京大学心理学系，中国协和医科大学副研究员、北京协和启迪心理咨询中心主任、北京心理卫生协会理事、北京儿童心理协会常务理事。

中央电视台“成长在线”、“宝贝一家亲”、“商务时间”、“大家说法”，北京电视台“养生堂”、“谁在说”、“你该怎么办”、“快乐健身一箩筐”，辽宁卫视“健康一身轻”等栏目特邀心理专家，北京电台首都生活广播“说烦解忧”首席心理专家，中国企业家联合会企业家健康工程首席心理专家，人民日报社网络版心理健康节目特邀主持人。

著作有《告别抑郁症》、《跳槽也不是办法》、《积极能量》、《心理学家忠告》、《一分钟健康》、《异常心理学》、《让孩子爱学习》、《致命药方》等。

<<跟着杨霞找快乐>>

书籍目录

开篇 享受愉悦，建设健康心理第一章 点亮一盏心灯，摆脱情绪负债摆脱嫉妒的技巧——祝福别人更快乐 / 019 尽管嫉妒是一种罪恶，尽管它的作用可怕，但并非完全是一个恶魔。

它的一部分是一种英雄式的痛苦的表现：人们在黑夜里盲目地摸索，也许会走向一个更好的归宿，也许只是走向死亡与毁灭。

突破焦虑的技巧——别让焦虑成为绊脚石 / 022 随着生活节奏加快，焦虑症的发病人数增多，报告指出：一般人群发病率为4%左右，占精神科门诊的6%~27%。

摆脱多疑的技巧——建立信任心理 / 026 多疑心理首先会影响人与人的关系，让我们处于与他人的敌对状态之中，接下来就会让我们产生消极、悲观、孤独的情绪。

抛弃愤怒的技巧——心平气和效率高 / 029 遇到一点点麻烦，两三句话不对，就暴躁地吵闹谩骂，甚至大打出手，不仅不利于事情的解决，还会造成十分严重的后果。

心平气和不是一样可以解决问题吗？

缓解紧张情绪的技巧——生活要有张有弛 / 033 适度的紧张可以使人们更好地解决问题，只有紧张过度才会妨碍大脑的正常思维活动，使人情绪消沉、抑郁悲观，长此下去，甚至会导致自杀。

发现抑郁的技巧——揭秘精神流感 / 036 忘了从何时起，郁闷这个词突然成为大多数人都喜欢使用的了，仿佛一夜之间，成了国民的一种普遍心态。

与抑郁情绪说再见的技巧——理性看待事物 / 044 悲观心理特别擅长制作更多“消极”情绪，总是习惯将目光集中到不可能做到的事情上，到最后，依旧什么事也不能完成。

而乐观的人，则将目光集中到可能完成的事情上，所以，他们能够心想事成。

摆脱职场抑郁的技巧——抹去伤病的眼泪 / 047 作为社会人，会产生必要的责任感和自觉性，精神压力也会明显增大，但是过度的精神压力却能导致抑郁症的发作。

摆脱敏感的技巧——逃离自我为中心 / 051 当一个人没有稳定的自我意识，就很容易随着别人的评价倒来倒去，就容易像无根的墙头草或者随波逐流的浮萍一样，情绪很容易出现波动的情况。

逃离自闭的技巧——融入人群更快乐 / 055 对于“自闭心理”来说，它最擅长的，就是吃掉一个人快乐的根源：人际关系。

消除恐惧的技巧——世上没有百分百的勇者 / 058 恐惧症是非理性的，如婚姻恐惧症、社交恐惧症等，出现这些恐惧是毫无理由的，因为这件事情本身并不会伤害一个人。

摒弃自卑的技巧——爱上完整的自我 / 061 被“自卑心理”纠缠上的人总是过低地估计自己的才能、智力、表现、性格、品质……由于过低地估计，自卑的人很容易产生退缩心理，对任何事都没兴趣，不主动、不参与。

远离强迫的技巧——解开心灵的枷锁 / 065 强迫心理往往与完美主义相伴，被强迫心理纠缠的人，通常性格主观、任性、急躁、好胜、自制能力差，遇事十分谨慎，反复思量，事后不断反省，总是希望达到尽善尽美。

抛弃自负的技巧——跟着实际情况走 / 068 自负喜欢狭隘的心灵，所以，被“自我为中心”控制的人，可以说无论年龄多大，心灵却像根本就没有成长，都是非常幼稚的。

远离浮躁的技巧——以平常心看待事物 / 072 浮躁是指轻浮、做事没有恒心、见异思迁、不安分守己，总想投机取巧，不能沉下心来做事情。

摒弃自私的技巧——享受给予的快乐 / 074 自私是一种比较普遍的心理现象，是一种近似本能的欲望，它总是处于一个人的心灵深处。

摆脱偏执心理的技巧——善于接受新事物 / 077 性格和情绪上的偏激，那是为人处世的一个不可小觑的缺陷。

克服挫折心理的技巧——不要被虚弱奴役 / 080 曾有专家提出了“逆境情商”的概念(AO)，来测试人们将不和局面转化为有利条件的能力。

现在，AO已引起了学术界的广泛重视。

摒弃逃避心理的技巧——承担责任赢得信任 / 084 就像一句话说的：怕什么来什么。

你越是想逃避，事情就会越发艰难。

<<跟着杨霞找快乐>>

如果你直面去应对，反而会使事态出现转机。

摆脱犹豫心理的技巧——学会当机立断 / 087 犹豫心理最典型的表现是容易被外来暗示左右，感情脆弱、胆小怕事、缺乏主见，无法自做决定，即使已经做了决定，也常常反悔。

第二章 心态怎样，生活就会怎样 主动快乐的技巧——学会找乐子 / 091 快乐也许只是一种生活态度，一种生活习惯。

而非我们心心念念、整日期待的物质获取。

完美本不存在——接受缺憾的技巧 / 097 一个追求“完美主义”的人，在一定意义上说，是个可怜的人。

因为他永远体会不到别人带给他的一直梦寐以求的东西的喜悦。

回归平静的技巧——给心灵排毒 / 101 人悲伤时的眼泪中，蛋白质含量很高。

这种蛋白质是由于精神压抑而产生的有害物质，而压抑物质积聚于体内，对人体健康不利。

所以，哭吧，哭吧，不是罪。

打造自信的技巧——真心爱自己 / 105 让我们平静地爱自己，爱优点也爱缺点——这是“健康”的自我形象的标志，而不是认为自己“什么都好”或者“什么都坏”。

学会感恩的技巧——体会美好之情 / 108 “谢谢你”，“我很感激你”，这些话应该经常挂在嘴边。

以特别的方式表达你的感谢之意。

拥抱幽默的技巧——快乐面对人生 / 112 矛盾发生的时候，一句恰到好处的幽默，可以让对方转怒为喜、破涕为笑。

逃离急躁的技巧——慢下来的生活艺术 享受寂寞的技巧——善用清净的时间与诚实为伴的技巧——诚实是一种美德 学会赞美的技巧——高帽子的奇妙作用

第三章 主动工作，快乐生活 看透功名的技巧——

别以为自己很重要 管理时间的技巧——

事业不是生活的全部 增加工作动力的技巧——

把目标放在心里 在工作中寻求愉悦的技巧——

快乐工作 逃离事必躬亲的技巧——

学会适度授权 做事专注的技巧——

保持专注，全力以赴 逃离电子科技的技巧——

改变从现在开始 第四章 寻找快乐，绘制幸福色彩 学会犒劳自己的技巧——

减轻生活的压力 放声欢笑的技巧——

嘴角上扬的神秘功效 学会倾听的技巧——

沟通的力量是无限的 学会放弃的技巧——

明智地选择放弃 注重细节的技巧——

快乐是从做小事开始的 保持热情的技巧——

拥有一颗热忱之心 善用思考的技巧——

摆脱重复失败的阴影 学会拒绝的技巧——

善于说“不” 保持童心的技巧——

学学“老顽童” 学会换位思考的技巧——

将心比心 第五章 调节身心压力，快乐从心开始

应对失眠的技巧——

夜夜安眠 心舒畅 缓解压力的技巧——

知己知彼，百战不殆 宣泄减压的技巧——

释放心中的“毒素” 食物减压的技巧——

吃掉坏心情 音乐减压的技巧——

在音符中跳舞 运动减压的技巧——

跑跑步，变轻松 冥想放松的技巧——

闭上眼睛去冥想 了解药物解忧的技巧——

必不可少的解忧途径 呼吸放松的技巧——

一个深呼吸，烦恼全跑光 了解意义疗法——

站直了，别趴下 了解森田疗法——

顺其自然，为所当为 摆脱更年期抑郁的技巧——

空巢并不落寞 摆脱老年抑郁的技巧——

享受幸福的晚年

<<跟着杨霞找快乐>>

章节摘录

插图：在远古时代，摩伽陀国的国王饲养了一群大象，某天，象群里突然多出了一头浑身披着雪白皮毛的象，大臣和民众们都盛传这是个吉兆，将给国家带来好运。

摩伽陀国王特意找来最好的驯象师来照顾这头白象。

驯象师忠于职守，不仅照顾白象的生活起居，还非常用心教它本领。

这头白象呢，也十分通灵性，慢慢的，和驯象师建立起了良好的默契。

在国庆日那天，国王想骑着白象去观礼。

驯象师细心地为白象梳洗，最后把一条镶满金丝的白毯子披到白象背上，并激动地对白象说：“你今天要服侍的是我们敬爱的国王，一定要显示出雄伟之气啊。”

国王骑上白象，在大臣们的陪伴下，开始游行观礼。

街上的百姓头一次看到如此漂亮的白象，不禁啧啧赞叹，高声喊：“好漂亮啊，象王，简直是象王。”

很显然，白象抢了国王的风头，为此，国王深感不悦，在城里随意转了一圈后，就匆匆回了王宫。

被嫉妒折磨的国王睡不好，吃不香，终日苦想怎么才能把白象赶出摩伽陀国。

最后，他终于想出了一个恶毒的方法。

他叫驯象师把白象带到摩伽陀国和波罗奈国之间的悬崖上，并让白象在悬崖边上缩起三只脚，只用一只脚站立，白象谨慎地做到了。

围观的百姓们高声欢呼：“神象，简直是神象哪！”

国王听后，嫉妒之情像小蚂蚁一样在他的心头乱钻，他气愤极了。

提出了更为无礼的要求，他要求白象四条腿腾空站着。

驯象师悲哀的对白象说：“国王存心要你的命，你要想活，就飞到悬崖那边去吧。”

要知道，两边悬崖相距几千米，从这边望过去，只能看到茫茫白雾，飞过去对于白象来说，几乎是不可能的。

但令人惊奇的事情发生了，只见白象驮起驯象师，腾空飞起，朝着悬崖那边飞去，原来这真是一头神象。

摩伽陀国王因为嫉妒心，亲手把会给国家带来好运的神象推了出去。

可见，嫉妒心作祟的时候，不仅会伤害他人，还会给自己带来巨大损失。

当一个人被嫉妒缠绕时，他会表现出以下三种状态：第一，经常发牢骚，对自己的生活、工作种种情况都不满意，毫无理由的不自信，自卑；第二，看到别人取得成绩，获得褒奖，他的心会像被针扎一样难受，就连别人穿了一件漂亮衣服、吃了一顿美餐，他都会感觉不舒服；第三，认为身边每个人的存在都对自己构成威胁，希望别人都不如自己，以此来体现优越感。

心理学家观察研究证明，嫉妒心强烈的人易患心脏病，而且死亡率也高；而嫉妒心较弱的人群，心脏病的发病和死亡率均明显低于前者，只有前者的1/3~1/2。

除此之外，嫉妒心较强的人，还容易患头痛、胃痛、高血压等症，即使用药，疗效也会因这种嫉妒情绪而大打折扣。

英国著名的思想家伯特兰·罗素在《快乐哲学》中说：“嫉妒尽管是一种罪恶，它的作用尽管可怕，但并非完全是一个恶魔。”

它的一部分是一种英雄式的痛苦的表现：人们在黑夜里盲目的摸索，也许走向一个更好的归宿，也许只是走向死亡与毁灭。

要摆脱这种绝望，寻找康庄大道，像已经扩展了的大脑一样，扩展他的心胸。

只有开阔心胸，树立正确的人生观，才是摆脱嫉妒的最佳方法。

那么，如何摆脱嫉妒呢？

1.正确认识自我尺有所短，寸有所长。

在掌握自己优点的同时还要清楚自己的缺点，不能盲目嫉妒他人的成绩，而是要清楚自己擅长什么，如果是，你可以通过努力达到目标，如果不是，就没有必要争强好胜，以己之短比人之长。

2.享受欣赏他人带来的快乐嫉妒并不能带来快乐，反而使人陷入深深的痛苦中。

相反，当别人取得成绩后，你表示出欣赏，并送去祝贺，不仅会使自己心境愉悦，还能赢得对方的好

<<跟着杨霞找快乐>>

感。

19世纪初期，李斯特已经是当时非常著名的钢琴家，而肖邦却还是一文不名的小人物。他从波兰流浪到巴黎，遇到了大名鼎鼎的李斯特，听过肖邦的演奏后，李斯特对这个年轻人的才华颇为欣赏。

但在当时那个时代，既没有网络，交通也不发达，一个默默无闻的穷小子想凭借弹钢琴出名是相当困难的，除非有知名音乐家鼎力推荐。

李斯特想了很久，终于想出一个妙方。

当时，在音乐厅里演奏时，等大家坐定后会把灯熄灭，李斯特就等灯熄灭后让肖邦悄悄上台演奏。

琴声像缓缓流动的泉水，流进了每一位听众的心，所有人都被美妙的音乐声迷住了。

演奏完毕，灯光亮起时，人们才发现坐在台上的不是李斯特，而是一个音乐新星。

就这样，肖邦走上了成功之路。

后来，他们成为了非常好的朋友，并在各自的音乐生涯中取得了令世人瞩目的成就。

<<跟着杨霞找快乐>>

编辑推荐

《跟着杨霞找快乐》：爱生气的人肝不好，压力大的人肠胃不调……越来越多的病例证明：心理健康与身体健康密切相关。

身体有病了可以吃药，那心理有病了怎么办？

常言道：“心病还要心药医”，想要过得幸福，就来向杨霞教授学习让心灵快乐的情绪养心法吧！

20个点亮一盏心灯，摆脱情绪负债的技巧；10个心态决定生活，让您学会快乐的技巧；7个主动工作，快乐生活的技巧；10个寻找快乐，让心灵返老还童的技巧；13个调节身心压力，让快乐从心开始的技巧。

为您点亮一盏心灯，摆脱情绪负债帮您寻找快乐，为生活添加幸福的色彩让工作变得轻松，游刃有余地面对各种压力有智慧的人学会快乐现代人压力太多、欲望太多、烦恼太多，只有快乐太少，所以心慢慢生了病，牵连身体也不健康了。

西方哲学家说：“有智慧的人学会快乐，没有智慧的人等待别人施舍快乐。

”快乐去哪里学？

心里的病怎么治？

杨霞教授会教给您放松心灵、拯救快乐的灵丹妙药。

<<跟着杨霞找快乐>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>