

<<抓住那只蚊子>>

图书基本信息

书名：<<抓住那只蚊子>>

13位ISBN编号：9787229022242

10位ISBN编号：722902224X

出版时间：2010年6月

出版时间：重庆出版社

作者：水生

页数：173

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>

<<抓住那只蚊子>>

内容概要

郁闷，就像一只在你身边萦绕的蚊子，不时向你俯冲过来，以迅雷不及掩耳之势叮你一下，让你的烦躁顿时开泻。

抓住那只蚊子，让他粉身碎骨；赶走你的郁闷，让你的心情清爽舒畅起来，这本书会给你最好的解决方案。

快乐的人有着相似的快乐，郁闷的人有着各式各样的郁闷，本书从你身边的各种小事说起，从郁闷的根源上帮你剖析，解密你内心世界的矛盾，运用心理学的杠杆，帮你抓住郁闷这只超级烦人的蚊子，化解你的痛苦，还你一片清爽。

本书采用活泼风趣的语言风格，用一个个身边的故事场景来展现郁闷的形式，从内心世界和现实习惯角度来分析解决方案。

在欣赏一个个风趣小故事的同时而学到如何从根源排解郁闷的方法和窍门，是一本现代都市“郁闷”男女快乐起来的不二选择。

<<抓住那只蚊子>>

作者简介

作者水生，心理学硕士，长期从事心理学的研究。
接待过很多抑郁症患者，从治疗过程中总结出了一套属于自己的心理疗法。

<<抓住那只蚊子>>

书籍目录

第一章 郁闷，蚊子总是挥之不去 最近比较烦，比较烦 烦恼会变成长期抑郁 越害怕抑郁，越抑郁 不要问自己，不要逼迫自己 为困扰而困扰 有问题，解决它 第二章 我是怎么了？

蚊子为什么总叮我？

失败的经历让人感到无能 一口吃不成胖子 有时候不妨做一回“阿Q” 每个人都可能是天才 静坐常思过 苦难是最好的垫脚石 带着果断上路 路不转，心转 持之以恒才能成功 明天会更好 第三章 嘿，蚊你这样脾气不好的人哦 你是否常为小事动怒？

活在当下 重新看待世界 学会等待，平息浮躁的情怀 和情绪对话 想法只是想法 追求不等于苛求自己 越痛苦的记忆越要向别人诉说 如果孤独，请把自己投入人群 冲动是魔鬼 第四章 蚊子的哲学：专活得很累的人！

总是幻想，总是得不到 常常感到绝望 逃避，还是逃避 天下无人不自卑 为什么喜欢跟自己过不去 行，乐我所乐 可以有个性，但不要太张扬 要不得的四种性格 尘埃里开花，知足者常乐 第五章 赶走情中的蚊子 剩男剩女是怎样炼成的 小女人为什么喜欢老家伙 相信真爱吗？

学会吃醋，但不要嫉妒 告别恐婚症，走进甜蜜婚姻 缘分天注定，失恋别失意 唠叨——婚姻的强效防腐剂 爱人之间也需要空间 婚姻的经济基础与上层建筑 正确扮演各自在家庭中的角色 第六章 我什么时候富翁？

——财富心态中的蚊子 还在做月光族吗？

总觉得钱不够用 冲动购物的毒瘾 透支未来的心酸 从现在开始，培养自己的理财意识 生活不是为了挣钱，挣钱是为了更好地生活 花小钱也能过优越生活 设定并坚持理财目标 不要等待明天，现在就开始行动吧！

第七章 把握好人际关系，抓住职场中的蚊子 社交的心理恐惧 越祈求别人的认同，越难以得到认同 与交往，保持距离 能帮助就帮助，该推辞就推辞 替别人着想，就是帮助自己 对失意的人不说自己得意的话 选对行业做对事 勤奋工作是一切成功的基础 别让抱怨夺走你的工作热情 多与成功人士交往，快速向成功之路 微笑是一种无坚不摧的力量

<<抓住那只蚊子>>

章节摘录

“怎么了，是大姨妈来了吗？”

”看着皱着眉头、一脸不爽的娜娜，小敏关切地问道。

“唉，我也不知道怎么了，反正最近看见什么都烦，挤公车烦，下雨天烦，上班干活烦，看见同事烦，连吃饭都觉得烦，我都怀疑自己快得精神分裂症了。”

”娜娜耷拉着脑袋，两眼无神。

“你是不是遇到什么不顺的事情了？”

说出来，看看我能不能帮上忙。

”“你也知道的，工作没起色，我们部门经理总找我茬，孩子也不听话，我妈前阵子查出了子宫肌瘤，老公还总出去喝酒，什么也不管，哎哟，你说我能不烦心吗？”

”“我就知道你不会无缘无故地烦恼，”小敏说，“给你说个事吧，没准儿你听完就不烦了。”

”“嗯，说吧。”

”“前段时间，我们大学同学到一个老师家聚会，本来呢是想叙叙旧，可是到了一起，同学们却都在抱怨自己的生活如何不如意，有说自己升官不利的，有说情感不顺的，总之就是没有一个人是幸福的。

老师看在眼里，只是笑笑，什么也不说，然后拿出一大堆杯子说道：‘我不跟你们见外了，你们自己倒水吧。’

‘学生们纷纷拿起了杯子，倒上水握在手中。’

这时，老师说话了：‘你们看，你们手里的杯子都很漂亮，剩下没有人拿的都是很普通、不好看的杯子吧？’

‘谁不想自己手里的东西是最好的呢？’

‘一个同学说。’

‘可是我们需要的是水，而不是杯子啊！’

其实这就是你们烦恼的根源。

‘老师一句话，把大家说得恍然大悟。’

娜娜，你明白了吗？

”“还真有点儿意思，你们老师挺像哲人啊，我得琢磨琢磨，说不定明天就不烦了。”

”娜娜咧嘴一笑，高兴地去了。

在生活中，我们每个人都可能像娜娜一样遇到这种情况，有那么一段时间，心里烦躁无比，无论见到什么都不顺眼，无论谁跟自己说什么都觉得很无聊。

为什么会这样呢？

可能是因为生活的压力太大，也可能是工作不顺，又或者是亲人朋友出了某种意外，看起来这一切的一切都是烦恼的诱因。

但是究其根本，却是一个人的心态问题。

我们可以想一想，什么样的人更容易无事生非、庸人自扰呢？

做白日梦型：这样的人总是抱着不切实际的幻想，给自己定下很高的目标，比如明明自己是个普通职员，却想着一年就成为大款。

这样的想法显然太夸张，当最后无法实现时，便会沮丧懊恼。

大包大揽型：这样的人总是把生活中的错误都归结到自己身上，例如某人不喜欢自己，就认为是自己不够好，长此以往，好的都成了不好，自信心丧失，甚至烦恼成疾。

消极看待型：这样的人好的东西记不住，不好的东西却一辈子也忘不了。

他们总是陷在负面情绪里拔不出来，想着自己受了多少委屈，吃了多少亏，谁对自己不友好，这样的人其实就是跟自己过不去，完全是在自寻烦恼。

不甘不愿型：他们的确做了很多事情，可是因为没有得到应有的回应和报答，于是又气愤又烦恼。

例如，女人们在家里承担了很多家务劳动，可是丈夫和孩子没有任何表示，女人就很不平：“你们都那么自私，没有一个人心疼我，都把我当做老妈子看待！”

<<抓住那只蚊子>>

”长此以往，你说，她能不烦恼吗？

喋喋不休型：这样的人无论大事小事，都放在嘴巴里说了又说，抱怨了又抱怨，批评了又批评，小题大做，没完没了。

无论是对待事情还是对待别人，从来没有鼓励和赞扬的态度，其烦恼自然根深蒂固。

不管你是谁，贵族也好，平民也好，名人也好，老百姓也好，大概都很难超越“有得必有失”的辩证逻辑。

因为人都是现实的，平凡的，很少有不食人间烟火的世外高人，即使不自寻烦恼，烦恼也会找上你。

正因为这样，我们才更要学会化解和淡化烦恼。

遇到烦恼时，要善于比较。

比如发生一起车祸，有安然无恙的，有受伤的，有死亡的。

伤者若是与无恙者相比，自是不幸，但若与死者相比，却是大幸。

在金钱世界里，若是人人比比尔·盖茨相比，那真是烦恼无尽，苦海无边。

因此，人要做最真实的自己，定切合实际的目标。

学会享受时间。

遇到烦恼，不要总是铭刻在心。

设想，若某人不小心当街出丑，众目睽睽，尴尬万分，心中无以承受。

但如果想一下，到了明天、后天，一周后、一月后，还有人记得这件事吗？

所以，时间是最好的解药，遇事笑笑就好，自有时间替你解围。

勇于承认现实。

对任何过失和灾祸，都不要耿耿于怀，也不要责备自己和他人，而应该坦然地面对现实，把精力放在弥补损失和吸取教训上，否则只是把烦恼无限地扩大，而下一次又会发生同样的事情。

思想上要知道积极换位。

诗说：“不识庐山真面目，只缘身在此山中。

”烦恼之事也是如此，置身于烦恼中时，往往千头万绪无法梳理，弄得自己钻牛角尖。

而旁观者却很清楚你在做什么，此时，不妨跳出大山，做自己的旁观者，好好审视现状，方能解决自己的麻烦。

知足常乐。

人的能力是有限的，如果总是对自己高标准严要求，难免活得太累。

很多东西要适可而止，很多时候要懂得感恩，才能把人生过得相对美满。

烦恼是天上的一片云，若你的心空是一片晴朗，那么烦恼就不会对你有任何影响。

若你心情正在阴天，那么烦恼就会阴雨绵绵，让你无法自由行动。

<<抓住那只蚊子>>

编辑推荐

《抓住那只蚊子:关于郁闷的心理学》是由重庆出版社出版的。

<<抓住那只蚊子>>

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>