

<<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。

## &lt;&lt;跟着杨霞找快乐&gt;&gt;

## 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。

## &lt;&lt;跟着杨霞找快乐&gt;&gt;

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

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

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

第六章 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

第七章 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

第八章 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

第九章 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

第十章 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

享受幸福的晚年



## &lt;&lt;跟着杨霞找快乐&gt;&gt;

## 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>