

<<活出花样年华>>

图书基本信息

书名：<<活出花样年华>>

13位ISBN编号：9787506421942

10位ISBN编号：7506421941

出版时间：2002-2

出版时间：中国纺织

作者：陈国华

页数：211

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>

<<活出花样年华>>

内容概要

在绚丽光鲜的文明生活背后,人心其实是相当脆弱的。
作者除提供学理及经验兼具的实用建议之外,并自我表白心灵解放的历程,让你更懂得如何肯定自己、话出自己。

<<活出花样年华>>

作者简介

高雄大学医学院医学系毕业，台湾精神医学会及儿童精神学会会员，并为心理治疗分组及生物精神医学分组发起人。

曾任台大医院实习医师，并在台大医院精神部身心医学科及台北市立疗养院成人精神科接受训练，包括精神科疾病急性治疗及慢性复健、儿童精神医学、成瘾医学、神

<<活出花样年华>>

书籍目录

第一篇 生命的无助，别放弃 恐慌成疾，吓坏所有人 走出失业的阴霾 失恋之恸，伤神伤身 我没有疯，只是生病了 谁来抚平受伤的心 别让心活在懊悔之中 生命无价，别轻言放弃

第二篇 生活得不快乐，别气馁 就是觉得不快乐 忙乱的生活，逼出一身病 放假让人乐极生悲 减了体重，别减了健康 面对考试，总叫人心慌 大考过后，喘口气 人比人，气死人 低落的情绪，让你生病了吗 压力超出负荷吗

第三篇 活出自我价值，莫迟延 怒气一来，就是控制不了 为什么总是爱唱反调 放自己一马，关机吧 你是购物狂吗 迷恋网络，上了瘾 饶了自己，别再整型了 病态的偷窃快感 咖啡香味，迷倒众生 巧克力是钟爱的情人 吞云吐雾，快乐似神仙

第四篇 抢救枯竭的身心，有妙方 吃出健康、吃出快乐 塑身得从“心”做起 夜夜好眠，睡个美容觉 梳妆打扮为哪桩 快乐也需要“光亮”的滋养 芳香的气味，让人心神舒坦 舞动身体，让心情飞扬 音激发生命力 用想像和音乐，为人生伴奏 生命的机理，要细细品尝

第五篇 心灵的支持力量，无所不在 情绪掌握在你手中 在命低潮，学习活出自己 在境中，寻获生命真谛 偶尔当个“病人”又何妨

附录 陈国华医师谈心说爱代跋 不必再武装自己 心理医师的最佳选择 守护身心健康的好朋友

<<活出花样年华>>

章节摘录

书摘 另外，我顺道提一些大家较少知道的问题，也就是癫痫发作时的附属形态： 1. 假性发作：有些患者长年患病下来，癫痫发作会逐渐形成两大种类，一种为脑波上可侦测到的真正发作，另一种则为脑波上侦测不到的假性发作。

我不大喜欢“假性”这个名词，似乎暗示患者这类发作是装的，其实不然，他们大多是由巨大难以承受的心理压力下引发，而以逐渐无力而昏厥为主，我觉得“压力发作”应是较适切的说法，说穿了就是患者的潜意识及下意识因应过度压力的防卫机转而已，这比较属于精神心理上的问题，应仔细去分析其心理层次的问题，此时加重抗癫痫药物的剂量并无太大的帮助。

2. 发作前、中、后的精神意识状态异常：有不少比例的癫痫患者，以放电位置是在大脑两侧颞叶部分为最常见，他们多在发作的前、中、后会出现意识迷糊，甚至短暂出现幻觉及妄想，当然临床上若有此情形，一定需要精神科专家来介入处理。

传统上有一派意见认为遇此情形时的处理方式是将抗癫痫的药物减量，让患者增加脑中放电刺激，以减少精神意识，其实站在保护患者神经组织功能的角度来看并不恰当，合理方法应是加上少量抗精神病药剂较为安全才是，不过还是强调，他们并非慢性精神病患，精神科医师的帮忙并非宣告精神错乱的到临，大家不要误会了！巧克力历经古今多少朝代文化而屹立不摇，迷倒众多苍生，巧克力在现今文化里代表什么呢？是甜蜜的情人节里，最佳的爱意，甚至有人说它是挑情引欲的魔鬼代言人，抑或是勾起满篇回忆的神奇点心。

想起巧克力，是否你的嘴巴里已飘过阵阵微苦又甜腻的气息？前一阵阴雨连绵的天气或许让你的心情down到了谷底，有一部奥斯卡奖热门电影“浓情巧克力”，片中女主角茱丽叶·毕诺许饰演一名靠着制作巧克力的神奇女子，她激起了小镇上每个亲尝巧克力男女的情感，不仅逐渐将长期闭锁的心灵敞开，更燃起对情爱的渴望。

这也是一部电影中长久以来不断处理“情欲与宗教对立”议题的片子。

人类食用巧克力，已经有相当悠远的历史。

古墨西哥人最早将巧克力使用于增重，抚平焦虑和帮助消化；马雅人则将巧克力称为“神的食物”，他们发现对凡夫俗子来说，巧克力魅力不可挡，吃久了会上瘾；听说古代阿拉伯帝王在临幸妃子前，都会来杯巧克力混着番椒汁，当做催情春药。

谈到这里，大家一定很好奇，巧克力真的能催情助性吗？以目前的医学研究显示，并无明确的证据，所以尚待大家来亲身体验，而巧克力的化学成分主要应为咖啡因和高单位的糖，确实有点类似兴奋剂的效果，而高糖分也能稍稍缓解情绪低落和焦躁，这倒是无庸置疑的。

从心理学的角度来看，巧克力浓郁的香味和柔滑的口感，的确可以令人产生心理上的满足感，包括白色巧克力那种香醇的味道，真是令人无法抗拒，不过白色巧克力严格来说根本称不上巧克力，所以也许巧克力神奇的魅力根本不在它含有什么成分，而在入口过程和心灵想像的感觉和味道，除非你真的把又黑又苦的巧克力当药丸吞，否则去细究巧克力的化学成分是没有什么意义的。

吃巧克力多多少少像谈恋爱，为什么爱吃？为什么上瘾？若从生硬冰冷的医学角度来细究，真是煞风景！喜欢一个人，若只是分析他的身高、体重、职业、收入和社会地位，那叫找对象，而不是谈恋爱，其实恋爱究竟是怎么回事，连我这个心理医师也分析不出来呢！套用广告词：“继续与巧克力谈恋爱五千年吧！”别让生命中的每个感觉都只剩数据分析和损益评估。

情绪掌握在你手中 包容无常的人生，崇敬天地的伟大，珍惜渺小的自我，真心地爱你所爱的一切。

近年来，许多情绪失控下所导致的不幸事件频传，如某大学生因为受不了课业压力而跳楼自杀；高中女生爱上有妇之夫之后，痛苦万分而割腕自尽；某位年轻人因停车位与人争吵，愤而纵火烧车被捕；清华大学硕士班的两位高材生，为了一位学长的三角恋情而杀人毁尸；某位妈妈因小孩哭闹而失控虐待孩童致死……这些失业的恐慌、情感的烦恼、家庭外遇的难忍、与他人比较后的自卑，举凡许许多多生活上的挫折与不顺，常在瞬间毁坏掉一切的平顺与祥和，究竟这是怎么了？情绪的管理不当，其实与智商、学历、成就、才艺没有绝对的关系，反而与忍受挫败的能力(抗压度)、面对失落的自我态度，以及处理负向事件的技巧有强大的关联；换言之，若想要让你的人生拥抱满足与快乐，成熟与愉悦，就需要好的情绪管理能力——EQ(emotional intelligence)要有高指数。

<<活出花样年华>>

如何做好情绪管理呢?提供一些原则供大家思考： 1. 觉察自己的情绪状态： 终日苦于烦闷而浑然不知?脑海里浮现的只有成就、面子、自尊心，莫名其妙发脾气，搞得全无人缘，没人喜欢如此阴晴不定、有意或无意地忽略及否认情绪层面，总有一天，小问题累积成大祸事，一发不可收拾，所以时时刻刻觉知自我情绪是修炼快乐的首要功夫。

2. 有烦恼、愤怒、不满，请适度倾倒出来： 情绪是巨大的能量，若是只一味压抑，到最后常会一发不可收拾，或是让这些满溢的能量移转至身心状态上(如胃溃疡、胸闷、失眠、头痛、忧郁、焦虑等等)。

伤心时不妨抱头痛哭一场；烦躁时做做体操、跑跑步；满心愉悦时来个仰天大笑，或找个要好的朋友谈谈心，别让自己像个灌气过度的皮球，小心爆炸！ 3. 寻求他人的帮忙： 纠结于当下情绪的朋友，常是迷乱而不清醒的，当局者迷，旁观者清。

轻柔勇敢地放下身段，每个人都有脆弱需要伸援的时候，如果此时你愿意接受帮助，愿意静心来倾听外界的声音，你才会是幸福的。

要安然度过一次次的情绪危机，并不容易，有时找个伴吧！

4. 活在当下，享受过程： 人生如同走路，最终走到哪里其实不全然重要，走过哪些地方、看过哪些人事、经历哪些过程反而是更让人回味再三。

如果我们把每个今天只拿来担忧未来或懊悔过去，那么每个今天又在哪里呢?没有人可以掌握未来的所有一切，改变过去的种种，但我们其实可以活在当下，体会随时随地生命的过程，专注于现在，吃饭时好好享受美味，睡觉时放下心事，难过时告诉自己下一秒也许雨过天晴，要记住每一刻都是你的，全然是你自己的，何苦困于过往与将来呢？ 5. “一念之间”的掌握： 事物很少是绝对而毫无弹性的，端视你站在何种角度来看待，危机也是转机，崩塌何尝不也是重整吗？“一念之间”，乾坤全在这四字之中，转个弯，换个姿态，又是一代全新的年华。

6. 为自我寻求更多的意义和价值： 喜欢自己的一言一行，知道自己生命所为何来，跟着自己生命的方向前进，爱你所爱的一切，包容无常的人生，崇敬天地的伟大，珍惜渺小的自我，你会更快乐而圆满！ 这些观念及想法，说来简单且易懂，但重要的是付诸行动力去做做看，只要开始，永远不嫌晚。

心灵捕手 我们常常说的EQ，其实所指的就是情绪管理，但是高EQ所指为何呢?一般人很少去细究，EQ包括五种特质与能力： 1. 了解自己的情绪。

2. 妥善处理自己情绪。

3. 自我激励。

4. 同情与关怀他人。

5. 圆融的人际关系。

不妨分析一下你自己。

但是，千万别忘记，这个世界所能给我们的欢喜和痛苦，自己有全然的自由决定权喔!

<<活出花样年华>>

媒体关注与评论

作者序活在此刻，享受过程 陈国华（国泰综合医院身心科主治医师）或许很少人像我这样在序文中写故事，但这却是我此时心情的投射与感激，希望能与大家共享。

有一个少年，从小就常远眺家前的巍峨高山。
他曾对着山头暗暗发愿，总有一天，将要攀登山峰的最高处。
这是他毕生向往的目标。

于是，他充实地过着每一天，学习观察天候气象，检索地图推演着路径，依照计划准备登山时所需要的粮食和必需品，并天天锻炼体能和心志，希望将来有一天能够顺利登上一心所向往的峰顶。

每当他想到将会登上峰顶时，心中暗暗窃喜，快乐得无以复加。

终于，经过了万全的准备，辛苦地爬上峰顶，完成了目标。

然而，他竟为了达成目标，沿途纵然花香鸟语、溪水淙淙，却见似未见、闻似未闻、听似未听，浑然未曾注意到四周的景致，以及自然山川对人心的震撼和感动。

站在峰顶的少年，极目环视辽阔的山景，俯视探寻山下的一切，刹那间却感到茫然了，空虚莫名。下一步要去哪里？明天又要做什么？人生要怎么走下去？少年心中涌现一个个的问题，但是全然没有任何头绪。

慢慢地，他想起了山下准备时的充实快乐时光，和一路攀爬时就近在身旁的美景。
这时他感觉到一丝寒意袭上心头，更增添彷徨和孤寂，征服山峰的喜悦与快感，顿然消失得无影无踪。

少年的心在哭号、呐喊着，“这究竟是怎么了？”我写完了这本书，但我将不会如同那位少年一般，顿时空虚而孤寂。

因为，我借着写作的过程，将所学到的专业知识，以及和病友们接触互动所感知的喜怒哀乐呈现在书中，也努力享受着分享心事和自我发掘的过程。

可以这么说，我自己是第一个受益者，因为在这段时间里，我没有忽略人生的美丽，学着不再对人生的悲离感到莫名恐惧，并细细浅尝思绪脉动和心灵塑型的过程，变得更能真切地享受发现内在历程的自得和欣慰。

生命往往在不断地期待未来，以及追悔过去之中悄然逝去，许多人都抱憾没有真正地踏实活着。活在日复一日的日子里，以匆忙、拥挤、抱怨、竞争等粗暴的方式填塞时间，璀璨般的花样年华就如此平白消逝，焦虑、烦忧、暴躁、易怒、怨怼等负面的情绪，一发不可收拾，常常就这么席卷而来。试问，这怎么快乐得起来？在书中谈到的几篇，“生命的无助，别放弃！”“生活得不快乐，别气馁！”“活出自我价值，莫迟延！”这些人生课题的无奈与无助，其实并非全然无解，只要把心敞开，试着去细读并实行书中“抢救枯竭心灵的妙方”及“寻找心灵的支持力量”，相信对你，将会有一些无形及有形的帮助。

我常告诉自己和朋友，生命是在不断的累积和感受中前进，“活在当下，享受过程”是我奉行的信念，换句话说，不要错过生命中最真实、最美丽的每一刻。

在此，将我沉淀之后所写的《活出花样年华》这本新书献上，希望大家能活得更自得、更自在，也活出属于自己璀璨亮眼的花样年华吧！

<<活出花样年华>>

编辑推荐

紧张的节奏、拥挤的空间、来自方方面面的压力，让人在拥有更多物质享受置于，失去了更多心灵的自由和身体的安康。

这个时代流行网上聊天、流行周星驰的电影，也同样流行着忧郁症、焦虑症、失眠和恐慌症。

面对各种来势汹涌的心理疾病，本书应势而生，是各位祈求快乐与成功的读者的一剂心灵良药。

<<活出花样年华>>

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>