第一图书网, tushu007.com

# <<老鼠的忧郁>>

## 图书基本信息

书名：<<老鼠的忧郁>>

13位ISBN编号：9787535150912

10位ISBN编号：7535150918

出版时间：2008-2

出版时间：湖北教育

作者：方建国

页数：233

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

第一图书网, tushu007.com



## 内容概要

忧郁症袭击了全球将近4亿人，仅亚洲地区就有5千万人！
在内地，精神分裂症的患病率已高达千分之六点五五，患者已超过七百八十万。
　　忧郁和忧郁症越来越受到人们的关注。
药物治疗很重要，非药物治疗也很重要。
试试看，读完这本书，您的心是不是变得安宁与自信？
作者将自己化身成一只曾经得过忧郁症的老鼠，并借由老鼠之口跟大家分享克服忧郁的66式独门秘招，招招祛烦恼，式式治忧郁！

第一图书网, tushu007.com



## 作者简介

方建国，1967年出生于台湾高雄。
大学念的是历史，却长期从事贸易工作，历任几家知名公司高层主管。
33岁接触阿姜查（当代南传佛教大师）、奥修（印度伟大的思想家、哲学家）；35岁离开商场，四处游历，重新找寻人生的价值；40岁出版人生的第一本书，即《再见忧郁》。

# <<老鼠的忧郁>>

## 书籍目录

第1式．对身边的人微笑第2式．和家人一起吃晚餐第3式．结交好朋友第4式．养成运动的好习惯第5式．想一个自己欣赏的人第6式．痛痛快快哭一场第7式．修补一件旧物品第8式．好好睡个觉第9式．扔掉没用的杂物第10式．多跟快乐的人在一起第11式．随便找个人聊聊天第12式．让自己冷静下来第13式．到河边钓鱼第14式．在Google里搜索自己第15式．干点家务活第16式．听音乐第17式．从工作中寻找乐趣第18式．养一只可爱的小狗第19式．努力工作第20式．装出一份好心情第21式．多吃甜食第22式．做一些创造性的工作第23式．让自己生活在亮丽的色彩中第24式．给自己准备一盒巧克力第25式．多听笑话，多看笑话！
第26式．放慢生活的节奏第27式．赏识自己第28式．药物治疗第29式．沐浴在阳光中第30式．勇敢地面对现实第31式．让自己忙起来第32式．包容自己的缺点第33式．培养个人的兴趣与爱好第34式．忘掉生活中的小烦恼第35式．用幽默来装饰生活第36式．关心周围的人和事第37式．和小孩一起玩游戏第38式．改变生活习惯第39式．让家居环境亮起来第40式．散步第41式．把生活变得更简单第42式．收集漂亮的图片第43式．主动跟人打招呼第44式．给别人一些小惊喜第45式．参加感兴趣的培训班第46式．享受爱的温暖第47式．陪母亲剥青豌豆第48式．把最宝贝的东西收集起来第49式．沉醉在美好的幻境中第50式．到咖啡馆坐一下午第51式．回到小时候住过的地方看看第52式．唱歌第53式．在海滩上阅读童话第54式．庆祝自己的小成就第55式．让自己疯狂第56式．好好打扮一下自己第57式．改变自己的习惯用语第58式．泡个温水澡第59式．看电影第60式．找到一种好味道第61式．每天花十分钟什么也不做第62式．培养乐观向上的性格第63式．跳舞第64式．原谅自己的过错第65式．把办公桌清理干净第66式．接受生活的不完美

# <<老鼠的忧郁>>

## 章节摘录

1　对身边的人微笑“ 唉！
最近比较烦，比较烦，比较烦，总觉得日子过得太难，皮鞋破了也无人管，老婆回家还说我赚的钱少……唉！
日子太难。
”最近一段时间以来，我一直沉湎于痛苦、压抑和紧张的糟糕心情里面无法自拔。
对此，老匹夫黄鼠狼太医建议我，不论我需要面对的问题有多么不可笑，以笑脸相迎总能舒缓压力。
他说：“ 一个人的笑容能照亮所有看到他的人，就像穿过乌云的太阳，带给人温暖。
如果不喜欢微笑，那怎么办呢？
你可以强迫自己微笑，然后慢慢变成习惯。
如果是单独一个人，你可以强迫自己吹口哨或哼一曲，表现出你似乎已经很快乐，这就容易使你快乐了。
“ 微笑能让身体放松，有通畅气血的作用。
因为人的五官和脏腑是相联系的，人的表情放松，其脏腑也就放松了。
”根据黄鼠狼的研究，他发现仅仅扬起嘴角做出微笑状，就能够将肌肉神经资讯直接传递到垂体腺，然后垂体腺能自动产生一种令人类产生愉悦和幸福感的分泌物，而且垂体腺不会理会你是开怀大笑还是自然微笑。
所以，只要坚持对身边的人微笑，总能带给你积极的效果。
黄鼠狼就是黄鼠狼，说的总比唱的好。
他还曾经声称自己发现了一种根治“ 忧郁症 ”的新疗法。
他建议病人要尽量在各种环境中保持微笑，无论是否喜欢，都要强迫自己笑。
“ 要微笑，　”他对我们这群病人说：“ 保持微笑，一刻也不要停止，一定要面带笑容。
然后，不管你的心情怎样，你都会明白微笑后的感觉。
”只要病人开始忧虑，他就让我们待在他的办公室里，并要我们微笑，他还总是敦促病人至少要使嘴角经常保持向上翘的姿势。
现在回想起来，这个方法还真的挺有效，所以我建议那些心情忧郁的朋友，请笑口常开吧！
微笑对你、对他、对大家都有好处。
2　和家人一起吃晚餐忧郁症的一个主要症状就是孤独感，而跟家人一起共进晚餐无疑是帮助克服孤独感的一种有效方式——毕竟，晚餐时弥漫的那种亲情和关照的氛围是其他环境都不能取代的。
我曾经在《老鼠周刊》上读到过一篇文章，叫做《家庭晚餐的惊人力量》。
文中指出：现在的社会中，有很多家庭每天的晚餐不再是固定的了。
由于大家都有工作的压力和应酬，越来越多的家庭不再在同一张饭桌上吃饭了，不是分开吃，就是根本不回家。
用脚趾头想想都知道这不是件好事情。
家庭晚餐不仅仅是晚餐，它是让每一个参加者都获益的仪式，它给孩子们可靠的接触父母的机会，为每个老鼠的一天提供了精神支柱和靠山。
它强调了家庭的重要性。
它提醒老鼠们自己的家在那儿，而他是家庭的一部分，他活在世上并不孤单，还有其他老鼠在爱他、等着他。
我还是在我人生最郁闷的阶段明白这个道理的。
那是一个漆黑的夜晚，我偷偷潜伏到诺贝尔和平奖得主特丽莎修女家，企图和她们家那袋白花花的大米来一次亲密的接触。
透过客厅里温暖的烛光，我隐约看到特丽莎修女和另外一个修女在聊天，她正在给那个修女讲一个关于家庭和爱的故事：“ 有一次我在街上看到一个衣衫褴褛的小女孩，大约五六岁，我把她带了回来，帮她洗了澡，并且给了她一些衣服和吃的东西。
当天晚上这个孩子跑掉了。

第二天我又把她找回来，可是她又一次逃跑了。
“在她接连逃跑几次以后，我让一个修女跟着她，看她往哪里跑。
修女在一棵大树下找到了她，她和她的母亲、两个弟弟在一起。
地上有一个破烂的棉被，她母亲正在用她在街上捡来的食物做饭。
“直到那时，我们才知道她逃跑的原因。
她的母亲很爱她，而她也非常爱她的母亲。
那女孩说：‘我想回家！
’——那里就是她的家，因为那里有她的亲人，她要跟她的亲人在一起。
跟他们在一起，她才能感觉到幸福。
”我突然顿悟，原来家庭才是我幸福的泉源。
我决定放弃今晚的行动，回家好好的和老婆、孩子们来一个最美好的烛光晚餐。
我拿了特丽莎家的两根蜡烛，微笑着向我的家奔去。
还真是怪了，一直以来我的郁闷突然间缓解了许多。
3　结突好朋发孤独常被视为人类痛苦最普遍的来源之一，每个人隔一段时期就会被孤独的感觉包围，并会持续一段时间，我们老鼠这个大家族也不例外。
一些权威的老鼠学者已经观察到，孤独的感觉正侵袭着现代都市老鼠，情况已经严重到每两只老鼠中就有一只感到十分孤独。
乖乖，连猫靠 许多被孤独包围而困扰的老鼠，往往以为自己已经习惯了，其实内在是不堪一击的。
如果因习惯了而不求改变，甚至冷漠待人，并不能保护自己免于伤害，自己反而会变成最大的受害者；毕竟感到孤独还只是问题的一角，若无法与他人建立良好的互动，长久下来，会衍生更多、更大的问题。
黄鼠狼太医说他曾对四万只老鼠做过问卷调查，结果有一半的老鼠表示自己常常有孤独的感觉。
即使身处热闹人群、聚会中，还是觉得孤独。
长久处在这样的负面感受中，许多老鼠甚至因此患上忧郁症。
阿门，看来我也成了这千千万万个受害者中的一个。
人类的研究显示，善于与人结交者比喜欢独来独往的人在精神状态上要欢愉得多。
听说美国某精神健康研究室最近发起了一个运动，口号是“朋友乃良药”，其中有这样一个案例：去年大学毕业的阿雯，已经连换了三个工作，目前还处于待业状态。
谈起工作有些无奈的她表示，找工作对她而言并不太困难，问题出在无法待得长久。
总是觉得好孤独，不管在大型企业、外商公司，或是小公司，因为无法与同事们打成一片，所以看到别人融洽相处，益发觉得自己像个误闯不同星球的孤单外人。
时间一长，她变得越来越忧郁。
直到在家人协助下进行了几次心理咨询后，才渐渐打开心门，开始懂得交朋友。
“以前我总认为别人会瞧不起我，除了家人，大概没有人喜欢我，所以除非必要的聚会，我从不主动和别人交往。
”阿雯说：“开始试着和同事交朋友之后，我的孤独感减少了，心情也好了。
”朋友是我们倾诉的最佳渠道，如果有一群感情要好的朋友，我们面对问题时也不会感到孤单。
尽管他们未必可以帮忙解决问题，但至少他们会了解我们的处境，并给予适当的鼓励和支持。
4　养成运动的好习惯左三圈，右三圈，脖子扭扭，屁股扭扭……当我还在被窝重温我年轻时那些浪漫的爱情时，楼上那肥妞的运动歌，活生生把我拉回了现实。
我举起拳头为保护我鼠类的权利，严重向人类抗议时，那只有着蓝森森眼珠的和他的主人一样有着肥硕身材的大花猫，幽灵一般从我门板的玻璃上掠过，妈呀！
我吓出一身冷汗。
常言道：“生命在于运动。
”但你也不能把你的苗条建立在别人的痛苦之上啊！
当然，我们老鼠家族也喜欢运动，当我们感到心情郁闷时，就会爬楼梯，看到电梯时，就主动告诉自己：“不要搭！

”找找看楼梯在哪里，因为爬楼梯是世界上最便宜而有效的健身运动。
当你到达楼上时，你会清楚地感到自己的心跳，同时涌起一种微妙的、小小的幸福感。
人类的研究证明，慢跑、游泳等有氧运动能改善心境和减少应激状态，可以降低忧郁症的焦虑状态。
中等强度的运动与增强心理健康最为密切：能够改善患者的焦虑、忧郁、紧张和疲劳等情绪状态。
想想看，在八九点钟温暖的太阳光下，伸伸懒腰，踢踢腿儿，甩甩肩膀，真是朝阳无限好啊！
光想想心情都会开出花儿来。
黄鼠狼太医带领着我们来到医院的法国草坪上讲解运动的知识，他说：“重复性和有节奏性的运动不需要太多的注意力，所以运动者的思想是自由和随意的。
这类运动可以促使患者思维的反省和脑力的恢复，从而有利于患者的情绪健康。
每次锻炼的持续时间如果少于20分钟，就不会产生较好的心理效益——因为当相对的情绪效益还没来得及出现时，身体活动状态就已经结束了。
有人认为通过运动进入积极状态，并使心理得以保持最佳活动状态，所需时间为40～50分钟。
如果锻炼时间过长可能造成疲劳、厌倦等心理反应，所以运动时间应控制在20～60分钟为宜。
“运动后可以给人一种轻松和自由的感觉，有益于克服忧郁症患者的孤独感。
但运动必须有一定的强度、持续时间和频率，才能达到预期效果。
以做健身操为例，内容包括跑步、跳绳、健身舞等，每周至少做3次，每次持续15～20分钟。
“我听说，美国著名医学博士弗勒先生发现，每天10分钟快步行走不但对身体健康有极大的裨益，而且更能够使消沉意志一扫而光。
弗勒说：‘很多人对这种简单而效果显著的保健妙方持怀疑态度，一旦依照我的方法在心情欠佳时随意快步走10分钟的朋友，事后都不约而同地向我表示，他们的厌倦情绪顿消，身心畅快无比，做事有冲劲，这种美妙的感觉至少能够维持两个小时左右。
“不运动的人情绪的不稳定性远比经常运动的人高，由于经常运动，其思维的敏捷性也相对提高，很容易意识到自己在哪方面出了缺陷；又由于处在运动之中，会把令人烦恼的东西丢在一边，转移了注意力，从而改变不良的情绪。
相反，经常坐办公室懒于运动者，其性格内向的成分就居多，情绪一直受到压抑而不易改变。
”当有一天我偷偷看到楼上那肥妞和肥猫都变成满面春风的窈窕淑女时，我的惊讶不亚于哥伦布发现新大陆。
可见运动确实能够帮助克服抑郁心理，肥妞和肥猫就是最好的例证。
5　想一个自己欣赏的人研究显示，偶像能够给人带来巨大的精神力量，当我们把一个人视为偶像的时候，就容易从他那里汲取到巨大的精神动力，而这对于帮助克服抑郁心理也是非常有用的。
一天下午，我一个人待在家里实在郁闷，于是就去了黄鼠狼太医那儿。
一进门就听到老太医又在给我的兄弟们讲他从人类医师那儿剽窃来的故事。
“阿龙是个积极上进的年轻人，他为人诚恳，工作很努力，可是在一次公司裁员中，他不幸被裁了下来。
他那年轻的脸庞顿时没了光彩，意志开始消沉，不到一个月的工夫，已经变得憔悴不堪。
他动不动就贬低自己、谴责自己。
比如几天前，他陪妈妈上街，在他买水的时候，妈妈的钱包被人抢走，那个人还推倒了她，导致他妈妈扭伤了脚。
这件事让他自责不已。
在他的眼里，这一切都是他的错，要是他事先带水的话；要是他不去那么远的话；要是他走快一点的话……他在心里不停地想象各种可能性，越想越觉得自己考虑不周，是不可饶恕的错误。
“最近他还经常想起小时候自己跑到邻居家花园里去偷花、故意弄坏小朋友玩具等这些已过去的事情，由此他得出一个结论：自己从小就是一个坏孩子，这正是个性邪恶的表现。
他还有明显的自卑心理，认为别人看不起他、讨厌他、鄙视他，所以对任何事情和人也表现得疑心重重，神经系统总处在一种高度紧张状态，所以每天凌晨醒来后他就对自己说：‘不知如何才能熬过这痛苦而漫长的一天。
’“阿龙原本喜欢打篮球，曾经梦想当一个篮球运动员，可是由于身材瘦小，他今生与球运动员失之

交臂。
他最欣赏的人是迈克尔·乔丹，患上忧郁症的那段日子里，他不愿意与人交往，于是就开始收集迈克尔·乔丹的图片和资料，并且经常一个人跑到球场上学乔丹样投篮。
他对乔丹越来越熟悉，他甚至常常想象自己和迈克尔·乔丹一起在篮球场上驰骋的情境。
有时他在电视中看到球场上叱咤风云的英雄，他突然间感觉自己如同身在乔丹身边与他一起挥汗如雨，这时他就感觉精神异常兴奋，慢慢地他开始和朋友们聊篮球，聊乔丹，自闭阴霾的心情在朋友间的争论中烟消云散，他的忧郁症竟然也好了起来。
”老鼠们啊！
世界上没有过不了的关，尤其在我们老鼠的家族里，失败和挫折更是历练你精神的磨盘。
要想掌握这磨盘上放了多少芝麻绿豆，你就得在上面多磨几圈。
6　痛痛快快哭一场“人生在世，免不了遇到困难和痛苦，无论是感动、悲伤、忧虑，请别吝啬你的眼泪，让它尽情地流出来吧！
它可以发泄你的愤怒，它可以减少你的悲伤，它可以让你重新振作起来，使你变得更清醒。
”儿子上课的第一天，那只让人心动的美鼠老师这样对她的学生们说。
有一次美鼠老师坐火车出去旅行，坐在她位子上面的是一个老太太，她向她的邻座讲述了她年轻时候的一段经历：那是一个春天，我正在厨房里做馅饼，突然听到尖叫声，我冲了出去，发现两个儿子都倒在了地上。
原来12岁的小儿子触电倒下了，16岁的哥哥试图将弟弟拉起来时也被电流击倒在地，失去了知觉。
这突如其来的灾难使我变得麻木，几周都哭不出声来，即使是在葬礼上也欲哭无泪。
整整两年的时间，我郁郁寡欢，天天把自己闷在屋子里。
一段时间后我出去工作了，但总是觉得头晕目眩，做什么都没精神。
最后，我回家了，把自己锁在屋子里号啕大哭，哭过后我觉得心中沉重的感觉好像云开雾散了一样，心情渐渐开朗起来。
老太太在这场灾难之后所经历的，就是心理学家所说的“保护人们极度悲伤后意识的第一道防线”。
直到自然之力给予她机会，让她发泄出内心悲痛的时候，她才开始了心理上的康复过程。
听说，人类曾对200多名男女进行过为期一个月的‘哭泣试验”，结果有85%的女性和73%的男性说他们大哭一场以后心里舒坦了许多，压抑感测定平均减轻400%左右。
试验结果还表示，男性哭的能力显然不如女性，他们哭的次数只有女性的1/5，并且有45%的男性哭时眼泪只在眼圈里打转而掉不下来，可是绝大部分女性的眼泪都能夺眶而出，只有6%的女性眼泪掉不下来。

## 媒体关注与评论

有人把忧郁症称为“21世纪的黑死病”！
导致忧郁症的因素有很多：生活压力、遗传、营养不均、缺乏运动、日照过少、糖尿病症……而想要真正打败忧郁，良药却只有两剂：自信与安宁。
在《老鼠的忧郁》当中，作者匠心独具，将自己化身成一只曾经得过忧郁症的老鼠，并借老鼠之口跟大家分享了克服忧郁的66式独门秘招，既高效，又搞笑，招招杀敌，式式治病！
打开这《老鼠的忧郁》吧！
愿您内心从此充满安宁！
66颗百忧解，既实用又幽默。
让您轻松穿越忧郁。
——老鼠尤尤

# <<老鼠的忧郁>>

## 编辑推荐

《老鼠的忧郁》由湖北教育出版社出版。
有人把忧郁症称为“21世纪的黑死病”！
导致忧郁症的因素有很多：生活压力、遗传、营养不均、缺乏运动、日照过少、糖尿病症……而想要真正打败忧郁，良药却只有两剂：自信与安宁。
在《老鼠的忧郁》当中，作者匠心独具，将自己化身成一只曾经得过忧郁症的老鼠，并借老鼠之口跟大家分享了克服忧郁的66式独门秘招，既高效，又搞笑，招招杀敌，式式治病！
打开这《老鼠的忧郁》吧！
愿您内心从此充满安宁！
66颗百忧解，既实用又幽默。
让您轻松穿越忧郁。
——老鼠尤尤

第一图书网, tushu007.com



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