第一图书网, tushu007.com

<<别跟快乐过不去>>

图书基本信息

书名：<<别跟快乐过不去>>

13位ISBN编号：9787536057739

10位ISBN编号：7536057733

出版时间：2009-9

出版时间：花城出版社

作者：朱复融

页数：178

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

<<别跟快乐过不去>>

前言

前些日子，有一个女孩发邮件告诉我，她从学校到社会，好像从来就没有真正快乐过。
她出生于一个殷实而幸福的家庭，自幼就享受着鲜花与蜜汁，人生之路平坦地像无风的水面。
她的忧郁，让我一时费解。
当然，现在许多女孩子都是如此，或许是因为她们喜欢这种感觉，这不仅仅是她们的一种心理时尚，更多的是在忧郁里面，她们能够体会到忧郁以外的事情，那就是快乐。
因为任何一个心理现实，都有一个长期或者短期趋势，就是追求快乐。
假如无法满足对于快乐的追求，那么一个人的幸福感就会瞬间破灭。
因此，在人的一生中，每一个人都有资格过快乐的生活，每一个人都平等地享有生命的乐趣，都有同等的机会拥有快乐与智慧，做一个快乐的主宰。
每个人都渴望幸福，但往往又缺乏幸福的感觉；每个人都喜欢快乐，但快乐与自己又总是擦肩而过。
佛教经典里有一个智慧的故事，说的是一个信徒去问佛：“大家都说信佛能够解除人生的痛苦，但我信佛多年，却不觉得快乐，这到底为什么呢”佛反问他：“你现在在忙些什么呢”信徒说：“人总不能活得太平庸了吧，为了让门第显耀，发财升官，我想东想西，心力交瘁。
”佛笑着说：“怪不得你得不到快乐呢，原来你心里装满了苦闷和劳累，哪里还容得下快乐呢”
是的，现实生活里，我们在物质方面不乏去狂热地追逐与透支，而忽略了精神方面的存款。
在一个陌生的地方，你常常会因为缺乏安全感而睡不着觉，在你熟悉的城市，你的精神又突然处在一种极其紧张的状态之下，是恐惧、是害怕、是孤独、是寂寞。
你走不出自己的天空，把自己囚禁在自己的情绪中。
这种精神的自囚不仅扼杀了你奋进的个性，而最终会丧失自己灵魂的方向。
作为一个现代人，如何认真对待你生命的自然本色你忧郁，你思考，你幻想。
是否有一个地方，你呆在那里可以自由地呼吸，可以让你抛弃自己的心理包袱，快乐起来但生活中，你找不到属于自己心灵快乐的驿站，你觉得全世界没有一个人真正了解你，不了解你内心的渴望。
当所有人都认为你是快乐的时候，你又感觉到这正是你的烦忧所在。

内容概要

一本心理亚健康的N个题解，一道为自已熬制的 心灵汤药，告别盘囚于心的一切毒素，重构自己快乐的免疫系统。

作者简介

朱复融，男，江苏淮安人。
畅销书作家。
作者广泛涉猎文学、美学、教育、心理、东方饮食文化等领域，已公开发表作品100多万字。
著有《给天堂一个高度》、《菜鸟成鹰》、《职场柔道》、《亲子教育蓝皮书》（入选“国家知识工程中华全民读书推荐书目”）、《亚健康自然疗法》（荣登科技类畅销书）等多部。
并出版了一系列研究中华传统饮食文化的著作。

<<别跟快乐过不去>>

书籍目录

自序　带着镣铐的心理舞蹈第一章　病由心生　谁让你的心理亚健康了　看不见的心病　情感的营养素　情绪里有多少毒素　精神里的肥胖症状　虚幻是生活的泡沫　支配你的心理脚本　度过社会青春期第二章　哪来的快乐天敌　生活中的烦心事　应该忘却的心灵档案　周一的沮丧情绪　一郁闷就不会快乐　　吝啬一族的奴态第三章　生活的压力，膨胀的心理球体　玩股人的紧张周末　月供下的慢性焦虑　写字楼群综合症　现代男人的心理疙瘩第四章　心的疲劳，没有歇脚的心理空间　没意思的生活　职场心理疲劳　与性心理疲劳说“再见”第五章　空虚，无聊的心理信号　空虚的脑袋　无聊的信号　无聊中寻找放松第六章　抑郁，走入自我封闭的心理推手　心理的囚徒　藏于心底的一颗“雷”　周末抑郁症　全职太太的抑郁之境第七章　焦虑，不明原因的负面情绪　支解睡眠的焦虑　失业焦虑的真面目　职业焦虑的多维镜第八章　强迫，无法阻止的心理异癖　完美主义的强迫倾向　高学历强迫症　　洁癖如同心魔第九章　恐惧，不可名状的危险预期　寻找恐惧的秘源　不敢爱恋的女孩　陌生人不要和我说话　聚会成了心理灾难第十章　偏执，让自己缺少了心理裁判　躲不去的家庭暴力　骤然来袭的急迫性偏执症第十一章　跟谁都过不去的敌对情绪　留意身边的敌意　愤怒繁衍的心理病毒　憎恨耗尽了你的精力第十二章　自卑，被掩盖的蓝色心境　自卑的心理重负　找不到的自我　自卑的化解魔方第十三章　嫉妒，心理贫穷的顽疾　看不见的阴暗　办公室盛产嫉妒心　妄想出来的第三者第十四章　犹豫，背离目标的心理红牌　优柔寡断的病根　做个决定咋这么难第十五章　失落，希望被谁罚下　接受——失落心理的驱动　谁是职场灰姑娘　飙扬的职业期望值　失落的工作激情　危机下的失业阴影第十六章　没完没了的疑心病　神经为什么过敏　难以抑制的怀疑　爱情的另一半是多疑　吓坏自己的疑心病第十七章　孤独，快乐的自网者　现代人的心灵孤独　楼丛掩不住的孤影　职场新人的天然孤寂　假期的“空心菜”现象　孤芳自赏的虚拟美境　怀旧成了一场低烧第十八章　浮躁，‘根难以安静的神经　自暴自弃的桎梏　寻找浮躁情绪的答案第十九章　厌什么也别厌世　你在忧伤什么　绝望的心理救赎第二十章　今天，迷蒙的爱绪　鼠标里的爱梦　一种消费式的爱　闲暇时间属于家庭

章节摘录

第一章　病由心生　　看不见的心病　　如何在现实社会中快乐地生活?这仿佛成了一个让人很难回答的问题。
其实，如果一个人能明白在生活中什么是无意义的心理消耗，那么他就可以算得上是一个懂生活的人，一个会汲取幸福的智者了。
我经常听到～些朋友的感慨：活着太累、真没劲。
甚至有一些在我看来已功成名就的朋友也看破红尘，以消极的生活方式来透支自己将来的生活。
那又为何如此呢?有人会说他们是精神空虚，但我认为那并不完全是所谓的精神空虚。
从心理学角度讲，他们正处于所谓的心理消耗期——就是人无论身体上还是精神上，都已经感觉到极度疲煎，再也没有亍生活进取的目标，对他们来说，人生已经没有了任何意义，只有以彻底的放纵或者消极的方式寻求解脱。
心理消耗期最典型的特征就是一一个人的心理处于亚健康状态。
这种状态并不是严重的心理疾病，其实质就是人的心理耗竭后出现的诸多前期心理问题。
被广大专家们普遍认可的，一点就是，在人的健康心理和病态心理之间存在的一一个过渡，也就是一种觉醒和半觉醒的中间状态。
在这种半醒半睡或似醒非睡中，人是怎样思考的，或者是怎么样表达他的情绪，即是人在亚健康
一个人的身体不管哪个零件出毛病了，医院都有相应的专科门诊，而且从一些外在的表现也可以看得出来，比如，感冒了会打喷嚏。
心理亚健康不一样，它是?一种不易让人看出的“心病”。
就算你心里是这样那样地不舒服，如果你不说出来，无人会知晓。
无缘无故地紧张、长期陷入情绪低潮期，要么狂躁不安，要么无精打采，到医院里检查，结果却是“身体一级棒”！
如果是这样，你就应该注意，自己是不是已陷入“心理亚健康状态”了。
在心理学界有这么一个经典的故事。
说有一位小有名气的心理医生，结了三次婚，都离了。
后来，他又在咨询的“病人”之中找了一个，言外之意，这第四个太太也难留住。
这位医生就是心理耗竭后出现的心理亚健康状态的典型。
我们在这个故事里可以看到一个残酷的事实，连资深的心理医生都能被亚健康袭击，更何况普通人呢。
年近40的林先生最近如年轻人一样的“郁闷”，因为他被调到公司另外一个部门做负责人。
突然的调动，他心里还来不及做准备，感觉有些迷茫。
离开原来的下属，总感觉新部门的那群年轻人在背后对自己指指点点，加之对环境不熟悉，林先生无法在短期内适应自己的新工作。
心情愈发烦躁的老林，脑子里整天盘算怎么“逃班”。
最后，他成了抑郁症患者，每天窝在家里不肯出门，做什么事都没有兴趣。
而在一家媒体工作的阿东，每天都要在互联网上搜集很多的信息。
但是这段时间，阿东面对电脑，心理就发麻。
毫无疑问，阿东患上了知识焦虑症。
信息社会，人们对信息的吸收成倍增长，而人脑的思维模式，还没能调整到适应这样的吸收速度。
这时，大脑“收支”极度不平衡，脑子被迫吸收过量信息，就会表现出一系列的紧张和强迫反应。
进入新年以来，阿玲给自己定下了目标，减肥5公斤。
于是乎，节食、轻泻剂、超量运动，凡是用得上的方法，她都要试试，力求短时间内练就一副模特般的魔鬼身材。
偶尔体重迅速降到正常指标的80%以下，才放开吃一顿，但吃后又会产生莫名的罪恶感，阿玲便加倍吃泻药。
阿玲不知道，她已经患上了“神经性厌食症”，别小看此症，当年著名歌星卡伦?卡彭特就因为它送了

性命。
老陈想趁休假期间调整状态，回来加倍努力工作。
结果，长假归来，人愈发犯懒了。
明明案头要处理的事情一大堆，他偏偏面对屏幕保护程序傻坐了8小时，半点没有上班的兴趣。
犯起病来，还想冲进老板办公室，递一张辞呈，“从此赤条条来去无牵挂”，做个全职度假者。
老陈患的是“假期综合症”，按医生的说法是“找错了轻松方式”。
舒解压力，上班一族有不同方法：有人喜欢打牌，有人喜欢旅游……无论使用哪种方法，目的都是让脑袋里绷紧的弦松动一下。
任何事情做过了头，都有它的危害性，休息也是这样，过了头就总是想休息，工作当次要的了。
相对于男性来说，女性在就业、社会地位、子女教育、照顾老人等方面都面对着更大的责任。
在妊娠、生育、更年期等一系列特殊时期，女性都会面临更多的生理与心理压力。
更多的女性既要扮演好妻子：母亲、儿媳的家庭角色，又必须承担起社会工作的角色，这加剧了妇女双重角色的冲突与心理压力。
在如此的重压之下女性变得易焦躁、倦怠、多疑而出现失眠、焦虑和抑郁等心理障碍、精神心理疾病等问题。
但是多数女性对情绪低沉、内心抑郁等情绪改变不以为然，即使出现了这类问题也并不关注。
活得好累成为不少现代职业女性的口头禅。
随着社会生活节奏加快，工作与生活的压力增大，尤其是在繁忙嘈杂的都市，心理亚健康人数越来越多。
忙不完的工作、复杂的人际关系、烦恼的婚姻、繁琐的家务等等，让越来越多的职业女性不仅心累，身体也疲劳乏力、反应迟钝、活力降低，对什么事都提不起精神。
32岁的王女士任某外资企业市场部经理，工作认真负责，属于典型的“白骨精”阶层。
因业绩突出，她被公司派到新成立的分公司任经理一职。
上任后，工作千头万绪，压力很大，王女士认为自己没有能力胜任，她后悔了，想回原来的部门，可原来的职位已另有人选。
王女士因此终日闷闷不乐，吃不下也睡不着，已无法继续工作。
29岁的邓小姐在某省直机关做公务员，在这样一个公务员职业大热门的时代，邓小姐无疑是被人羡慕的对象。
为人所不知的是，因为丈夫在外地工作，回来的次数和时间都不能确定，邓小姐白天要面对紧张的工作和复杂的人际关系，下班后还要独自接送女儿上幼儿园、买菜做饭，各种压力一起向她袭来，使得她心烦气躁，经常在电话里和丈夫吵架。
以上的这些例子并不是生活中的极端现象，在我们的身边，这样的人太多了。
只不过每个人的脚步都很匆忙，大家基本上都没什么心思去观察自己或是他人已经进入了危险的心理亚健康状态。
现在，这种个体的心理问题正逐渐地演化成生活问题，其严重性已引起社会和专家学者的关注和重视，亚健康已不是什么神秘和说不出口的隐私和问题。
“活得好累好郁闷”，也可以挂在嘴边了。
以前曾经流行过将“我好烦，别理我！
”这样的句子印在文化衫上，穿着在街上招摇，引领了一种精神上的伪时尚。
实际上，你真的这样走在大街上，又有谁会理你呢?这只不过是人的一种心理需求而已，他渴望大家的注意，如果能得到更进一步的关心和理解，那就更好了。
目的没有达到，这种文化衫自然也销声匿迹。
情感的营养素　　营造自己的完美生活，成为人们心底隐藏的希望。
而人生总会有许多缺憾，让自己在不经意间匆忙地接受。
特别是在情感方面，传统观念总是不断地强调奉献，它让人们在奉献的同时往往忘记了享受与索取。
这或许是一种自私的说法，但人性的自然规律谁也无法抗拒，谁也无法泯灭。
在生活中，我们不妨留意一下身边的这些情感春色，并为它留有一点发展的空间。

人的情感如同人健康的身体一样，需要多种营养素。
人的心理状态更是如此，它左右着人的感情枢纽，如果把握不当，也会出现情感上的亚健康状态。
比如，对感情的付出太过吝啬，或者是有些滥情，总而言之，都不是正常的情感状态，都会给自己的生活繁衍不幸福的基因。
那种异性间交往比友情多、比爱情少的所谓“第四类”感情正在使相当一批现代男女陷入困惑和难以自拔的境地。
阿曼和毓力是大学同学，两人性格互补，阿曼好动，毓力喜静；阿曼喜欢毓力的严谨，而毓力则喜欢阿曼的浪漫。
尽管他们的生活方式不‘样，但毕竟恋爱了几年，有着很好的感情基础。
同学们都说他俩的爱情会天长地久。
走上社会的第三年，他们幸福地走进了婚姻的殿堂。
婚后，阿曼发现他们完全生活在两个不同的世界。
毓力在一家设计院工作，有写不完的论文、做不完的科研工作。

编辑推荐

有一次在海边，我看见一个捡贝壳的小女孩，她的四周散布着许多小贝壳。
我远远地看着这些既不美丽也不珍贵的贝壳在女孩的手里完成了美丽的归依。
女孩没有坚持一定要找到一个最完美的贝壳，而是一个又一个捡起来，在海水中把它洗得闪一闪发亮，然后与微笑一起轻轻地放进篮子，一点一点地装满。
啊！
快乐竟如此的简单，夕阳西下，海浪冲去了印在沙滩上的所有印迹。
当那个女孩欢快地提着充实的篮子走向归途时，那一心向往着要找寻到最完美贝壳的人，你在想着什么呢——作者

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