

<<活出快乐>>

图书基本信息

书名：<<活出快乐>>

13位ISBN编号：9787801759474

10位ISBN编号：7801759478

出版时间：2009-3

出版时间：长安出版社发行部

作者：宋安恬

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>

## &lt;&lt;活出快乐&gt;&gt;

## 前言

有的人活得痛苦，有的人活得快乐，大部分人活得有时痛苦，有时快乐。  
九莲居士说：“人活一生，可以选择痛苦地活着，也可以选择快乐地活着。  
那为什么不选择快乐地活着？

要知道，活得痛苦还是活得快乐，选择权在我们自己手中。

”可以说，一个人的情绪最能说明他活得痛苦还是快乐的。

也就是说，情绪的好坏直接决定着一个人生活的质量。

什么是情绪呢？

心理学上情绪的定义，是指伴随着认知和意识过程产生的对外界事物的态度，是对客观事物和主体需求之间关系的反应，是以个体的愿望和需要为中介的一种心理活动。

情绪是当个体受到某种刺激后所产生的一种身心激动的状态。

当事人处于某种情绪状态时，只有自己能很容易真切地感觉得到，而且这种情绪状态是相当主观的。

他人固然可以通过察言观色去揣摩当事人的情绪，但并不能真正直接地了解和感受。

情绪的产生虽然与个人的认知有关，但是在情绪状态下所伴随的生理变化与行为反应，却是本人较难控制的。

心理学上把情绪分为四大类：喜，怒，哀，乐。

它们可以再细分，还有很多种，基本包括我们身上所发生的所有情绪类型。

按照通俗的分法，情绪可以分为消极情绪和积极情绪两种。

一个人的消极情绪如果长期得不到调节，就可能会诱发各种心理和生理疾病。

当一个人处在消极情绪状态下，消极的情绪会减弱人的体力与精力，易让人感到劳累，精力不足，没兴趣，思维迟钝，判断能力下降。

消极的情绪还会降低人的自控能力，使人遇事易冲动，不理智，常会做出一些事后令自己后悔的事。

积极的情绪可以使人忘掉忧愁，战胜悲伤，起到防病治病的作用。

所以说，积极的情绪有益于身心健康，消极的情绪有损于身心健康。

有这样一个典型的故事。

一个粗心的医生，将两个病人的诊断报告弄错了。

原本没有癌症的病人因为错误的诊断报告，而变得极度伤心、痛苦、焦虑，并且情绪极不稳定。

没过多久，在医院的再次检查中，发现果真得了癌症。

而那位本来得了癌症的病人，由于拿到了没有癌症的诊断证明，情绪变得高涨，心情变得愉悦，病情渐渐好转。

由此看来，积极情绪能引起积极的行为，消极情绪能引起消极的行为。

每一个人都希望永远保持积极情绪，但一个人时刻保持愉悦的情绪是不可能的，因为烦恼、忧愁、苦闷很难避免。

面对着不良的情绪体验，我们应该怎么办？

让情绪任其发展？

如果那样，人就会成为情绪的奴隶。

研究表明，人的情绪虽然是复杂多变的，但是可以调节的。

我们应学会调节自己的情绪，成为情绪的主人。

本书共分五章，从情绪、状态、压力、人脉、情感五个方面入手，例举了大量生活和工作中最常见的关于不良情绪的案例，通过对这些不良情绪案例的分析，指出了调节这些不良情绪的方法，有很强的可读性和实用性，有助于自我调节情绪，也有助于帮助别人调节情绪，是一本可以改变心境、抚慰心灵的枕边书。

人生之路，机遇与挑战并存，成功与失败相连。

我们应做的就是善待人生，追求幸福与成功，但也不惧怕痛苦与失败。

即使我们不一定能拥有一片美丽的风景，但我们完全可以创造一片美好的心境，活出快乐。

<<活出快乐>>

## <<活出快乐>>

### 内容概要

我们都希望自己能把握自己的人生。

什么是把握人生？

就是懂得如何控制情绪。

一个人的情绪体验是最能说明他活得痛苦还是快乐的。

也就是说，情绪的好坏直接决定着一个人活得质量。

研究表明，人的情绪虽然是复杂多变的，但是可以调节的。

我们应学会调节自己的情绪，成为情绪的主人。

本书例举了大量生活和工作中最常见的关于不良情绪的案例，通过对这些不良情绪案例的分析，指出了调节这些不良情绪的方法，有很强的可读性和实用性，有助于自我调节情绪，也有助于帮助别人调节情绪，是一本可以改变心境、抚慰心灵的枕边书。

## &lt;&lt;活出快乐&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 掌控好自己的情绪 不要自寻烦恼 远离消极情绪 把心中的不满宣泄出来 调整自己的生活节奏 吃亏纳福, 宽心来财 不再“小心眼”, 才能开心快乐 克服社交恐惧症 拥有好心情, 跟失眠说“拜拜” 顺其自然, 不强迫自己 让自己成熟起来 不要事事追求完美

第二章 调整好自己的状态 让周末不再寂寞 假期结束了, 把心收回来 大胆地说出来: 我叫“不紧张” 告诉自己: 我一定能行 不要钻牛角尖 勇敢地面对挫折 想去哪就去哪 不要害怕小动物 消除恐惧心理, 像鸟儿一样自由飞翔 上网别上瘾 别太依赖手机 购物不要太疯狂

第三章 缓解好自己的压力 心理疲劳不能小觑 给自己减减压 克服职业倦怠情绪 爱上你的职业 顺利跨越职业瓶颈期 踏入新环境要保持谦卑 巧妙地化解职场冷暴力 离退休后的生活也可以有滋有味 学会释放心理压力

第四章 经营好自己的人脉 谦虚些, 低调些 少一份虚荣, 少一份嫉妒心 没有猜疑心, 才能活得轻松 大大方方地与人交往 保持一颗热忱之心 有自己的主见, 不盲从 不要让怯懦影响你的交往 表现自己也要适度 做真实的自己, 不要太虚荣 做人做事不要太固执 走出孤僻的阴影

第五章 驾驭好自己的情感 给“暗恋”一个释放的空间 摆脱“单相思”的困扰 理智地对待网络恋情 摆脱百无聊赖的空虚感 放开对方就是放开自己 幸福地踏上婚姻的红地毯 给婚姻加点活力剂 对爱唠叨的人多一分理解 给不完美的婚姻画上一个句号 从失去的阴影中走出来 自恋要适度 学会忘记是对自己的宽释

## &lt;&lt;活出快乐&gt;&gt;

## 章节摘录

第一章 掌控好自己的情绪不要自寻烦恼情绪表现总盯着消极的事情不放，总是喜欢批评别人；很少赞扬别人，很少使用鼓励之辞；喋喋不休地挑刺、埋怨、小题大做；不切实际地幻想，不能扎根现实；惯于用挑剔的眼光看待他人；对别人不屑一顾，习惯性地把别人看得低自己一等，认为别人浅薄，不值得交往；往往在贬损别人的同时，也被别人拒之门外。

案例再现小云，女，25岁。

小云自述“我有一个正牌的见过父母的男朋友，他个性温和，待人真诚，人也长得非常帅气，总之，对我来说没啥可挑的了。

然而，我却是一个敏感又有点多疑的人，我老是对他的过去非常好奇也非常在意。

他曾诚恳地告诉我他过去所接触的女孩子，其实没什么，甚至可以说他没有怎么谈过恋爱。

可是我就是总是在胡思乱想，总是瞎怀疑他足不是还惦记着以前的女朋友什么的，我也知道我简直是无聊。

谁都有过去，而且所谓的过去，根本没有什么，可是我总是管不住自己，总觉得我在他心里会不会不如别人，他是不是真的爱我，他的心底是不是还保留着谁。

因为这个，我动不动就突然情绪低落，找他的茬，他也莫名其妙，并且劝我不要老自己胡思乱想自寻烦恼，瞎想出一个什么事情来，惹得自己不开心。

总之，我就老这样为自己臆想出一个'情敌，折磨自己，颠过来倒过去。

我到底该怎么办呢？

怎么样才能停止胡思乱想自找烦恼呢？

”情绪调节一个浮躁的人往往乐于自寻烦恼。

每个人都有七情六欲和喜怒哀乐，烦恼也是人之常情，是人人避免不了的。

但是，由于每个人对待烦恼的态度不同，所以烦恼对人的影响也不同。

美国心理治疗专家比尔。

利特尔经过研究认为，一个人若有以下心理或做法，必定会促使其自寻烦恼，无事生非：1.盯着消极面。

牢牢记住你有多少次受到不公正的待遇，或者记着有多少次别人对你说话的态度不友善。

如果你把注意力集中在那些不好的、吃亏的事情上，你就会运用这种消极的思想方法来给自己制造烦恼。

2.蠢人的黄金定律。

把其他人都看得一钱不值。

运用这条定律的关键是首先嫌弃自己，一旦贬低了自己的价值，接下来就会觉得其他人也同样浅薄，于是对他们不屑一顾，使自己变得众叛亲离。

3.以殉难者自居。

母亲们过度地承担家务劳动，然后对自己说：“没有一个人真正心疼我，对我们家来说，我不过是个仆人而已。

”当父亲的也能采取同样的方法：“我的骨架都累散了，谁也不把我当回事，大家都在利用我。

”经常这样想，必定会使你烦恼异常，而且还能使周围的人感到讨厌，令你的感觉变得更糟。

4.滚雪球式地扩大事态。

当问题第一次出现时就正视它，它就很容易化为乌有。

反之，如果让问题像滚雪球一样不断地扩大下去，最后滚雪球的人总是遵照一条简单的规则行事：如果错过了解决问题的时机，索性再往后拖拖。

这样，只会使问题变得更糟，必定会导致你的愤怒和苦恼埋在心底几个月甚至几年。

在人的日常生活中，由于会遇到种种矛盾、困难和不顺心，会时常产生不良情绪。

那么，如何化解抑郁、悲伤、愤怒等损害健康的恶劣心理情绪呢？

心理学家推荐以下措施：1.自我鼓励法。

用某些哲理或某些名言安慰自己，鼓励自己同痛苦、逆境作斗争。

## &lt;&lt;活出快乐&gt;&gt;

自娱自乐，会使你的情绪好转。

## 2.语言暗示法。

当你为不良情结所压抑的时候，可以通过言语暗示的作用，来调整和放松心理上的紧张状态，使不良情绪得到缓解。

比如，你在发怒时。

可以用言词暗示自己“不要发怒”，“发怒会把事情弄糟的”。

陷入忧愁时，提醒自己“忧愁没有用，于事无益，还是面对现实，想想办法吧。

”等等，在松弛平静、排除杂念、专心致志的情况下，进行这种自我暗示，对情绪的好转将大有益处。

## 3.环境调节法。

环境对人的情绪、情感同样起着重要的影响和制约作用。

素雅整洁的房间，光线明亮、颜色柔和的环境，使人产生恬静、舒畅的心情。

相反，阴暗、狭窄、肮脏的环境，给人带来憋气和不快的情绪。

因此，改变环境，也能起到调节情绪的作用，当你在受到不良情绪压抑时，不妨到外面走走，看看美景，大自然的美景，能够旷达胸怀，欢娱身心，这对于调节人的心理活动有着很好的效果。

## 4.注意力转移法。

请你把注意力从消极方面转到积极、有意义的方面来，心情自然就会变得豁然开朗。

当你遇到苦恼时，你可以将它抛到脑后或找到光明的一面，则苦恼自然就会被消除了。

## 5.能量发泄法。

对不良情绪可以通过适当的途径排遣和发泄。

消极情绪不能适当地疏泄，容易影响身心健康。

所以，想哭的时候就大哭一场；心烦的时候就找知心的朋友聊聊天；不满的时候就发发牢骚；愤怒的时候就适当地出出气；情绪低落的时候还可以唱唱欢快的歌。

其实，日常生活中保持良好心情的砝码就在你的手中：1.多运动。

跑步、转圈、疾走、游泳等运动是化解不良心态的最有效的方法之一。

## 2.晒太阳。

著名精神病专家缪勒指出，阳光可改善抑郁症病人的病情，多晒太阳能振奋精神。

## 3.吃香蕉。

德国营养心理学家帕德尔教授发现，香蕉含有一种能帮助人脑产生羟色氨的物质，它可减少不良激素的分泌，使人安宁，快活。

## 4.赏花草。

花草的颜色与气味有调节人情绪的作用。

## 5.听音乐。

音乐可促进大脑产生更多的内啡肽，以镇静安神，但要注意选择。

## 6.观山水。

青山绿水，莺歌燕舞，会将你置于美好的氛围中，心情自然会好转，获得“宠辱皆忘，其喜洋洋则矣”的效果。

## 7.理发。

理发可改善恶劣的心境，让你的心情变得好起来。

心理小测试你会自寻烦恼吗都市生活的压力越来越大，因此我们要常常寻找快乐而不要常常自找烦恼。

下面这个小测验就进入你的潜意识来看一看你会不会自寻烦恼。

传说中有一种魔法水果，人一吃就可以变得水汪汪的，下列有三种水果，你的直觉告诉你会是哪一种？

A.西瓜B.柠檬C.水蜜桃结果分析：A.选“西瓜”的朋友非常棒。

懂得自得其乐的你，不仅自己开心还会带给大家欢乐。

这类型的人很陆得抗压，遇到压力的时候会面对处理，再加上自己个性很乐观，往往还可以带给周边

## &lt;&lt;活出快乐&gt;&gt;

的人欢乐。

B：选“柠檬”的朋友还不错。

你会定期清除烦恼，会在生活与工作上找乐子。

这类型的人是属于现代的冲水马桶，会在清除了心中的烦恼和不开心的事情之后，把心情沉静下来，重新开始生活。

这样的人永远不会让不快乐的事情影响自己的心情。

C.选“水蜜桃”的朋友要加油。

凡事要求完美的你，比较会自寻烦恼，担心要比开心多。

这类型的人具有完美主义的人格，其实自己非常好了，但是希望自己或家人或朋友能够更好，所以大家的压力也会跟着一起欠起来，而且也会跟着一起不开心。

远离消极情绪情绪表现对工作和学习没有激情，总是郁郁寡欢，精神萎靡不振，睡眠质量差，对什么都不感兴趣，什么事情总爱往坏里想，不够自信。

案例再现案例再现雷是一名大三的学生。

入学后由于环境发生变化和自身有些自卑等因素，雷在学习和生活中的许多方面表现出了不适应，情绪也由此而低落。

随着这种情绪的增加和累积，对其精神状态及个性生成消极的影响。

他开始厌学，平时也不参加集体活动，不愿与同学们交往。

转眼好几年的时间过去了，雷变得十分抑郁，对未来没有希望，没有目标，对任何事情都不感兴趣，终日处于消极状态中，内心十分痛苦。

情绪调节情绪是指人们对客观事物的态度或行为反应，它分为积极的情绪和消极的情绪。

积极的情绪是人们身心健康发展的一种内驱力，可以使人积极向上。

消极的情绪（忧愁、悲伤、愤怒、紧张、焦虑、痛苦、恐惧等）会降低人的智力水平，引起人行动迟缓、大脑迟钝、精神疲惫或进取心丧失，严重时会使自我控制力和判断力下降、意识范围变窄及正常行为瓦解，从而给人们带来非常大的危害。

人们在日常生活中不难发现，一个容易发脾气的人，通常也是一个与人难以相处，且常常显得很焦躁的人。

在心理学上，这种情况叫做消极情绪综合征。

美国科学家最近公布的一项研究结果显示，具有这种消极情绪综合征的人，其患心脏病的风险很大。

参加这项研究的心理学家表示，在实际生活中，类似发怒、敌对、焦躁和抑郁这样的消极情绪通常都是相互联系，相伴发生的。

因此，一个陷入抑郁状态的人，常常也是一个容易发脾气、不容易与人相处、又容易烦躁的人。

而...个不容易与人相处的人，其焦躁程度通常较高，不但常常容易出现抑郁症状，而且也十分容易和他人争吵起来。

研究人员认为，当一个人的身上交替出现这些消极情绪时，其心脏出现问题的危险也就随之升高，应引起自己的高度警惕。

因此，要预防或要避免的并不是某个情绪因素对心脏产生的有害影响，而应该把所有这些消极情绪因素都考虑进去。

那么，应如何走出消极情绪的阴影呢？

首先要认识到，当我们出现消极情绪时，这并非表明我们不正常，相反这正是我们情绪系统功能正常的一种表现，因为喜怒哀乐各种情绪，构成了丰富的人生体验。

如果只有快乐而没有哀愁，或者只有轻松没有压抑，那人生将失去许多色彩，正因伤心的存在，才使得快乐的到来弥足珍贵。

因此，要勇于接纳你的消极情绪。

其次，要意识到你的消极情绪处在何种范围或程度。

消极情绪有一个时期，也有一个程度的指标。

当遇到外界刺激性的事件，以至于我们为此产生了消极情绪时，都不要紧张，因为这是正常的。

但这种情绪如果不能通过自己的调整，而在一定时间内减少甚至消除，就容易导致心理问题，因此及



<<活出快乐>>

时应对初期的消极情绪是很有必要的。

## <<活出快乐>>

### 媒体关注与评论

人活一生，可以选择痛苦地活着，也可以选择快乐地活着。

那为什么不选择快乐地活着？

要知道，活得痛苦还是活得快乐，选择权在我们自己手。

——九莲居士

## <<活出快乐>>

### 编辑推荐

《活出快乐:如何拥有好情绪》是私人的心理咨询师，人生之路，机遇与挑战并存，成功与失败相连。我们应做的就是善待人生，追求幸福与成功，但也不惧怕痛苦与失败。

即使我们不一定能拥有一片美丽的风景，但我们完全可以创造一片美好的心境。

限制消极情绪，开发积极情绪。

什么是把握人生？

就是懂得如何控制自己的情绪。

#### 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>