

<<赶走你的忧郁>>

图书基本信息

书名：<<赶走你的忧郁>>

13位ISBN编号：9787802514348

10位ISBN编号：7802514347

出版时间：2010-7

出版时间：金城出版社

作者：张扬

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>

## <<赶走你的忧郁>>

### 前言

在现实生活中有这样一种人：整天闷闷不乐，做什么事都提不起精神，脸上总是显示一副不快乐甚至很悲伤的表情，同时还有情绪低落、消极悲观、失眠等症状，这就是心理学上所说的忧郁。现如今，忧郁已经成了一种困扰整个人类的“文明病”，而唯一能根治这种病的只有自己，即“自救”。

正如著名作家毕淑敏所描写的那样：“随着现代社会的发达，忧郁更成了传染的通病。

‘忧郁症’已经如同感冒病毒一般，在都市悄悄蔓延流行。

忧郁像雾，难以形容。

它是一种情感的陷落，是一种低潮感觉状态……”“每一个人，在一生的某个时刻，都曾和忧郁狭路相逢”。

有人将忧郁的发生归咎于社会压力大、生活节奏快、竞争过于激烈，就像任何事情发生变化内因都是主要原因一样，这些只不过是添了一把火罢了。

想想看，人生在世，谁能逃得了生离死别、欢喜悲伤呢？

既然逃不了，就有被忧郁“相中”的可能。

也就是说，忧郁在任何时候、任何环境中都可能产生。

它并不只出现在身陷绝境的痛苦中，也会出现在功成名就之后；既不会偏爱特殊的人，也不会放过普通人。

但是，很多人会想：“忧郁既然不是人类与生俱来的，也不是命中注定的。

那么，我们能否通过各种努力去避免忧郁的产生呢？

”事实上，这样的想法只能是一种幻想，七情六欲是人之常情，忧郁也属于七情六欲中的一种情绪。

所以，试图逃避忧郁、完全杜绝忧郁的想法是不现实的。

但是，不能避免忧郁的侵袭，并不意味着我们就要照单全收。

我们可以通过改变心态和适当的发泄来减轻忧郁，将忧郁从身体里赶出去。

## <<赶走你的忧郁>>

### 内容概要

如果您—— 情绪总是低落，脸上显示一副不快乐或者悲伤的表情； 凡事悲观，总觉得看不到希望； 宁愿独自宅在家里，也不愿意与他人来往； 长期失眠，吃不下饭，却又提不起精神； 缺乏自信，面对困难和挫折就会望而却步； 那您真的需要阅读这本书。

本书从忧郁的成因、心理特征、后果等11个方面向人们提供了赶走忧郁的方法，包括良好的心态、积极的生存哲学、有活力的生活、乐观向上的精神、化繁为简的处事方式、自信认真的人生追求、善待和感恩的心灵洗礼等，向人们展示一个全面剿杀忧郁的天罗地网，让忧郁无处藏身，从而帮助您拥有幸福的生活。

## &lt;&lt;赶走你的忧郁&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 忧郁是一种角度，更是一种心态 如果你已经感到了忧郁 剥去伪装，晒晒心情账单 敏感多疑=无事生非=痛苦缠身 好心情最重要的是有一颗平常心 小问题不断累积就成了大问题 忧郁就是这样制造出来的 什么样的人会成为忧郁的“意中人” 测测你的忧郁指数有多高

第二章 用快乐的心态，创造快乐的人生 烦恼本无根，快乐随身行 不要为弥补上一个错误，继续做错误的决定 悦己，当回臭美大辣椒 与抑郁共舞，让快乐相伴 查杀心理病毒，为快乐清除路障 定义属于自己的快乐，别追逐他人定义的快乐 学会赞美自己，开启快乐之门 细细品味，快乐来源于平凡的生活

第三章 多看看希望，这很重要 是谁让蓝色成了忧郁的代言 假装快乐，就会真的快乐 是高兴，是难过，都由自己说了算 坦然面对，给压力一个宽阔的缓冲带 换个角度，就能换个心情 人非草木，孰能无情，但是别滥情 开心是一天，痛苦也是一天

第四章 不让悲观成为人生最黑暗的深渊 培养“暂时没有”的心境 自信是一种心态，更是一种能力 不要做别人希望的风景 走自己的路，让别人跟不上你 不管多困难都要坚持，这才是成熟的人 “优秀”靠的是长期的积累

第五章 一生太短，哪有时间唉声叹气 生活就是一个麻烦接着另一个麻烦 不要挖空心思为自己找借口 你不是最失败的那一个，消沉只需要点到为止 你盯着不幸，不幸也会盯着你 人生是一场比赛，不是谁都能得第一

第六章 生活，就是有生气才像是活着 把快要死去的梦想急救过来 热情的心态令你重获新生 将兴趣的铁杵，磨出针般锋利的尖端 培养孩子般的真情 养成运动的好习惯 开心地“吃”掉忧郁 成长是目的，感悟才是过程

第七章 面对太阳，你就永远看不到阴影 打开心门，让阳光照进来 面子重要，里子更重要 面对困难，积极乐观地解决它 你有无数个快乐的理由，干吗非得装可怜，永远不要说“不可能”，因为一切皆有可能，每个成功者都曾经是个失败者

第八章 谁不经过失败，谁就找不到真理 失败就是从头再来一次 没有成败的忧虑，你才能轻松自如 人生最大的不幸，是自己太在乎自己 你要原谅自己是个凡人 别乱贴“标签”，小心开错药 把别人的嘲讽当成是一种激励 你接纳风雨，你就是大地

第九章 空杯心态，让每一天都是新的起点 适时疏导，拥堵的心才有畅通的空间 开心地哭，失声地笑 倒空你的“高见”，也许它就是一种偏见 给自己的生活做个减法 你不能把香蕉皮骂进垃圾桶 用简单的哲学来思考快乐 腾出感受自己心灵的时间

第十章 松开手，你可以拥有得更多 过去、现在和将来，你活在哪个世界里 得到的不等于不失去，失去的不等于没得到 放下，不是为了喘口气 慢下脚步，别因匆忙忽略路边的风景 人比人没活头，驴比骡子没驮头 努力就行，何必完美

第十一章 分享，让爱的阳光驱散阴霾 帮助别人，让自己快乐 放小人一马，也是放自己一马 忍耐，让烦恼经过不留痕 心胸不是光有爱就会宽广的 家是港湾不是坟墓 感谢所有的一切，因为你还活着

## <<赶走你的忧郁>>

### 章节摘录

“野草不种年年有，烦恼无根日日生”，生活就是这样吧！

有多少人感慨自己的生活如此坎坷，而别人却活得逍遥自在。

恨不能希望自己是一个独立的个体，没有朋友，没有亲人，没有一切，独自一个人安安静静地生活在小岛上，不与任何人发生任何故事，也不用因为生活的复杂而失落。

在一个人的世界，做自己想做的事……而事实上，这还叫生活吗？

若真是这样，难道你就能保证没有烦恼了吗？

我想这个问题就不用回答了吧。

《士兵突击》中老马对许三多说过，“在这里，你得给自己找个想头儿，不然早晚会闷出病来的。

”老马一句普遍又普遍的话，道出了人生的真理。

或许你没有李梦的才华，也写不出书来，更没有许木木的那种想法——修路，那么，你要为自己找个什么想头儿呢？

为自己修条路吧，把心通向光明，通向快乐的大路，同时，也让快乐随身行。

你在哪里，快乐就在哪里，光明就在哪里……当你一心修自己的“路”时，你就会忘记烦恼，而“路”上的每一块石子都将成为你人生快乐的珍珠，快乐就会一直伴随在你的左右。

那么，我们在为什么烦恼呢？

无非是在人际交往、工作、生活中可能发生的小错误，如将你的姓名搞错，或者在谈话所表述的内容上，把“河南省”说成是“河北省”、“3元钱1公斤”说成是“3元钱1斤”、“托尔斯泰”说成了“泰戈尔”等，诸如此类鸡毛蒜皮、无关大局的小错误。

正是这些小之又小的小事整日左右着我们的情绪，使我们闷闷而乐不起来，更无法集中精神全力以赴投入到生活和工作当中，而事实上，这些小毛病大可不必去当面纠正，假装没有发现好了。

## <<赶走你的忧郁>>

### 媒体关注与评论

忧郁是一只近在咫尺的洋葱，散发着独特而辛辣的味道，剥开它紧密粘粘的鳞片时，我们会泪流满面。

——著名作家 毕淑敏

## <<赶走你的忧郁>>

### 编辑推荐

《赶走你的忧郁》：一颗平常心，一天常快乐，一份好心情，一生伴幸福。

一不小心，我们与忧郁有了亲密接触。

忧郁不是酒，不会历久弥香。

我们要学会分享，不要把悲伤和痛苦全放在自己心里，这样忧郁才能离我们越来越远；我们要学会坚强，不嘲笑自己，不让自己自卑，这样我们才能远离孤独和失落。

生命短暂，我们应当用我们的汗水和智慧，更自由和更快乐地去挑战忧郁。我们要做生活的强者，去拥抱美好的生活。

心态决定命运，心态更决定生活。

<<赶走你的忧郁>>

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>