

☆☆

## 快乐之旅 5 部曲

心理导读：快乐需要梦想、需要满足、需要欣赏、需要改变，最需要的是心灵上的满足。

### 快乐之旅 Step1: 写下你的梦想

有了梦想才会有激情，有了激情生活才会充满快乐。其实一个人快乐与否并不能用工作和收入来衡量，最重要的是要看他对生活有没有激情，前方还有没有梦想。

### 快乐之旅 Step2: 把快乐放在第一位

有一位成功女性，她说她最大的快乐是和家人在一起，可她每天 80%的时间都用来工作，很少有时间陪家里人，所以虽然事业有成但是她并不快乐。其实我们只有把快乐排到第一位，忙碌的生活才会有跳动的色彩。

### 快乐之旅 Step3: 欣赏他人，欣赏自己

欣赏是一种高于爱的境界。学会欣赏他人能使你的视野变得开阔，而学会欣赏自己能使你的生活充满乐趣。因为当你赞扬他人的时候同时也会被他人认可，不是一件让人快乐的事吗？所以不要吝啬你的赞美。

### 快乐之旅 Step4: 过滤你的休闲时光

你平时是怎么打发空闲时间的？把它们都写下来，看看是不是窝在家里看电视，逛街买衣服，吃零食或者睡大觉？如果真是这样的话，生活怎么能快乐呢？你可得好好补补课，学几招了。把看泡沫剧的时间用来上网，给朋友发发邮件联络一下感情；喜欢新衣服的话也不是只能逛街买，把不喜欢的旧衣服改一改，穿出自己的风格多有个性！

### 快乐之旅 Step5: 给自己的故事画上快乐的句号

相信谁都会有不愉快的往事，一想起来就会让人觉得“不堪回首”。正是因为大家总想把不愉快的事藏在心里，所以才会很难真正快乐起来。而现在我们要把以前不开心的事情都写在一张纸上，再把它撕掉，然后重新拿起笔写上自己喜欢的结局。有些东西只要我们吸取过教训以后就没有必要再记得了，所以想要善待自己的话，先学会忘记吧！

换个角度看问题

她是谁？



你看到得是一个老太太吗？



同样的一张图，翻过来，您看到的有是什么呢？对了是一个贵妇人！

可见不同角度，观察到的景象是不同的，换个角度，去发现生活中的美吧！

**心灵妙方：**找一个良辰吉时开始，不论发生什么事，你都要“讲出来”、“表示意见”、“与人沟通”，如此一个星期，你会有意想不到的收获。纯真，不一定懵懂，不一定装傻，而是人与人之间相处的透澈程度。当我们多了一点年纪，少了一些脾气，渐渐明了，有些事是可以懂一辈子的，有些事要用一辈子去懂。也许，世界太大了，人太多了，心太乱了，来不及看，来不及想，来不及懂。在着重五颜六色的人际包装时代，情感的外放，感觉的内敛，我们需要多一点的纯真，多一点的透明感。

# ✦ 开心灵之窗，观人生美景 ✦

每个人的心灵深处都有着只有他自己理解的东西——托尔斯泰。

怀着一颗悠然的心，让心窗看到人生的美景；品一曲高山流水，让心灵走向沉静。人生平安就是你我之福，何必太多的计较？放松自己的心灵，回归自然，世界那么多的美丽，那么多的快乐，何必让忧愁、烦恼独居我的心房。平凡的日子最好、最美。

人的一生就是一条没有回头的路，磕磕跌跌一直走着泥泞和平坦交织的路，数不完的坎坷，但也有看不完的风花雪月。有人把所有的抑郁埋在心底，只会让自己郁郁寡欢。如果把内心的烦恼告诉自己的知心好友或师长，心情会顿感舒畅。打开心窗，阳光倾泻，让心灵变成风筝自由飞翔，俯视那一幅幅美好的人生美景。

舒畅的心情是自己给予的，不要天真地去奢望别人的赏赐。舒畅的心情是自己创造的，不要可怜地乞求别人的施舍。快乐不是靠外来的物质和虚荣，而要靠自己内心的自强。

打开心灵的钥匙，推开心窗的力量，就是你那永不褪色的微笑。

你微笑的心灵就可以和别人架起桥梁，一起观看窗外生命的美景。

一个人只有心存美的意象，才能看到窗外的美景。命运对每一个人都是公平的，窗外有土也有星，就看你能不能磨砺一颗坚强的心，一双智慧的眼，透过岁月的风尘寻觅到辉煌灿烂的星星。

摆正自己的心态，你便会在一个愉悦轻松的环境中生活、你感觉到每天都阳光灿烂，从而能完全地放松身心，享受那美好的人生。

☆☆

## 心理疗伤音乐

1. 疲劳 - 《假日的海滩》、《春》、《大海》、《水上音乐》
2. 失眠 - 《仲夏夜之梦》、《催眠曲》、《钢琴前奏曲》、《银河会》
3. 躁狂 - 《梅花三弄》、《平沙落雁》、《幽兰》、《空中鸟语》、《仙女牧羊》
4. 精神忧郁 - 《步步高》、《第四十交响曲 B 小调》、《蓝色狂想曲》、《D 小调第十四交响曲》。

## “放松”会和你走一起，说好不分手

生活在现代社会，人都会有压力，一定程度的压力能促使自己努力奋斗，不甘落后，迅速提高。而压力过大则容易造成



精神负担，破坏良好的心理状态，影响活动效果。这个世界还不完善，也没有理想的伊甸园。不如意有八九，挫折与失败是常有的事，这是自然法则。我们应该以积极的态度去对待。

针对造成心理压力的原因，介绍以下几种减轻压力的方法：

- 1、先了解自己的压力然后面对它，并减少不必要的压力来源，比如：过高的目标
- 2、豁达、乐观的生活态度，以两分法看待事物，把事物看全，看活；而不能只看一点，钻牛角尖，或者只看事物的消极方面。要先看到成绩，再看不到。不要盲目攀比，要尝试学习欣赏自己身边的事物
- 3、处理好人际关系，要善于表达自己，要学会沟通和谅解，心胸开阔，善解人意，角色互换，设身处地，理解万岁