

轻松处世

Qing Song Chu Shi De Zhe Xue

劳累过度会损害我们的身心健康，需要我们学会放松自己身心，
缓解身体和心理的疲劳。实现这一点，仍然要从外部因素和内部因素着手，双管其下，
既要寻找和消除产生疲劳的根源，阻止其侵害我们的躯体；又要从内心筑起一道牢固的墙，
不让我们危害我们的心理健康。

做人做事游刃有余6大心计

的哲学



闻君金波◎编著

时事出版社

轻松处世 的哲学

做人做事游刃有余6大心计



图书在版编目 (CIP) 数据

轻松处世的哲学/闻君、金波编著. —北京: 时事出版社,
2008. 10

ISBN 978-7-80232-178-6

I. 轻... II. ①闻... ②金... III. 人生哲学—通俗读物
IV. B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 141823 号

出版发行: 时事出版社

地 址: 北京市海淀区万寿寺甲 2 号

邮 编: 100081

发行热线: (010) 88547590 88547591

读者服务部: (010) 88547595

传 真: (010) 68418647

电子邮箱: shishichubanshe@sina.com

网 址: www.shishishe.com

印 刷: 北京市兴城福利印刷厂

开本: 787×1092 1/16 印张: 16.75 字数: 252 千字

2008 年 10 月第 1 版 2008 年 10 月第 1 次印刷

定价: 29.80 元

前言

这是一个忙碌的时代，人人都在忙生活、忙工作、忙挣钱……忙无时无刻不在折磨着每一个人，使我们面临着生理的和心理的双重压力。如今，“疲劳”一词已同“成功”、“失败”、“幸福”等词汇一样，成为人们普遍流行的口头禅之一。各种媒体上也经常出现有关“过劳死”问题的报道。

的确，在一个竞争激烈的社会里，工作压力和生存压力都是难以回避的。为了啃到那块最大的“奶酪”，我们每个人都拼命地追求、拼命地奋斗、拼命地工作，人人都被过多的工作压得喘不过气来，像一只背负着“大锅”的蜗牛，在各种应酬中举步维艰。

其实，忙也不见得全是坏事。不是说，没有春种就没有秋收吗？要生活，就要面对生活的压力。压力也是催人奋进的“预警机”、实现自我价值的“加油机”、挑战贫困和落后的“强击机”。适当的压力，不管是来自外部的，还是自我加压，都有利于我们的健康成长和顺利发展。问题是，我们该如何面对压力带来的负作用。

显然，劳累过度会损害我们的身心健康，这就需要我们学会放松自己的身心，缓解身体和心理的疲劳。实现这一点，要从外部因素和内部因素着手，双管其下，既要寻找和消除产生疲劳的根源，阻止其侵害我们的躯体；又要从内心筑起一道牢固的墙，不让我们危害我们的心理健康。

要让自己的生活过得轻松，关键还是要有一种好心态。同样的事情，为什么有的人觉得很轻松，有的人却觉得沉重呢？打个比方：拿着一本好书躺在海边的沙滩上，有的人觉得那是一件很惬意的事；有的人则会觉得十分痛惜，认为自己在这段时间里本可以做很多事，浪费了实在不值得。一个觉得“惬意”，一个觉得“浪费”，这就是心态不同的结果。为什么不把“躺在沙滩上”当作舒解疲劳、放松身心的

一种方式呢？

本书就是一部寻找疲劳根源、介绍放松身心方法的实用型书籍。它既全面阐述了导致疲劳的原因，以及疲劳给我们带来的影响和危害，也提供了具体而切实可行的放松技巧。特别是针对职场人士的工作现状，讲述了许多缓解压力的办法，具有很强的参考性和操作性。相信它能为我们每一个人带来实实在在的益处，让大家在忙碌的时代做一个身心健康的成功人士。

本书共分五章。第一章主要介绍了疲劳的概念、疲劳的根源、疲劳的危害以及疲劳的预防。第二章主要介绍了放松身心的方法，包括深呼吸、冥想、瑜伽、太极拳等。第三章主要介绍了职场人士缓解压力的办法，包括时间管理、情绪管理、人际关系管理等。第四章主要介绍了职场人士的身心健康，包括饮食、运动、睡眠等。第五章主要介绍了职场人士的成功之道，包括目标设定、执行力、团队合作等。



目 录

mu lu

第一章 你的生活轻松吗

- 一、哪些人活得不轻松 1
- 二、压力是罪魁祸首 7
- 三、压力对我们的影响 24

第二章 培养轻松的能力

- 一、磨练优秀的品质 45
- 二、善于应对生活的挑战 60
- 三、主动战胜压力 75

第三章 打造轻松的心态

- 一、做事要灵活主动 84
- 二、生活要心态平和 91
- 三、人生要充满智慧 102

第四章 保持快乐的习惯

- 一、有快乐才会有轻松 112
- 二、掌握快乐的技巧 119

第五章 放松身心的方法

一、给心灵放放假	128
二、给身体松松绑	147
三、小窍门助你放松	182

第六章 怎样过好职场关

一、都市白领的困顿	211
二、让职场不再受压	223
三、走出职场减压误区	249



第一章 你的生活轻松吗

在现代社会，每一个人都活得不容易，每个家庭都有一本难念的经。一个人从出生到年老，会经历各种各样的烦心事。婴儿饥饿，少年上学、考学，成长过程中工作、结婚、生子，中老年面临退休、更年期、配偶死亡，这些人生重要阶段所发生的事，都不可避免地会给人们带来冲击。受自身素质、体能、遗传、修养、环境等方面的影响，当人们遇到这些事时，适应方式又是各不相同的，即使同一个人在不同时期，适应的方式也不完全一样。而且这种适应的方式又具有两面性，即有益的或有害的。

正因为困难是生活中不可避免的，所以它成为人们最普遍、最严重的心理问题，给人们带来心理负担，让人感到生活是多么的不轻松。

一、哪些人活得不轻松

对于一个社会成员而言，生活的烦恼无处不在，而烦恼本身就是生活的一部分。它就存在于你工作、学习的场所，就在你的身边。例如：你在购物的时候，可能会遇到假冒伪劣商品或劣质的服务；你生病或子女上学时，会遇到难以接受的高收费……此外，诸如就业问题、爱情问题、人际问题、经济问题、住房问题、出行问题等等，都构成方方面面的压力。这些压力齐聚而来，使人的精神和身体长期处于紧张状态。

（一）权威网络调查

下面是一份权威网络调查数据。在一份对一万余名网民的问卷调查中，有人统计得出了一些相关数据比例，其足以引发我们的思考：

（1）男人活得最累，还是女人活得最累？

结果：男人 85%、女人 15%。

(2) 哪些原因让你觉得累？

结果：经济 29%、职场 21%、自我价值实现 18%、住房 17%、人际关系 7%、婚恋 2.5%、社会舆论 2%、其他 3.5%。

(3) 什么年龄段活得最累？

结果：20 岁以下 0.8%、20—30 岁 28%、30—40 岁 58%、40—50 岁 12.7%、50 以上 0.5%。

(4) 从事什么职业最累？

结果：管理人员 26%、老板 15%、中学生 12%、教师 7.6%、营销人员 7.2%、CEO 6%、保险经纪人 5.5%、公务员 4.3%、广告人 4.2%、医生 3%、记者 2.1%、警察 2.6%、大学生 1.8%、其他 1.9%。

(5) 什么收入阶层活得最累（月薪）？

结果：1 万元以上 7%、5000—6000 元 12%、3000—5000 元 21%、1200—3000 元 36%、1200 元以下 24%。

(6) 你心目中活得最累的城市是哪座？

结果：上海 41%、北京 26%、深圳 16%、香港 9%、广州 4%、台北 0.9%、重庆 0.7%、其他 2.4%。

(二) 谁是最累的群体

俗话说，人人都活得不容易。自改革开放以来，中国正突飞猛进地发展着，经济实力不断上升，人民生活也在逐年提高，社会呈现一派繁荣景象。中国的发展令世界为之震惊，但中国人的幸福指数却没有随之上升。人们普遍感到紧张、压抑、疲劳和应顾不暇。“我并不快乐”、“我的压力太大了”、“我好累呀”……这些感叹声不绝于耳。几乎各行各业的人，都在申诉着自己的处境。

1. 男人和女人

从性别上分，男人和女人都感到生活不轻松。据专家调查分析：男人的累主要来源于社会，包括家庭等社会个体，其次是心理和生理。女人的社会压力比男性要少，但仍占总体压力的近一半，为 48%，心理压力占到 23%，而生理压力为 29%，是男人的 3 倍。

另外一个不能忽略的问题是：与男人相比，女人的生命周期中有



一段时间是无法正常参与工作的，那就是孕育新生命的时期。而女人的最佳孕育期正是从业者的“黄金期”。因此，女人生理上的原因，也应作为一个因素计入职业妇女的生存压力中。

2. 知识分子

知识分子者除了面临工作之累外，还面临着更多智慧、人际方面的竞争，其自尊的需求、自我实现的要求也更高，更难以得到满足，所以他们面临着一些独特的累。

知识分子从事的是在时间上和地理上无疆域的工作。体力劳动者的工作再累，回到家里就可以休息、喝喝酒、看看电视。知识分子回到家里，脑子却还会不停地运转。

知识分子还面临着终身学习的累，心里总觉得自己可能还不够优秀。很多时候，我们发现那些最优秀的人常常是很谦逊的，交谈中经常流露出很强的危机感。流水线工人的学习曲线直而且陡，他们三个月就可能是熟练工；汽车修理工的技能学习需要三年，但三年之后真正能够提升的却非常少。但对于知识分子而言，一辈子都要学习，一辈子都赶不上需要，这就像一个黑客杀病毒一样，永远有新的病毒出来。

3. 企业家

外表风光的企业家其实生存在一个更加残酷的生态圈内，而且这种生态圈从来就没有和谐过。生活在这个生态圈中，他们会遇到比常人更多的风险变数。

《财富》杂志中文版曾对 1576 名中国高级管理人员进行了一次问卷调查，近 70% 的高级管理人员感觉自己当前承受的压力较大，其中 21% 认为自己压力极大。这些人当中有 55% 为企业的最高管理层（董事长、总裁、总经理等），其余 45% 是较低一级的部门主管级经理。

在中国现有的体制下，多数企业还没有形成成熟、完善的运营机制。他们在并不成熟的市场经济体制中进行着无秩序、无规则的游戏，恶性竞争不可避免。这不但增加了企业的风险，也为企业家对企业的管理徒增了烦恼。

企业自身的生存、竞争、发展、战略决策都成为压在企业家身上的大山，一旦达到一定的高度，他们就开始害怕失败，对未来的决策

也开始犹豫不决，因为他们担心爬得越高，倒下来砸得就越重。

同时，企业家一旦爬到顶峰，成功之后就会越来越寂寞，所谓“高处不胜寒”。他们找不到人倾诉，一切都扛在肩上、埋在心里，终有一日不堪重负而倒下。

4. 白领

白领的累一部分源自超负荷的工作。有时，紧张的工作逼得他们不得不加班，一天都忙个没完，甚至连饭也没个准点儿。加班已经成为很多白领人士的家常便饭。

几乎所有企业都在执行“多劳多得”的分配原则，许多白领为了多拿奖金，就加班加点地拼命跑业务、干工作，使得本来就满负荷的工作变成了超负荷工作，更是自己给自己加压力。还有错综复杂的职场人际关系，也是一种无形的累。

而加班背后隐藏的是激烈的竞争、高质量的业务考核指标、高要求的绩效考核指标等。为了完成这些指标，为了不至于在激烈的竞争中被淘汰，许多人不光是顾不上吃饭、喝水，甚至走路、坐车、睡觉都在思考与工作有关的事情。

在紧张的压力之下，一般人的感觉首先是疲劳乏力，紧接着便是失眠头痛。这种状态持续下去就会影响内分泌，导致内分泌系统紊乱、身体机能失调，酿成更大的疾病。

5. 技术人员

21世纪是信息高速发展的世纪，本世纪最珍贵的人力资源是专业人才。社会的进步对各领域专业技术人员素质、能力的要求均十分苛刻，为了适应这个发展、不被淘汰，各类专业技术人员始终处于“剑拔弩张”的情境中，不断提高、不断学习，站在风口浪尖上。

为了提高学历、晋升职位，科技人员放弃休息时间、娱乐活动去学习专业知识、信息技术，参加继续教育、外语考试、写论文、总结，费用还基本自理。工作不能耽搁，家庭也得照顾，生活的重担越压越沉，所负担的担子也越来越重。

压力对技术人员的健康与生命产生了直接的影响。据国家体改委曾经公布的一个专项调查：中国科技人员平均寿命仅为58岁，低于全国平均寿命10岁左右。

6. 教师

据中国人民大学公共管理学院调查显示：有 34.6% 被调查教师感觉压力非常大，47.6% 感觉压力较大，两者加起来占被调查数的 82.2%。

社会要求教师是一个高素质的模范公民，只有百分之百投入的教师，才能培养出优秀的学生，才能有社会对教育百分之百的满意。教师偶尔的行为闪失就会遭到周围舆论的强烈谴责。教师还兼有其他社会角色，如在社会团体或学术团体兼职，担任社会活动的组织者或指导者等，因此需要付出一定的心理能量来履行自己的义务。

教师有着强烈的成就动机，但由于多种原因，其成就动机常常受阻，导致出现挫折感并引起一定的压力。

7. 学生

作为青少年的学生，所面临的压力也是有目共睹的。沉重的课业负担，白天学、夜里学，月月考、年年考，从上学前班的那一天起，学习的压力就不曾间断过。小学、初中、高中、大学，一路走来，没有一刻不是钻在书本堆里。学习是学生的本职工作，是升学成长的必要手段，是获得知识、提高能力的重要途径，是对父母望子成龙心愿和期望的安慰。不学习连自己也对不起，不学习可以吗？

8. 下岗工人

从 20 世纪 90 年代到现在，随着我国社会主义市场经济体制的深化改革，各行业、各部门精兵简政、提高生产效率，产生了具有中国特色的社会群体——下岗职工。这个群体普遍技能水平较低、年龄偏大，难以适应现阶段我国社会发展的节奏，承担着十分沉重的生活负担。他们最大的负担是孩子的学费和家庭生活费，还有生病的负担。据统计：在下岗工人中，只有 10% 的工人重新找到工作，20%—30% 的做小生意，1%—5% 能挣 1000 元/月，其余都没有合适的工作。

9. 公务员

一项调查显示：机关干部和公务员已排在“过劳”排行榜的第四位，而前三位依次是：科研人员、国有企业领导及民营企业企业家、新闻从业人员。这些人都是推动经济和社会繁荣发展的中坚力量，恰恰也是“过劳”肆虐的集中群体。首都体育学院的骆秉全教授在一次国际

性体育会议上公布了一项调查,认为北京海淀区约 1/3 的机关干部处于患病或亚健康状态,其体质不及格比例高达 35.98%。

机关干部和公务员因工作紧张、工作压力大、工作责任大、人际关系复杂等因素导致劳累过度,存在较严重的“透支健康现象”。

10. 护士

护理工作实际上是一种持续紧张的脑力劳动和体力劳动,需要高度的自觉性、积极性和警惕性,因此易形成孤独、孤僻和感情抑郁,进而会导致心理问题。

护士长期处于紧张状态,紧张压抑的心情长期得不到渲泄,导致身心疲劳;而且有时为了抢救,护士会忽略一些琐碎的工作。由于紧张的工作,护士下班后不能放松休息,常常带来紧张感及引起失眠多梦。

护士的上班安排属弹性排班,随时处于待命状态,随时加班加点,致使生物钟紊乱和内分泌失调,经常会出现疲劳感、免疫力下降以及失眠、多梦、健忘、易怒、神经敏感等一系列症状,还经常会有不够睡的现象。

护士每天频繁接触病人的血液、体液、分泌物及排泄物等,这些潜在的感染源对工作人员产生极大的威胁,给护士带来危机感。病人呼出的废气、接触化学消毒剂、抗肿瘤药物的污染及吸入麻醉药物的污染,都给医护人员带来伤害。

医生对护士或护士对医生质量要求的提高,以及人观点的不一样会致使同事之间发生矛盾。有时由于护理工作不到位,受到医生及领导的批评,在心理上受到挫折,致使情绪低落、失眠等精神症状。

患者住院期间,病情危重,医疗费用较高,患者家属极度希望付出的与救治疗效成正比,因此对护士的要求特别高,希望护士能时时刻刻都在病人身边,造成护士工作量大,对病人家属不停地提问题感到厌烦,心情烦躁不安。

11. 农民工

广大农民工背井离乡,为了生存与发展而进城打工。为了得到一份工作,他们不计工种、不计工薪。他们带着对美好生活的向往走进陌生的城市,为城市盖起了一座座高楼大厦,筑起了一条条宽敞的马



路，而自己却住在简陋不堪的工棚里，站在城市的马路边缘……

农民工最困惑的是同工不同酬。他们在城市里干着城里人不愿干的苦、脏、累、难、险的活，对城市虽然做出很大贡献，但他们的权益保障状况堪忧，难以获得与城里人同等的待遇。

许多农民工享受不到劳务合同的保障。签订劳务合同是杜绝各类用工违法行为最有效的途径，但目前用工单位不与农民工签订劳务合同的现象很普遍。由于没有签订劳务合同，他们的人身安全、劳动保护、工资待遇等合法权益得不到有效保障，更谈不上像城里人一样有医疗和养老保险。

农民工的心灵无处栖息。他们的精神始终在城市和乡村之间徘徊，他们的文化几乎成为被社会遗忘的角落。调查显示，九成农民工感到寂寞孤独。相对于清欠工资等“硬指标”，农民工的精神文化生活等问题更没得到应有的关注。

农民工还时时遭遇拖欠工资的境遇。在城里人看来，一个月几百元乃至上千元薪水算不了什么，可在农民工眼里那就是新年的衣服、孩子的学费、老人看病的药费、农业生产的投入、全家老小生计的依靠。可这最起码的要求常常变成失望。据全国总工会调查，每年全国进城务工的农民工被拖欠工资估计近千亿元。

劳动安全对农民工也是一个不小的威胁。劳动时间延长、工作环境恶劣，往往是农民工遇到的普遍现象。我国每年因工致残人员有70万，其中进城务工人员占绝大多数。据吸纳外来农民工最多的广东省的一份调查表明：有65.5%的农民工经常加班加点，超时疲劳工作；85.5%的农民工每天工作12—16个小时，47%的人没有休息日。

二、压力是罪魁祸首

“压力真大呀！”“我简直要崩溃了！”……在日常生活中，人们常常听到这样的抱怨。的确，随着社会的发展和市场经济的完善，人们的工作和生活压力越来越大，有的甚至令人无法忍受。

其实，压力并不是什么洪水猛兽，它的存在既有危险的一面，也有有益的一面，关键是对压力应当有一个正确的认识。

（一）什么是压力

这是一个快节奏、高消耗的社会，生活的压力让人有点透不过气来，人们每天挂在嘴边最多的就是对生活、工作、学习压力的感叹。那么，究竟什么是压力呢？

1. 压力的含义

心理学上，把个人面对具有威胁性的刺激情况而一时又无法摆脱困扰时的被压迫的感觉称作压力。

在正常生活中，任何生活习惯或者健康的改变，对人来说都是一种压力。当不好的事情或者好的事情发生的时候，压力就会产生。得到赞扬或者得到提升是一种压力，被解雇也是一种压力；突如其来的改变是一种压力，正常的改变也会造成相等的压力；对能否得到新的工作感到焦虑是一种压力，刚刚得到一个新的职位同样是一种压力；生活入不敷出自然是一种压力，一旦成为亿万富翁也会形成一种压力……

压力既是历史的产物，也是时代的产物。早在人类社会产生之初，人们就已经产生了压力反应，而且这种反应一直延续到现在。人们对压力有两种截然相反的反应，或者是迎接它、战胜它，或者是躲避它、屈服它。例如：当古人正在山洞里睡觉时，忽然从远处走来一只凶猛的野兽，此时他们只有两种选择——战胜野兽或者落荒而逃。在迎接这个突如其来的挑战时，他们的身体内部会发生一系列变化，如心跳加快、呼吸紧张、出冷汗等。可见，压力会对人的心理和生理产生某些作用。

进入现代社会，尽管这是一个太平盛世，人们仍然会遇到各种各样的压力。虽然压力的内容发生了变化，但压力的反应却没有发生改变。

2. 压力产生发展的过程

压力无时无刻、无孔不入地挑战着我们、刺激着我们，使我们每天都要接受各种各样来自机体内部和外部的干扰。面对这样那样的刺激，我们不得不疲于应对。这种机体对外界刺激的反应模式，我们称之为“应激”；而这些来自内部或外部的刺激，我们就称之为“应激源”。当应激源（刺激事件）打破了机体的平衡和负荷能力，或者超越



了个体的能力所及时，就会体现为压力。

心理学家发现：外界的压力会使人的生理发生相应的变化，不管压力性质如何，其反应都是一样的，压力把机体内部的机能唤醒了。压力对人的影响主要经过三个阶段，每一个阶段的变化分别代表了不同的意义。

（1）警戒反应阶段

当第一次引起压力的事物出现时，警戒反应就会产生。在一个很短的时间内，人体会产生一个低于正常水平的抗拒。这个短时的阻抗会引起人体肠胃失调、血压升高，然后人体会迅速列举出防御源并做出自我保护性的调节。如果防御性反应有效，警戒就会消退，人体回到正常活动。大多数短期的压力都会在这个阶段得到解决，这种短时压力也被称为急性压力反应。

（2）抗拒阶段

如果有机体不能控制外界因素的作用，或者第一阶段的反应未能排除危机，压力仍然持续，那么人体就需要全身性的动员。问题是人体必须使用很多资源来赢取这场战争，但一般情况下都是以抗拒的减少而告终的。除此之外，还会出现更多严重的身体症状，如溃疡、动脉粥样硬化，而这些身体症状也可以减少抗拒。

（3）衰竭阶段

如果压力非常严重，那么人体便会进一步耗尽已经贮存的能量，同时抗拒也会一起衰竭，不久以后可能就会面临死亡。

3. 压力的作用

对于压力，我们要有一个公正和客观的评价。压力就像人的体温一样，是身体自然产生的。 36.5°C 是正常体温，超过 37.5°C 就该退烧了。压力也一样，适宜程度的压力是必要的。人的生活如果没有了压力也就没有了挑战。没有压力，运动员就会丧失竞争的欲望，学生的考试成绩也会下降，职场员工的业绩将会越来越少……没有了压力，我们早晨都会懒得起床，人会变得百无聊赖、昏昏欲睡。所以，人的能力提高离不开适度的压力。

但是，如果压力的程度过大，超过了人的承受能力，就是一件非常糟糕的事情。压力的破坏力和危害程度，远比体温超过 37.5°C 要严

重得多，它不但影响人的身心健康，而且影响人的事业前途、家庭和睦，甚至会留下终身无法弥补的遗憾。

超额的压力就像一笔贷款，在还清以前一直需要你不不停地支付利息。所以，我们必须学会如何缓解压力。但缓解压力仅是帮助人们学会管理和应对压力的技巧，而不是消除压力。作为一个有机体，没有适度的压力显然是不行的。

总之，压力是每个人生活的一部分，我们需要压力，就像需要食物、水、睡觉一样。一个人的生活中如果没有压力，就无法适应所在的社会，会感到厌烦、抑郁。没有压力，就需要去寻找刺激，如参加集体活动、与他人建立良好的人际关系等。但压力如果过度，就会适得其反，需要我们去缓解。

（二）压力的种类

压力有内部压力和外部压力之分。内部压力来自于人的体内，包括人的态度、思想和情感。外部压力来自于人的体外，包括工作、人际关系、家庭、金钱以及体能状况等。无论是内部压力还是外部压力，它的投射对象都是人的大脑，通过大脑神经系统的作用表达出我们的身体反应。

1. 外部压力

外部压力也称生存压力。现代人面对的生存压力，归纳起来主要有以下几种：

（1）学习和考试

从某种意义上说，学习对于大多数学生来说早已不是乐趣，而是一种负担，一种让人极为烦恼却又无法摆脱的负担。为了孩子将来有一个好的出路，父母在他上学前就排满了舞蹈、钢琴、绘画、音乐等等一门又一门功课。在父母“一定要出人头地”的严格要求下，孩子从上小学到中学到大学，一路拼命地学习。天天考、月月考、年年考，从中考到高考再到考研、考博，各类考试没完没了，人人都变成了戴着“酒瓶底儿”的考试机器，巨大的学习压力让孩子毫无快乐可言。

其实，在科学技术飞速发展的现代社会，学习是每个人都摆脱不了的必修课。你不懂得新知识、新技术，那么随时都有可能被淘汰，不断学习、终身学习是现代人唯一的选择，落后就等于失败。