

普华
经管

正略钧策
ADFAITH

心理健康 枕边书

只要一直向着阳光，阴影就会留在你的背后

唐华山 闫蕾蕾◎编著

摆脱生活与工作困惑的心灵辅导书



人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

心理健康

枕边书

唐华山 闫蕾蕾◎编著

人民邮电出版社
北京

图书在版编目 (CIP) 数据

心理健康枕边书 / 唐华山, 闫蕾蕾编著. —北京:
人民邮电出版社, 2010. 10
ISBN 978-7-115-23824-5

I. ①心… II. ①唐… ②闫… III. ①心理卫生—基
本知识 IV. ①R395.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 169301 号

内 容 提 要

本书介绍了在现代社会中, 年轻人应该如何树立正确的人生观、事业观、财富观; 生动阐述了如何为自己减轻压力, 让自己不再事事抱怨、学会感恩, 拥有健康的心理, 最终实现自我价值。全书内容充满人文关怀, 融权威理念和好读的故事于一体, 浅显易懂、发人深思。

本书适合工作压力大的职场人士阅读, 也适合各企事业单位用于员工心理健康辅导。

心理健康枕边书

◆ 编 著 唐华山 闫蕾蕾

责任编辑 王飞龙

◆ 人民邮电出版社出版发行

北京市崇文区夕照寺街 14 号

邮编 100061 电子函件 315@ptpress.com.cn

网址 <http://www.ptpress.com.cn>

北京铭成印刷有限公司印刷

◆ 开本: 700 × 1000 1/16

印张: 12

2010 年 10 月第 1 版

字数: 160 千字

2010 年 10 月北京第 1 次印刷

ISBN 978-7-115-23824-5

定 价: 25.00 元

读者服务热线: (010) 67129879 印装质量热线: (010) 67129223

反盗版热线: (010) 67171154

前 言

工作中的挫折该如何面对？人生中的困境该如何度过？我们该追逐财富还是寻找快乐？不知不觉中背上的心灵重负该如何抛去？这些略带残酷的现实问题，正在困扰着初入职场的年轻人，他们的心理健康问题，已经成为整个社会关注的焦点。

近年来，企业员工自杀事件不时见诸媒体，而且其中大多数是只有20几岁的年轻人，既令人震动又令人惋惜。生命只有一次，那些正值青壮年的自杀者，何以会如此轻率地结束自己宝贵的生命，放弃曾经的追求和梦想，放下本该承担的责任，留给亲人无尽的哀痛？这是很多人心中的疑团。

其实，冰冻三尺非一日之寒，任何事情有果就有因，有因就有果。深入思考这些员工的极端行为，虽然有一定的社会因素在里面，但最主要的原因还是这些年轻人的心理问题。这些心理脆弱的年轻人刚刚步入社会、进入企业，有了自己的工作也感到了自己的责任和压力，看到了现实与理想的差距，于是感觉人生似乎走入了低谷，所有的事情都变得越来越糟。这时，哪怕只是一个小小的偶然事件的刺激，都会成为压垮他们心灵的最后一根稻草。

一位员工心理问题研究专家称：“压力，就像一条潜伏在他们内心深处的毒蛇，他们的压力每增加一分，这条毒蛇的威力便增加一分，当他们内心的高压态势超过了心理的最大负荷时，这条毒蛇便会在心中翻江倒海掀起巨浪，令人感到天不再蓝、花不再红、人不再亲，乃至精神崩溃、理智丧失，做出骇人听闻之举，酿成无法弥补之错。”

相反，人的心理压力，如果能够在平时就得到及时有效的疏解，或者受压力困扰者在采取不理智行为之前，就被身边的亲人、同事、领导察觉而给予关心和帮助，那么，这些鲜活的生命将仍旧可以绽放他们年

轻的笑颜，温暖的阳光将仍旧可以照耀他们人生的每一天。

为此，我们编写了这本《心理健康枕边书》，希望本书能够成为所有对人生、对工作、对未来充满困惑与迷茫的年轻人身边的一位良师益友，帮他们树立正确、健康的人生观、事业观和财富观，让他们学会为自己减轻压力、停止抱怨，满怀感恩之心地投入到工作之中，实现自我的价值。

此外，我们还期望本书在帮助读者拥有更加强大的心灵的同时，能够成为企业关怀员工，尤其是年轻员工心理健康的一种有效的方式和渠道。

在本书的策划与创作过程中，作者得到了闫蕾蕾、周芳、韩雪姣、郭东华、邱草、唐秀娟、胡芹、王沛同、崔艳、赵震凤、李彩莉、毕锋、郑海涛、唐洪飞、郑茂章等人的大力支持和帮助，在此向他们深表谢意。没有他们的积极参与，本书是很难面世的。

由于水平所限，加之时间仓促，书中偏颇之处在所难免，恳请读者朋友们批评指正。

目 录

第一章 | 了解你自己，从心理上强大起来

正确地认识自己，客观地评价自己	2
没有不带伤的船，只有不肯快乐的心	4
不苛求所有人都对自己满意	6
人生没有过不去的坎儿	8
每个人都可以通过控制情绪来改变生活	10
打起精神，你比自己想像的更坚强	12
超越心中的障碍，才能不断完善自我	14
了解自我是走向成功的前提	16
每个人都有自己的独特价值	18
为不完美的自己设计一个美丽的人生	20

第二章 | 人生没有绝境，失去什么也不要失去希望

没有绝望的处境，只有对处境绝望的人	24
千万别跟自己对着干	25
人生不易，何必再为难自己	27
人生，任何时候都可以重新开始	28
宽恕那些曾经伤害过你的人	31
思维拐个弯，也许就能看到更好的风景	33
任何时候，都要心存希望	35
别把困境当绝境	37

这一秒不绝望，下一秒就有希望.....	40
潮落以后会潮涨，冬天过后是春天.....	42
每个人都能够掌握自己的命运.....	44

第三章 | 走出心情的“低谷”，事情没有想像的那么糟糕

决定心情好坏的是心境而非环境.....	48
不要期待太完美的生活.....	50
凡事多朝好处想一想.....	52
凡事不可太计较.....	55
做人要学会宽恕自己.....	57
事情原本可能更糟糕.....	59
珍惜当前生活，其实每一天都很美好.....	62
别将眼光放在让自己痛苦的地方.....	64
你所担心的事，99%都不会发生.....	66

第四章 | 对财富要有合理的期望，快乐不单单来自金钱

重新发现富有的定义.....	70
不加薪也可以幸福的秘密.....	72
守护心中的那份满足.....	75
与其羡慕别人，不如珍惜自己的所有.....	77
欲望就像锁链，总是一环扣一环.....	79
端正“比”字观，向积极的人生迈进.....	82
贪婪的欲望让人失去快乐.....	83
欲望是一口永远都填不满的井.....	85
放弃那些本不属于自己的东西.....	88
不要让自己成为金钱的奴隶.....	90

第五章 | 卸下心灵的重负，学会自我减压

适当的压力，其实是个好东西·····	94
别让压力压垮你·····	97
旅游减压——在山水中放逐自己·····	99
兴趣减压——做自己最喜欢的事情最易感受到快乐·····	100
运动减压——时常动一动，心态大不同·····	101
休闲减压——在休闲中解放自己·····	103
音乐减压——让心灵在优美的旋律中自由飞翔·····	105
及时清除自己的心理垃圾·····	107
学会为自己的精神减压·····	109

第六章 | 与其抱怨他人，不如反省自己

一味抱怨，只会让你更不幸·····	114
从现在开始停止抱怨，反省自己·····	116
工作中的委屈要正确对待·····	117
学会换位思考，尝试理解别人的行为·····	120
不要总认为别人不对·····	122
去欣赏别人，而非挑剔别人·····	124
不要总认为自己怀才不遇·····	125
糊弄工作的人，从来都不会有好结局·····	127
安心工作不抱怨·····	129

第七章 | 带着感恩之心去工作，你将收获更多

少一点抱怨，多一点感恩·····	134
懂得感恩的人最受欢迎·····	136
感恩老板，报答知遇之恩·····	138

感恩同事，多谢他们的无私帮助.....140

感恩对手，激励你进步更快.....143

感恩挫折，它让成功更美丽.....146

带着感恩的心工作.....149

感谢自己的职位之恩.....151

带着感恩的心与公司同甘共苦.....153

感谢让你饱受折磨的人.....155

成就你的人，可能恰恰就是为难你的人.....157

第八章 | 在工作中实现自我，世界因你而不同

让手头的工作成为快乐的源泉.....162

把职业当成自己的事业一样来经营.....165

日事日清，别把今天的工作留到明天.....168

为自我价值工作而不是为薪水工作.....170

你的付出，永远与你的收获成正比.....173

与企业共成长，实现个人与企业的双赢.....175

工作态度决定一切.....177

后 记 企业为什么要关心员工的心理健康.....180

∴ ∴ 第一章 ∴ ∴

了解你自己， 从心理上强大起来

~~~~~

正确地认识自己，客观地评价自己

没有不带伤的船，只有不肯快乐的心

不苛求所有人都对自己满意

人生没有过不去的坎儿

每个人都可以通过控制情绪来改变生活

打起精神，你比自己想像的更坚强

超越心中的障碍，才能不断完善自我

了解自我是走向成功的前提

每个人都有自己的独特价值

为不完美的自己设计一个美丽的人生

~~~~~

正确地认识自己，客观地评价自己

美国心理学教授杰克·伊格勒表示：“个体心理健康的一个重要指标，就是对自己的接受和认可。换言之，我们要对自己有一个正确的评价，不可过高也不可过低，这样才不会出现自负和自卑的心理。”

一个人若不能正确地评价自己，就会产生心理障碍，就会对自己感到不满和排斥，使得生活中的自己和理想中的自己出现差异。因此，要保持心理健康，我们需要做的第一件事就是要正确地认识自己，客观地评价自己。

但在现实生活中，很多人都无法或不愿正确地认识自己，他们不是对自己评价过高，就是对自己评价过低，下面这则寓言，就很好地说明了这个问题。

清晨，一只老山羊带领几只小山羊在栅栏外徘徊，它们想吃栅栏里面的白菜，可是进不去。这时，太阳东升斜照大地，在不经意中，老山羊看见了羊群的影子。在阳光的斜照下，它们的影子变得越来越长。

“我们如此高大，一定能够吃到树上的果子，不吃这白菜又有什么关系呢？”老山羊对小山羊们说。远处有一大片果园，园子里的果树上结满了五颜六色的果子。于是，老山羊带着羊群开始朝那片园子奔去。

到达果园时，已是正午，太阳当顶。此时，山羊们的影子变成了很小的一团。“唉，原来我们如此矮小，这怎么能吃到树上的果子呢？还是回去吃白菜的好！”于是，它们沮丧地折身往回跑。

跑到栅栏外时，太阳已经偏西，它们的影子重新又拖得很长很长。

“我们干嘛非要回来呢？”老山羊很懊恼，“凭我们这么大的个子，吃树上的果子是一点问题也没有的！”

在这则颇具讽刺意味的寓言中，老山羊就犯了不能正确认识自己的错误。其实，我们身边的很多人又何尝不是如此呢？在春风得意时，就开始狂妄自大，目空一切，惟我独尊；在遭遇挫折时，又会自信全无，

悲观颓废，让人觉得可怜又可恨。

那么，我们到底应该怎样正确地认识自己、客观地评价自己呢？

第一，既不能过高，也不能过低。过低地评价自己与过高地评价自己，都是不对的。过低地评价自己，容易心生自卑、缺乏信心；过高地评价自己，容易目中无人、过度自负。

第二，知道自己的长处与短处。正确地认识自己，客观地评价自己，其实是一件非常难的事情。为什么这么说呢？因为大多数人往往会回避自己的缺点或不足，甚至认识不到自己的缺点，看不到自己的不足，但是却会拿着放大镜看别人，看到的往往是别人的瑕疵，这样就拿着自己的优点或长处来比较他人的缺点或不足。其实，每个人都有自己的优点和长处，并且在自己的长处上表现得非常积极，工作效率也非常高，但是你的长处能否与你所处的企业或者项目相吻合，比如一个非常专业的建筑工程师如果来到公路行业施工恐怕得到大家的认可就有点难了，同样，一个专业的路面工程师如果到了一个纯粹的桥梁项目上也很难得到大家的认可。

第三，学会换位思考，也就是无论遇到什么事情，都要站在对方的位置上去考虑问题。如果我们经常这样做的话，相信很多事情都可以迎刃而解。

第四，更多地进行纵向比较，而非横向比较。纵向比较就是跟自己以往的经历比较，这样可以很好地激发自己、激励自己，很大程度上会满足自己，还会产生一种自我成就感。但是做到这样其实是很困难的，许多人往往更容易横向比较，所谓横向比较就是拿自己和别人比，和自己周围的人比，和自己所处的环境比，这样往往就会产生心理不平衡。

第五，将自己的个人价值观与所在企业或团队的价值观相融合，尽量保持一致。这样，我们才不至于被能力之外的因素所困扰，才能够在职场中得到更好的发展。在很多人的自我意识里，可能会很不情愿改变自己，但只要我们身在职场，就不能一意孤行。职场的重要法则之一就是：必须主动去适应工作环境，因为工作环境不会主动来适应你。否则，你就会在职场上举步维艰，终将因无法适应公司的环境而惨遭淘汰。

没有不带伤的船，只有不肯快乐的心

快乐地生活是一生，痛苦地生活也是一生。既然如此，我们何不选择每天都高高兴兴，用开心的笑容点亮自己的美好前程呢？

但是，生活好像并不太愿意配合我们，很多事情总是事与愿违，痛苦经常如影随形。一道道伤痕、一次次心痛、一滴滴泪水，都无法洗去人生的尘埃，无法抵消命运的艰难。

其实，在我们有限的人生旅程中，又何必跟自己较劲呢？放平心态，淡看一切，方能在艰难困苦中觅得快乐的真谛。

很多事情都是那么发人深省，想起来总会让人觉得受益颇深，比如下面这篇律师与船的故事。

英国的劳埃德保险公司曾经在拍卖市场拍下了一艘船。该船原本属于荷兰福勒船舶公司，这艘船1894年下水，在大西洋上曾经遭遇冰山138次，触礁116次，起火13次，风暴扭断桅杆27次，但是该船始终没有沉没。

英国劳埃德保险公司正是基于它不平凡的经历，决定将它从荷兰购买回来，捐给国家。现在，这艘外壳凹凸不平、船体微微变形的船，就停泊在英国萨伦港的国家船舶博物馆中。

只是，让这艘船声名远扬的并不是劳埃德公司，而是一位来此旅游的律师。当时，这位律师刚输掉了一场官司，委托人也在不久之前自杀了。这虽然不是他的首次辩护失败，也并非他遇到的首例自杀事件，但是，每次遇到类似的事情，他都会有一种负罪感。他不知道应该如何安慰这些在商场上遭受了挫折的人——这些人中有的被骗，有的被罚，他们或损失惨重，或血本无归，也有的因官司输了，落得一身债务。

当这位律师在萨伦船舶博物馆发现这艘船时，忽然间有了一个想法：为什么不让他们来看看这艘船呢？于是，他就将这艘船的历史抄录下来，与这艘船的照片一起挂到他的律师事务所中，此后，每当委托人请他辩

护时，不论输赢，他都建议他们前去看一看这艘历经磨难的船。

据英国《泰晤士报》报道，参观过这艘船的人数已经接近 2000 万，仅参观者的留言就有 200 多本。

我们很多人都没去过英国，也不清楚那些参观者在留言簿上写了些什么，但有一点肯定是我们需要懂得的，那就是：在大海上航行，没有不带伤的船；在人生中旅行，没有不受伤的心。

像那艘饱经风霜的船一样，我们在生活中也不可能是一帆风顺的，免不了会有伤痛与挫折。我们也要同那艘船一样，不要因为受伤就沉没于大海，而是要明确前进的方向，勇往直前。

就如同世上根本没有无瑕疵的玉一样，幸福也是这样，但只要你拥有一颗愿意快乐的心，就肯定会看到幸福的存在。只要能够好好掌控自己的心态，并果断地下达命令来支配自己的命运，就能寻找到属于自己的快乐。只要拥有淡然如云、微笑如花的人生态度，快乐是非常容易得到的。

倘若我们善于发现快乐，那么从再平常的小事情之中，也能找到震撼自己心灵的力量。快乐与否，全在于心。只要我们肯改变自己的心，那么即便在平凡乃至平庸的生活中，我们都会感到非常快乐。

所有的痛苦或快乐，都在于你自己怎样看待人生、怎样看待周围的事物。快乐源自心态和心境。实际上，我们从一声问候中、一个微笑中、一个会心的眼神中……都能发现快乐。快乐是一种心境，存在于生活的点滴之中。

每个人的一生中，都会经历许许多多的风雨，从某种程度上说，怎样看待它们，决定了我们今后的人生。人生短暂，我们不能让自己这短短几十年的光阴在悲叹中度过，而是要用乐观积极的健康心态去找寻快乐，如此才能让自己的生活过得更有意义。

没有不带伤的船，只有不肯快乐的心。我们要坚信，只要自己想快乐，就一定能够获得快乐。从现在开始，解放出自己的快乐吧，让自己成为一个快乐无比的人！

不苟求所有人都对自己满意

在一家饭店的门口，写有这样一副对联：“众口难调调众口，五谷杂粮情意真。”它道出了生活中的一个哲理：要想让所有人都对自己满意是很困难的，很多时候，我们只需听从内心的呼唤，付出自己的真情实意就够了。就如每年一次的中央电视台春节联欢晚会一样，虽然在节目选择时已经考虑到各个方面了，但仍不可能让每一个观众都喜欢。

在现实生活中，很多事情也是这样，为了追求某个目标，不论自己多么努力，行为多么正确，自我反省多么深刻，都远远达不到自己所希冀的目标。世界这么大，社会这么复杂，每个人的思想观点各不相同，要想让所有人都一致赞同某一件事，几乎是不太可能的。聪明的人就应当调整自己的心理。

有位诗人把自己的得意诗作拿到广场上去展览，他非常自信地对人们说，如果你们认为有败笔，就尽管指出好了。到了晚上，诗人的作品上标满了记号，人们挑出了很多他们认为是败笔的地方。诗人很不甘心，他灵机一动，又写了一遍这首诗，拿到广场上展出，不同的是，这一次他请大家标出诗中的妙处。谁知到了晚上，诗人看到，所有曾被指责为败笔的地方竟然全换上了赞为妙笔的记号。

最后，诗人的结论是：“我发现了一个奥秘，那就是，不论我们做什么，只要让一部分人满意就行了，因为在一些人看来是不足的，在另一些人的眼里却正好是美好的。”

诗人的觉悟可以作为我们应对非难与诽谤的一种基本态度，而诗人的这种做法，也可作为我们考虑如何减轻非难与诽谤的行动指南。

心理学家指出，如果给两组完全相同的人像写下“残暴”、“凶恶”、“狠毒”或者“果敢”、“勇毅”、“顽强”一类的词语，让两组测试者对人像做一个职业评估，结果，前一组人像很可能就被认为是罪犯，而后一组人像则很可能被认为是军人。

人类的内心，通常很容易接受外界的暗示，通过语言、形象等传播媒介树立形象的欲望，这就构成了所谓的“心理导向效应”。上面故事中那位诗人的“败笔”、“妙笔”之所以出现完全相反的两种结果，正是他利用了这种效应产生的。了解到这一点以后，如果要让自己摆脱困境或减少压力，争取更多的赞同，就可以按照不同的情况采取不同的办法。

每一个人都有自己的看法，我们不应苛求所有人都对我们满意。因为每个人的世界观、价值观不同，对同一事物也就会有不同的看法，所以，让人人都满意是一件不可能的事情。“萝卜青菜各有所爱”，有的人喜欢吃苹果，有的人喜欢吃橘子，个人的口味不同而已。只要你力争做到最好，得到了大部分人的赞扬，这就是一种肯定。同样，当我们遇到跟自己有不同意见的人，也不应争得面红耳赤，不要将自己的观点强加给别人。

我们完全没有必要根据他人的反应来决定自己的行为，更无须考虑做某件事情能否得到所有人的认同。若人们大都认可你，那么你就坦然接受它；若有人不认可你，你也不必在意。你所要做的，就是专心致志地将事情做好。

怎样才能做到这一点呢？不妨从以下三个方面来调试自己。

第一，要正确地、辩证地看待别人对自己的各种评价，将别人的评价当成一种参考。人们都是按照自己的价值标准去评价别人的，这就说明别人对你的评价不一定就会真实反映你的状况；同时，人非完人，你也不可能让所有人都满意。所以，对于别人的负面评价，你需要认真反思自己是不是存在一些需要改进的不足之处，假如的确存在，就应抱着积极的态度去改变。

第二，要树立自己的人生价值观，为自己的价值与梦想而活。要给自己树立一个正确的为人处世的原则与标准，让自己能够按照自己的价值观做事，并不断地完善，当然，这样做的前提是在法律和道德允许的范围之内。

第三，要有自信。自信是快乐的必需品，自信可以让你更能坚持自己的想法与观点，保持自己的个性，保持自己的做人做事风格，而不会

轻易受到负面评价的影响。所以，你必须发现自己的优点，逐步增强自己的自信心。

人生没有过不去的坎儿

“不如意事常八九，可与入言无二三。”从古至今，没有谁的人生之路能一直风顺水顺、万事如意。每个人的职业生涯之路，也都并非一片坦途，并非总是鲜花盛开、阳光明媚。

我们必须明白，人生并不存在完全的逆境，逆境只是一时的，它是一个人走向成熟所必经的历程，是人生道路上一种不可缺少的动力。

一位名人就曾经说过：“成功者与失败者最大的不同之处，就在于成功者在跌倒之后比失败者多爬起来一次。”

这句话形象地说明了逆境不会永远伴随着你，可能再努力一次、再坚持一下，你就会获得成功了，或许成功跟你仅有一步之隔，不要因为没有跨出这一步，而让自己后悔终生。

人的一生中总会出现潮起潮落，逆境只不过是人生中暂时的“低潮”罢了。当我们身处逆境、遭遇挫折的时候，不要怨天尤人，应当学会冷静而理智地对待它。

中国有句古谚：“顺境不是喜，逆境不是悲。”这对我们有着很好的借鉴意义。很少有人可以顺顺利利不受一点挫折地度过一生，逆境只不过是漫漫人生路上的一道“坎儿”而已。有失必有得，生活每重创我们一次，就会以另一种方式给予我们适当的补偿，重要的是自己要调整好心态。

越是身处逆境当中，就越不能向命运低头；越是遭受到挫折，就越要发愤图强；越是遭受到厄运，越要干出精气神来。在逆境当中，怎样坚持、如何努力，是一个历练人的过程，我们万万不可将它看成是一种痛苦和包袱。在此过程中，一个人的意志能够得到很好的磨练，能力可以获得很大的发展。

要知道，人生正是由于有许多的“弯道”，生命的质量才得以升华；