

一本专门为“**奔奔族**”进行心理解压的枕边书



做个快乐的 “奔奔族”

Zuogekuaile de
Benbenzu

汪建民/编著

“奔奔族”们整天为事业奔波，为爱情奔波，为生活奔波，为车子奔波，为高不可攀的房价奔波……压力巨大，却热爱玩乐又玩命工作。



京华出版社





做个快乐的 “奔奔族”



京华出版社

图书在版编目(CIP)数据

做个快乐的奔奔族 / 汪建明 编著. — 北京: 京华出版社,
2010.7

ISBN 978-7-80724-942-9

I. ①做… II. ①汪… III. ①快乐-通俗读物
IV. ①B842.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 123823 号

编 著 汪建明

策 划 贾 兰

出版发行 京华出版社

(北京市朝阳区安华西里一区 13 楼 2 层 100011)

(010)64258473 64255036 84241642 (发行部)

(010)64259577 (邮购、零售)

(010)64251790 64258472 64255606 (编辑部)

E-mail: jinghuafaxing@sina.com

印 刷 香河县宏润印刷有限公司

开 本 787mm × 1092mm 1/16

字 数 268 千字

印 张 17

版 次 2010 年 8 月第 1 版

印 次 2010 年 8 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-80724-942-9

定 价 29.80 元

京华版图书, 若有质量问题, 请与本社联系。

前 言

如今，“奔奔族”这个名词迅速走红网络，成为现代城市最时髦的族群。他们甘当草根、为网络而生，他们玩命工作，痛快享乐，却由于承受巨大的压力，不得不提前预支健康。他们特立独行张扬自我，却容易在香烟加可乐中得到满足。

奔奔一族蕴藏着奔跑、奋发向上、迎接挑战的力量和暗示。随风奔跑自由是方向，敢爱敢恨勇敢闯一闯！互联网时代下历史的车轮转得飞快，知识更新快、模式变得快、创富速度更快，奔奔族不进则退。所以他们为了跟上时代的步伐，时常保持给自己充电的状态，时刻保持奔跑的状态，否则将不进而退！

奔奔族们奔跑在事业的道路上，同时他们又是中国社会压力最大的族群，身处于房价高、车价高、医疗费高的现状，时刻承受着压力。职场经验的匮乏，人际关系的处理和麻烦，腰包的胀胀瘪瘪，都让奔奔族体验到奔跑中的酸甜苦辣和人情世故。奔奔族不仅要应对现实还得为自己的未来早做打算，尽管努力工作，却总是离目标太遥远，终日奔波于城市的道路之间，终日为了生计、为了事业，寻寻觅觅，忙忙碌碌！

玩命工作的同时，奔奔族们也应当痛快享乐！奔奔族在压力的夹缝下同样要享受生活，成群结队的QQ群、FB、交友、户外运动、自驾游、拓展训练等都可以是奔奔族典型的享受生活的方式。爱情上奔奔族也应当抛去羞答答的面具，开门见山地谈谈情，跳跳舞，这也造就了八分钟约会的风行。合则来，不合则分，奔奔族无论是热恋还是失恋都要

坦然面对！特立独行、张扬自我应当是奔奔族深入骨髓的性格特质。作为城市中最为风风火火的一族，奔奔族们应当保持自己的独特个性，与众不同！在思想上、生活方式上保持独立，有着真正属于自己的一套生活模式，恶搞、整蛊、利用博客展示自我成为奔奔族扬名的终极武器。在理想遭遇现实挫折而破碎时，奔奔族们勇于拾起破碎的心继续奔跑，继续高举着叛逆、张扬、自由的大旗一路嚎叫。

本书作为为奔奔族解压的枕边书，从生活、爱情、性格、娱乐等方面为奔奔族提供解压的出路，为奔奔族们找到澄净的心灵天地提供帮助。希望奔奔族们通过对本书的阅读，能够真正成为这个社会发展的中流砥柱，不停奔跑，不停奋斗，在辛苦中寻找快乐生活。

编者

一、轻松工作——轻轻松松去上班

就像不可能逃避生活一样，奔奔族们也同样无法逃避压力的侵袭，因为工作着的人不可避免的会有工作所带来的压力。有了压力并不可怕，可怕的是我们在压力面前倒下，只有学会了解压，才能轻轻松松去上班。

不做压力的傀儡	003
做好自己的职业生涯规划	006
保持和谐的同事关系	010
正确处理与上级的关系	013
做兴趣的忠实追随者	016
懂得劳逸结合	019

二、快乐生活——快快乐乐活下去

人人都期望得到快乐，快乐究竟从何而来呢？请从快乐入手，学会做减法，减掉那些不切实际的目标，减掉那些没来由的奢侈，减掉那些不该属于自己的烦恼，学会享受美好的生活，快快乐乐活下去。

不断给自己充电	025
给自己的人生一个目标	029
和朋友们在一起	032
乐观地看待生活	035
享受有规律的生活	038
学会忙里偷闲	041

三、浪漫爱情——我的情感我做主

爱是一种浪漫，能在大千世界中寻觅到自己的爱是一种浪漫。能和最适合自己的最体贴最温暖自己的那个人相守是一种浪漫，无怨无悔心甘情愿无所索求地为心爱的人付出一切同样是一种浪漫。

爱到八分最浪漫	047
大声说出你的爱	050
爱要时刻伴随左右	053
相爱的就是最好的	056
用宽容和理解维系爱	059
用珍惜牵住快乐	062

四、阳光心态——让心中充满阳光

每天对自己笑一笑，不是机械地挪动你的面部表情，也不是单纯地为了笑而笑，而是努力地改变你的心态，调节你的心情。给自己的心态造一轮太阳，生活中便会充满阳光。

不能改变就去适应	067
感恩让生活充满阳光	070
用积极的行动战胜惰性	073
积极塑造阳光心态	076
学会享受过程	079
自信让笑容绽放	082

五、良好情绪——不做情绪的奴隶

人世间风云变幻，人生坎坎坷坷，对于大多数人来说，有过成功的喜悦欢乐，也有过失败的经验教训，饱尝酸甜苦辣各色滋味，因而保持良好情绪对人的心理和生理健康是十分有益的。

放下抱怨	089
放下嫉妒	092
宽容是一种心态	095
摆脱情伤	099
放飞自己的情绪	103

六、释放压力——放下包袱去前行

心灵的房间，不打扫就会落满灰尘。蒙尘的心，会变得灰色和迷茫。扫地除尘，能够使黯然的心变得亮堂；把事情整理清楚，才能告别烦乱；把一些无谓的痛苦扔掉，快乐就有了更多更大的空间。

放弃也是一种美丽	109
换个角度看问题	112
做事要量力而行	115
热爱平凡的生活	118
敢于直面压力	121
背着压力狂奔	125

七、摆脱烦恼——烦恼都是自找的

学会保持一颗理智的心，学会对自己说声顺其自然，学会换个角度思考问题，学会凡事都往好处想，永远保持一颗纯真善良的童心。这样，阳光就会流进心里来，驱走恐惧，驱走黑暗，驱走所有的阴霾。

保持一颗童心	131
不要自寻烦恼	134
让理智战胜情感	137
再苦也要笑一笑	140
十全九美	143
逃脱孤独的牢笼	146
做一个内心强大的人	149

八、抛开面子——死要面子活受罪

一个人不可能不要面子，但又不能死要面子。死要面子的人，往往会真正丢了面子。人类社会在不断分化，许多人在社会巨变中失去了对自我价值的判断，只有借助于虚荣来满足自己的面子。

当官的面子	155
懂得取舍	159
让别人保住面子	162
身子比面子重要	165
为自己松绑	168
抛下面子，捡起责任	171

九、追求个性——就是要与众不同

同为名山，华山险，泰山雄，黄山奇，峨眉秀，这就是不同的个性。山如此，人亦然。而生活之中，适当地改变自己的个性并不是为了赶时髦，而是为了自我的完善。追求个性，做一个与众不同的奔奔族。

保持主见	177
穿出自己的风格	181
当机立断	185
勇敢做自己	188
在爱情中保持独立	192
在创新中保持个性	195
在后天环境中追求个性	198

十、打造时尚——让美丽扮靓自己

生活在新时代的大都市里，没有任何一个人可以挡得住时尚的来势凶猛。一个人的服饰装扮可以体现出她的审美品位，一个人的肢体语言可以体现他的层次地位。追求风尚，打造时尚，创造出个性自我。

时尚是都市特殊的标志	205
完美着装，透出美丽风尚	209
时尚饮食成就健康人生	212
时尚行为尽显时尚本色	216
时尚美容，爱美是天性	221

十一、休闲娱乐——放飞自己的心情

这个城市很累，城市中的人们至少要学会娱乐。“娱乐”既是状态，又是方式，跳舞、泡吧，就是娱乐的方式，尖叫、欢笑，就是娱乐的状态。花一点时间，泡一杯用咖啡豆磨成的咖啡，佐上一小碟曲奇饼，再放上一把躺椅，享受着这城市里午后的阳光，这样也叫娱乐。只要你觉得快乐，并不用在乎它是以什么方式出现的。

奔奔族需要休闲娱乐	227
打造快乐周末	230
让旅游放飞自己的心情	234
培养广泛的兴趣	238
给心情休闲娱乐的机会	242

十二、活在当下——活在当下就是禅

错过了过去不要紧，把握不了未来也无所谓，最重要是活在现在。卸下过去的包袱，放弃未来的幻想，活在真实的现在，淡定而从容，认真而宁静。活在当下就是禅。

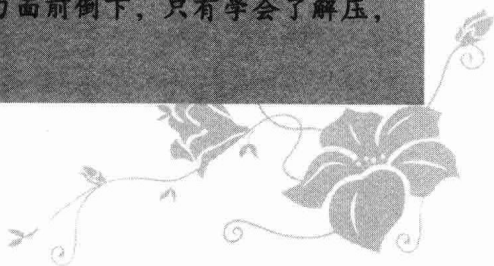
活在当下	247
走出过去	250
知足常乐	253
享受现在	256
给自己一个目标	259

一、轻松工作

——轻轻松松去上班



就像不可能逃避生活一样，奔奔族们也同样无法逃避压力的侵袭，因为工作着的人不可避免的会有工作所带来的压力。有了压力并不可怕，可怕的是我们在压力面前倒下，只有学会了解压，才能轻轻松松去上班。



不做压力的傀儡

奔奔族处在房价高、车价高、医疗费用高的现状之中。职场经验的匮乏、人际关系的处理和麻烦、腰包的胀胀瘪瘪，让奔奔族体验到奔跑中的酸甜苦辣和人情世故。因而，就像无法逃避生活一样，奔奔族们的压力随处都在。工作升迁的压力，买房买车的压力，寻找爱情的压力……一切试图逃避压力的行为都是无望之举。

在我们的文化体系中，深深根植着一种错误的认识：常常把精神压力归结为个人精神及心理素质问题。著名院士谢家林先生曾说过：“譬如，听说谁得了癌症，大家都会觉得很同情；但听说谁精神分裂了，大家就会说，早就知道他是个脆弱的人。正因为人们常常将精神疾病与病人的素质和人格缺陷联系起来，很多人有很大的压力也不愿意承认，已经感觉到不对也不寻求帮助。”因而，这种错误的认识给人们及整个社会带来了极为不利的后果。其实，压力是我们社会生活中一种再正常不过的现象。

从心理学的角度讲，压力的来源是本身对事物的不熟悉、不确定感，或是对于目标的达成感到力有未及所致。比如，应聘者参加某一次面试，会因被录与否的结果的不确定性而感到压力；参加考试的学生会因对考试内容一无所知而感到手足无措；上班一族会因担心赶不上汽车而感到忧虑。所有这些，都是压力难以抗拒的表现。因而，既然对事物的不熟悉、不确定感，或是对于目标的达成感到力有未及所致的状态难以避免，那我们所能做的也只能是正确面对。



一个气球高高飘荡于空中，倘若遇到外界压力会发生什么样的情况呢？要么爆裂，要么泄气，要么变形避开压力，只有后一种情况气球依旧飘在空中。面对压力时，一些出色的职场人会认为那是一种乐趣，这就显现出他们过人的智慧和乐观。

王康现任某 IT 公司职员，年龄 32 岁，已经工作了 11 年。他工作中的压力，主要来自于工作的性质。IT 行业属于纯理性，没有太多情感成分，任何事情都是按照流程做，身边的同事都是一些理性思维的人，时间一久，会感到压力；另外环境也有很大的影响，近年来 IT 业不是太景气，经历了波峰和谷底以后，现在是触底反弹的阶段，竞争太大。并且，现在每个企业都是将绩效考核和个人收入水平挂钩，如果 8 小时以内不全力以赴的话，收入肯定受影响。有时候觉得这种压力挺大的，王康一般都是在工作的时间里满负荷运转，非常紧张。但他不觉得在工作上有压力不正常，也接受这个事实，并且认为工作带来的乐趣远远大于压力，或者说工作的乐趣就是克服压力的过程。

正因为怀揣一份面对压力的坦然和自信，这位优秀的职场人能够在工作中保持高效率，出色地完成任务，并在紧张的 8 小时之外体验着家庭和亲人带给他的快乐。

另外，奔奔族们还需认识到，有压力总比没压力好。如果能够正确地面对和处理，压力可以转变为动力，从而在工作中最大限度地发挥主观能动性。带着兴趣和动力，工作起来就容易摆脱传统的模式和陈旧的套路，时时刻刻充满激情和挑战。

小张在公司做秘书工作，他的压力主要来自老板和中级部门主管。很多向老板报忧的事情，部门的主管就会通过行政秘书给老板传话，因为如此，行政秘书经常会被不分青红皂白地批一顿，因而会承受更多的压力和委屈。并且，行政秘书的工作完全配合老板的时间，还要尽量想在老板之前做好前期工作的准备，所以，加班特别多，几乎天天八九点钟才能回家。

但是小张说虽然忙，但他的生活忙碌而充实，不会因为虚度年华而感到一种负罪感。他尝试着把工作拆分，按时间顺序和紧急程度一个个



地做，效果好多了。并且忙中抽闲地做些体育运动，比如爬山、游泳、打羽毛球、瑜伽、远足等，完全放松身心后再全身心地投入到工作中去。

因此，虽然工作本身并不能避免压力，但奔奔族们完全可以通过内心来缓解和克服压力，奔奔族们的生活同样可以非常精彩。轻松与否，关键在心态。有一个积极乐观的工作态度和生活方式，是我们减压的关键。正如一个硬币同时存在两面一样，看问题的角度也不是惟一的。例如我们经常听到的：同样是半瓶水，乐观者会感慨：“还好，还有半瓶水。”而悲观者则会叹息道：“唉，就剩半瓶水了”。由此可见，面对同一问题，积极乐观者的人可以以积极的态度去看待问题，把心态调整好。而消极悲观的人则只会一味的怨天尤人，逐渐萎靡消沉下去。只有学会以多种角度看问题，把负面的压力转化为工作的动力，珍惜每一次“锻炼”的机会，才会有令人惊奇的收获，才会绽放出令人惊奇的光芒。

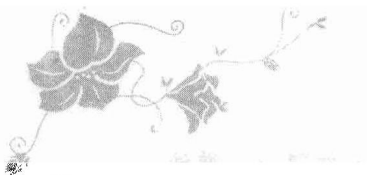
人们无力控制事情的发生，但是可以控制对事情的反应。作为整日为生计忙碌的奔奔族们不妨采取下列渠道来排解压力，为心灵打开一扇明亮的窗。

把心情点滴记录下来。这是一个很好的发泄渠道，自己是最了解自己的人，在向自己倾诉的过程中，心情会慢慢沉淀下来。

向别人倾诉。此刻，朋友是最好的心灵安抚剂。面对最亲近的人，毫无顾忌地把隐衷和盘托出，尽情地一吐胸怀。

躺在床上全心享受音乐。澳大利亚进行过一项试验，两组大学生被要求准备报告。一组工作时十分安静，另一组放音乐。结果显示，静悄悄准备报告的大学生们，血压上升，脉搏加速，而边听音乐边工作的学生，血压和脉搏都很稳定。

作为奔奔一族，只要时刻想象着自己拥有宽阔的翅膀和笔挺的腰杆，不向压力和挫折低头，那么走在人们匆匆忙忙来来往往的城市中间，就会十分自然的感到心情舒畅和精力充沛。



做好自己的职业生涯规划

针对奔奔族迷茫的职业心理，专家谈到，为了更体面的生活，为了还房贷车贷，一些职场人确实承受着巨大的心理压力，这种压力常常表现为“迷茫”的状态。如果为了更体面的生活或者说是为了更有品质的生活，而去用健康来交换就显得得不偿失。因此，奔奔族做好职业规划十分重要。选择适合自己的工作，逐步实现生活上的目标，经常做积极的心理暗示，将有助于职场人走出迷茫的困境。

张宇，程序员，28岁。正是处于“房价高、车价高、医疗费用高”的奔奔一族，“焦虑、烦躁、茫然”是他内心的一种心情标签。

由于房子问题一直没有解决，张宇的婚期一拖再拖，为了早日结婚，他去年开始过上了“房奴”的生活。每天睁眼一百多万元的房贷让张宇不敢请事假，有病也硬撑，周末聚会能躲就躲。前年，张宇不满足于每月的低薪收入，果敢的辞去工作开了家电脑硬件网店。在网店经营走上正轨后，他请了一个亲戚代为打理。为了增加家庭收入，他又回到网络公司做单调乏味的程序工作。为了多拿一些项目提成，加班自然是家常便饭。张宇说：“我经常不知道该做一份怎样的事业，我只知道要早日还清房贷，要为两边的父母储备养老基金，要为孩子开始准备教育经费。做店主的时候常常缺乏安全感，现在做回了雇员，仍然迷茫，感觉总是处在职场三岔口，找不到职业生涯的方向。”

某生涯管理咨询有限公司的首席职业规划师曾表示，在他们公司的客户群中，奔奔族所占的比例实际上已经达到85%之多。如何从芸芸众

