

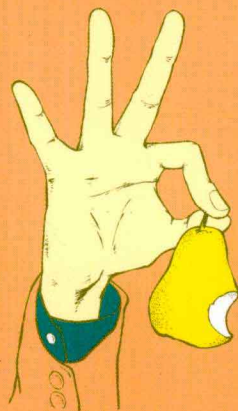
我们为什么这么难？

，不应该是我们生活的一部分！

我是吃 “甲马梨” 快乐人

ZHICHANG DAREN
CHENGONG BIBI JIANYASHU
职场达人
成功必备
减压书

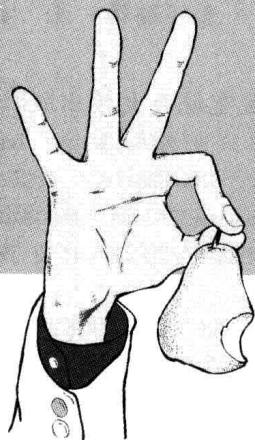
曾雪云◎著



北京航空航天大学出版社
BEIHANG UNIVERSITY PRESS

我是吃 “甲壳素” 快乐人

曾雪云◎著



北京航空航天大学出版社
BEIHANG UNIVERSITY PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

我是吃“鸭梨”的快乐人 / 曾雪云著. -- 北京 :
北京航空航天大学出版社, 2012.1
ISBN 978-7-5124-0652-0

I . ①我… II . ①曾… III . ①压抑 (心理学) - 通俗
读物 IV . ① B842.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 244927 号

版权所有, 侵权必究。

我是吃“鸭梨”的快乐人

曾雪云 著

责任编辑 王 律

*

北京航空航天大学出版社出版发行

北京市海淀区学院路 37 号 (邮编 100191) <http://www.buaapress.com.cn>

发行部电话: (010) 82317024 传真: (010) 82328026

读者信箱: bhpress@263.net 邮购电话: (010) 82316936

三河市汇鑫印务有限公司印装 各地书店经销

*

开本: 700×960 1/16 印张: 13 字数: 185 千字

2012 年 1 月第 1 版 2012 年 1 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5124-0652-0 定价: 28.00 元

若本书有倒页、脱页、缺页等印装质量问题, 请与本社发行部联系调换。联系电话: (010) 82317

序 言 如何吃掉顶在头上的“鸭梨”

第一次听到同事说“鸭梨山大”这个网络词语时，我还愣了一会儿，以为是这个家伙在燥热的夏天里吃掉了一颗大鸭梨，然后在炫耀，在吊人胃口，让你馋得赶紧跑到水果市场买一个一饱口福。

然而，这个哥们灰溜溜的眼神里透露出来的却是无奈，原来他被老板狠狠批评了一顿，此鸭梨是“压力”。绩效考核的“鸭梨”越来越大，干得不好，今天老板给你一个下马威，已经算给足了面子。明天再干得不好，那就得卷起铺盖走人。

很佩服第一个用“鸭梨”来形容“压力”的人，他利用谐音，把让人抓狂、郁闷，甚至崩溃的生活压力，演绎为一个可爱、解渴润喉的“鸭梨”。不管我们是生活在与世界接轨的大都市，还是节奏缓慢的小县城，生活、工作上的压力无处不在。这些压力如同压住孙猴子的五行山，孙猴子要想逃出来，还得等唐僧助一臂之力。神通广大的孙猴子都害怕压力，可见压力并不是那么好对付。

如何卸掉压力，让很多人纠结，看到“压力”这个词，心里就悚然。如果用“吃掉鸭梨”的思维去畅想，那多简单，嘴巴一咬，“鸭梨”就被痛快地干掉了，心情也会舒畅很多。

当然，你会说这是阿 Q 的一贯做法啊！是自欺欺人、自我安慰，如果摆平压力像吃掉鸭梨那么简单，就不会有那么多人患上抑郁症，

迫于压力而自杀、过劳死，等等。

我在一家管理咨询公司工作，公司里有几个咨询顾问师团队，熬夜加班对他们家常便饭，提前进入中年或跨入老年更是常态，而且一年中有一大半的时间是在出差。管理咨询的特殊性，让他们所做的管理方案必须要精益求精，压力可想而知。就是普通的客服、销售人员，他们在严格的绩效考核压力下，也在频繁地跳槽，“此处不留爷，自有留爷处”也成为一句阿 Q 式的降压口头禅。

“鸭梨”太大、太多了，迫使很多人为了了一份糊口或高薪的工作，透支健康，无视身体发出的警告；透支爱情，在谋生的压力下，进行着不知何时何地是终点的爱情长跑；透支亲情，有时间给客户做方案，却没有时间在父亲节母亲节打个电话问候，没有时间在儿童节陪着孩子逛游乐园；透支梦想，为了一套房子，或者为了生存的面包，没有了个人爱好、性格，变成一台只知道运转的工作机器。

我们有太多的无奈，但面对压力的时候，除了逆来顺受，是否应该寻求一些解救的方法？哪怕仅仅起到微乎其微的帮助，总比坐等身体亚健康、心理崩溃强得多。正源于此，我想到要以职场经历为背景，演绎一个“吃掉鸭梨”的故事。故事中的三个人物，他们的职场经验、抗压方式决定了他们的命运。看了他们的故事，你可能会觉得：“哦，有时候我也是这么苦恼的，也是这么干的！”但愿你能够从故事人物中吸取一些经验，他们所作的、所说的，也许有着你的影子。

景茗：跳槽过多次的“空降兵”，在高房价面前，却遭遇爱情危机，每天都有被“鸭梨”砸晕和压垮的感觉。作为部门经理，如何在部门树立威信，取得老板的信任，如何挽救自己的爱情，且看他的表现。

志逸：文弱老实，一向自命清高的历史系硕士生，在求职中屡屡受挫。在房租上涨等生存压力之下，依靠借债生活。面对这种窘迫的生活境遇，是坚守还是逃离？这真是一个问题。

淑悦：一个年轻的设计师，不知不觉成为都市中的“剩女”。工作压力、竞争压力，常使得她焦头烂额，差点崩溃。只是一次偶然的机

会，她大胆地成为“新新人类”。

“鸭梨”就是这么“势利”，你吃掉它，它就不敢欺负你；你要搞不定它，它就会把你砸得一塌涂地。这三个走在抗压第一线的人物，他们能否取得战绩，就看他们能否把压力当“鸭梨”，吃掉“鸭梨”，及时化解各种矛盾，攻克升职堡垒，成为白领中的精英。

吃掉头顶上的“鸭梨”并非易事，那些都市白领、高压族，需要保持清醒的头脑。认识到除了工作，你值得拥有更多，在爱自己的前提下才能做好工作。养成一个良好的抗压习惯，比如打篮球、羽毛球，看场电影，或者进行一场轻松的阅读，等等。压力不会因为你的哭泣而消失，我们的生活也不会因压力而停顿。当你吃掉“鸭梨”的本事在增强，你或许可以开一家水果超市，专卖“鸭梨”了。

目 录

第一章 这年头，“鸭梨”很流行

从一个刺激的梦开始 / 2

看到鸭梨就嘴馋的人 / 5

战或逃 / 8

零点，睡意全无 / 12

“空降兵”不是好混的 / 15

第二章 别让背篓里的“鸭梨”压弯了腰

整天都有被压垮的感觉 / 20

刀刃上的创意 / 23

绝地逢生 / 25

不靠谱的幸福感 / 28

警惕坏情绪持续上涨 / 31

第三章 肩膀上站着魔鬼还是天使

难以承受之重 / 36

抑郁症悄然来袭 / 39

爱情遇上房子 / 41

总有一些困惑让你怀疑人生 / 44

转角遇见“天使” / 47

第四章 咬住诱饵：把“鸭梨”当午餐

- 允许自己被否定 / 54
- 接受不完美的现实 / 56
- 克制怒火 / 59
- 为工作痴狂 / 62
- 烦恼“呼叫转移” / 64

第五章 “鸭梨”就摆在那儿，看你如何下嘴

- 格子间的“困兽” / 70
- 活着就要有所突破 / 72
- 不要试图承担一切 / 75
- 没有退路的墙角 / 78
- 自由轻骑兵 / 80

第六章 圆形的世界：转换个想法

- 不让海誓山盟成为空头支票 / 86
- 索取扣人心弦的拥抱 / 88
- 3Q时代 / 91
- 又一个黎明到来了 / 94
- 爬上梨树：站在你够得着的高度 / 98

第七章 整装出发：把“鸭梨”踩在脚下

爱情成了越野跑 / 104

慢跑与冲刺 / 106

驴行天下，想去哪去哪 / 109

背包客的江湖 / 112

人生不该烂醉如泥 / 115

第八章 人际关系魔术师：把“鸭梨”变成“泡泡糖”

我们都是隐形人 / 120

打开沟通的降落伞 / 123

从内讧到打成一团 / 126

与老板的距离保持在一米之内 / 128

别觉得自己无所不能 / 131

第九章 求职之旅：就是要扎根下去

并没有被世界抛弃 / 136

面试就像相亲 / 139

焦虑者的救赎 / 142

换位思考 / 145

对困难给予及时的反击 / 147

第十章 当心“鸭梨”把身体压扁了

你的胃也会“闹情绪” / 152

真正可怕的，是把亚健康不当回事 / 155

穷小子与绝症富翁 / 157

要钱不要命的“赌徒” / 161

“白骨精”也有脆弱的时候 / 163

第十一章 “鸭梨”树上难觅“爱情鸟”

速食时代的爱情快餐 / 168

敢于为爱承受压力 / 170

现在裸辞，只为未来不“裸奔” / 173

无处可逃 / 175

阿 Q 来了 / 178

第十二章 背着“鸭梨”趟水过河

爱情不能只挂在嘴上 / 184

梦想偏离了现实 / 186

不被谣言中伤 / 189

裸婚需要很大的勇气 / 191

想象一条清澈的河 / 194

第一章

这年头，“鸭梨”很流行

- ▶ 从一个刺激的梦开始
- ▶ 看到鸭梨就嘴馋的人
- ▶ 战或逃
- ▶ 零点，睡意全无
- ▶ “空降兵”不是好混的

这年头，鸭梨遍布街市，时尚白领开口就喊：“鸭梨很大。”

不仅因为夏日的火球就要滚来，浮瓜沉李好时节，鸭梨奇货可居，所以格外抢手。

更多因素在于，房价一路狂飙，年轻人望楼兴叹；工作如同鸡肋，骑驴摔倒，裸辞不敢；没有资格过儿童节，更羞于过青年节，一不小心就升级为“齐天大剩”；当年是个壮小伙、健美女郎，如今成为瘦瓜病秧；幸运地成为“房奴”、“孩奴”，可佝偻着的脊背更加月儿弯弯……如此种种，想让鸭梨不流行，好难。

从一个刺激的梦开始

梦境是压力的传递，当梦到成为「空降兵」，也许这就是挑战的开始。



三月份一到，景茗开始感到春意袭人。

这种天气最容易犯困，但也最容易失眠。景茗熬到凌晨两点钟，才迷迷糊糊地睡去。他睡得并不沉，但却做了一个刺激的梦。

他梦到自己成为一名士兵，而且是一个空降兵。他和一帮战友搭乘一架运输机，在黑暗如漆的夜色里飞行。

黑脸包公似的军官下令跳伞，他们的任务是降落下

去，摧毁敌人重兵把守的炮兵阵地。

黑脸军官说，这是一次九死一生的战斗。而且在这种恶劣天气下跳伞，在空中也许就挂了。但空降兵就是地面上有机枪对着自己，也得跳下去。

跳还是不跳，是个痛苦的选择。他站在机舱门口，腿在颤抖，心在发凉。突然，他的屁股被人踢了一脚，他“啊”的一声，飘在空中。

他还没有体会完恐怖的空降过程，就猛然惊醒……景茗擦了擦脸上的虚汗，大呼一口气，拍了一下自己的脸，还有痛觉。还好，自己还活着，活着真好。不知道何时，他又懵懵懂懂地睡过去。

早上醒来，不知道犯了哪门子邪，他一直没有听到闹钟的声音。照现在的时间，到达公司时，肯定迟到。他一骨碌爬起来，穿衣洗漱，然后抓起单肩包，就朝地铁站奔去。

早餐都没有来得及吃，他就像压缩饼干一样被挤上地铁，接着又跟打肉搏战一样挤进办公楼的电梯，被一个大胖子踩了一脚，对方却没有一声道歉，景茗憋了一肚子气。好不容易冲到公司门口，一看打卡钟，整整迟到了十五分钟。

景茗上个月才跳槽到一家公司，“空降”为市场部经理。他29岁，如果按照当下的年代分类，他还是“80后”，但已经是老大哥类型的了。他之前在一家大型招聘网站当过主管，也在一家传媒公司混到副经理。凭借丰富的市场策划经验，他很幸运地被这家民营管理咨询公司挖来。但尽管是被挖角，这家公司却小气得很，开出的工资只比上一个东家多了一千元，让景茗有种上当受骗的感觉。

这家公司主要业务是人力资源管理咨询，也就是为其他企业充当“智囊团”，在珠三角地区也颇有知名度。景茗以前上过这家公司开的企业管理培训课，没想到两年以后，他却成为这家公司的中层经理。

景茗还没到而立之年，却已经是“少白头”，最初是稀疏的白发，这

两年白发开始蔓延到头上的后部和顶部。他怀疑可能是遗传，因为他母亲还未到六十岁，已经是满头“雪花”。另外一个原因，他猜测是压力过大，经常忧虑过度所致。

景茗记得刚到公司报到的那一天，一位名叫小崔的同事走过来，这个毕业不到一年的家伙，嘴巴很伶俐，小崔嬉皮笑脸地说：“要不是近看，还以为来了一个大爷级别的经理呢！自我介绍一下，我叫小崔，在你这个大爷面前，我还是个菜鸟。”小崔话音刚落，周围的同事都笑起来。这帮“欺软怕硬”的家伙，在老板面前，大气都不敢哼，就专门欺负新来的同事。

景茗就当是同事之间开了一个善意的玩笑，嘿嘿地干笑着说：“我非常高兴加盟这个团队，以后我们就是一起战斗的哥们了。”

景茗的大度倒让这帮家伙得寸进尺，以后有什么事情探讨，或者一起开会，都爱拿他的白头发当笑料，让他恼羞成怒，却又不好发火。

公司人员流动还挺大，特别是培训部、客户部的业务人员，三天两头“失踪”一个老面孔，又看到一个新面孔。因为公司的企业培训课程很难招到学员，而业务员的工资主要依靠招生提成，一个月招不来一个学员，到手里头的那点底薪，除掉房租、吃饭等费用，基本成了“月光族”。所以，员工的生存压力大，公司不断出现“流水的兵”，这也不足为奇。

“我们市场部也好不到哪里去，在你没有上任之前，在半年的时间内，我就亲眼目送了两位主管、一位经理辞职。”号称市场部“三朝元老”的设计师淑悦嘟着嘴说。

景茗听淑悦这么一说，突然感到“头大”，难道市场部经理这个职位就是烫手山芋，谁接手谁倒霉？

淑悦是个追赶时髦的女孩，穿着和打扮都挺出众，细细的眉毛、微红的烫卷，绝对是公司里一道风景线。淑悦看到景茗不再搭话，担心是自己

的话把他吓着了，于是和声细语地说：“经理，你一看就是睿智稳重的人，你一定能坚持下去的。”

景茗苦笑一下，他内心里想，鬼才知道能不能坚持得下去。

解压笔记

初入职的经理人，如同来到新战场的老兵，要让手下的新兵“臣服”，你得舞刀弄枪耍两下子。

经理人学会享受管理工作的乐趣，比自怨自艾更为重要。大胆尝试新方式，自信地追求势在必得的目标。不因失败放弃，也不为错误找借口。经常与心灵开展乐观的对话，巧妙激励团队成员。当你创建起一支生龙活虎的团队，管理就会游刃有余，压力自然也会减小。

看到鸭梨就嘴馋的人

到了中午，景茗订了一份青椒炒蛋，几片斩碎的青椒和鸡蛋，标价竟然 12 块钱。以前他女朋友阿珍还在广州时，他每次去上班，都自己带盒饭。自从阿珍去了深圳，他变成“伪单身”，也失去了在家做饭的兴致。他觉得，在家做饭、吃饭是要讲情调的，一个人即使吃着鱼翅熊掌，也索然寡味。

景茗吃饭的速度很快，他希望赶紧把吃饭这个问题解决，可以多出一点休息时间，不然下午状态肯定是像个瞌睡虫，无心工作、昏昏欲睡。

与其当郁闷的“鸭梨山大族”，不如奋勇成为“当乐派”。



他第一个离开餐桌，回到电脑前，看到坐在旁边的淑悦咬着一个大鸭梨。他想起来了，今天淑悦压根就没有订饭。景茗关心地问道：“你的身材已经可与张曼玉媲美了，还有必要减肥呀？”淑悦是那种小巧玲珑型的女孩，却还在天天嚷着周末要去爬山，她一定要在现在的体重基础上，再减掉十斤的赘肉。

淑悦回过头，把手里头的鸭梨晃了晃，很无奈地说：“我今天可没有说要减肥呀！我是迫于这个……”

说实在话，看到鸭梨，相信大部分人都会嘴馋。现在天气干燥，吃着鸭梨，比吃那种难以下咽、说不定是用地沟油炒出来的快餐舒心多了。

景茗看到她把鸭梨果皮也一齐吃掉了，就笑着说：“你都把鸭梨消灭得一干二净，还好意思说迫于鸭梨，鸭梨招你惹你啦？”

“你不知道吧，一不小心，鸭梨准把你砸扁了。”听到景茗笑话她把果皮都吃了，淑悦调皮地反击道。

景茗觉得这个小丫头真是伶牙俐齿，嘴上功夫一点都不愿输给别人。而且她的话语中带着刺，景茗快速地猜测着，是这个小同事今天犯迷糊了，还是自己变糊涂了。

景茗上网搜索“鸭梨”这个词，一下子就顿悟了。原来鸭梨这种水果不光有清心润肺、止咳平喘、生津止渴的功效，还被网友们幽默地用做

“压力”的戏谑之语。

景茗会心一笑，终于明白淑悦话里头的意思。看来不关注潮流的资讯，就会与更多新生代年轻人，产生更大的代沟。

景茗深有感触地说：“你的意思是说，你压力很大？”

淑悦这时一本正经地说：“那当然，事业、婚姻、房子等，都汇聚在这个‘鸭梨’上呢！”

“你还这么年轻，大好前程还在前面，怎么就这么悲观了？”景茗想了解一下，别人的压力与否与他有共同之处。

淑悦噘着嘴巴说：“每个人都有一本难念的经呀！我现在就是剩女，再过几年，就会变成‘齐天大剩’，剩女的滋味，你们男人是永远体会不到的。”

淑悦很坦率，没有把自己的忧虑藏着掖着。景茗也感到自己的脑袋里，有个巨大的“鸭梨”在晃悠。尽管他在职场中沉浮了几年，少说也有一点积蓄。但这点钱，要想在广州这样的一线城市买套房子，简直就是杯水车薪，连首付都不够。就是因为这，他和女朋友阿珍的婚期一拖再拖。

再说工作吧！尽管来到了这家管理咨询公司，老板给了他月薪5000元，但这5000块钱是要他承担着公司的市场开拓任务的，绩效考核不达标，肯定会扣掉一大笔钱。他现在每天都承受着巨大的压力，一看到老板走进办公室，他就心跳加速，有种要逃跑的想法。被老板叫进去谈话，更是战战兢兢，生怕老板责怪工作做得不够好。

日复一日的快节奏的工作，市场部里烦心的事情又多，他不仅有心理上的压力，还引起生理的反应。现在晚上老失眠，吃饭没胃口，打球也没劲，照他这个特征，说明他就是一个典型的“鸭梨山大族”。

景茗看到淑悦吃完了鸭梨，趴着睡枕，安静地睡着了。他想着，吃完鸭梨就能立刻睡着的人，才是最幸福的。脑海里有一只大“鸭梨”晃悠，既让人嘴馋，又使人心里沉甸甸的。日子总是过得很不轻松，这才是致命