



新知传播

宽心了吗

幸福生活，是一种态度
都市人，要宽心淡定

孙玉梅◎编著



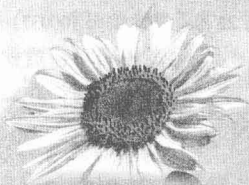
机械工业出版社
CHINA MACHINE PRESS



宽心了吗

幸福生活，是一种态度
都市人，要宽心淡定

孙玉梅◎编著



本书针对时下都市人常见的心理疾患，如焦虑症、忧愁症、孤僻症、多疑症、狭隘症、嫉妒症、职场倦怠症、爱无力症、婚姻强迫症等，作深入浅出的诊断和分析，并结合专家观点，提供切实可行的解决方案，让人们回归身心和谐、人际和谐的“宽心境界”。

图书在版编目 (CIP) 数据

宽心了吗/孙玉梅编著. —北京: 机械工业出版社, 2011.9

ISBN 978-7-111-35809-1

I. ①宽… II. ①孙… III. ①心理健康 - 通俗读物
IV. ①B84-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 183524 号

机械工业出版社 (北京市百万庄大街 22 号 邮政编码 100037)

策划编辑: 贾秋萍

责任编辑: 贾秋萍 刘学

版式设计: 张文贵

责任印制: 乔宇

三河市宏达印刷有限公司印刷

2011年9月第1版·第1次印刷

170mm×242mm·13印张·1插页·222千字

标准书号: ISBN 978-7-111-35809-1

定价: 29.80元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社发行部调换

电话服务

网络服务

社服务中心: (010) 88361066

门户网: <http://www.cmpbook.com>

销售一部: (010) 68326294

教材网: <http://www.cmpedu.com>

销售二部: (010) 88379649

读者购书热线: (010) 88379203

封面无防伪标均为盗版

前 言

想吃什么就买什么，每天衣着光鲜，出门以车代步，坐在有空调的写字楼里上班，休息时去旅游、度假。这样的生活，曾经是很多人的梦想，可当他们实现了梦想之后，心情又会怎样呢，是否有幸福快乐的感觉呢？

如果你问身边的朋友“最近还好吗”，相信有不少朋友会说“累啊”、“郁闷”、“烦死了”、“我可怎么办啊”之类的话。

现代社会节奏紧张，人们一方面要为事业和前途打拼，另一方面要照顾老人和孩子，还要面对人际交往中的诸多琐事，事情多了，烦恼接踵而至。有的人过分追求名利，得不到满足便烦躁不安、怨天尤人；有的人在事业遭遇挫折后，不能奋发图强，却总沉迷于对失败经历的回忆，顾影自怜；有的人陷入情感的漩涡，为付出的情感和物质没有得到相应的回报而耿耿于怀、痛责对方，从此对异性刻薄冷酷；有的人性情多疑，老是怀疑别人在背后说自己的坏话，于是找茬儿与人吵架；有的人嫉妒心重，看到别人的成就超过自己，心里就不舒服，总想“整治”一下对方；更有甚者，连吃饭、睡觉这样平常的事也不能做好，上火没胃口，操心爱失眠……凡此种种，都是因为心理失衡、不能将心放宽的表现。

如果不及时对失衡的心理加以控制和调节，不仅影响身体健康，而且还会影响工作与生活，甚至会导致犯罪，害人害己。

人，怎样才能回归平衡自在的心境；心，怎样才能放宽？

我们要多了解内心的需求，找到烦恼与纠结的心理根源，对症下药；学会调整心态，懂得适当的放弃与退让，以乐观、豁达的心境对待生活中的问题和困难，不做“名”和“利”的奴隶，不做“过去”和“未来”的苦役；当事不迷，与人交往时，不要过分计较个人得失，宽容待人，真诚待人。这样一来，我们就能妥善地处理好与同事、朋友、爱人及家人的关系了。

其实，不管是达官显贵，还是升斗小民，要想除却烦恼，就需要在“定力”上多下工夫。佛家有语——戒定慧生，节制欲望，就可以少受“心魔”的折磨，让自己的心变宽。只要是人都七情六欲，人有欲望和需求是正常的，但要给欲

望和需求设定一个界限，即适度地节制欲望，找到最切合自己实际的欲望，否则谁都无法得到心理平衡。有些人常与他人盲目竞争，处处与人比较，结果自己终日生活在紧张状态之中，心理上承受过大的压力，这对心理健康极为不利。一个心理健康的人，应该能对自己的能力作出客观的评价，并依此付诸社会实践。

为了让更多的朋友尽早摆脱心理困惑，重获轻松自在的心境，我们策划创作了本书，结合心理专家的观点，给出针对各种心理问题的“宽心之道”。本书从日常生活中普遍存在的心理问题入手，借助真实、生动的案例，多方位、多角度地解析了困扰人们生活的不良心理，提出了一些简单实用、易操作的解决方案，相信有了它，朋友们将少却很多烦恼、郁闷、纠结、焦躁，增加几分淡定、轻松、从容、快乐。

在人生的舞台上，既要有积极向上的斗志，又要有坦然面对挫折的勇气，“得意不忘形，失意不落魄”，“不以物喜，不以己悲”，做到拿得起、放得下。请相信，只要具备了这种心态，再苦、再累的日子，也会变得有意义、有奔头！

目 录

前言

上篇 戒定慧生，还心自在

第一章 喧嚣都市，谁能抚平焦躁不安的心	2
1. 失眠失眠，焦躁是罪魁，又是祸首	2
2. 乱发脾气，不如设法解决问题	6
3. 没钱买车，小日子照样过得有滋有味	9
4. 公交车没来，要淡定，淡定	12
5. 不会慢生活，你就 OUT 了	15
第二章 凡事向好处想，就会屏蔽掉忧愁	18
1. 愁愁愁，顽固胃病，原来是愁出来的	18
2. 郁闷，房子是家还是头上的大山	21
3. 末日如果真的有的，也不是你一个人的末日	25
4. 股市被套，别愁，总有解套的那天	27
5. 危机来了，与其愁肠百结，不如勇敢面对	30
第三章 网络时代，也不能老一个人“宅”着	34
1. 网游时代，也要出去走走	34
2. 生活可以虚拟，但不可闭关自守	37
3. 左手淘宝，右手商场	40
4. 漏掉一个信息，没什么大不了的	43
5. 有时间，约朋友去喝喝茶	45
第四章 防人之心可以有，疑神疑鬼不可行	49
1. 世上还是好人多，何必拒人千里之外	49
2. 信任丈夫，是最好的夫妻相处之道	53

3. 在了解真相前，别瞎猜忌	57
4. 怀疑他人，就是不相信自己	59
5. 世上本无事，疑者自扰之	62
第五章 快乐的人不一定多有钱，而是心不狭隘	66
1. 把心眼放大些，心就会宽大	66
2. 计较，是不快乐的开始	70
3. 相信自己也是一朵绮丽的花朵	73
4. 对他人大度一些，别人对你会更大度	76
5. 人无完人，要多看他人优点	79
第六章 熄掉中烧的炉火，就可将快乐的引擎重新启动	83
1. 把嫉妒掷向别人，伤的是自己	83
2. 善嫉滋事的人，损人不利己	86
3. 富人不都是李刚，何必要仇富	89
4. 知足，是治疗红眼病最好的药	93
5. 攀比向下，淡泊向上	96
6. 少一份虚荣，就少一份嫉妒心	98

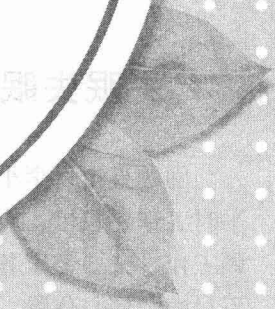
下篇 当事不迷，宽心乐活

第七章 人缘不好的人不是嘴笨，而是心理有问题	104
1. 说话大声一些，别人不会把你吃了	104
2. 逢场作戏，只能让朋友远离	107
3. 冷漠的人，只能孤芳自赏	109
4. 君子之交，比水更淡	111
5. 与人抬杠，不如与人多沟通	113
6. 眼界宽了，就能见什么人说什么话	115
第八章 职场打拼，往往输赢一念间	119
1. 都市白领，职场压力你能扛多久	119
2. 何必沮丧，下一个升职加薪的或许就是你	122
3. 远离浮躁，是成功迈入职场的第一步	125
4. 以员工的心态工作，永远不会在职场中脱颖而出	127
5. “惧上”心理，你有吗	129
6. 相信自己，同事能做到的你也能做到	132

第九章 失恋不是地狱，但要将心拯救到底	135
1. 她走了，不要总是非常纠结	135
2. 失恋是痛苦，但不是失败	138
3. 好聚好散，报复是最愚蠢的做法	141
4. 哭吧，哭吧，失恋痛哭不丢人	145
5. 抑郁，失恋后最需小心的灰暗心理	148
6. 不要将一个人的日子过到底	150
7. 人生是一场游戏，但不可游戏人生	153
第十章 婚变，变的不是爱，而是“心”	156
1. “亚偷情”心理，你有吗	156
2. 碰什么都成，千万不能碰丈夫的心理雷区	159
3. 疑神疑鬼，不如多关心他	162
4. 翻看他的手机，不如看透他的心理	165
5. 别让冷漠在婚姻中潜伏太久	168
6. 丈夫出轨，是打翻醋坛子，还是宽恕他	171
第十一章 把心放宽些，家会温馨些	174
1. 爱屋及乌，学会爱婆婆	174
2. 婆婆小心眼，你要宽容些	177
3. 丈夫工作狂，多理解一些	180
4. 放下工作，陪老婆孩子出去走走	184
5. 别怪孩子叛逆，多站在孩子的角度想问题	186
6. 妻子疯狂购物，不要一味抱怨	190
7. 别怪丈夫小气，再有钱也要算计着花	193
8. 信用卡不是取款机，还是小心刷为妙	196

上 篇

戒定慧生，还心自在



第一章

喧嚣都市，谁能抚平焦躁不安的心



佛家有语，“戒定慧生”，还心自在。可是生活在现在这个日新月异、“神马都是浮云”的社会，面对巨大的贫富差距与社会地位的悬殊，我们的心仿佛越来越不自在，有时甚至会焦躁，特别是眼看着别人买房子、买车，发大财时，更是焦躁不安。可是焦躁的情绪既会影响自己的心情，也影响身体、工作与生活，所以，如果你现在正为一些事焦躁不安，请一定要明白罗马不是一天建成的，心急吃不了热豆腐的道理，人生的目标要一步一步地实现。

1 / 失眠失眠，焦躁是罪魁，又是祸首

问题直击：李小会是一家图书公司的编辑，有一个5岁的儿子。小会的丈夫平时工作比较忙，应酬多，就把照料儿子和其他家事都扔给了她一个人。她既要顾工作，又要忙家务，常常是焦头烂额。繁重的工作，琐碎的家事，带给她的是不尽的烦恼与焦躁，这样的日子何时休？于是，在别人进入香甜梦乡的晚上，她却因为烦、焦躁失眠了……

“李小会，你的眼皮咋这么‘胖’啊？哇，还有黑眼圈，简直就是熊猫眼嘛！哈哈，你改名叫熊猫李得了……昨天晚上又睡得很晚吧？以后要早点睡哦，不然，你很快就会长眼袋与鱼尾纹的哟，睡眠不足可是美丽的最大天敌。我这有昨儿才买的铁观音，要不要我给你泡杯茶，提提神？”

周一，李小会刚在电脑前坐下来，对桌的年轻同事那小可就开始对她大呼小叫。李小会虽然不喜欢那小可遇事总是大惊小怪、一惊一乍的样子，不过，那小可心眼儿还不错，平时没少帮自己的忙，一想到这些，也就懒得与她计较什么了。出门前，儿子不小心把水洒在身上，没办法，又给他换衣服，李小会憋了一



肚子火气，正烦着呢。整个早晨似乎没一件顺心的事。

“不用，谢谢。我带了咖啡，一会儿我自己泡杯咖啡就可以了，不劳你的大驾了。”

见李小会委婉地拒绝了，表情也很漠然，口气中有些生冷的金属味道。那小可意识到自己可能话太多了，或者是自作多情了。在办公室就是这样，同事的关系表面上都很热络，情同姐妹，可实际上却是如履薄冰，说不定自己哪句话说得唐突了，就把人得罪了。那小可一边怪自己多嘴，热脸贴个冷屁股，一边闭上嘴巴，打开自己的电脑，忙自己的工作去了。

李小会也打开电脑，在电脑开启的空隙，她起身去泡了杯咖啡，然后去洗手间。正在出洗手间时，正好遇到同一办公室的刘欣欣。刘欣欣与李小会一同进的这家公司，都算是公司的老人，两人年纪也相仿，再加上刘欣欣脾气比较随和，性格比较开朗，善解人意。所以，李小会比较喜欢她，心地善良、性格直爽的刘欣欣，也把李小会当作无话不谈的朋友。

“小会，我看你最近总是没精打采的，你没什么事吧？”

“哎，别提了，最近老心烦，而且还失眠。晚上上床前，明明感觉困得要死，可一躺床上，就是睡不着。”

“啊？失眠有多长时间了？”

“一个月了吧，我如果哪天能踏踏实实地睡五六个小时，就是最幸福的事情了。”

“哎，失眠是最痛苦的事情。我妈妈也失眠过一段时间。她那段时间整个人都变了个样，本来很胖的一个人，结果没多长时间就瘦了十几斤。”

“哎，你妈妈是为什么失眠？”

“还不是因为我大姐离婚的事！我姐姐离婚，是因为我姐夫跟他公司的秘书有了婚外情。一开始，我姐不想离婚，只想凑合着过。可是我姐夫死活要离，偏要跟那个狐狸精结婚。最可恨的是，他竟然想让我姐净身出户，这也太欺负人了！你说，我姐能咽下这口恶气吗？我姐姐就请律师，雇私人侦探取证，开始了艰苦卓绝的离婚历程。为离婚的事，和我前姐夫打了几年的官司，争财产，争孩子。我大姐又是个藏不住事的人，屁大的事也跟我妈说，结果害得我妈天天提心吊胆，慢慢就开始失眠了。”

“你妈现在还失眠吗？”

“现在好了。”

“怎么好的？”

“我带她去看了心理医生。”

“医生怎么说？”



“医生说她是焦躁过度，一是要用药物调节，二是要进行心理疏导。”

“哦，太夸张了吧！失眠还要去找心理医生？是不是我也应该去找个心理医生看一下？”

“呵呵，你想想再说吧。不过，建议你自己找下失眠的原因。我觉得你最近工作压力太大了，你最近老加班吧，上周加了几天班？”

“上周加了四天。四本书都在这个月底出来，能不加班吗？烦死了，我现在一对着电脑就恶心，再这样下去，我会不会提前‘挂’了，或者疯掉？可主任那边还在催稿子，让我快点，快点，搞得我焦头烂额，烦死了！他就知道让我们快点，可要是稿子出了问题，又拿我们是问。就像上次，一直催催催，片子没好好看，结果书下印刷厂印刷时，却发现版权页上有错别字。哎，最后还不是罚了我300块钱了事。哎，我儿子一个月的零花钱没了……咱们哪是编辑，简直就是文字民工，天天加班，却拿那么点钱。天天让咱们多编稿子，就是不给涨工资，如果不加班呢，就现在物价一个劲地涨，一个月三千元吃饭都不够，不靠加班多挣点钱，真不知道怎么活啊！哎，烦死了，这日子哪是人过的啊！”

“呵呵，大家都这样过日子，你想开些吧。”

“嗯，到点了，上班去吧，不然，又被主任认为我们想偷懒了。”

“嗯，中午咱们一起出去吃饭。”

“好，中午我叫你。”

周一上午一般是最忙的。这个周一的上午同样如此，有一大堆的事等着处理：既要打电话催上周送设计部设计的图书封面，又要整理下午选题会上要申报的选题。

忙乱间，电话铃声骤然响起。

“你好，找哪位？”李小会急忙抓起电话。

“李老师，我那部稿子的稿费什么时候结啊？”

“正在审批，在走流程呢。”

“我上次打电话，你就说在审批，怎么到现在还在审批，这流程要走多长时间啊？”

“嗯，还得一周呢，审批慢着呢，你再等等吧，我也没办法。”

“那你帮忙催催呀。”

“嗯、嗯，肯定的。”

……

“真讨厌！什么人啊，几天一个电话，催什么催，催也得等。当初我催你稿子你咋不急啊？哼，这回让你也急急。”李小会心烦意乱地将电话用力一摔。

“这个李小会，对待作者怎么一点耐心都没有。我要是作者，坚决不给她写



稿子，稿费再高也不写。这叫什么态度啊！”对桌的那小可抬头看了她一眼，想说什么，但终于没说出来。



童教授诊台

现代社会竞争激烈，很多都市白领都要承受高强度的工作压力，精神长期处于高度紧张的状态。人的情绪与外界环境有密切联系，一般来说，如果人们工作压力大，精神高度紧张，休息不好，体内的钙、镁、磷、钾、钠、锌、铁等电解质代谢易发生紊乱，影响大脑神经系统的功能活动。如果这种状态不及时调整，时间长了，对心理和情绪将会产生负面影响，导致心理失衡，产生焦虑不安、烦躁、急躁等不良情绪。这就是我们平时所说的焦躁。

焦躁对我们的生活会会有什么影响呢？现在让我们听一下童教授的建议。这里先介绍一下童教授，童教授是北京一所大学的心理学老师，从事心理学研究多年。同时，他又是一家医院身心科的主任医生，一家心理诊所的咨询师，接触过大量的心理疾病患者或疑似患者，可以说是心理学方面的资深专家。

童教授认为，引起失眠的原因有很多种，其中一个原因就是焦躁。

焦躁是欲望受到压抑形成的一种神经衰弱的心理症状。要克服焦躁等不良心理，就要先找到引起这种不良心理的原因。

焦躁心理多是生活或工作压力大导致的。像上述故事中的李小会，她焦躁的主要原因是工作压力大，家里琐事多，精神长期高度紧张，容易发怒。所以，作者的一个电话，就让她发起了脾气。

长时间的焦躁会引发头痛、头昏、目眩、失眠等身体不适。李小会的失眠也是如此，要想远离困扰着她的失眠，一定要调整自己的心理状态。

第一，正确地对待工作中的压力。现代社会竞争激烈，无论是工作还是生活中，每个人都有很大的压力，所以，我们要做好充足的准备，来承受这种心理压力。

第二，学会给自己减压。如果感觉总是被紧张的工作压得喘不过气来，最好立即放慢一下工作速度。要知道，健康永远比金钱重要。或者，请一个比较长的假，放松一下自我。

第三，安排好工作与生活。对于自己手头的工作，一定要做好规划，抓重点，循序渐进，先做急、重要的事。白天的工作白天完成，晚上尽量不加班。

第四，保持乐观的心态。对待工作、生活中的压力与困境，一定要乐观，不能悲观。因为悲观解决不了问题，只有乐观以对，才能更好地发挥自己的水平，

更快地处理好工作中遇到的问题。心情不好时，要进行一些体育活动，或者听听音乐，使心情愉快轻松起来。

你的心情现在还好吗？你是否感觉工作压力大，心里急躁，甚至为此坐卧不安、失眠？如果是那就要努力调整自己的工作与心理状态了，设法给自己减压。否则既伤心，又伤身。至于如何调整呢？建议你听从童教授的建议，尝试一下他的方法，相信你会受益匪浅。

2 / 乱发脾气，不如设法解决问题

问题直击：中午，李小会和刘欣欣去了常去吃饭的那家饭馆。这一天，饭馆人很多，饥肠辘辘的李小会和刘欣欣只点了些很简单的饭菜，想快点把午餐解决了。可让李小会没想到的是，她们等了将近半个小时，服务员还没上菜，边上比自己来得晚的人都已经吃上了……于是，李小会心中的那股无名火开始燃烧……

中午，李小会和刘欣欣去了经常去吃午饭的那家饭馆。由于饭馆吃饭的人很多，她们就一人要了一份西红柿鸡蛋盖饭。盖饭很简单，比较省事，她们想吃完饭，快点回公司睡一会儿。特别是李小会，要困死了，可是她们都等了二十多分钟了，服务员还没有把盖饭给端来，而旁边桌上几个比她们来得晚的人，都已经吃上了，望着她们面前的几样“价格不菲”的菜，李小会心里的无名之火开始升腾。

“哎，服务员，我们点的饭什么时候好啊？”李小会按了按那无名之火，佯作平静地说。

“再等会吧。”

“服务员，我们的西红柿鸡蛋盖饭呢？我们都等了半个小时了！”过了一会儿，李小会又按了按那无名之火，语气平和地问那服务员。

“中午忙，再等会儿。”

“那我们要等到什么时候？”

“我也不知道。”

“什么叫‘我也不知道’？我们刚才进你们家店的时候，你咋不这样说？不就是嫌我们点的饭菜便宜吗！势利小人，狗眼看人低……哼！叫你们老板来，有你们这样做生意的吗？”李小会再也按捺不住心中的那股无名火，嗓门一下子大了起来，嘴巴像开了闸似的，不满的话，难听的话，一股脑倾泻出来。

“这位女士，您别着急，这服务员是新来的，不懂事儿，你们的西红柿鸡蛋



盖饭马上就好，我这就给你们端去。中午太忙，实在对不起了！”小饭馆的老板一看顾客急了，赶紧出来打圆场。

“不必端了，你们这小饭馆是给有钱人开的，我们穷，吃不起，欣欣，我们走！”

欣欣被李小会连拉带拽地出了饭馆的门。

“好了，别拽我了，我们已经走出人家饭馆的门了。你说你吧，人家服务员让你等一下，也不是很过分嘛，你就发了这么大的脾气，你哪来这么大的火呀！以前没见过你性子这么急啊。你最近情绪不对啊，一点火就着，太焦躁了啊！”

“最近总爱起急，看什么都不顺眼……饭没吃成，倒恹了一肚子气！”

“算了，别去想了，反正脾气已经发了，现在想想吃什么吧。我们就到附近的小店买点面包对付吧。你要调整焦躁的情绪，不然，你就该长期失眠了。”

“哎，我也不知道自己是怎么回事，反正发了这一通火，现在感觉心里一下子舒畅了很多，不那么烦了，就是困，头重脚轻的感觉……这个下午不知道该怎么过？”

“教你一个方法，累了就去洗手间待10几分钟，我困得不行的时候，就坐在马桶上睡着过！”

“坐着也能睡觉，真佩服你！”

“呵呵，我只是身体累，不像你，天天这么焦躁，小事也跟火上房似的着急。”

下午，开完选题会，回到办公桌前，已经是3点多了。李小会突然想起一份合同还没有打印，就去了排版部。没想到，今天大家好像故意凑热闹似的，公司只有一个打印员，可她面前却围了好几个人。

“我就一份合同，能不能先帮我打印一下！”李小会小心翼翼地问打印员。

“我也就一份合同，我也等了好长时间！”打印员还没说话，另一个同事倒先说话了，语气中当然充满了火药味。

李小会本想以牙还牙，可是，突然想起刘欣欣中午对自己的话，她也就没再说什么。李小会叹了口气，又折回了自己的办公桌前。

“哎，下班之后再去看吧！不过，今天又得加班了。”于是，她打电话给邻居李阿姨，李阿姨的孙子和自己的儿子在一个幼儿园，这次，只好又麻烦人家把儿子接他们家去了。

……

晚上，丈夫依然回来得很晚，李小会也依然失眠。

忙忙碌碌，5天时间很快过去。

周六，一个风和日丽的好天气，让李小会奇怪的是，都8点了，丈夫还没



出门。

“今天太阳打西边出来了，都8点了，你还在家磨蹭什么啊，今天没有应酬啊？”

“老婆，你心态平和一点嘛，我今天推掉了应酬，要专门陪老婆孩子！说吧，你跟儿子今天想去哪？”

“爸爸，我要去动物园！”

“好的，这个提议不错！陪你去逛完动物园，正好再陪你妈妈买点衣服去！”

“哼，你在外边做什么坏事了，想到补偿老婆？不是有情人了吧？”

“儿子在这儿呢，别瞎说，我是看你这几天总是失眠，就想多陪你一下。我有一个同事的老婆也老失眠，据说脾气也不好，天天神经高度紧张。后来，他经常带他老婆去逛公园，去旅行，让她放松心情，让她开心。慢慢地，他老婆的失眠竟然好了。”

“嗯，她男人真好！”

“老婆，我以前对你关心不够，以后我要多照顾家，多陪你和儿子，一周挤出一天时间陪你们！”

不知道周六那天是逛街逛公园太累了，还是因为心情好，那一个晚上，李小会睡得很踏实，10点上床，竟然一觉睡到了天亮。



童教授诊台

李小会终于好好睡了一觉。她之所以睡得好，睡得香，是因为她逛公园、逛街逛累了，身体上的疲惫减轻了她心里的压力，这是“歪打正着”。这也证明了，治疗工作压力大、精神紧张、焦躁急躁所引起的失眠，一定要先给心减压，要每天保持好心情。

现在有一种说法，叫“身体亚健康”，其实，心理也有亚健康状态，而焦躁心理，就是一种特别典型的亚健康心理。现代社会，人们凡事多急于求成，所以很多人有焦躁心理。

那天，我去一家银行交电话费，我前面有20多个人排队，可时间过去了一个多小时，队伍一点没有缩短，反而不断壮大，为什么呢？因为办理业务的窗口前，一位顾客在与营业员吵架，原因是，那个人排了好长时间的队，营业员却让他去其他窗口办理业务。那个人一听就气晕了：“我今天请了一上午的假来办业务，你们通融一下就不行？我再去排其他窗口，又要两个小时，我为了办这点儿业务，来来回回跑了好几趟了，难道你非要公司扣我工资你才高兴？”



终于，银行值班经理过来了，好言相劝，劝了好长时间，才把那个一脸怒气的人劝得平和些。但后来，那个人还是气呼呼地走了。你说这是为什么，生了一肚子气，应该办的话也没办成。其实，最坏的结果是再排两个小时的队，为什么耐着性子多等一会儿呢？

看着他离去的背影，我想到了两个字——焦躁。看来，不止是李小会，现在很多人都需要调整或预防焦躁心理。

第一，学会控制自己的情绪。想发脾气时，要尽量按捺住不良情绪，想想发火于事无补。乱发脾气，不如设法解决问题。比如，李小会中午去吃饭，饭馆人多，她们要的饭菜没有及时给端上来，李小会要么等，要么就换一家饭馆，或者去食品店买点速食，像面包、方便面之类的。

第二，保持平和的心态。不论遇到什么不痛快的事，都要保持平静，不要急躁，永远保持一颗平和的心。这样，才能清楚地分析所遇到的问题，从而找出解决的方法。李小会在饭馆控制不住自己的情绪，乱发脾气，结果只能把事情搞坏。

丈夫陪李小会逛街、游玩，让李小会焦躁的心平静了来，可见，焦躁心理是可以调节的。不过，调节焦躁时，一定要找到原因。如果是因为工作疲惫或环境压抑，就要放下手头的工作去游玩、散散心。改变一下生活方式，换一个工作环境，可以放松自己的身心。那样，时间长了，再遇到事情，你就会积极地应对，而不是乱发脾气了。

3 / 没钱买车，小日子照样过得有滋有味

问题直击：自从邻居家王凤凤买了一辆新车，张小倩的心里一直像堵了块石头，一直不舒服。不仅回家跟丈夫吵了一架，而且扬言要离婚，甚至把儿子涛涛弄得大哭。张小倩怎么了，哪根筋搭错了？其实，张小倩这是典型的焦躁心理，看不得别人比自己强，如果自己家先买了车，而不是王凤凤先买了一辆新车，张小倩绝不会那么不平静……

“小倩，把涛涛接回来了？来，看看我家新买的车，漂亮吧？”王凤凤热情地招呼着小倩。

“妈妈，凤凤阿姨的车好漂亮啊！阿姨，你以后就用这车送伟伟姐姐去幼儿园吧？”涛涛用手摸着车，一脸艳羡。

“是啊，涛涛，你以后也不用跟你妈天天挤公交车了，以后就跟伟伟姐一起