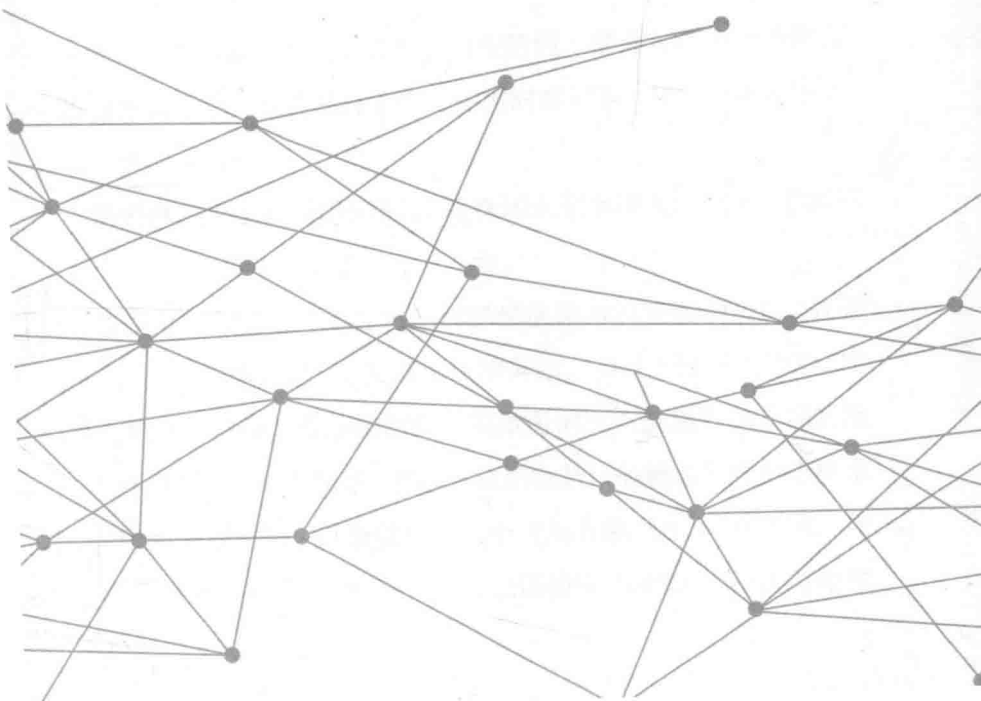


第一篇

克服压力与忧虑



1 勇敢面对压力

安迪高峰金言

当你愿意面对困难处境时,你已经产生了无比勇气;当你做出决定并积极行动时,你已经战胜了压力与烦恼。

人只要活着就有压力,它是我们生活的一部分。压力处处都有,无论它来自生活,还是来自工作。压力时时都有,只要想生存下去,只要想继续发展。

每天清晨,当太阳刚刚升起,露珠还未完全消失的时候,非洲草原上的动物们,已经开始了一天的奔跑。

最先跑起来的是羚羊。它们成群结队地跑过平缓的山冈,找到水源,在短暂的休息之后,又开始新的奔跑。如果不这样做的话,它们很快就会被那些肉食动物的锋牙利爪所消灭。在离羚羊不远的地方,也许就在附近的草丛里,非洲土狼们也从饥肠辘辘的睡梦中醒来了,它们醒来后的第一件事就是竭尽全力地奔跑,因为它们知道,如果自己跑不过羚羊,那么这一天就会忍饥挨饿,而那些瘦弱的、嗷嗷

待哺的小土狼就再也看不到明天清晨的阳光了。当非洲土狼们开始奔跑的时候，狮子也开始了奔跑，而且它们的奔跑更加迅猛。它们必须赶在土狼之前找到当天的早餐，否则它们同样会受到饥饿和寒冷的煎熬。

非洲大草原上每天都在上演这样的一幕，无论是机敏的羚羊、凶恶的土狼还是迅猛的狮子，每天都要进行这样的奔跑比赛。动物们的奔跑完全符合自然界优胜劣汰的规律，当然动物们并不懂得什么规律不规律，它们只知道，如果不奔跑就要面临死亡——这是源于生存的压力。

随着社会的不断发展，人们的生活节奏越来越快，竞争越来越激烈，各种压力也越来越大。人们必须顶着压力前进，否则就如逆水行舟，不进则退。压力无时无刻不在，谁要是意识不到这一点，就会在毫无防备的情况下成为掉队的那一个。别人在踌躇满志中进步，而自己却在不明不白中后退，这种事情，谁都不愿意让它发生在自己身上。

现代社会各个国家、地区、行业之间的相互影响越来越大，在这样一个信息发达的社会，世界上任何一个角落发生一件重要的事情，马上就会传遍世界各地并波及相关领域与行业。例如：美国与伊拉克的战争、安隆案的丑闻、联想并购 IBM 笔记型计算机事业部等，这些重大事件的发生对许多公司和行业都有深远影响，随之而来的还有压力与忧虑。

公司也无时无刻不面临着来自市场和竞争对手的压力。而且随着市场竞争的激烈化，这种压力将有增无减。压力促使人们更及时地采取行动，压力刺激人们更紧张地进行工作，压力要求人们一天更比一天进步，压力追赶着人们成长得更快，发展得更好。

竞争导致要实时解决的问题越来越多，因而压力也越来越大，身处其中的我们如果处理不好的话，这些压力就可能成为职业伤害。但是，如果你有高度的抗压性，这些压力将是你成长的积极推动力。

克服压力是一门必修课程，但是很多人还非常欠缺克服压力的能力。压力是可以有效管理的，解决方法也很多，其中最有效的一种就是调整心态。当碰到烦恼时，很多人都会先懊恼或怨天尤人，或是以鸵鸟心态逃避而不愿面对。事实是这样只会加剧你的痛苦，因此，建议你用三个步骤来训练面对压力时应怎样拥有积极、平稳的心态。

第一步：先想想，这个问题可能产生的最坏状况是什么。

第二步：鼓舞自己勇敢接受最坏的状况。

第三步：赶快积极思考有建设性的改善对策。

比如公司生产部门的产品品质出现瑕疵，此时采取这三个步骤就是：设想可能产生的最坏状况是顾客抱怨或退货；第二步就要赶快勇敢面对状况，从心里接受现实，当你愿意面对并接受最坏状况时，相信采用任何补救措施都比发生的状况要好；第三步就要积极冷静地思考有效的改善对策。

又如许多父母常担心孩子考不上大学，但是仅有担心是没有用的。父母此时最重要的是要采取以上三个步骤来面对压力，同时进行有建设性的思考。假如孩子考试之后没被录取，最坏的状况是什么？如果最坏的结果是考不上，那他明年还可以重考呀，或先进入社会做事。即使他永远也考不上，那最坏的状况也只是他没有机会念大学。

父母关注子女的升学考试，往往是为了将来找一份“好工作”。其实，学历在求职时固然很重要，但还是有许多途径可以进修，而且社会经验越多，人们求知的渴望与积极性更高，而且更能学以致用。

比如 EMBA 就是先考核你的工作资历，而在我的训练班上，许多老板的学历也都不是很高。因此父母应该以比较轻松的心态去看待升学考试这件事，鼓舞孩子发挥更大潜力，减轻孩子升学考试的压力，以保证其正常发挥。许多父母往往将自己的期望放在孩子身上，使得孩子常担心无法达成父母的期望而压力倍增，反而产生反效果。

我曾在一家家电公司上班，有一次召开年度经销商会议，全国的经销商都要到总部来。当时，开会的地点定在希尔顿酒店。开会前几天，我到希尔顿酒店做了一些确认，询问之后发现希尔顿酒店的客房根本不够经销商住。当时我非常紧张，随着开会时间越来越近，我的胃也痛了起来，真不知该怎么办！还好当时我如此告诉自己：Andy，冷静下来，想想最坏的状况是什么。我想那就是必须向他们道歉，告知他们得更换酒店，并且有一些人要住在城外的酒店，然后每天接他们到希尔顿酒店开会。

一旦接受了最坏的状况，我就没时间去懊恼或埋怨别人。因为我把最宝贵的时间都用来思考改善对策，这时头脑也冷静了。在和酒店交涉时也能心平气和，问题也很快解决了，虽不完美但还算满意。开会当天有人退房，酒店又主动多给了我们六七间客房。第二天，原来住在城外的经销商，也全住回希尔顿酒店了。

因此碰到问题时，先想想最坏的状况是什么，然后接受它，并积极改善它。遇到压力就一味地埋怨、指责或怨天尤人是无济于事的，只有接受它并积极想办法解决才是正途。

② 忧虑是健康的杀手

安迪高峰金言

昨天困难的阴影,今天的烦恼,明天不可预测的问题,对你而言都是巨大的忧虑,它正严重危害你的健康。

“忧虑”是现代人的通病,很多人都有潜在的忧虑与压力,只是大多数的人都没有意识到忧虑的存在。

我们的生活有太多“需要”忧虑的地方,人人都有忧虑的理由!安居于家的家庭主妇,闲暇时间较多,常会东想西想,自己制造许多忧虑的理由。上班族在“忧虑”一事上也绝不落后于人,常担心年底加薪、人事升迁、同僚之间的明争暗斗。中国的移民家庭,对孩子的期望很高,伴随而来的忧心与挫折感也就更大:孩子大点时,希望他们有成就,“孩子的成就”是以学业的好坏、就读学校的名声、工作职位的高低、薪水的多少为标准,稍不如意就忧虑重重,日子真是不好过。

忧虑对人的身体健康有着巨大的危害,许多疾病的产生都与忧虑相关。根据统计,60%的病人之病因,与焦虑、神经紧张或压力有关。

据媒体报道,2014 年中国抑郁症患者已达 9000 多万人。

有些人天生喜欢“先天下之忧而忧”,“事事忧虑”的本领很强,这种人即使身体不得病,精神也会“忧虑成病”。心理学家指出,威胁人类生命及健康的第一号敌人不是癌症,也不是心脏病,而是忧虑,它会令人百病丛生,甚至患精神病或自杀。

忧虑的人也常常有外部表现:脸部的肌肉僵硬或是面无表情;不太能集中精力去思考,常常答非所问;时常紧握双拳,没有办法听清楚对方的谈话,常说,“你刚刚说什么,我没有听清楚”;常常动不动就生气,经常习惯性地头痛、胃痛或是拉肚子等。

有一位医生曾与我分享,他说:其实食物本身不会引起胃溃疡,引起胃溃疡的主因多半是人的心智受折磨,若去除恐惧与焦虑的话,70% 的病人会痊愈。

我有一名学员,他在五股工业区担任厂长的职务。我第一次见到他时,他骨瘦如柴,已经失眠很久了,而且患有严重的忧郁症。在受训后,他整个人有了很大的改变,懂得时时提醒自己“忧虑会严重影响自己的健康”,人也变得开朗很多,有了笑容,健康状况自然得到很大的改观。

我曾看过一份杂志,报道引起关节炎的一些病因,上面说:“婚姻触礁、财务危机、孤独与忧虑、积怨未消等都是引起疼痛的因素。”很多成功人士,历尽千辛万苦才成就一番事业,但却不懂得克服忧虑与压力,最终的结果只会是积忧成疾,事业也随之烟消云散。

根据调查显示,比较容易忧虑的人,其实是有迹可循的。通常是“心思太细密的人;太神经质的人;习惯将自己封闭在象牙塔内,太骄傲、太自以为是的人”,这些人都是易患忧虑症的高危人群。也有很

多人因为处于高度竞争的环境中，才使自己倍感压力。比如说股票经纪商，每天股票买进卖出，一进一出之间，赔赚都是一大笔钱，在这样的状况下，没有压力，几乎是不可能的！

不论是自己个性导致的压力，还是环境带来的压力，怎样积极利用这些压力呢？古话说：“人无远虑，必有近忧。”适当的“忧虑”是成功生活的必要条件，关键是要把握一个适当的度。

想太多不好，想太少也不好，该如何调整才是最恰当的呢？其实只要了解有压力是必然的常态，并以平常心对待，就能将压力减至最低。

有人曾说过：“现今企业要制胜，一定要有远见。”但和别人比谁看得远，就已经带给人莫大的压力了！换个角度思考，将这种压力当成转折点，危机就会变成契机，压力就会变成动力。

对压力的反应往往与人的性格有着很大的关系。乐观的人往往不会为压力而懊恼，悲观的人却会为一点小事而大怒。比如有一群好朋友一起出去旅游，结果途中碰到了很多不顺心的事。若你问乐观派的朋友：“这一趟旅行好不好玩？”得到的回答往往是：“这真是一次有趣又冒险的旅行，我从来没有过这么刺激的体验。”但是若问到悲观的人，那得到的答案很可能是：“无趣死了，真倒霉，早知道就不去了。”当然，环境可以改造一个人的思想，所谓“近朱者赤，近墨者黑”。如果在逆境中结交一些积极正向思考的朋友，那么久而久之，你也会养成积极正向思考的习惯。但是这也不是人人实用的绝对真理。

解决忧虑的一个方法就是学习“活在当下”。其实我们内心的平安与否，相当程度上取决于是否有这样的态度。不论昨天发生了什么事，记得泼出去的水是无法收回的，懊悔也无用。担忧明天呢，

也是不必的。明天尚是一个未知数，你唯一能把握的就是“现在”这一刻的生命，唯有好好活在当下，才是为明天做最好的准备。

但事实却很糟糕，许多人常会浪费许多时间去忧虑各种事情。我经常与同事们分享一个观念：“只有最奢侈的人，才会把生命浪费在忧虑与恐惧之中，面对困难时，我们忙得连去解决问题的时间都不够，哪有时间去忧虑和抱怨？”

很多人常让过去不可挽回的事情来主宰自己当下的时光，让自己越变越沮丧，越来越憔悴。对抗忧虑最好的方法就是“活在当下”，把焦点集中，你的生命才会发光。

③ 及时克服忧虑

安迪高峰金言

每个问题都有解决的办法，忧虑也不例外。

我曾经听过这样一则故事：在美国科罗拉多州的森林里有一棵活了四百年的老松树，这棵树长得很高大，要数十人才能合抱住，在当地很有名，当地人都视它为神木。这棵老松树陪着当地人历经了无数次的大灾难，包括地震、洪水、电击等。虽然每次大灾难过后，人类死伤无数，但这棵松树都安然地度过了。

后来却传出这棵老松树突然在三个月内枯死的消息，你们猜猜原因是什么？原来结束老树生命的只不过是我們用两根手指就可以捏死的小白蚁。因为老树的树干与树根都被白蚁蛀蚀，老树只剩下空树干，再也长不出新芽来了。

这个故事，我常跟学员们分享，人生最可怕的并不是什么大灾难，反倒是一些日积月累的小忧虑，若不好好处理，最终将酿成毁灭

性的大祸。忧虑也是如此，人要及时地解决。如果只是重视事业，而忽视了忧虑的巨大危害，最终只能落得老树一样的结局。

想想那棵老松树，如果人们早一点发现白蚁的问题，或许只要花几瓶杀虫剂的钱，就可以挽救这棵大树的生命。人生也是如此，有小忧虑时不太在乎，或是觉得自己还年轻，不去担心它，那么这个小忧虑很可能会演变成大忧虑，慢慢腐蚀你的健康，让你身心俱疲，甚至以赔上家庭、事业为代价。

那么我们应该怎样及时克服忧虑呢？忧虑的产生有各种各样的原因，因此解决的方法也多种多样。最好的克服忧虑的方法就是从“心”开始，让自己的心灵不再为忧虑所侵害，将其消灭在萌芽状态。

几年前，我的一位朋友饱受胃病的折磨，每晚要痛醒两三次，痛得厉害时彻夜难眠。他到医院去检查，医生照了X光片，给他开了镇定剂，让他晚上能入睡，并告诉他其实他没有得胃癌，也没有其他胃病，他的胃痛完全是压力引起的。一周繁忙的工作，加上诸多应酬，他想要完成的事太多了，一直在压力下工作，从来没有时间好好休息，所以情绪也一直很紧张，神经绷得紧紧的，最终导致胃痛。

这位朋友克服忧虑的方法就是从心开始，抛开忧虑，自然就不会受到忧虑的侵害了。有一天他清理书桌，将一堆旧的备忘条扔进垃圾桶时，脑海里忽然灵光一闪：“大卫，你何不把你烦恼的事也一起丢到垃圾桶里？”这个想法令他顿时如释重负。从那一天开始，他立下了一条规则：“只要是我无能为力的事，我都先把它在心中放下。”

后来有一天，他的太太在厨房洗碗，他在帮忙擦碗，他发现太太一边洗碗一边唱歌。他又领悟到：“感谢上帝！我太太多么开心，我们结婚十八年，也就是她已经洗了十八年的碗。如果结婚时，一个女

人就想到自己将来要洗几十年的碗，那将会吓跑天下所有的女人。”大卫太太之所以没有为洗几十年的碗而感到烦恼，就是她根本没有去想这件事，她抛开了洗几十年碗这件事本身，她感受到的只是一次洗当天的碗。

自从大卫想通这个道理后，就不再被烦恼所困，也不再胃痛、失眠。昨天的问题他都抛弃不顾，更不再操心明天的脏盘子。

只要你愿意抛开忧虑，那就没有谁能让你忧虑。当然不是每个人都能用这种方法来克服忧虑的，我们再看看其他克服忧虑的方法。

另外一种克服忧虑的办法就是向合适的人倾诉。因为忧虑有时是由于自身恐惧造成的，如果找到合适的人倾诉，就能宣泄自身的恐惧，并有可能找到克服恐惧的方法，当然忧虑也就随之不在了。

我们每年都要抽空到公司美国总部去进修，我的一位同事对乘飞机有很大的恐惧感，这种恐惧会让他在出国前一个月都非常忧虑，以致没心思工作。

后来有一次再去进修时，他问其他人是否害怕乘飞机。一问之下，才知道害怕乘飞机的人竟然非常多，通过和他们分享乘飞机的恐惧体验，找到许多化解恐惧的方法。这么一来，他慢慢克服了多年来害怕乘飞机的恐惧与忧虑。

另一种克服忧虑的有效方法就是去勇敢面对它，彻底将问题解决。既然将忧虑的问题都解决了，当然以后就再也不会感到忧虑了。

有一位朋友，他心中始终有一个说大不大、说小不小的忧虑，那就是他没有办法完全掌握自己的时间。每次他想专心做一件事时，就会被一些突发事件（比如不停打进来的电话）打断，所以他每天都很忙，但忙得不知所以，老是小事做了一堆，重要的事一件也没办好。

于是,有很多工作就积压下来,每次想到上班,他就感到头痛。

终于有一天,他忍不下去了。早上,他一到办公室就吩咐秘书:
“我今天要处理一件很重要的公事,没事不要打扰我。”

当天,他的秘书尽责地帮他接听了所有的电话,等他将重要的事一一处理完之后,他就拿着秘书帮他按序排列好的回话单,一一打电话给客户。经过这样一个简单的“封锁时间”的行动,他轻松地完成了重要的公事,也回了所有客户的电话,一件重要的事都没有遗漏。这一来,他的工作忧虑症或倦怠症,还会存在吗?

如果你因为某件事没有完成而忧虑,那就将它做好后再去办其他事,那你怎么可能还有忧虑呢?生活中,我们为某件事没有处理、某个问题没有解决好而忧虑,又一直不去想办法解决而让忧虑持续下去的例子太多了。

比如说,很多人常为自己文件档案收纳整理不好而感到心烦,但是又不想彻底改正这个不好的习惯。于是,一有新文件进来,还是习惯性地“等等再说吧”,就这样桌子老是没办法清理干净。当然,因为桌子脏乱所造成的心烦,也就一直无法改善。

如果你下定决心去面对这个烦恼,积极地找时间坐下来,彻底地将桌面清理干净,有文件进来,马上就处理好,那么,你再也不用为这种琐事烦心了。

其实这种立刻面对自己的忧虑,并积极加以解决的做法,还有一个好处就是可以提高绩效,增强信心。

就前一个例子来说,一旦你花时间将桌面清理干净,你就会发现自己居然多出了很多时间。因为你不会在过了好一阵子之后,才从桌面上清理出一些该做而未做的事情,而必须花加倍的时间去补救;

也不用老是重复花时间，看一些以前该处理而未处理的文件。自然，效率也在不知不觉间得到了很大的提高。

既然马上面对自己的忧虑，并立刻加以解决有这么多好处，那你还等什么呢？赶快找出自己的忧虑，并积极地找出解决之道吧！

我有一位朋友，她是一家公司的高级主管，平日的工作压力很大，又很难找到知交好友诉苦解闷。每次碰到自己很烦躁的时候，她就在心里诵念一段经文。根据她的说法：“经文诵完之后，心情就会跟着平静下来。”

也许有些人会认为这种方法有些“荒谬”，但只要对你自己有用，你就可以大胆地去用。因为现代科学不能解释的事情不一定是“不对、无用”的。

解决忧虑的方法很多，每个人都有适合自己的方法，只要你愿意去积极寻找，忧虑是与你无缘的。

4 最糟糕的事从未发生

安迪高峰金言

最恶劣的不幸其实从未真正发生过，大部分的恐惧都是杞人忧天。

人们常常担心会发生对自己不利的事情，久而久之就把自己弄得过于紧张。比如，有人上街时，担心街道两边会掉下重物砸到头上；有人乘飞机时，担心有恐怖分子劫机……诸如此类、林林总总的担心数不胜数！

如果你仔细一想：我们真的需要这么忧虑吗？我想答案都是否定的。人生纵然有数不清的忧虑，但是大多数忧虑的事情，你可能终其一生都不会遇到。

也就是说，我们经常为了那些发生概率只有万分之一的东西而忧愁，如果为此赔上我们的身体健康、事业前途、亲情关系等等，那不是太不值得了吗？

《圣经》上说：“不要忧虑吃什么、穿什么……你们哪一个能用思

虑使寿命多加一刻呢？”

所以你现在就问自己：“我到底在烦恼什么呢？”你会惊奇地发现你担心的事既不重要，也没有意义。请记住：忧虑与压力的来源往往不是事情本身，而是我们对于事情的看法。

正是由于许多忧虑都来源于我们对事情的看法，因此克服忧虑的另外一个好办法就是：心中永远怀抱着平安、勇气与希望。我的一位女学员用实际行动证明了这种方法是行之有效的。

八年前，她大学毕业两年，刚出社会不久的她满怀理想。可是天有不测风云、人有旦夕祸福，她父亲到国外经商，猝死在他乡。她听到这个消息时悲痛万分，但接下来的消息更是雪上加霜，她父亲在出国前向银行贷款了一千八百万元。可是这时她父亲公司的员工又相继离职，连她父亲最信赖的会计都离开了。她是一个坚强的女孩，不会轻易被困难打倒。万念俱灰之下，她立即收起悲伤的心情，与小叔二人坚强地背起了行囊，走遍世界各地去推销他们公司开发的玩具。最后，奇迹诞生了，她居然在一年内就还清了银行贷款。

她在跟其他学员分享时动情地告诉大家：只要你“心中永远怀抱着平安、勇气与希望”，你就能实时赶走忧愁，开创美好人生。

心态对一个人的人生有着重大影响，因此有人说：“心态决定命运。”心理状态的不同确实能让我们的生理发生明显的改变，其力量非常神奇。有一位心理学家曾经做过一项测试，他请来三个人（其中一位还是拳击手），测试心理对生理的影响。心理学家让他们在三种不同的情况下，全力握住检测力气的仪器，并记录结果。结果令人惊讶，在正常的清醒状态下，他们的平均抓力大约为一百零一磅。接着他们被催眠，并被告知他们都很衰弱时，他们就只剩下二十九磅的抓