

如果你时常感受到职业压力，是正常的；

如果你不学着去化解压力，就是不正常的。



你可以不郁闷

化解职业压力的 40道心灵鸡汤

全金◎编著

超强的职业压力会给一个人职场发展和自身健康带来严重的负面影响，最直接和常见的反应是在心理上表现出焦虑、抑郁、厌倦、压抑等症状。鉴于「破窗效应」这一理论认为，如果有人打碎了一个建筑物的窗户玻璃，而这扇窗户玻璃又得不到及时维修，别人就可能受到某种暗示去打碎更多的窗户玻璃，它提醒人们必须及时修好「第一块被打碎的窗户玻璃」，所以这时应该及时化解职业压力，消除郁闷，否则就会郁积成疾。



中国经济出版社
CHINA ECONOMIC PUBLISHING HOUSE

化解职业压力

可
知道心灵鸡汤

你可以不郁闷

三 全金
编著



中国经济出版社
CHINA ECONOMIC PUBLISHING HOUSE

· 北京 ·

图书在版编目(CIP)数据

你可以不郁闷:化解职业压力的 40 道心灵鸡汤/全金编著. —
北京:中国经济出版社,2006.12

ISBN 978-7-5017-7390-9

I. 你… II. 全… III. 压抑(心理学)—通俗读物 IV. B842.6
—49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 016224 号

出版发行:中国经济出版社(100037·北京市西城区百万庄北街 3 号)

网 址: www.economyph.com

责任编辑:杨邵川(电话:010-68308159)

责任印制:张江虹

封面设计:任燕飞工作室

经 销:各地新华书店

承 印:北京君升印刷有限公司

开 本:A5

印张:8.125 字数:160 千字

版 次:2006 年 12 月第 1 版

印次:2006 年 12 月第 1 次印刷

书 号:ISBN 978-7-5017-7390-9/F·5947

定价:19.80 元

版权所有 盗版必究

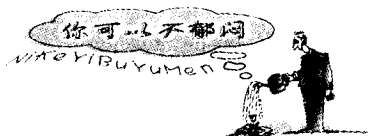
举报电话:68359418 68319282

你可以 不郁闷

面对职业压力，积极调整心态，控制情绪，勇于沟通，提高效率，正确选择，都会有效化解压力；如果再养成保持快乐和适度休闲的习惯，即使面对再大的压力，也不会陷入郁闷之中。本书针对以上几个方面，用生动的故事和精辟的分析精心煲制成40道心灵鸡汤，教你如何化解压力，消除郁闷，保持快乐积极的心态和充沛的精力，一步一步去实现心中的目标。

吸收了这40道心灵鸡汤的营养，你就拥有了对付压力的致命武器，不但能及时有效地化解压力，还会防患于未然，永远跟郁闷说“Bye-bye”。





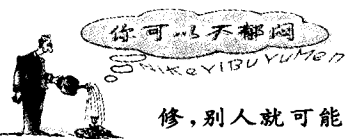
前言

2005年5月,新浪网、深圳晚报、深圳热线和深圳新闻网四家媒体就人们的精神压力问题联合展开调查,发现九成以上的人承受着较大的压力。在其中一项“你觉得自己现在的压力大吗”的调查中,有35.2%的人认为“非常大”,有59.2%的人认为“大,而且感觉明显”。

压力来自哪里呢?调查显示,工作和经济是压在人们身上的两座“大山”。现在职场竞争日趋激烈,人们面临的工作压力自然越来越大,而同时人们的消费压力也是挥之不去的梦魇,一套住房、一部汽车、让子女接受最好的教育,几乎成为大多数人一生为之奋斗的目标。

所以,时常感到压力缠身,并不是你神经脆弱,也不是你天生就承受能力欠缺,而是很正常的反应。

造成职业压力的原因是多方面的,如工作强度大、技能不足、同事之间竞争激烈、人际关系紧张等,对于那些初入职场的年轻人,还有职业定位不准确、自视过高而无法融入周围环境等原因。超强的职业压力会给一个人的职场发展和自身健康带来严重的负面影响,最直接和常见的反应是在心理上表现出焦虑、抑郁、厌倦、压抑等症状,用当今流行的话说就是“郁闷”。“破窗效应”这一理论认为,如果有人打碎了一个建筑物的窗户玻璃,而这扇窗户玻璃又得不到及时维

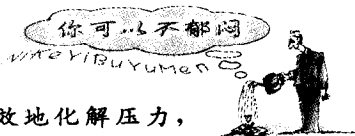


修,别人就可能受到某种暗示去打碎更多的窗户玻璃,它提醒人们必须及时修好“第一块被打碎的窗户玻璃”,及时化解职业压力,消除郁闷,否则就会郁积成疾,严重的会发展成为精神病,发生自杀或企图自杀的极端行为。

如何消除郁闷呢?实际上,很多职业压力是无法避免的,比如销售计划400万是经过缜密论证制定的,不能因为你有压力就减为300万;再比如,你不能因为主管尖酸刻薄就不去公司上班(除非你能跳到更好的公司,并坐到更好的位子上)。但你也不能因此而束手无策,你要学的是以怎样的态度去认知,采取怎样的手段去应对,从而消除压力对自身带来的不良影响。

很多人面对职业压力时,采取了宣泄的解压方式,即通过一种行为将压力释放出来,比如喊叫、痛哭、剧烈运动、聊天等。但这些方式治标不治本,只是暂时化解了压力,一进入工作,难免又陷入心烦气躁的状态。

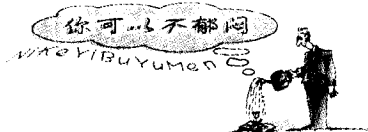
怎样的方式才能标本兼治呢?世界文豪雨果说过:“思想可以使天堂变成地狱,也可以使地狱变成天堂。”怎样的心态决定了怎样的心境。所以调整心态积极面对压力,是消除郁闷的根本之策。另外,控制情绪、积极沟通、提高工作效率、选择做正确的事,都会有效化解压力。如果养成保持快乐和适度休闲的习惯,即使面对再大的压力,也不会陷入郁闷之中。本书针对以上几个方面,用生动的故事和精辟的分析精心“煲制”了40道“心灵鸡汤”,教你如何化解压力,消除郁闷,保持快乐积极的心态和充沛的精力,一步一步去实现心中的目标。可以说,吸收了这40道心灵鸡汤的营养,你就



拥有了对付压力的有效武器,不但能及时有效地化解压力,还能防患于未然,永远跟郁闷说“Bye-bye”。

最后一起来看一个关于压力管理的小故事:培训师在课堂上拿起一杯水,然后问台下的听众:“各位认为这杯水有多重?”有人说是半斤,有人说是1斤,培训师则说:“这杯水的重量并不重要,重要的是你能拿多久?拿1分钟,谁都能够;拿1个小时,可能觉得手酸;拿1天,可能就得进医院了。其实这杯水的重量是一样的,但是你拿得越久,就越觉得沉重。这就像我们承担着压力一样,如果我们一直把压力放在身上,不管它有多大,时间一长到最后就觉得压力越来越沉重而无法承担。我们必须做的是放下这杯水,休息一下后再拿起这杯水,如此我们才能拿得更久。所以,各位应该将承担的压力适时放下并好好地休息一下,然后再重新拿起来,如此才可承担更久。”

如果你正承受着压力,请品味一下这40道心灵鸡汤,它会帮你及时卸下身上的重担,轻装前进。唯有这样才不会被淤积的压力压垮。当然,新的压力可能会接踵而来,那么请你再捧起这本书,汲取“鸡汤”的营养。因此这本书将成为你重要的人生伴侣。直到有一天,“鸡汤”的营养会滋补得你异常强壮,也就是你已经拥有了本书倡导的积极的工作态度和有效的工作方法,你将会轻易地面对和克服各种压力,那时你可以把这本书尘封在记忆里,因为——你不再郁闷。



你可以不郁闷

——化解职业压力的40道心灵鸡汤

目录

前言 / 1

一 心态决定心境

世界文豪雨果说过：“思想可以使天堂变成地狱，也可以使地狱变成天堂。”怎样的心态决定了怎样的心境。面对压力积极调整心态，用宽容、豁达的眼光看待一切，所谓的压力也就不再成为压力，那还有什么可郁闷的呢？

1. 别跟自己过不去 / 2
2. 不要事事追求完美 / 9
3. 换个角度看世界 / 15
4. 关上身后的门 / 22
5. 这都会过去 / 27
6. 你失败过几次 / 32

二 做情绪的主人

有位哲学家说过：“不善于驾驭自己情绪的人总会有所失。”通常情况下会让人变得冲动、易怒、心烦气躁，给心灵造成伤害。做情绪的主人，就是管理好自己的情绪，不因外部条件的变化而陷入较大的情绪波动，始终保持平静的心境，又怎么会有压力呢？

7. 为什么要让他决定我的行为 / 40



- | | |
|--------------|------|
| 8. 自制的人更容易成功 | / 45 |
| 9. 抱怨无济于事 | / 51 |
| 10. 你的控制欲有多强 | / 56 |
| 11. 自己把热情点燃 | / 61 |
-

三 正确选择才会有好的结果

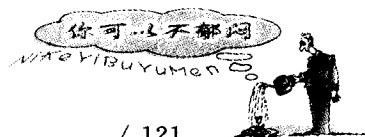
富兰克林说过：“一个人种下什么，就会收获什么。”同样，一个人选择了什么样的道路，就会享受什么样的人生。选择做正确的事，才不会一开始就朝着不利的方向发展，到头来背负上沉重的压力，陷入郁闷之中。

- | | |
|----------------|-------|
| 12. 适应环境才能改变环境 | / 68 |
| 13. 找准自己的位置 | / 74 |
| 14. 让目标看得见 | / 80 |
| 15. 向所谓的机会说“不” | / 86 |
| 16. 放弃是一种智慧 | / 93 |
| 17. 别指望谣言会不攻自破 | / 99 |
| 18. 抓住当下 | / 106 |
-

四 有沟通才会关系融洽

杰克·韦尔奇说过：“我们希望人们勇于表达反面的意见，呈现出所有的真实面，并尊重不同的观点。这是我们化解矛盾的方法。良好的沟通就是让每个人对事实都有相同的意见，其目的在于创造一致性。”当达到这一目的，人与人之间的关系就会融洽，自然就不会因冲突而心生郁闷了。

- | | |
|---------------------|-------|
| 19. 你为什么跟上司或同事的关系很僵 | / 114 |
|---------------------|-------|



20. 沟通的艺术	/ 121
21. 欣赏他人的优点	/ 127
22. 与其改变他人,不如改变自己	/ 132
23. 人脉胜于能力	/ 138
24. 用亲情为自己疗伤	/ 144

五 用快捷的方式实现目标

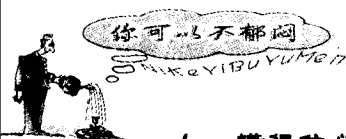
列宁说过:“赢得了时间就赢得了一切。”当我们赢得了时间,又怎么会赢得轻松和快乐呢?

25. 别拖到自己后悔死	/ 152
26. 把工作排定优先顺序	/ 158
27. 给办公桌“瘦身”	/ 165
28. 你也需要日常备忘录	/ 170
29. 及时弥补自身的不足	/ 176
30. 你见过狮子跟老鼠打架吗	/ 182

六 笑出快乐心情

理查德·瓦格纳说过:“快乐不在于事情,而在于我们自己。”这正如林肯所说:“你想要自己有多快乐,你就会有多快乐。”当你真正这样去做时,心情又怎么会郁闷呢?

31. 培养微笑	/ 190
32. 快乐需要自己创造	/ 195
33. 你就是幽默的使者	/ 201
34. 给予比接受更快乐	/ 206
35. 把工作当成一种乐趣	/ 212

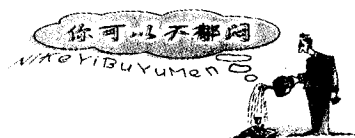


七 懂得休闲才不会沦为工作的奴隶

IBM 前营销总裁巴克·罗杰斯曾经说过：“我们不能把工作仅看作是为了五斗米折腰的事情，我们必须从工作中获得更多的意义才行。”做工作的主人，学会在休闲中化解工作压力，你才能品味到更多生活的乐趣和生命的意义。

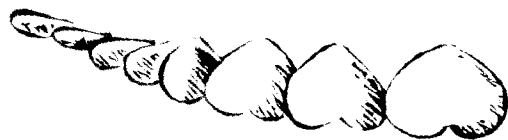
- | | |
|-----------------|-------|
| 36. 做工作的主人 | / 218 |
| 37. 运动是最有益的休闲 | / 224 |
| 38. 培养一门工作之外的才艺 | / 229 |
| 39. 不妨每天做点儿琐事 | / 235 |
| 40. 寻找第 N 种休闲方式 | / 240 |
-

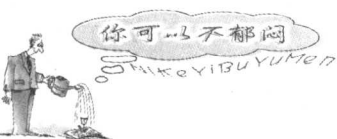
财富诚可贵，生命价更高	/ 245
-------------	-------



心态决定心境

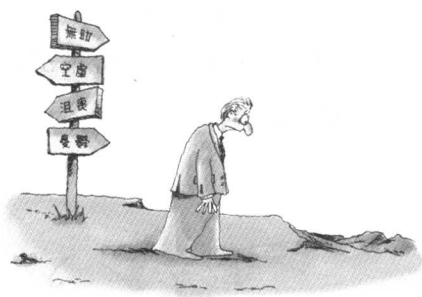
世界文豪雨果说过：“思想可以使天堂变成地狱，也可以使地狱变成天堂。”怎样的心态决定了怎样的心境。面对压力积极调整心态，用宽容、豁达的眼光看待一切，所谓的压力也就不再成为压力，那还有什么可郁闷的呢？

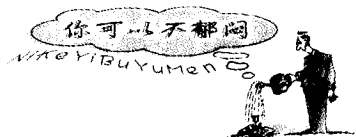




1

别跟自己过不去

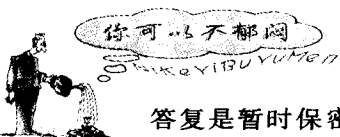




有时候,人之所以感到有压力,是自己给自己找的。

一起来看一个故事:简妮的同学会。

简妮在大学里是佼佼者,一参加工作就进入了一家著名的IT公司,凭借自己的聪明才智,三年就坐到了部门主管的位子上,而且领导着团队取得了优异的业绩。公司里有人评论,如果简妮不跳槽,不出五年就有可能坐到副总的位子上。简妮自然是春风得意。这次接到大学同学毕业五周年纪念聚会的请柬,简妮立即回复踊跃参加。时间定在“五·一”长假,本来简妮和丈夫商定去九寨沟旅游的,见到请柬后立即决定携夫君参加同学会。表面上看简妮非常珍视同学情谊,其实最大的动力是想在同学面前炫耀自己的成绩。五年来,通过这样那样的途径,简妮获悉了大部分同学的简单情况,这些同学和她比起来,没有一个能盖过她的锋芒的,其中有一个虽然是公司的副总,但那公司没一点名气,根本无法和她的公司相提并论。尤其是在大学里老是盖她一头的学生会主席,一直混得不尽人意。简妮好想在同学会上“安慰”曾经对手一番。促使简妮决定参加同学会的另一个原因,是这次同学会的费用全由一个同学包办,连来往的车马费也不用掏自己的腰包。简妮询问组织者,是哪位同学大行义举。



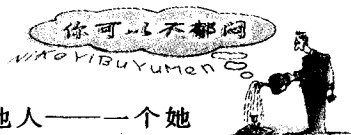
答复是暂时保密，同学会上自然见分晓。简妮想来想去，也没锁定是哪一位同学一时头脑发热，为他人做嫁衣。似乎现在论实力，这种事应该由她来做才对。

同学会上，老同学见面，分外亲热，聊完大学里的陈芝麻烂谷子，自然就聊到了目前的境况。老同学大多都在给人打工，也有跳出来开公司的，从那表情看，还在创业的初级阶段，除了品尝到更多的苦，没什么风光之处。说到简妮，同学们一恭维，简妮就不禁飘飘然了。简妮对组织者说，是谁大行义举？让我们一起表示感谢。这时一位同学笑咪咪地站出来。大多数同学都一惊，等组织者介绍完这位同学现在的身份，都大惊失色了。这位同学在大学里并不显山露水，平庸得几乎让简妮记不起来。他现在是一家公司的董事长兼总经理，而且公司保持着强劲的发展势头。真是士别三日，当刮目相看。简妮怀着强烈的好奇心，偷偷问组织者，这位同学是怎么发迹的。组织者神秘地说，他是靠政策发家的。原来，这位同学的父亲是一家地级市的副市长，这位同学的公司从成立、资金筹措，到业务的开展，他父亲从中起了很大的作用，可以说没费什么力，就跑到了行业的前头。

简妮想炫耀的心情一下就冷却了，本来觉得自己够优秀了，突然冒出一个令自己望尘莫及者，自己的那点成绩还好意思拿出来显摆吗？而且，这位同学在大学里根本没法跟她相提并论呀。越想心情越糟，就不由得陷入郁闷之中不能自拔了。同学会过去很长一段时间了，她还经常问她丈夫：

“他为什么比我强？”

“他真的比我优秀吗？”



俗话说，人比人，气死人。简妮刻意拿他人——一个她认为比自己优秀的人——跟自己比较，明显是自己跟自己过不去，自寻烦恼。如果她冷静地深入分析一下造成差距的原因，可能就不会跟自己过不去了。那位同学获得成功，显然与他父亲有很大关系，也就是他借助了父亲的人脉，一开始创业就坐上了直通车，这比起那些从零开始打拼的人，自然就容易得多。你如果没有相同的家庭背景，就不要跟人比。跟那些家庭条件差不多的同学比，你不是已经取得了让他们羡慕的成绩了吗？况且，你大学里比别人强，就会注定一直比别人强吗？踏入职场，有人适应社会的能力比较强，有人比较幸运，这都会使得曾经不起眼的小人物做出大业绩来。简妮如果这样想，她还会跟自己过不去吗？还会郁闷吗？

诚然，那些因为攀比而陷入郁闷的人，都犯了跟简妮同样的错误，也就是只看结果，不看促成结果的条件。你如果想找人做参照物，检验一下自己的工作，首要的一点是看你们是否处于同一条起跑线上。跟自己条件差不多的人比，才会真正认识到差距在哪里，自己哪些地方做得不够，哪些地方需要向人家学习。由于人学习的能力不同，捕捉机会的能力不同，再加上一些其他的因素，即使从同一起跑线上起跑，同时到达终点的可能性几乎是微乎其微，总是有跑得快的，有跑得慢的。从这个角度讲，一味地跟人比较，实在是愚蠢得很。只要自己尽了力，无论收获什么，都应该感到欣慰。

社会正向前发展着，朝着完美的制度迈进，如果你发现身边发生着不公正和不公平的现象，是很正常的。所以不必为此耿耿于怀。当这种现象发生在你身上时，比如你因为得