

情商与 压力管理

QingShang Yu YaLi GuanLi

增强内心力量，降低压力感受。

利用情商发掘自身无穷的潜力，
为自己寻找幸福快乐的源泉，成就美好人生！

周 矩◎著

助你练就
一颗充满
智慧的
强大内心！



武汉出版社
WUHAN PUBLISHING HOUSE

情商与 压力管理

QingShang Yu YaLi GuanLi

周 矩◎著



武汉出版社
WUHAN PUBLISHING HOUSE

(鄂)新登字08号

图书在版编目(CIP)数据

情商与压力管理/周矩著. —武汉: 武汉出版社, 2012.12

ISBN 978-7-5430-7350-0

I. ①情… II. ①周… III. ①情商—通俗读物 ②压抑

(心理学)—通俗读物 IV. ①B842.6-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第281396号

书名: 情商与压力管理

著 者: 周 矩

出版策划: 凤凰树文化

策划编辑: 杨 罡 高 兰

责任编辑: 李纪毅

装帧设计: 凤凰树文化

出 版: 武汉出版社

社 址: 武汉市江汉区新华路490号 邮 编: 430015

电 话: (027) 85606403 85600625

<http://www.whcbs.com> E-mail: zbs@whcbs.com

印 刷: 三河市宏兴印刷厂 经 销: 新华书店

开 本: 880mm×1230mm 1/32

印 张: 5.625 字 数: 136千字

版 次: 2012年12月第1版 2012年12月第1次印刷

定 价: 28.00元

版权所有·翻印必究

如有质量问题, 由承印厂负责调换。

引言：“人怎样活着才能不痛苦？”

一天，一个朋友过生日，约到一个具有怀旧情结的酒吧听歌。

这个酒吧总是放经典怀旧的老歌，像我这样上个世纪60年代生人，比较习惯那里的氛围。

我刚坐下不久，酒吧的一个大堂经理，也是这个酒吧的主唱，一个声音非常有磁性的男人就端着两杯啤酒，朝我走过来。看他这个样子像是来向我敬酒。

尽管这个酒吧我去过，但我从未跟他打过招呼，我担心他认错人了。我并没有站起来。结果，他真的是冲着我来的。

“对不起，我知道您是周老师，我听余姐（那天生日聚会的主角）多次讲过您了，我经常在报纸上看您的一些点评和观点。”我有点尴尬地站起来，准备礼貌地回应对方，但他接下来的话让我更尴尬。

“周老师，我很想请教您一个问题。”他说的话稍有些生硬，忘了把手里端着的一杯啤酒递给我。

我只好说，讨论讨论。

他问：“周老师，人怎样活着才能不痛苦？”他问得很认真，看得出来，肯定不是在开玩笑的。

有人会说，死了就不痛苦了。但他问的是——怎样活着才不痛苦。我不知道大家是否思考过这个问题，像这个大堂经

理这样思考过这个问题。

“很多人之所以活得很痛苦，是因为他总是生活在对过去的懊悔中，生活在对未来的期盼和焦虑中。他总是不喜欢眼前这种状态，他没有活在当下。”

我是这样回答那个大堂经理的。

其实，真实的人生不可能是过年过节那些歌星唱的歌，祝你永远幸福，永远快乐的。按照我的多年的心理咨询访谈的感受和理解，真实的人生其实包括了痛苦、欢乐、追求、成功、失败、挫折、压力、幸福、充实、空虚、期盼、纠结等等。

怎样才能活得不那么痛苦？我觉得就是要懂得接纳，把这些当成生活其中的一个组成部分，这样，一个人的内在能量和他的系统才能有一个良好的和谐关系；这样，这个人的创造力、想象力、灵性、潜能才能够发挥得出来；这样，你对生活的感受就会和以前不一样。

我们身边有很多这样的人，他们最习惯这样说：要是孩子长大就好了；

但孩子长大了还是觉得不好，于是他们又觉得孩子读书后就好了；

孩子读书后又感到读书也有读书的烦恼，于是又认为孩子考上大学就好了；

后来操心孩子找工作；

孩子找到工作之后，又操心什么呢？要是孩子结婚就好了，彻底解放了；

但孩子结婚没有多久，他们就又在操心把孩子的孩子带大就好了。

他们总是对当下的生活不满意，总觉得未来如何好。到头来，他们的生命就在这样后悔和企盼的循环中度过了一天又一天。

很多人可能会想：“如果我很漂亮，身材很好，又有钱就快乐了。如果我想工作就工作，想旅游就旅游就好了。这样肯定幸福。”其实未必。

重庆某个地方，有一位很漂亮的女人，有非常稳定的工作，有一个可爱的孩子，老公也很爱她，她却患了严重的抑郁，痛不欲生，开着宝马车跳了江。

这个案例起码说明一点，财富和外貌并不一定会让人感到快乐和幸福。

有许多人一直处于比较糟糕的心情，牢骚抱怨，病态执着，大事糊涂，小事计较，为了琐碎之事而常常生活在焦虑、紧张当中。

其实，快乐有三个层次。第一个层次是竞争式快乐，这些人完全是通过竞争来界定自己的价值，并且把“输”这件事看成是个人的失败，自我价值就降低。反之，赢了则自我价值就得到提高。

竞争可见于比赛、游戏和赌博，以及商业、战争等领域。靠竞争获得的快乐是短暂的，因为永远会有下一场竞争等着人们去获胜，等着更多的人去失败。这个层次的快乐是来得快，走得也快。

第二个层次是条件式的快乐，把快乐和特定的外在条件联系在一起。当我们年轻、强壮、美貌、充满活力，有车、有房，感到财富的优越时，如果过分依赖这种外在、阶段的快乐，随着年龄的增加，我们就会变得沮丧、受挫、无助。



曾经有个律师对我说：“这些年，我靠自己的打拼，还

挣了些钱。房子换了几套了，车子换了好几辆。本想应该是很幸福的，但我怎么还是经常不快乐呢？”

我想了想说：“那是当然的，你的快乐是建立在物质的简单比较上的。第一次有车，但看到别人20万的车，就觉得自己的车档次差了。心理上很快就有失落感。当你努力挣钱，自己买了一辆二十几万的车，过几天，别人又换成50多万的车。当你买了50多万的车，你又会注意到赵本山坐上了私人飞机。你又开始郁闷了。因为始终都有人比你更有钱，你没办法跟别人比的。”

如果单靠权力和财富积累来增加一个人的幸福感，那我们社会上百分之九十五以上的人都注定是失意者。因为他们既没有什么权力也不可能有很多钱。如果人们总是受到金钱和物质方面竞争的压力，从懂事开始到告别这个世界，一辈子都会过得特别辛苦，很难享受到自己的快乐，体现自己的价值。

由于某些舆论误导了人们，使得我们身边的许多人会把辛苦挣来的钱买大房子、好车子、高档服装，其实他们并不是真的需要这些。许多广告实际上是在告诉人们，你们应该去追求这些。大家不这样做就会有压力。这种物质层次条件式的快乐随着时间的推移会慢慢降低。所以，人们达到一定的物质条件后，没有新的目标，反而迷失了方向，陷入迷茫的深渊当中。

所以，条件式的快乐也不会长久，我们迟早会发现事情并不像当初所想的那样。比如你搬进新房子后，只能高兴一段时间，不可能为此高兴好几年，持续而不降低吧。

然后，就是第三层次的快乐：无条件的快乐。这是最高层次的快乐，就是不需要外界的掌声或喝彩，便能感觉快乐与幸福。

这种快乐就是无条件地接受自己，接受自己是个有缺点、可能犯错的人，并接纳改变、受苦甚至死亡。不执著于结果，

而能享受和体验充实的人生。我们对于沿途的幸福安适与种种经验充满了感恩之心，而能心平气和地对待他人和自己。我们放下对自己的苛刻、执着、病态的改变，从容地应对一切。我们了解自己跟所有的当下，我们的整个生命是合一的。

有一年春节，我给我的朋友发过一条原创短信：

“不仅节日要快乐，平时也要快乐。

既要短暂的非常快乐，更要持久的淡淡快乐。

既要热闹的快乐，也要孤独的快乐。

享受成功的快乐，也品味成长的快乐。”

也就是说，平时快乐比过节快乐更重要，持久的快乐比短暂的快乐重要，孤独是滋养我们心灵成长的重要途径。我们经常陪自己，享受孤独，我们会和自己越来越接近，更接近于我们的灵性，我们的理解力、创造力、想象力会更好地表现出来。成长中过程的快乐比短暂成功的快乐更重要。

我觉得，这是可以做到的，因为快乐是一门人人都可以掌握的心理科学，而不是虚无缥缈的艺术。

对我自己来说，就是因为思考类似的问题，才走上了心理咨询这条“不归路”的，一走就是25年。

我1984年大学毕业，1986年初开始在大学当《心理学》的老师，教六七年书之后，感到没有以实践为基础的理论空洞无力，于是在1993年开了重庆第一家具有独立法人资格的心理咨询所。我一边在大学教书，一边经营着这个心理咨询所。

1993年心理所才开始，社会认知度很不够，我们经营状况也很不好。几个月都没一个人来。好不容易来一个人，提的问题是：“你能不能帮我看一下未来几年的财运？”他竟当我们是算命的。

我们一直坚守自己的理想到了今天，算来已有20年了。今天的工作比起当初，就显得格外忙碌而充实。除了咨询就是

演讲或者撰稿。总是围绕着人、意义、幸福、价值而展开。

这么多年来，就是类似于快乐、意义、价值、人性、心灵这样的问题不断地拷问和引领着我们，促使我们去更加深入地思考。在和来访者的若干交流和分享当中，对人性，对真正意义的快乐确实有些感受和体验，是他们和他们遇到的问题直接或间接扩展了我们的视野和深度。

《情商与压力管理》，力求避免晦涩抽象的说教，以一种轻松聊天、案例再现、情景对话的方式，用文字再现故事或案例画面，并选以若干插图，表达对情商、压力、人性以及价值等一些心理学的理解。企望让读者在愉快中发现生活的另一些视角，思考、总结生活的若干问题，从而提升工作和生活品质。

目 录

引言：“人怎样活着才能不痛苦？”	001
------------------------	-----

◎ 上篇：内心的强大才是真正的强大

从易中天的心理测试说起.....	003
快乐三要素.....	010
向邓小平学情商.....	014
给缺点一个“合法的席位”，再发挥自己优点.....	017
内心是否在搞“文革斗争”，决定我们的能量系统状态 ...	019
《魔鬼双面人》与真假孙悟空.....	025
自己对自己并不完全了解.....	032
敬畏使我们更加健康、幸福和安全.....	035
寻找灵魂的家园.....	039
换客们感受的是脉冲式的快乐.....	042
多一点点即是幸福.....	044

◎ 中篇：生活更需要情商

药家鑫与泼水节、枕头大战·····	049
点线思维与立体思维·····	055
喜新厌旧与“动态角色”·····	058
婚姻的疲惫和厌倦是因为怠慢了爱情·····	062
购物、工资卡与信任关系·····	065
中年女人：婚姻中的弱势群体？·····	067
“婚姻叛逆”是在释放一种负面情绪·····	073
爱情情商修炼问与答·····	079
“延迟满足需要”与“爱心毒药”·····	089
让孩子真实表达自己，比听话更重要·····	093
“新富养论”，让孩子精神富足内心高贵·····	096
孩子在冲突中“成长”还是“变态”·····	099
孩子未来的安全感和幸福感·····	102
陪读——重视眼前，忽视未来·····	105
给孩子一个充足的出生理由·····	109
家有老人，爱“恨”交织·····	111
钝感力与“傻儿有傻福”·····	120

◎ 下篇：勇气是优雅地面对压力

放松和专注产生奇迹·····	125
自信的内供与外供·····	129

不做什么比做什么更重要·····	134
压力的量变到质变·····	136
勇气是优雅地面对压力·····	143
“做正确的事”与“努力把事情做正确”·····	146
生命不在于运动，而在于平衡·····	151
沟通不畅也是要命的事情·····	153
执着与超脱·····	156
从容和淡定源于放下·····	159
感恩与我的感恩（代后记）·····	162

上篇

内心的强大
才是真正的强大





从易中天的心理测试说起

大家都知道，易中天在中央电视台《百家讲坛》讲得非常火。有一次他应《重庆晚报》的邀请到重庆作了一次讲座，叫《青梅煮酒论英雄》。

他讲完以后，主持人就说，今天有一位特殊的听众，也是一位心理学专家要跟您互动一下。

易中天一听就警惕了，问怎么个互动法呢？

那位主持人就说，他想给你做个心理测试。

易中天嘴里喃喃地说，“做测试呀，陷阱会很多。”

因为现场除了有两千多位观众，还有来自全国各地的许多新闻记者，如果给他做测试做出来的结果对他不利的话，大家都会觉得很尴尬。但我还是走上了。

我在一块题板上问了他三个问题。

第一个问题：你出名后，给你带来的快乐多还是烦恼多？
如果时光倒流，你希望做：

- A. 以前的自己
- B. 现在的自己
- C. 拥有以前的轻闲和现在的金钱。

你猜他会选哪个？（很多听众都觉得易中天会选择“C”）

易中天用了排除法，这样边想边做，做以前的自己是已经不太可能了，因为时光不能倒流（他没有选A）。而选C好

像有点奢侈，做的事情少钱又多（他没有选C）。于是他就选了B。

我就把B对应的结果翻给他看，但他强烈要求把A和C都打开给他看。

当我把A对应的结果打开，他一看，就乐了。说：“幸亏没选A，选A的话，就说明我很虚伪。”

选A：有点点掩饰心理，因为每个人都喜欢被重视。

因为每个人都渴望被人关注。这是人的本性。

选B：就是真诚、自信，对压力驾驭能力较强，但要注意健康。

一般工作压力大的人选C的比较多。

选C：经常抱怨现在，有些理想主义，比较情绪化。

如果读者觉得他会选C，可能自己的状况压力较大、比较情绪化。这是一种投射，通俗地讲，就是以己度人。

第二道心理测试题是：常言道，树大招风。你的名字走红中国，随之对你的批评和指责也比较多，当你知道别人对你提出批评和指责时，你是：

A. 在最快的时间回答或澄清事实

B. 在有空的时间才回答，说明自己的观点

C. 太忙，经常忘了这些事

我们大家猜猜，他会选哪一个？这个问题他花的时间最短，他看了后很快指着答案说，我还是选B吧。

选A，代表着：比较在乎于公众的评价。

这是我想跟大家交流的第一点，就是我们在工作和生活当中，不可能所有的人都喜欢你，都认同你。如果你期望所有的人都来认同你的话，你的心理压力就会比较大，情绪就不太好，你的思维就会经常受到一些干扰。如果我们处于工作岗位，就会有人喜欢你，也会有人不喜欢你，这其实很正常。



大家想，某一个人，可不可能所有人都喜欢他？不可能。雷锋做了那么多好事，但还是有人说，雷锋做好事从来不留名，但实际上都写在那个日记本上，结果一展览日记，大家都知道他做了这么多的好事。不然谁会知道雷锋做过好事呢？雷锋是孤儿，吃百家饭长大的，社会认同需要会比别人更强。包括张艺谋拍的电影，有人说他好，也有人说他一般，所以我们不要期望所有的人都喜欢自己。

选 B：独立，从容，自控能力很强，理性。

选 C：非常自信，独立，但易忽视别人。

易中天答到这道题，他就有点高兴，他觉得他的每个回答说明他心理还比较健康，就让工作人员把这几个题拍照，他要带回去，自己再仔细看看。嘿，我也没给我们心理学的同行丢脸。

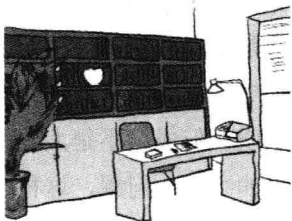
但事先我就在想，不能让他太快地过了这关，不然我准备了半天，他两下就弄完了。

所以第三个题我就换了下形式，找了两张书房的图片：

一张是 A，整齐的书房，

一张是 B，凌乱的书房。

我就问易中天，请问下面两张图片中哪一个更接近你的书房风格？



A



B