



驱除内心的浮躁，
找回迷失的自己。

别把郁闷带给自己

快乐的人有着相似的快乐 郁闷的人有着各式各样的郁闷



经济科学出版社

卢平 编著

现实如此现实，
我们又何必太现实。

太看重位子，
总想着票子，
倒腾着房子，
操心着孩子，
放不下架子，
撕不开面子。

别把郁闷带给自己

卢平 编著



 经济科学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

别把郁闷带给自己/卢平编著. - 北京: 经济科学出版社, 2013. 5

ISBN 978 - 7 - 5141 - 3210 - 6

I. ①别… II. ①卢… III. ①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 (2013) 第 063918 号

责任编辑: 张 力

责任印制: 王世伟

别把郁闷带给自己

卢 平 编著

经济科学出版社出版、发行 新华书店经销

社址: 北京市海淀区阜成路甲 28 号 邮编: 100142

总编部电话: 88191217 发行部电话: 88191537

网址: [www. esp. com. cn](http://www.esp.com.cn)

电子邮件: [esp@ esp. com. cn](mailto:esp@esp.com.cn)

天猫网店: 经济科学出版社旗舰店

网址: [http: //jjkxchs. tmall. com](http://jjkxchs.tmall.com)

北京市业和印务有限公司印装

710 × 1000 16 开 10 印张 130000 字

2013 年 7 月第 1 版 2013 年 7 月第 1 次印刷

ISBN 978 - 7 - 5141 - 3210 - 6 定价: 25. 00 元

(图书出现印装问题, 本社负责调换。电话: 88191657)

(版权所有 翻印必究)

前言



人们都有很多美好的憧憬，如控制饮食、锻炼身体、努力工作、陪伴家人、调节收支等。如果这些憧憬破灭，人们停滞不前或几乎原地不动并不是因为意志不够坚定或放任自己，而是由于我们成了一种内在矛盾的受害者，这种矛盾虽然极大地影响了我们，但却容易被我们忽视。

这种内在的力量阻止人们过上自己向往的生活，甚至找不到关键的解决办法，我们称之为“郁闷情结”。“郁闷情结”使人们在有意识地寻求快乐的时候，会不知不觉地产生一种不适，以保持内心的平衡。这种潜意识中的阻挠理性进取的倾向给人们带来各种形式的障碍，如过度挥霍、杞人忧天、在感情生活中作出两败俱伤的决策，以及在职业生涯中遇到挫折。

这里的意思并不是说你总是忧愁郁闷。毫无疑问，你通常能够觉得满足和幸福，因为你希望享受生活。但是，如果你存在“郁闷情结”，那么你至少有时候倾向于使自己陷入某种郁闷的情绪，来保持内心的平衡。不论这种倾向是给你带来严重的问题，还是只体现在细微之处；不论它无时无刻地左右着你，还是仅仅一闪而过，这无疑是阻碍你得到与生俱来所向往的幸福生活的绊脚石。

克服“郁闷情结”的步骤如下：开始行动（你可能并没有意识到自己已经开始了）；应对暂时的退步；在“郁闷情结”开始消退时继续坚持努力；把自己看为“郁闷情结”的痊愈者。不论你想要改善生活中的哪一领域，你将获知成功完成这些步骤的具体策略。我们提供的策略包括帮助你从低落的情绪中解脱出来，持续坚定地保养你的身体，在亲近而不是冲突

的基础上建立人际关系，以及从工作中找到乐趣。你可以终生遵循我们的计划，因为它涵盖了这样一个事实，就是平稳上升的状态和暂时的退步过程同样是成功的必经之路，其中的信息并不会因为时间的推移而失去作用和力量。

本书在编写过程中参考了大量的文献资料，由于时间仓促，其中不乏不足之处，恳请读者批评指正。

编者

目 录



第一章 郁闷总是挥之不去

- 1.1 烦闷的情绪随时都有 / 3
- 1.2 烦恼有可能变成长期抑郁 / 7
- 1.3 越害怕只会越抑郁 / 11
- 1.4 不要逼迫自己 / 14
- 1.5 因为有困扰，所以更困扰 / 17
- 1.6 解决问题，不是逃避 / 21



第二章 摆正心态

- 2.1 跟自己过不去，只会越来越糟糕 / 27
- 2.2 人无完人，完美只是一种梦想 / 31
- 2.3 不同角度看世界，心胸更宽广 / 34
- 2.4 关上过去的门 / 38
- 2.5 一切都会过去 / 41
- 2.6 不被失败所打败 / 44



第三章 身体健康，扫除郁闷

- 3.1 郁闷损害健康，找出需要改进的地方 / 51
- 3.2 保持健康的策略 / 61



第四章 自己左右自己的情绪

- 4.1 不要让情绪左右你的行为 / 73
- 4.2 有自制力的人更容易成功 / 76
- 4.3 怨天尤人只会徒增郁闷 / 80
- 4.4 测一测，你的控制欲 / 83
- 4.5 学会点燃热情 / 86



第五章 微笑，好心情的秘方

- 5.1 学会微笑 / 91
- 5.2 快乐是可以创造的 / 94
- 5.3 懂得幽默 / 97
- 5.4 学会给予 / 100
- 5.5 工作可以成为一种乐趣 / 104



第六章 沟通，职场生涯的宝典

- 6.1 克服恐惧心理，社交不是梦 / 109
- 6.2 不要祈求别人认同 / 113
- 6.3 与人交往，要保持一定的距离 / 117

- 6.4 勤奋是基础 / 120
- 6.5 抱怨只会磨灭你的热情 / 124
- 6.6 相信微笑的力量 / 127
- 6.7 拓宽自己的交际面，多与成功人士交流 / 130
- 6.8 选对行业做对事 / 134
- 6.9 在别人失意的时候，不说自己得意的事 / 138
- 6.10 学会替别人着想 / 142
- 6.11 量力而行 / 145

参考书目 / 149

第一章



本章主要内容

1.1 烦闷的情绪随时都有

1.2 烦恼有可能变成长期抑郁

1.3 越害怕只会越抑郁

1.4 不要逼迫自己

.....

1.1 烦闷的情绪随时都有

“怎么了，是‘大姨妈’来了吗？”看着皱着眉头、一脸不爽的娜娜，小敏关切地问道。

“唉，我也不知道怎么了，反正最近看见什么都烦，挤公车烦，下雨天烦，上班干活烦，看见同事烦，连吃饭都觉得烦，我都怀疑自己快得精神分裂症了。”娜娜耷拉着脑袋，两眼无神。

“你是不是遇到什么不顺的事情了？说出来，看看我能不能帮上忙。”

“你也知道的，工作没起色，我们部门经理总找我碴，孩子也不听话，我妈前阵子查出了子宫肌瘤，老公还总出去喝酒，什么也不管，哎哟，你说我能不烦心吗？”

“我就知道你无缘无故地烦恼，”小敏说，“给你说个事吧，没准儿你听完就不烦了。”

“嗯，说吧。”

“前段时间，我们大学同学到一个老师家聚会，本来呢是想叙叙旧，可是到了一起，同学们却都在抱怨自己的生活如何不如意，有说自己升官不利的，有说情感不顺的，总之就是没有一个人是幸福的。老师看在眼里，只是笑笑，什么也不说，然后拿出一大堆杯子说道：‘我不跟你们见外了，你们自己倒水吧。’

学生们纷纷拿起了杯子，倒上水握在手中。这时，老师说话了：

‘你们看，你们手里的杯子都很漂亮，剩下没有人拿的都是很普通、不好看的杯子吧？’

‘谁不想自己手里的东西是最好的呢？’一个同学说。



‘可是我们需要的是水，而不是杯子啊！其实这就是你们烦恼的根源。’老师一句话，把大家说得恍然大悟。娜娜，你明白了吗？”

“还真有点儿意思，你们老师挺像哲人啊，我得琢磨琢磨，说不定明天就不烦了。”娜娜咧嘴一笑，高兴地去了。

在生活中，我们每个人都可能像娜娜一样遇到这种情况，有那么一段时间，心里烦躁无比，无论见到什么都不顺眼，无论谁跟自己说什么都觉得很无聊。为什么会这样呢？

可能是因为生活的压力太大，也可能是工作不顺，又或者是亲人朋友出了某种意外，看起来这一切的一切都是烦恼的诱因。但是究其根本，却是一个人的心态问题。

我们可以想一想，什么样的人更容易无事生非、庸人自扰呢？

★**做白日梦型**：这样的人总是抱着不切实际的幻想，给自己定下很高的目标，比如明明自己是个普通职员，却想着一年就成为大款。这样的想法显然太夸张，当最后无法实现时，便会沮丧懊恼。

★**大包大揽型**：这样的人总是把生活中的错误都归结到自己身上，例如某人不喜欢自己，就认为是自己不够好，长此以往，好的都成了不好，自信心丧失，甚至烦恼成疾。

★**消极看待型**：这样的人好的东西记不住，不好的东西却一辈子也忘不了。他们总是陷在负面情绪里拔不出来，想着自己受了多少委屈，吃了多少亏，谁对自己不友好，这样的人其实就是跟自己过不去，完全是在自寻烦恼。

★**不甘不愿型**：他们确实做了很多事情，可是因为没有得到应有的回应和报答，于是又气愤又烦恼。例如，女人们在家里承担了很多家务劳动，可是丈夫和孩子没有任何表示，女人就很不平：“你们都那么自私，没有一个人心疼我，都把我当做老妈子看待！”长此以往，你说，她能不

烦恼吗？

★喋喋不休型：这样的人无论大事小事，都放在嘴巴里说了又说，抱怨了又抱怨，批评了又批评，小题大做，没完没了。无论是对待事情还是对待别人，从来没有鼓励和赞扬的态度，其烦恼自然根深蒂固。

不管你是谁，贵族也好，平民也好，名人也好，老百姓也好，大概都很难超越“有得必有失”的辩证逻辑。因为人都是现实的，平凡的，很少有不食人间烟火的世外高人，即使不自寻烦恼，烦恼也会找上你。正因为这样，我们才更要学会化解和淡化烦恼。

遇到烦恼时，要善于比较。比如发生一起车祸，有安然无恙的，有受伤的，有死亡的。伤者若是与无恙者相比，自是不幸，但若与死者相比，却是大幸。在金钱世界里，若是人人与比尔·盖茨相比，那真是烦恼无尽，苦海无边。因此，人要做最真实的自己，定切合实际的目标。

学会享受时间。遇到烦恼，不要总是铭刻在心。设想，若某人不小心当街出丑，众目睽睽，尴尬万分，心中无以承受。但如果想一下，到了明天、后天，一周后、一月后，还有人记得这件事吗？所以，时间是最好的解药，遇事笑笑就好，自有时间替你解围。

勇于承认现实。对任何过失和灾祸，都不要耿耿于怀，也不要责备自己和他人，而应该坦然地面对现实，把精力放在弥补损失和吸取教训上，否则只是把烦恼无限地扩大，而下一次又会发生同样的事情。

思想上要知道积极换位。诗说：“不识庐山真面目，只缘身在此山中。”烦恼之事也是如此，置身于烦恼中时，往往千头万绪无法梳理，弄得自己钻牛角尖。而旁观者却很清楚你在做什么，此时，不妨跳出大山，做自己的旁观者，好好审视现状，方能解决自己的麻烦。

知足常乐。人的能力是有限的，如果总是对自己高标准严要求，难免活得太累。很多东西要适可而止，很多时候要懂得感恩，才能把人生过得



别把郁闷带给自己

相对美满。

烦恼是天上的一片云，若你的心空是一片晴朗，那么烦恼就不会对你有任何影响。若你心情正在阴天，那么烦恼就会阴雨绵绵，让你无法自由行动。

1.2 烦恼有可能变成长期抑郁

A公司更换了总经理。某部门主管被开除，该部门员工都惴惴不安，小D尤其紧张。小D来自农村，硕士毕业后来到该公司已工作了三年。三年间业绩并不突出，并且和同事关系不太融洽，部门里除了主管，谁都不愿意和她说话。新的总经理到来后，要求员工加强合作，但小D想尽了一切办法，仍然融入不了同事的圈子，心中极其烦恼。自小体质不是太好、经常失眠的她，几个月来几乎没有一晚能够睡好，每天上班都是昏昏沉沉的。不佳的工作状态和极差的人缘，让她感到了一种恐惧。

三个月后，小D实在无法忍受，便辞职回家休养了。听说回家后，她每晚和下班回家的丈夫大吵大闹，每晚都做噩梦。无奈之下，丈夫只好带她去进行心理咨询。从心理医生那里了解到，小D患上了抑郁症，而且已经有很长一段时间了。而造成她抑郁的根源，则是工作带给她的烦恼、同事之间无法相处的烦恼，以及担心失业的烦恼。种种烦恼造成了小D的长期抑郁。

无论是工作还是生活中，烦恼总会伴在我们左右。如何面对烦恼？如何处理烦恼呢？

小D长期抑郁的根源，在于她不善于处理人际关系，不善于面对工作的压力。试想，如果小D在刚进入公司的时候，就努力和同事处好关系，和同事们打成一片，成为朋友，那么，在公司更换总经理后，也就不会出现所有同事都不搭理小D的情况。换句话说，就是面对公司变化的压力时，她不是一个人，而是一群人共同面对，那么，即使再大的困难，也可



能一起挺过去。但可惜的是，小D没有做到这一点，她凭一个人的力量面对公司急剧的变化，再加上以前的部门主管的离开，她心中必然会产生巨大的落差，烦恼自然不请自来，时间长了，出现抑郁也就不惊讶了。

“天下本无事，庸人自扰之”。面对工作和生活中的烦恼，我们不妨心胸开阔一点，不妨多和朋友或父母交流，“当局者迷，旁观者清”，或许别人的一句话，很可能就是解决你的问题的良方呢！

“哎，小王，你说最近小丽怎么了？自从怀孕后她好像心情很不好啊，经常无缘无故地发火，工作业绩也不如以前了。”一向就很好事的小张好奇地询问着小王，因为她知道，小王是单位里出名的包打听，而且和小丽是关系最好的同事。

“哦，具体为什么我倒不太清楚，不过据小丽说，她最近和丈夫产生了一点儿矛盾，所以影响了心情吧。”

“那你赶紧问问吧，你怎么能不关心呢？”好事的小张捅了捅小王。

“好吧，那我下班后和她聊聊。”包打听应承着。

果然，下班后小王和小丽坐到了单位对面的咖啡厅内。面对自己的好友，小丽毫不隐瞒，将自己的烦恼一股脑地倒了出来。

原来，小丽和丈夫是在读大学时认识的，经过几年的爱情马拉松，最终“有情人终成眷属”，大学毕业两年后终于结婚了。婚后的生活是甜蜜的，也是幸福的，但这样的幸福仅仅持续了两年。因为忙于事业，小两口决定暂时不要孩子，等到有房有车后再考虑孩子的事情。谁知，恰恰是这个决定，引发了家庭矛盾。小丽的丈夫是独生子，公公婆婆在他们结婚后就想着抱孙子呢。可两年过去了，还是没有任何动静，这可急坏了两位老人。老人每次和儿子通话都会催促自己的儿子，和小丽说话时也是旁敲侧击。当老人得知他们暂时不想要孩子时，更加着急了，于是催促得更加频繁。小丽的丈夫忍受不了父母的唠叨，和小丽商量要孩子的事情。在丈夫

的百般请求下，小丽只能答应了。

年初，小丽怀孕了。得知这一消息后，公公婆婆兴奋得连夜从外地赶来，要来照顾小丽的生活起居。四个人挤在租来的一居室内，晚上去卫生间都不方便。这样的生活让小丽无法忍受，何况本来脾气就不太好的她现在还怀孕着呢。而更让小丽寒心的是，一向很爱她的丈夫竟然经常夜不归宿，对她不闻不问。小丽每天最害怕的就是下班回家，面对拥挤的客厅和寂寞的房间。几个月下来，小丽不仅没有感受到怀孕后的喜悦和期待，甚至变得非常暴躁，只能和丈夫大吵大闹，有时甚至想去医院把孩子打掉，觉得那样才能回到以前的幸福状态。

听到这里，作为朋友的小王不知道应该说什么了，她自己是过来人，知道怀孕期间的女人更需要关怀与照顾，小王只能尽可能地劝慰小丽了。

一个月后，小丽辞职了。后来听说，小丽和丈夫闹得很厉害，甚至差一点离婚。临产前两个月，小丽住院治疗了，因为长期的恼怒动了胎气。孩子出生时，母子俩都很瘦，丈夫也不在身边。小丽成天哭泣，也没有奶水，只能靠奶粉喂养孩子。满月后，孩子被带回了老家，而小丽则患上了抑郁症，不得不进行治疗。医生说，小丽的抑郁是怀孕后长期的烦恼，以及家人的不关心造成的，再加上产后安慰和照顾不够，所以才患上了综合抑郁症。

本来很幸福的小两口，竟然因为生一个孩子产生了烦恼，从而造成抑郁。这样的事情并不多见。文中的小丽因为考虑到事业和实际条件，所以决定暂时不要孩子。这本身是无可厚非的，但由于公公和婆婆的介入，原本幸福宁静的生活被打破了。公公和婆婆的要求也是人之常情，我们不好指责。此时，作为小丽的丈夫，他没有能坚持自己原来的立场——过几年再要孩子，竟然顶不住父母的唠叨，而草率地作出了要孩子的决定。

当然，如果他在小丽怀孕后，尽到做丈夫的责任，细心地照顾好妻