

你的工作压力是否日复一日地增加，想释放压力却又不知从何开始？
你是否被社会诸事烦扰，却又不知如何回归心灵平静？
你是否会为思维混乱、记忆力减退、注意力分散等
生理老化现象而困扰呢？如果是，那么请翻开这本书。

Le Huo You Huo
SHIHANG YALI JIEFANG XINLING

◎◎◎ 学业、事业、婚姻、家庭，这是构成我们人生必不可少的内容，而我们的人生之路又都险象环生。于是，我们渐渐被各种压力侵蚀得面目全非。
本书将教你如何释放压力，解放心灵，让你自在生活！

乐活优活

释放压力，解放心灵

邵子杰 著



电子工业出版社

PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY

<http://www.phei.com.cn>

原著作名:《这样生活没压力》

作者:邵子杰

中文简体版©2011《乐活优活——释放压力,解放心灵》,本书经上海青山文化传播有限公司授权,同意经由电子工业出版社美迪亚信息有限公司出版中文简体字版本。非经书面同意,不得以任何形式任意重制、转载。

版权登记号 图字:01-2011-4149

图书在版编目(CIP)数据

乐活优活:释放压力,解放心灵/邵子杰著. —北京:电子工业出版社,2012.4

ISBN 978-7-121-16619-8

I. ①乐… II. ①邵… III. ①心理压力—心理调节—通俗读物 IV. ①B842.6—49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 052007 号

责任编辑:戴 新

印 刷:三河市鑫金马印装有限公司

装 订:

出版发行:电子工业出版社

北京市海淀区万寿路 173 信箱 邮编:100036

北京市海淀区翠微东里甲 2 号 邮编:100036

开 本:787×980 1/16 印张:12.25 字数:176 千字

印 次:2012 年 4 月第 1 次印刷

定 价:26.50 元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题,请向购买书店调换。若书店售缺,请与本社发行部联系。联系及邮购电话:(010)88254888。

质量投诉请发邮件至 zlts@phei.com.cn,盗版侵权举报请发邮件至 dbqq@phei.com.cn。

服务热线:(010)88258888。

前言

“压力”，提及这个词，无人不是一声叹息。“你有压力吗？”、“压力大吗？”，渐渐成为人们相互间的问候语。这个都市丛林，有最耀眼的阳光和最美丽的花朵，可惜荆棘处处；而学业、职场、婚姻、家庭，这些我们人生的必经之路，又都险象环生。我们渐渐被各种压力侵蚀得面目全非、精神失重。

减压，说白了，就是发泄情绪。你要相信情绪也是有脾气的，你放过它，它才会放过你。这是一场持久仗，贯穿于我们人生的各个阶段！本书从科学的角度将“减压”的途径分为“乐活”与“优活”两个方面，在深刻剖析压力来源的同时，独辟蹊径地从诸多实用的切入点深入，向读者阐释减压的个中真谛与种种途径，更加人性化地为读者服务，一一解读不同压力的解决之道。

所谓“乐活”，即“快乐生活”，是一种“从内而外”的减压方式，旨在体现内在乐观积极的生活态度，对于压力，最具抵抗力与攻击力。“乐活”不仅是心态上的快乐，更是一种主动、乐观、充满力量的反击态度。做到“乐活”，就如同为自己的生活打造一堵坚实的城墙，在压力袭来之时将其挡在墙外并迅速击溃。同时，本书兼具了“减压”的实用性与可操作性，将“乐活”应用于不同人生阶段，无论你是莘莘学子还是为人父母，是职场人士还是身处围城，都可以在本书中对症下药地找到属于你自己的“减压”之道。

“优活”，即“优质生活”，是一种“由外而内”的减压方式，也是一种极有意义的生活方式。这一部分旨在介绍时下最流行、最直接、最立竿见影、最行之有效的生活乐趣。而内容上更是别出心裁地从人体的各个感官出发，“眼”、“耳”、“口”、“四肢”齐上阵，涵盖

了生活的方方面面，誓不给压力任何喘息之机。

这是一本“减压”之路的通关宝典，一本不同于以往的“减压”秘笈。当你打开本书的这一刻，已经走进了一个用快乐照亮生命，用优质打造生活，用轻松的身心感受世界的全新开始，一个告别压力的减压场所。脱下疲惫的外衣，卸下压力的行囊，你将愉悦地轻装上阵，重新出发，走进一个压力指数为零的新世界！

目 录

第一章 从现在起“乐活”面对压力 / 1

- 1 每个人都是背着包袱上路 / 2
- 2 我们的包袱从何而来 / 4
- 3 “乐活”，让包袱越来越轻 / 6

第二章 谁动了我的青春 / 9

- 1 走上独木桥 / 10
- 2 “拿什么送给你，宝贝” / 16
- 3 我的青春谁做主 / 22

第三章 吹响职场集结号 / 27

- 1 迈向我的“战场” / 28
- 2 职场新人初长成 / 32
- 3 当职场遭遇瓶颈 / 39
- 4 下一站是哪里 / 45
- 5 做好那只“出头鸟” / 51
- 6 玩转办公室文化 / 57

第四章 城外城内，边走边看 / 65

- 1 爱情“剩”斗士 / 66
- 2 爱情，左灯右行 / 73
- 3 围城里的别样风景 / 80
- 4 宝贝计划 / 88
- 5 当婚姻触礁之时 / 97

第五章 “不惑”之“惑” / 105

- 1 撑起头顶的那片天 / 106

2 惑在“不惑” /	113
第六章 人约黄昏后 /	121
1 搭上那辆健康快车 /	122
2 黄昏时, 美景依旧 /	127
第七章 从现在起“优活”释放压力 /	133
1 此刻, 放下包袱上路 /	134
2 “优活”, 让你成为“压力绝缘体” /	135
第八章 “眼”——我看 /	137
1 开卷永远有益 /	138
2 “窗”外的风景 /	143
第九章 “耳”——我听 /	147
1 音乐的神奇力量 /	148
2 竖起耳朵, 打开心灵 /	153
第十章 “口”——我张口 /	159
1 “吃”掉压力 /	160
2 “说”得轻松 /	165
第十一章 “肢体”——Just Do It! /	171
1 动起来 /	172
2 我潮, 我生活 /	176
3 Buy 出好心情 /	178
4 在路上…… /	183

第一章

从现在开始「乐活」面对压力

1 每个人都是背着包袱上路

如果说人生是一条沿途风景各异的漫漫长路，那么我们无一例外都是背着包袱走在这条路上的行者。这里的包袱，就是指生活带给我们的种种压力。谁都知道负重行走困难重重，可是一旦包袱上身，就不好摆脱了，还可能会不断加重。我们渐渐步履蹒跚，且行且艰难。

压力面前，人人平等，上至达官显贵、乡绅豪富，下至寻常百姓、市井小民。只不过身份不同，压力不同罢了。而且，不论我们背着什么样的包袱上路，不论我们的包袱里装着什么，这个包袱我们是肯定了！

不要以为成功人士都是在没有压力的真空中生活，有时他们要承受的压力更多、更大、更令人头痛。以享誉世界的钢琴家李云迪为例，作为一个钢琴才子，无数的鲜花和掌声簇拥着他，无数闪光灯包围着他，以旁人看来，这个年轻有为的艺术俊杰早已名利双收，获得了人人向往的一切了，还有什么不满足的呢？可是事实并非如此，虽然李云迪在国际乐坛地位卓著，但是他仍在孜孜不倦地奋斗着，他还期望挑战更远的目标，冲破自身极限，超越自我。于是，压力也随之而来。

2007年5月，李云迪作为史上第一位与柏林爱乐乐团合作录音的中国演奏家，将演奏一首名曲，这支曲子因找不到合适的演奏者，已经四十年都未与观众见面了，其演奏难度可见一斑，李云迪背后隐藏的压力也可想而知。演奏前的那段时间，他一直崩紧神经，为了完美地诠释这首曲子一遍又一遍地练习。最后演出十分成功，好评如潮。

压力逼来之时从不因人而异，它不会对谁紧追不放，也不会为谁绕道而行。有的压力是现实给予我们的，它们自己找上门来，我们不得不面对，而更多的压力则是我们自己施予自己的，为的是使自己进

发更大的突破现状、超越自我的力量，这就是所谓的压力即是动力！

不要总是在路上一味地慕别人行走得迅捷又轻松，便臆想人家的包袱可能份量很轻，或者压根没有什么东西，也不要因为身后包袱的重量日益增加而郁郁寡欢，只顾低头行路，对前途黯然绝望。上天是公平的，包袱人人有份，压力的内容和重量是无法相提并论的，每个人在不同时期、不同境况下放进去的东西不一样，但是脚下的道路在最初却是一样的，而最后，有人一路美景相伴，有人一路景色灰暗。

我们都是背包客，我们都有风景可以看。至于看什么景，决定权在我们自己手里。

2 我们的包袱从何而来

了解了压力的普遍性，下面就要探求压力的实质了。我们是背着包袱上路的行者，可是我们的包袱从何而来？压力的实质是什么？

从科学的角度分析，压力在心理学中叫做应激，而在许多书籍、专业报告或杂志、报纸的文章中，都未曾给出一个比较严格的定义。简单说来，压力是一种无形的力量，来自四面八方，通过让人紧张来改变人体身心状态。当某个刺激事件打破了有机体的平衡或超出了有机体的负荷能力，就会体现为压力。这些刺激事件可能是来自个体外部或内部的某些情形，我们将其统称为应激源。每个应激源都是一个刺激事件，会引发机体做出相应性的反应，即应激反应，也就是我们所说的压力。

大多数人会认为应激源普遍来自于外界，即认为压力是外在环境引起的，一旦人生中遭遇不如意的事情，往往一概而论地认为是压力所造成的，结果就是我们总在关注外在环境。事实上，我们所感受到的压力恰恰来自于我们自己，来自于我们对事物的认知，是我们的思想对压力的认知和相应的反应。

举一个简单的例子，一个严重失眠的患者终日无法正常入眠，就在他被失眠折磨得几近崩溃时，医生给了他一片助眠的安眠药，在药物的作用下，他终于获得了良好的睡眠，服药当晚就安然入眠了。于是，他想得到永久的好睡眠，为此，在之后的每一天，他都会从医生那里索取一片安眠药。终于到了一日，他的失眠症被治愈了，从此不再需要吃安眠药了。就在他向医生道谢时，医生微笑着告诉他，其实除了第一天的药片外，之后他拿到的全是最普通不过的维他命片。

是什么让这个人的睡眠品质神奇地复原了呢？是心理暗示。在药片的安全感下，失眠压力骤然减少，这个失眠患者自然好眠。这无疑说明了一点，绝大部分的压力来自于我们的内心，是由我们看待和理

解事件的方式产生的。由于之前的习惯行为给人们带来的影响，此后，人们甚至不必亲身经历这件事，只凭借想像就可以感受到它的压迫感。这就意味着，可能当生活中出现类似事情，或者出现可能引发类似状况的事情时，人们都会感到有压力，这就是一种认知上的惯性。相反，如果人们学会脱离这些压迫感的掌控，那么压力自然而然就会减弱甚至不会被人们所察觉了。

可见，我们的包袱是我们自己背上的，只是在背的过程中我们并未有所察觉。压力只存在于受到影响的观看者的眼中，并非存在于事物本身。它是一种内在的东西，它的产生取决于人们如何看待和思考事物的方式。

作为一个压力的体察者，如果你容易被其左右，你就会一直生活在它的阴影下。因此，我们在面对压力时，不应该一面倒地吧怨恨和关注的重点都放在外部环境上，虽然它可能是引发压力的导火线，但促成压力产生的真正原因其实是我们自己。若想避免这种情况的产生，在努力切断导火线的同时，更重要的是调整自己。

也许我们这一生都必须背着包袱行走，只不过，如果我们知道包袱有多重、里面有什么，便无需茫然无助。并且，我们要相信自己有能力减轻包袱的重量，甚至相信自己有一天可以甩开包袱，轻松奔跑。

3 “乐活”，让包袱越来越轻

探出压力的实质之后，当务之急便是阻挡它，舒解它。

怎么做呢？说来也简单，既然它来自我们的内心，钻进心里的漏洞发动悄然侵袭或者猛烈进攻，那么我们就“补洞”。“乐活”态度是补洞的绝佳原料。

“乐活”，即快乐生活。它不仅仅是我们心境上的快乐状态，更是面对压力时每个人应该具备的主动、乐观、充满力量的反击态度！

“乐活”的本质就是态度，“Attitude is everything”。我们能否迎难而上并击退压力，能否为肩上的包袱减轻重量，进而最终甩掉它，在于我们是否具有“乐活”精神。

知易行难，“乐活”精神可贵，可贵之物必然难求。现实压力袭来时，我们明白的“道理”和面对的“事件”往往无法并行不悖。那么，怎样见招拆招、克敌制胜呢？就要把“乐活”的态度用到关键之处。

童年时期和青少年时期是人生至关重要的阶段，这两个阶段的主要任务便是成长与学习，压力也会随之出现。本应是人生中最无忧无虑的年岁，在如今的环境下，孩子却过早地体验了竞争的压力，以及父母过于沉重的期望。

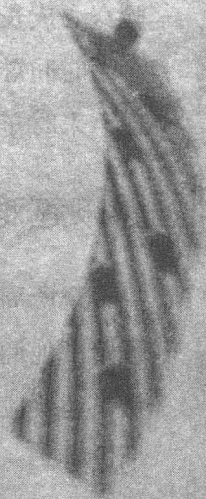
青年时期是整个人生的关键时期，面临着工作和婚姻的双重压力。职场水深火热，求得一席之地本就不易，“占山为王”更是难上加难，其压力之大可想而知。都说家庭是人生的港湾，殊不知维护这一片港湾的宁静又岂是易事？

中年及老年时期应该是人生的收获季节，但也是最无奈的季节。中年时期的人们要肩负工作和家庭中更加沉重的负担，上有老、下有小，从生理到心理，危机四伏，基本上成了名副其实的多事之秋。待到老年，则要面临步入暮年时家庭和情感上的多重难题。

从现在开始，坚持“乐活”的积极态度，建立强大的内部防御体系，继而根据人生不同阶段的不同压力，采取有效手段各个击破，最终甩掉我们身后的包袱，轻松上路。

第二章

谁动了我的青春



1 走上独木桥

如果说童年时期好比人生道路上一条绿树成荫、莺啼花锦的乡间小道，那么我们就是一群一路走、一路畅快呼吸阳光气息的孩子。

然后在路的尽头，我们接过父母手中的小书包，从此开启一段风景别样却依旧精彩纷呈的旅行。一路上我们享受汲取新知的快乐，体验身心成长的喜悦，小书包满载着期望与梦想。

时间继续推着我们走，肩头的负担开始愈发沉重，终于有一天发现，来时车马道，回首独木桥。

越来越难走的独木桥

众所周知，背着书包上路的莘莘学子在踏上独木桥的那一刻，就开始了他们的奋斗之路。狭窄的独木桥是一条单行道，走过去已是不易，还要应付肩上的重压，以及脚下随时出现的各种状况，可以说困难重重。

及格不再万岁

在现行的教育体制下，升学率的高低已逐渐成为衡量一所学校教学品质的重要标准，学校口碑的好坏，直接取决于学生的成绩。于是，分数便成为学校加于学生的一个紧箍咒。

学校念咒，学生考试。期中考、期末考、段考轮番上阵，“考”得学生“外焦里嫩”，泪流满面。成绩出来，高分赞，低分叹。及格不再万岁，现在它只是坚决不可跌落的底线。

重赏之下必有勇夫，高压之下必定内伤。学习和考试使校园生活显得紧张枯燥，为了追求高分，除了学习之外，学生的其他活动几乎都被忽略，高高堆起的复习资料上全是无奈的字迹。

龙凤呈祥

望子成龙、望女成凤是每一位父母的心声。自孩子呱呱坠地，他们就抱着无限期望，坚信自己的孩子必然能够扶摇而上，翱翔于九霄云天。

孩子背上书包的那一瞬，书包不仅承载着孩子的未来，更承载着父母殷殷的期望。他们最关心孩子的学习成绩，希望孩子成绩优异，在每次考试中名列前茅，希望他们最后都能顺利进入大学，尤其是知名学府，读最有前途的科系。在父母的脑海中，早已为孩子们规划了关于未来的美好蓝图，他们坚信只要宝贝们按部就班地沿着这条理想之路前行，一定会顺利到达胜利的彼岸。

然而有时期望难免过高，甚至脱离实际，忽视了孩子的意愿，忽略了他们的具体情况。在父母如影随形的督促和苦口婆心的教诲下，学子们压力重重啊。可怜天下父母心！只是背负着“成龙”、“成凤”期望的学子们，最后真的可以“龙凤呈祥”吗？

做最好的自己

有时候，外在压力的存在无可避免，我们应该顺其自然，然而内在压力的累积则源于对自己要求过高。

有些学生怀揣着远大抱负与理想，希望在每一次的考试中获得好成绩，以此来证明自己；更希望在最后的关键一搏中一举夺魁，实现梦想。他们不仅要求自己顺利通过狭窄的独木桥，甚至要求自己一路领先，以保证未来比别人获得更多的机会。

这些学生对自己的期望与要求都很高，要做最好的自己，有时甚至达到了苛求的地步。拥有力争上游的进取心固然值得提倡，而不切实际的过高期望有时未免显得好高骛远。

在面对并非自己力所能及的事情时，纵使付诸努力也不一定能得到理想的结果，甚至会事倍功半，最后功败垂成。