

THE MENTALITY OF EMPTY CUP



空杯心态

一辈子受用的身心减压课

人生如茶，空杯以对，
才有喝不完的好茶，才有装不完的喜悦和感动。

王蕾 吕荥◎编著

百万职场人
减压第一书

曾经的一切不能决定你的现在，
更不能决定你的未来。
将自己放小，那么世界就会变大。

节奏慢下来
心态静下来
压力放下来



张开虚心的耳朵去聆听，
敞开包容的心灵去接纳，
随时倒空心灵茶杯中的茶水，
用空杯去迎接人生新的可能，
并不断装下新的欢喜与感动。

给人生做一次精简，
在纷扰世界中保持平和的心境。



空杯心态

一辈子受用的身心减压课

王蕾 吕荇◎编著

THE MENTALITY OF EMPTY CUP

中国华侨出版社

图书在版编目(CIP)数据

空杯心态:一辈子受用的身心减压课 / 王蕾, 吕苻编著. —北京: 中国华侨出版社, 2013.2

ISBN 978-7-5113-3285-1

I. ①空… II. ①王… ②吕… 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(2013)第030832 号

空杯心态：一辈子受用的身心减压课

编 著 / 王 蕾 吕 苻

责任编辑 / 棠 静

责任校对 / 钱志刚

经 销 / 新华书店

开 本 / 787×1092 毫米 1/16 开 印张/19 字数/262 千字

印 刷 / 北京建泰印刷有限公司

版 次 / 2013 年 5 月第 1 版 2013 年 5 月第 1 次印刷

书 号 / ISBN 978-7-5113-3285-1

定 价 / 33.00 元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里 26 号通成达大厦 3 层 邮编:100028

法律顾问:陈鹰律师事务所

编辑部:(010)64443056 64443979

发行部:(010)64443051 传真:(010)64439708

网址:www.oveaschin.com

E-mail:oveaschin@sina.com



这是一种由时代造就的焦虑症——有压力觉得累，没压力又觉得可怕。有很多人都被无意识的“成功”观念影响了。当今社会，有相当一部分人都信奉“工作第一、生活第二”这个原则，而他们也往往都是社会的积极分子，但在某种程度上来说，他们却压力重重。

中国经济的飞速发展，使人们在物质生活上得到了极大的满足，然而却也带来了许多烦恼。因为相较于以往，现在的生活更加复杂，诱惑更加多样。有的人不再知足常乐、安居乐业，反而变得不安于现状，乐于追求刺激，冒险求富。这是时代的悲哀，也是进步的悖论：即使如今的一代人比以前过得更加富裕、更加健康、更加长寿，同时也享有更大程度的自由，但是他们却承受着更大的压力，生活变得更加压抑。

在挑战与机遇并存的当今社会，有的人或为车为房，或为名为利，争得头破血流、你死我活。他们透支工作、透支竞争、透支情感，学业与就业两难全，工作与家庭也难以兼顾，物质与精神更是只能单面丰收，这造成了他们顾此失彼、身心俱疲的现状。再加上他们没有适当的排解压力的良方，所以就导致了精神性疾病和心理失衡。



所谓压力，并不是一种想象出来的疾病，而是身体处于“战备状态”时的反应，这是当人们意识到某种潜在的威胁性和在紧张状态时下意识做出的反应。当这种情况发生的时候，大脑分泌出包括肾上腺素等激素。肾上腺素通过血管流淌到身体的各个部分，当流到心脏、肺和肌肉的时候，一种特殊的生理反应就发生了，它就是“战备状态”。

你是否经常感到心跳加快、呼吸急促、肌肉紧张并准备行动？你是否总是胃里打鼓、手心出汗、心中不安？如果你的答案是肯定的，那么很遗憾，你已经处于“战备状态”了。此时你的身体保持着红色警戒状态，紧张不安和焦躁易怒等消极情绪一直存在于身体中，并随着遇到的每一件不顺心的事情不断积累上升，最终达到饱和状态，导致不良结果的发生。

现代医学证明，心理压力会削弱人体免疫系统，从而使外界致病因素引起肌体患病。而现代心身医学理论也认为，压力是影响疾病发生、发展和预后的重要因素之一。根据有关长期追踪研究报告估计，目前 75% 的疾病发生都与心理压力有着密不可分的关系。不仅如此，处于严重压力状态的病人，其病情会加重，并且也严重影响其预后。

所以，本书旨在为大家提供一些减压的方式，希望读者朋友们在阅读之后，可以找到适合自己的舒缓压力的正确方法，从而摆脱压力的侵扰，拥有健康的身体，拥抱美好的未来。要记住：压力张弛有度，生活动力永驻！

下面就让我们一起走入减压的世界，畅游其中，放空压力，放松身心吧。



正视压力

——压力其实不可怕

- 方法 1: 用正确的心态勇敢地面对任何环境 2
- 方法 2: 让自己主动勇敢, 不要害怕 6
- 方法 3: 笑对一切外界态度, 因为那只是别人的想法 8
- 方法 4: 了解自己, 并面对真实的自己 11
- 方法 5: 平静而努力地寻找小幸福 13
- 方法 6: 动态地看待生活, 没有什么是一成不变的 14



控制情绪减压法

——心情舒畅最重要

- 方法 1: 让苦恼随风而去, 它不是生活的主角 20
- 方法 2: 学会控制情绪, 远离坏心情 21



方法 3: 抛弃恐惧, 对抗焦虑	26
方法 4: 远离浮躁, 把握好正确的前进方向	30
方法 5: 要满怀阳光地生活, 要相信一切痛苦都会离去	32
方法 6: 宽容别人, 就是放过了自己	34
方法 7: 平和地接受, 顺势发展	36
方法 8: 善于调节情绪, 事业也会蒸蒸日上	37

调节心态减压法

——阳光灿烂最幸福

方法 1: 拥有良好心态, 世界如天堂般美好	42
方法 2: 心态积极, 让心灵洒满阳光	45
方法 3: 控制心态, 增加愉快的生活体验	46
方法 4: 看淡得失, 保持微笑	49
方法 5: 退一步, 海阔天空	52
方法 6: 直面挫折, 东山再起	55
方法 7: 学会和自己交流, 激发内心的能量	58
方法 8: 活在当下, 脚踏实地	62
方法 9: 失去也是一种拥有	66

自我暗示减压法

——给自己正向力量

方法 1: 巧妙运用心理暗示法	72
方法 2: 积极的行为, 美妙的心情	74
方法 3: 积极的暗示发挥积极的作用	76
方法 4: 困扰面前万不能消极对待	79
方法 5: 让积极的种子在潜意识里生根发芽	81
方法 6: 扼杀消极情绪于萌芽状态	83
方法 7: 拥有弹性心灵, 轻松摆脱压力	85
方法 8: 放弃与放下, 收获新的人生	90
方法 9: 用信念打造强壮心灵	94
方法 10: 克服自卑, 超越自卑	99
方法 11: 学会放下, 减负心灵	102
方法 12: 不要在想象中夸大事情的严重性	105

社交转化减压法

——将压力转换成动力

方法 1: 勇敢迈出海阔天空的第一步	110
方法 2: 不要庸人自扰, 不要存在敌对心理	114
方法 3: 在工作中要放低自己的姿态	116
方法 4: 人在社会, 试着远离冷漠	118



- 方法 5: 不要过分炫耀自己, 这会令人生厌 120
- 方法 6: EQ 制胜, 轻松与人交往 122
- 方法 7: 主动释放压力, 还予自己轻松的生活 125



琐事转移减压法

——气定神闲真轻松

- 方法 1: 琐事降压有高效 130
- 方法 2: 用专注的态度来面对每一件事 131
- 方法 3: 勤动笔, 释压力 133
- 方法 4: 勤动手, 缓大脑, 释压力 135
- 方法 5: 花花草草更助心情愉悦 136
- 方法 6: 饲养宠物, 好处多多 138



宣泄释放减压法

——宣泄心中的不快

- 方法 1: 及时宣泄心中的不快, 切莫堵塞心灵 142
- 方法 2: 莫要自陷囹圄, 用实际行动来释放 144
- 方法 3: 向信任的人倾诉 146
- 方法 4: 让悲伤随眼泪散去 148
- 方法 5: 模拟报复行为释放情绪 150
- 方法 6: 定期清空心灵垃圾 152
- 方法 7: 学会倾诉, 找准对象 156

方法 8: 笑容多一点, 压力小一些	160
方法 9: 建立积极的“心像”	164
方法 10: 在“白日梦”中解放自我	167



瑜伽按摩减压法

——让身体彻底放松

方法 1: 随时做一些小动作	172
方法 2: 呼吸运动减缓压力	173
方法 3: 多做健身操	175
方法 4: 保持心态平衡, 达到身心和合	177
方法 5: 心理健康, 才是真正的健康	180
方法 6: 坚持“轻瑜伽”	185
方法 7: 有规律地进行松弛练习	187
方法 8: 每天进行减压练习	189



静坐冥想减压法

——清心寡欲少压力

方法 1: 读好书, 减烦恼	194
方法 2: 走进大自然, 聆听美妙的安静之音	196
方法 3: 催眠疗法, 解决心理问题	198
方法 4: 正确运用冥想, 为心灵解压	204
方法 5: 荷尔蒙会不会影响情绪	207



方法 6: 懂得节制, 凡事把握分寸	210
方法 7: 在良好的睡眠中修心减压	214
方法 8: 淡然如菊, 回归单纯	218



运动休闲减压法

——把压力抛在身后

6

方法 1: 运动带来好心情	224
方法 2: 小动作改变大压力	226
方法 3: 在休闲中得到放松	229
方法 4: 敞开心扉, 拥抱自然	231
方法 5: 放慢脚步, 给自己留下充足的时间	233
方法 6: 适时卸下压力, 积极享受休息	235
方法 7: 摒弃一些无谓的忙碌	240
方法 8: 学会拒绝他人, 大声说“不”	243
方法 9: 只有懂得休息, 才能更好地工作	246
方法 10: 工作生活两不误	251
方法 11: 正确并快乐地享用时间	253



音乐陶冶减压法

——让身心彻底空灵

方法 1: 音乐如药, 有效减压	258
方法 2: 在好音乐中舒缓压力	260

方法 3: 放声高歌, 消除压力	262
方法 4: 在轻音乐中放松自我	264
方法 5: 在音乐中消除内心的孤独	266
方法 6: 在音乐中实现意识转换	268



饮食调整减压法

——成为生活的主人

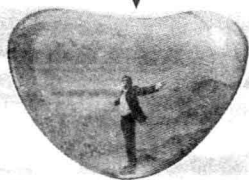
方法 1: 吃走压力	272
方法 2: 找到适合自己的早餐法	275
方法 3: 午餐既要吃饱又要健康	278
方法 4: 正确处理应酬, 晚餐一定早吃	280
方法 5: 夜宵吃得对, 同样有益于身体	282
方法 6: 合理饮食, 生活规律, 预防上火	284
方法 7: 饮食习惯很重要	287



第一章

正视压力 ——压力其实不可怕

在当今这个飞速发展的时代，压力无处不在。无论在工作中，还是在生活里，人们常常都会感到压力过大而喘不上气来，也常常被易怒、焦躁、不安等负面情绪所左右。但如果我们只一味地逃避，那只会招致更多的压力向我们袭来。所以，我们应该正视压力，积极将之消除！





方法1

用正确的心态勇敢地面对任何环境

2

百味人生，起起落落，当我们出生在这人世的那一刻起，就注定了我们已经成为这人生汪洋中的一叶扁舟，更注定我们要随着汪洋中的波澜上下起伏。我们所有的人来到这世上，都是为了品尝这人生的酸甜苦辣，自然就会有有时一帆风顺，有时失意难耐。其实在生命长河之中，每个人都会遇到距离自己目标有相当大落差的那一时刻，那么，不要悲伤，不要绝望，要相信这样的失意、痛苦、烦恼、彷徨都是暂时的，我们要坚信绝地重生的道理。我们首先应该要勇敢地面对自己，用正确的心态引导自己平和地面对当前的困难，并坚强地迎接生活中的各种不顺，这一刻的不快扛过去，下一秒的胜利就属于你！

年轻的辛巴本来是个快乐的富二代，从父辈那里继承很大、很富足的家业，一直以来他简直就像生活在天堂里。但前些日子由雷电引发的那场大火，毁了他的全部，爸爸留给他的那座庄园，瞬间成了灰烬。辛巴欲哭无泪，傻傻地看着这一片废墟，痛苦万分，这一刻，他陷入了绝望。

不知道如何是好的辛巴，第一想法就是找银行贷款修复这座庄园，然而无须怀疑的是，银行根本不可能放贷给这个一无所有的年轻人。辛巴只好求助于身边的亲戚朋友，但此时真是人走茶凉，没了金山银山，身边的人都不再相信他的家业可以东山再起，都以或多或少的冷漠，拒绝了他的恳求。一

切道路都堵死了。辛巴一蹶不振，他觉得自己被上天抛弃了，绝望之中他天天酗酒，昏昏沉沉地入睡，混日子，满脸胡子拉碴地像个流浪汉一样得过且过。

直到辛巴的祖母知道了这件事，她是一个已经年过花甲的老太太，一生慈祥、不求名利。看到辛巴这样子堕落，她着实很急，于是她拄着拐找到了辛巴，语重心长地告诉他：“亲爱的辛巴，就算在物质上你已经一无所有，也不可以放弃你心中的希望！孩子，让你的眼神重新明亮起来吧！希望就在前方照耀！”听了祖母的话，辛巴的眼睛顿时亮了起来，他知道自己应该振作起来，他又重新燃起了对生活的希望！

机遇总是偏爱乐观向上的人，辛巴自此每一天都非常积极地活着，并不断寻找机会。直到一天，他在大街上闲逛，突然看到街角的一家商店聚集了许多人，原来是大家都在排队购买木炭。顿时辛巴灵机一动，眼前一亮，他找到了新的商机——“废物利用”！于是在接下来的日子里，辛巴用仅有的一点点积蓄雇用了几名烧炭工，回去后把庄园里所有烧焦的树木都加工成了优质木炭，然后送到集市去卖，瞬间被抢购一空。由此辛巴赚到了他破产后的第一桶金，十分开心！随后他用这些钱购买了大量的树苗和肥料，把自己的庄园又重整了起来，过了几年，这个原本被大火烧毁了了的庄园又重新变得郁郁葱葱了。

人生的起起落落很正常，我们应该以正确的心态去面对这些不幸和疾苦，相信所有一切的出现都是正确的，我们需要做的，只是充满希望地去面对和适应。一定要明确，所有的不顺利都是暂时的，我们心中的希望可以让那些不幸却步，脚下永远有新路，只要我们肯迈进！黑夜再长，太阳也会驱散阴霾；风雪再大，也会被暖风融化。



生命是有始有终的，从我们开始呼吸这世上第一口空气开始，就注定了在这生命长河中，我们要经历太多的是是非非、好好坏坏，到我们离开这世界的那一刻，会发现唯有此，生命才是完整的。而我们所经历的困难、耻辱，都会脱离我们的身体和精神，留在这个世界上，所有的一切都会过去！所以我们要相信自身的正能量，相信自己有扭转逆境的能力，只有自身对自己充满希望和勇气，美好的一切才会开始靠近。

在很久很久以前，曾经有一位非常强势的国王，最开始战无不胜，但他自始至终头脑中都能保持一份清醒，懂得“胜不骄、败不馁”的道理。为了敦促自己在思想上一直行得正，他把当时国内最有名、最有威望的一位智者叫到了宫殿里，请他帮助总结一句最富人间哲理、最具人生智慧的箴言，能够帮助自己在任何时候平复心情，保持空杯心态。这位智者在深思熟虑后，把这句话刻在了国王的指环内侧，并严肃地告诉国王，这句话饱含了世间智慧，不到万不得已，不要摘下来看，否则将失灵。国王很尊重智者的话，并一直照着他的话去做，始终没有摘下那枚指环去看内侧的字。过了不长时间，邻国入侵，国王带领将士虽奋战顽抗，却最终败北。顿时间，曾经的辉煌逝去，霸气不再，国王过起了四处逃亡、颠沛流离的生活。各地奔波、狼狈不堪的国王逃亡了一段时间后，变成了一个蓬头垢面的野人。有一次在河边喝水，国王看到了水中映衬着的自己的倒影，眼泪瞬间掉了下来。曾经的气宇轩昂已经不在，水中只有那个脏兮兮、目光游离、胡子拉碴的“流浪汉”在悲哀地看着自己。

突然间他想起了曾经到宫殿的那位智者，于是国王飞快地取下手中的那枚指环，看到指环内侧刻的那几个字“everything will be gone”（一切都会过去）。国王顿时眼前一亮，瞬间觉醒！他感觉身上有一股力量，越来越强大，

于是他在死命追随他的将士们的掩护下偷偷回国，忍辱负重地潜伏在敌军部队，并暗中招集旧部强壮精兵，最终在韬略和勇谋的双重配合之下，赶走了外敌并收复失地，重振了光环！当他重新走向王宫的那一刻，泪水盈满眼眶，他喊来工匠，郑重地将指环里的那句箴言，镌刻在了自己的王位座椅之上。

没错，这世间所发生的一切事情都会过去，一切幸运，抑或是遭遇，无一可逃脱“会过去”这一客观存在的事实。年轻貌美的姑娘，也会老去；家财万贯的富豪，也会死去；受过灾难的土地，也会重建。一切发生了的，都会过去。所以，无论我们遇到什么事，碰到什么样的人，经历了一段怎样的人生，我们都应该视为平静，好的坏的，都是暂时的，我们只有坚强乐观地面对，拥有一颗大心脏，才会在任何环境中快乐生存。

回想一下我们的过去吧，是不是有过“快乐得想飞翔，痛苦得想撞墙”的时候？但是不论怎样，我们还是踏踏实实、平平安安地活到了现在，没有哪道难关是我们挺不过去的。就算前方路不平，就算四周险象环生，一个人的一生并非是注定的，命运也不可能让一个人永远顺风顺水，荆棘、坎坷，更或者险象环生。但是，我们要学会承受，要相信一切都是暂时的，学会“不以物喜、不以己悲”。平和地看待所有的事情和人物，只有这样的平静心态，我们才可以客观并且高效地面对所有的事情，顺境也好，危急也罢，一切都不会难倒我们。佛学总讲：看透一切，方能胜任世间浮华。讲的也是这个道理吧，不贪图富贵，不沉迷痛苦，坚强地面对所有，每天的太阳都会是新的。