

工作忙，任务紧，老板催，压力山大；
独二代上养四位长辈、下要抚养孩子，压力山大。

龙盛泽◎编著

拼爹拼不过官二代，奋斗斗不过富二代，压力山大！

压力山大 淡定是福

如今人人都有压力，活得淡定才是福气。

父母逼结婚，女友逼买房，压力山大；
看见别人有房有车，自己还是“三无人员”，压力山大；
有了房，有了车，转身就变房奴、车奴，压力山大！



拼爹拼不过官二代，奋斗斗不过富二代，压力山大！

压力山大 淡定是福



如今人人都有压力，活得淡定才是福气。

龙盛泽◎编著

图书在版编目 (CIP) 数据

压力山大 淡定是福 / 龙盛泽编著. -- 北京 : 中国画报出版社, 2012.9

ISBN 978-7-5146-0573-0

I. ①压… II. ①龙… III. ①人生哲学—通俗读物
IV. ①B821-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第213200号

压力山大 淡定是福

出 版 人: 田 辉

编 著 者: 龙盛泽

责任编辑: 史文良

出版发行: 中国画报出版社

(中国北京市海淀区车公庄西路33号, 邮编: 100048)

电 话: 010-88417359 (总编室兼传真) 010-88417409 (版权部)
010-68469781 (发行部) 010-88417417 (发行部传真)

网 址: <http://www.zghbcbs.com>

电子信箱: cpbh1985@126.com

经 销: 新华书店

海外总代理: 中国国际图书贸易集团有限公司

印 刷: 北京中印联印务有限公司

监 印: 傅崇桂

开 本: 16开 (710mm × 1000mm)

印 张: 16.5

版 次: 2012年10月北京第1版 2012年10月北京第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5146-0573-0

定 价: 29.80元

目 录

第一章 压力来自外界的强加，淡定就是要让自己内心强大

1. 世界再喧闹，也要按照自己的步调跳舞 // 14
2. 你不必做到让所有人满意，讨好别人不如讨好自己 // 17
3. 多关注自己，你会发现自己的能力不止于此 // 20
4. 谁都想做自己喜欢的事，你不是没有选择，只是不够勇敢 // 22
5. 不要为世界的险恶所吓倒，不要被他人的看轻所侵扰 // 25
6. 想要成为牛人，就得敢干牛事 // 28
7. 面对流言蜚语，我们真的需要莫大的勇气 // 31
8. 弱者被耻辱压垮，强者让耻辱成为日后炫耀的资本 // 33
9. 比挣钱更重要的，是要知道有了钱自己要做什么事 // 35
10. 不在压力中爆发，就在压力中灭亡 // 37

第二章 压力已经如此之大，抱怨只会让你心情更差

1. 假如生活欺骗了你，去适应而不是自怨自艾 // 40
2. 闭上抱怨的嘴巴，迈出实干的腿 // 42
3. 当你开始抱怨，你的压力就又大了一点点 // 44
4. 当你遭遇不幸，抱怨只会让你越陷越深 // 46
5. 如果有人给你气受，你是做祥林嫂还是用行动回击 // 48
6. 如果你想用抱怨获得关注和同情，那么只会适得其反 // 50
7. 公司里有人负责发牢骚，有人负责冷静思考 // 52
8. 生气不如争气，抱怨不如改变 // 54
9. 与其诅咒黑暗，不如点亮蜡烛 // 56
10. 把抱怨的事列出来，写到纸上，烧掉 // 58

11. 抱怨是一种疾病，最容易传染给身边的人 // 60
12. 打败拖延，踢走哀怨，用态度干掉压力 // 62

第三章 小事不必生气，大事生气也没意义

1. 别以为天下只有你一人不顺，别人只是不说出来而已 // 66
2. 大事不生气，小事随他去 // 68
3. 看开点儿，人生就没有过不去的坎儿 // 70
4. 谁比谁知足，谁就比谁淡定 // 73
5. 如果“泰坦尼克号”没有沉没，杰克和露丝会在一起吗 // 75
6. 这世上最浪费时间的事情就是悔恨，因为那没有丝毫意义 // 77
7. 生活是镜子，你对它哭，它就绝不会给你好脸 // 79
8. 生气就是拿别人犯的错来给自己添堵 // 82
9. 生气不但毁心情，还毁身体 // 84

第四章 把“鸭梨”放冰箱，压力也能变动力

1. 上帝在你面前关上一扇窗，就会为你打开一扇门 // 88
2. 不拼爹，不拼钱，拼的就是实力 // 91
3. 欣赏自己，为自己而活 // 93
4. 我们都无法决定自己的起点，但可以决定自己的终点 // 95
5. 感谢上天给的不公，它让我们把梦想做到巅峰 // 97
6. 不做愚公去移山，有山我们可以绕着走 // 99
7. 失去什么不要紧，重要的是我们还能得到什么 // 101
8. 在苦难中历练自己，在压力中成就自己 // 103
9. 命运给你一个酸柠檬，你就要把它做成柠檬汁 // 105

第五章 谢谢你们曾经看轻我，让我拥有好故事可以说

1. 一个人被打击惯了，他也就无敌了 // 108
2. 有人骂，说明还在乎；全是恭维，才更应该小心 // 111
3. 庄稼长得好，大粪也有功劳 // 113

4. 感谢羞辱你的人，是他们给了你发奋的动力 // 115
5. 诚挚的批评好过虚伪的赞美 // 117
6. 面对逆境种种，你得有点定力 // 119
7. 感谢生命中的逆境，是那些经历让我们浴火重生 // 121

第六章 羡慕、嫉妒、恨，不如淡定、学习、勤

1. 当你开始嫉妒，你就已经看不起自己了 // 124
2. 老话说的好：“临渊羡鱼，不如退而结网” // 126
3. 想要成为高手，就要敢于和高手过招 // 128
4. 善于发现别人优点的人，往往自己也很优秀 // 131
5. 成熟点吧！攀比是小孩子干的事情 // 133
6. 成功的人没有一个不是偏执狂 // 136
7. 寻求别人的帮助，也是一种力量 // 139
8. 感谢你的对手，对手越强，你就会越优秀 // 141
9. 用竞争代替嫉妒，让压力变成动力 // 143
10. 看见别人幸福就眼红的人是可悲的 // 145

第七章 淡定是冷静，是大度，是恒久忍耐

1. 我们一路奋战，不是为了改变世界，而是为了不让世界改变我们 // 150
2. 当你意识到自己有点自大了，别人就已经发现了你的愚蠢 // 152
3. 较真就是自己跟自己过不去 // 154
4. 忍耐不是把压力憋在心里，而是把它当浮云略去 // 156
5. 面对刁难要 hold 住，失去理智就等于认输 // 158
6. 不要愤怒，愤怒会降低你的智慧；不要仇恨，仇恨会让你丧失判断力 // 160
7. 有气量跟窝囊是有本质区别的 // 163
8. 不辩解，不争辩，淡然才是高境界 // 165
9. 不要为了面子，丢了自己的一辈子 // 168
10. 大度不是窝囊，宽容之人从来不是懦夫 // 170

第八章 压力人人都有，绝不做被压倒的弱者

1. 世上没有十全十美的幸运，也不存在彻彻底底的绝望 // 174
2. 职场新鲜人，就让自己像蘑菇一样生长 // 176
3. 被绊倒未必是坏事，说不定绊倒你的是块金砖 // 179
4. 当你连续遭遇失败时，你就离成功不远了 // 182
5. 什么叫危机？危机就是危险之中还有机会 // 185
6. 安逸时谁都会享受，有压力不见得人人能撑住 // 187
7. 唯有挫折能让你坚强 // 190
8. 失业不可怕，怕的是就此丧失斗志 // 192
9. 难以改变现状，那就换一种玩法 // 194

第九章 控制情绪不做“暴走族”，淡定才能提升幸福

1. 工作再忙心不忙，日子再苦心不苦 // 198
2. 情绪影响效率，心情决定结果 // 200
3. 不要只顾发火泄气，多想想要承担的后果 // 203
4. 不学周瑜小心眼，开阔心胸大气魄 // 206
5. 别在气头上做决定，小心酿成大祸 // 209
6. 遭到拒绝，别急着生气，先反思自己 // 211
7. 控制好心情，走出纠结的情绪困境 // 213
8. 控制不住情绪时，先默数十个数再说话 // 215
9. 用对方法就能改变情绪 // 217
10. 仇恨只会折磨你自己，对你恨的人没有任何影响 // 220

第十章 一时失意不失志向，记住，你永远比你想象的坚强

1. 为什么会溜冰的人抵抗力会更强 // 224
2. 成长就是在失败中不断前行的过程 // 226
3. 当来到人生的最低谷，你今后的每一步就都是爬升 // 228
4. 再糟糕，也糟不过从头再来 // 231
5. 苦难背后是珍珠，够强大的人才配得到 // 233

6. 可以被打败，但绝不能被打倒 // 235
7. 压力山大，有勇气就不怕 // 238
8. 顺境时要淡定，逆境时不做牺牲品 // 241
9. 人生已经辛苦不堪，不要再把过往的苦痛背在身上 // 243
10. 当你坚持不下去的时候，告诉自己再坚持一下 // 245

第十一章 压力再大也要乐观，日子再苦也能过得甜

1. 乐观还是悲观，只是一念之隔 // 248
2. 糟糕的不是事情，而是你的心情 // 250
3. 凡事做好最坏打算，但要多想好的方面 // 252
4. 改变我们能改变的，接受我们不能改变的 // 254
5. 该发生的总会发生，但是你可以选择不烦恼 // 256
6. 在黑暗中相信光明终究会降临 // 258
7. 我遇见你，不是来和你生气的 // 261
8. 每天在心中种一棵忘忧草 // 263



拼爹拼不过官二代，奋斗斗不过富二代，压力山大！

压力山大 淡定是福

如今人人都有压力，活得淡定才是福气。

龙盛泽◎编著

图书在版编目 (CIP) 数据

压力山大 淡定是福 / 龙盛泽编著. -- 北京 : 中国画报出版社, 2012.9

ISBN 978-7-5146-0573-0

I. ①压… II. ①龙… III. ①人生哲学—通俗读物
IV. ①B821-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第213200号

压力山大 淡定是福

出 版 人: 田 辉

编 著 者: 龙盛泽

责任编辑: 史文良

出版发行: 中国画报出版社

(中国北京市海淀区车公庄西路33号, 邮编: 100048)

电 话: 010-88417359 (总编室兼传真) 010-88417409 (版权部)
010-68469781 (发行部) 010-88417417 (发行部传真)

网 址: <http://www.zghbcbs.com>

电子信箱: cpbh1985@126.com

经 销: 新华书店

海外总代理: 中国国际图书贸易集团有限公司

印 刷: 北京中印联印务有限公司

监 印: 傅崇桂

开 本: 16开 (710mm × 1000mm)

印 张: 16.5

版 次: 2012年10月北京第1版 2012年10月北京第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5146-0573-0

定 价: 29.80元

前言

压力山大是哪位？我一提相信你一定不会陌生——

工作不顺心，任务逼得紧，每天加班加点，却迟迟不见升职加薪，压力山大吧？

到了适婚年龄，没时间谈恋爱，相亲对象个个不靠谱，眼看就要步入“黄金剩斗士”的行列，压力山大吧？

看着同龄的富二代们有房有车又有好工作，自己“三无”不说，另一半也还没有着落，压力山大吧？

没有房子有压力，好不容易买了房，每个月的房贷却又让人透不过起来，更加压力山大；没结婚有压力，结了婚，婚姻不合，冷战频频，却又无处发泄，还是压力山大；独二代刚刚在社会站稳脚跟，却又面临着赡养两对父母，外加抚养孩子，确实压力山大！

面对这压力重重，世间多少人含辛茹苦，积劳成疾，又有多少人不堪重负，自暴自弃，社会的不断进步和富足，换来的却是更多的奔波和劳苦，这到底是社会发展的扭曲还是我们自己的欲望所致？

面对压力，我们能做什么？是心字头上一把刀，缩进外表的硬壳下做“忍者”，还是把压力化成动力，去做奋力一搏的赢家？

当社会也不再遵循规则，当人变得不再单纯，当竞争成为一种常态，当肩上的担子压得你不得轻松，请不要愁眉苦脸，请不要怨天尤人，因为你不是一个人，在压力如山的今天，我们每个人都是挖山不止的愚公子孙。

在生活的重压之下，会塑造出三种人。一种是强者，他们历经苦难的洗礼，将压力视作“天将降大任”于他的试炼与恩宠，他们百折不挠，极富韧性，当压力将其压得很低很低，一旦突破临界点，命运也会使他们一飞冲天。他们是不惧压力的胜者，是与压力的角逐中的赢家。成为强者的

路注定孤独，因为大多数人都成为被压力击倒的第二种人。

第二种人并非全是弱者，他们也曾胸怀远志，也曾为那个叫做“理想”的东西而奋不顾身。他们只是不够强大，败了，他们只是不够幸运，妥协了。他们也曾抛洒汗水，他们也是一步一个脚印，但理想太远，现实太沉重。他们不算很苦，却又始终不得轻松。他们只是处在“生存以上，生活以下”的大多数人。

做强者，太艰难，当弱者，又不甘心，有没有一种能与“压力山大君”和谐相处的活法？有，这就也就是我们这本书要探讨的——如何成为这第三种人。

第三种人是智慧的，因为他们懂得如何将压力以大化小，化重为轻；他们是圆通的，因为他们懂得如何与复杂的世界相处而不伤及己身；他们是自由的，他们甚至不必等到天命之年，即可做到“从心所欲不逾矩”，他们无疑是有福的，因为他们都有一颗淡定的心。

生活给我们压力的同时，也给我们提供了多种可能。我们不能指望所有人都成为强者，但我们完全可以选择不成为弱者。淡定并非一种调侃，更不是哗众取宠的新词汇，它是一种简单的修为，它可以让你在复杂的社会和人群中看清自己，可以让你在压抑的水泥森林中如沐春风，它可以让你从焦灼的欲望之火中回归心灵的安宁。

最重要的是，淡定可以给我们提供一种新的活法，它让我们醒悟：原来日子还可以这样过，即便压力山大，却也可以微笑着一路走下去，并且心里怡然而轻松。

或许，淡定才是生活本来应有的样子。

目 录

第一章 压力来自外界的强加，淡定就是要让自己内心强大

1. 世界再喧闹，也要按照自己的步调跳舞 // 14
2. 你不必做到让所有人满意，讨好别人不如讨好自己 // 17
3. 多关注自己，你会发现自己的能力不止于此 // 20
4. 谁都想做自己喜欢的事，你不是没有选择，只是不够勇敢 // 22
5. 不要为世界的险恶所吓倒，不要被他人的看轻所侵扰 // 25
6. 想要成为牛人，就得敢干牛事 // 28
7. 面对流言蜚语，我们真的需要莫大的勇气 // 31
8. 弱者被耻辱压垮，强者让耻辱成为日后炫耀的资本 // 33
9. 比挣钱更重要的，是要知道有了钱自己要做什么事 // 35
10. 不在压力中爆发，就在压力中灭亡 // 37

第二章 压力已经如此之大，抱怨只会让你心情更差

1. 假如生活欺骗了你，去适应而不是自怨自艾 // 40
2. 闭上抱怨的嘴巴，迈出实干的腿 // 42
3. 当你开始抱怨，你的压力就又大了一点点 // 44
4. 当你遭遇不幸，抱怨只会让你越陷越深 // 46
5. 如果有人给你气受，你是做祥林嫂还是用行动回击 // 48
6. 如果你想用抱怨获得关注和同情，那么只会适得其反 // 50
7. 公司里有人负责发牢骚，有人负责冷静思考 // 52
8. 生气不如争气，抱怨不如改变 // 54
9. 与其诅咒黑暗，不如点亮蜡烛 // 56
10. 把抱怨的事列出来，写到纸上，烧掉 // 58

11. 抱怨是一种疾病，最容易传染给身边的人 // 60
12. 打败拖延，踢走哀怨，用态度干掉压力 // 62

第三章 小事不必生气，大事生气也没意义

1. 别以为天下只有你一人不顺，别人只是不说出来而已 // 66
2. 大事不生气，小事随他去 // 68
3. 看开点儿，人生就没有过不去的坎儿 // 70
4. 谁比谁知足，谁就比谁淡定 // 73
5. 如果“泰坦尼克号”没有沉没，杰克和露丝会在一起吗 // 75
6. 这世上最浪费时间的事情就是悔恨，因为那没有丝毫意义 // 77
7. 生活是镜子，你对它哭，它就绝不会给你好脸 // 79
8. 生气就是拿别人犯的错来给自己添堵 // 82
9. 生气不但毁心情，还毁身体 // 84

第四章 把“鸭梨”放冰箱，压力也能变动力

1. 上帝在你面前关上一扇窗，就会为你打开一扇门 // 88
2. 不拼爹，不拼钱，拼的就是实力 // 91
3. 欣赏自己，为自己而活 // 93
4. 我们都无法决定自己的起点，但可以决定自己的终点 // 95
5. 感谢上天给的不公，它让我们把梦想做到巅峰 // 97
6. 不做愚公去移山，有山我们可以绕着走 // 99
7. 失去什么不要紧，重要的是我们还能得到什么 // 101
8. 在苦难中历练自己，在压力中成就自己 // 103
9. 命运给你一个酸柠檬，你就要把它做成柠檬汁 // 105

第五章 谢谢你们曾经看轻我，让我拥有好故事可以说

1. 一个人被打击惯了，他也就无敌了 // 108
2. 有人骂，说明还在乎；全是恭维，才更应该小心 // 111
3. 庄稼长得好，大粪也有功劳 // 113

4. 感谢羞辱你的人，是他们给了你发奋的动力 // 115
5. 诚挚的批评好过虚伪的赞美 // 117
6. 面对逆境种种，你得有点定力 // 119
7. 感谢生命中的逆境，是那些经历让我们浴火重生 // 121

第六章 羡慕、嫉妒、恨，不如淡定、学习、勤

1. 当你开始嫉妒，你就已经看不起自己了 // 124
2. 老话说的好：“临渊羡鱼，不如退而结网” // 126
3. 想要成为高手，就要敢于和高手过招 // 128
4. 善于发现别人优点的人，往往自己也很优秀 // 131
5. 成熟点吧！攀比是小孩子干的事情 // 133
6. 成功的人没有一个不是偏执狂 // 136
7. 寻求别人的帮助，也是一种力量 // 139
8. 感谢你的对手，对手越强，你就会越优秀 // 141
9. 用竞争代替嫉妒，让压力变成动力 // 143
10. 看见别人幸福就眼红的人是可悲的 // 145

第七章 淡定是冷静，是大度，是恒久忍耐

1. 我们一路奋战，不是为了改变世界，而是为了不让世界改变我们 // 150
2. 当你意识到自己有点自大了，别人就已经发现了你的愚蠢 // 152
3. 较真就是自己跟自己过不去 // 154
4. 忍耐不是把压力憋在心里，而是把它当浮云略去 // 156
5. 面对刁难要 hold 住，失去理智就等于认输 // 158
6. 不要愤怒，愤怒会降低你的智慧；不要仇恨，仇恨会让你丧失判断力 // 160
7. 有气量跟窝囊是有本质区别的 // 163
8. 不辩解，不争辩，淡然才是高境界 // 165
9. 不要为了面子，丢了自己的一辈子 // 168
10. 大度不是窝囊，宽容之人从来不是懦夫 // 170