

No
Pressure!

方 州◎编著

这样做人 没压力



人要活出自己应有的风采

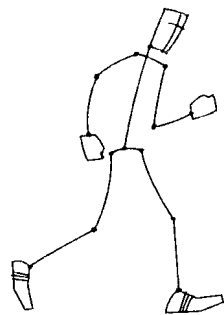
压力会改变一个人

如何应对要看你对待压力的态度

NO
Pressure

中國華僑出版社

这样做人 没压力



方 州◎编著

中国华侨出版社

图书在版编目(CIP)数据

这样做人没压力/方州 编著. —北京:中国华桥出版社,
2008.3

ISBN 978 - 7 - 80222 - 563 - 3

I. 这… II. 方… III. 压抑(心理学) - 通俗读物

IV. B842.6 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 022456 号

这样做人没压力

编 著/方 州

责任编辑/文 华

装帧设计/李 宏

责任校对/李 宏

经 销/新华书店

开 本/700 × 1000 毫米 1/16 开 印张 18 字数 262 千

印 刷/北京凯达印务有限公司

版 次/2009 年 1 月第一版 2009 年 1 月 1 次印刷

书 号/ISBN 978 - 7 - 80222 - 563 - 3

定 价/30.00 元

中国华桥出版社 北京市安定路 20 号院 3 号楼 由编:10029

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

前 言

在我们身边,常常听到这样的感慨:唉,真累。确实,无论从事什么行业,无论年龄大小,也无论处于什么阶层,累,成了大多数人的生活常态。

有人说:能不累吗?中小學生要应付学业,大学生愁于就业,工作的人谋求更高的工作岗位和更适合自己的职业,更别说复杂的人际关系带给我们的困扰。

不能否认,我们身处一个竞争异常激烈的时代。就拿学生的学习来说,课业负担异常繁重,从小学一年级开始,孩子就要承受巨大的学习负担。教育主管部门也好,家长也好,都已认识到这一弊端,大声呼吁并采取一定措施为孩子减负,但效果却不那么尽如人意。究其原因,是时代的快速发展给人以极强烈的紧迫感,让你无法停留。“学如逆水行舟,不进则退。”为了不居人后,人们拼命给自己增加压力。学习是这样,工作、婚姻、生活以及做人做事又何尝不是这样?

但是,人的承受能力是有限的,过大的压力会带来身体和精神方面的巨大伤害。西方人有去看心理医生的习惯,而中国人不会把压力带给人的身心困扰看做心理疾病。当然,就是你想去看心理医生,在中国也未必能找到。但这并不意味着你可以漠视自己身心方面的种种不良反应。

治病治本,肯定能够找到一种方法,让我们既能对各种竞争和棘手问题的处理应付裕如,又没有那么大的压力,保持轻松从容的生存状态。

这正是本系列丛书力图解决的问题。

这套丛书包括四本:《这样学习没压力》、《这样工作没压力》、《这样做人没压力》、《这样做事没压力》。

《这样学习没压力》面向广大中小學生及其家长,告诉大家如何应用正确的学习方法,在保持学习竞争力的同时,又不至于被学习的压力压垮。

《这样工作没压力》面向广大的职场新人,以及被压力所困扰、感到身心俱疲的职场老兵。告诉大家如何舒解压力,保持高效、健康的工作状态。

《这样做人没压力》和《这样做事没压力》讲的是为人处世中经常遇到、又不大容易解决的问题,类似问题带给人的压力,会渗透到学习、工作、生活中的方方面面,带来各种各样的负面影响。

人不能没有一点压力,也不能有太大的压力。面对压力,你不能躲进桃花源里,以致“不知有汉,无论魏晋”。聪明的做法是选择适应和改变,——既然不能逃避,就勇敢地与压力作斗争。

本系列丛书要做的,就是告诉读者造成压力的原因,帮助读者找到适合自己的应对压力的方法。如果读者就此能够把困扰自己的诸多压力,变成促你进步、提高自我生存境界的动力,则是读者之幸,亦是本书之幸。

目 录

第一章 做人最重要的是心态

沙漠里也能找到星星	2
积极心态:做人最基本的要素	5
良好的心态是无价的	6
乐观地对待一切	9
怎样看待半杯水	12
做自己思想王国的国王	14
利用积极的心态指挥你的思想	17
减少“想当然”的错误	18
不要忽视内心的主动性	19
通过选择性思维改变想法	20
如何培养和修炼积极的心态	22

第二章 做人要有自信心

你是自己的命运之神	32
自信是最大的资本	34
打碎心灵的玻璃罩	37
避免被自怜控制	40
永远不要降价处理自己	43
扔掉自卑的包袱	45
时刻坚信“天生我材必有用”	47

改变对自己的看法	51
如何消除和克服自卑心理	52
树立起真正的自信心	56

第三章 做人要讲诚信

做人无信不立	66
一诺千金,诚信无价	68
失信于人将付出大代价	69
人与人相处全靠互相信任	71
善于取信于人,不可轻信于人	73
怎样成为被信赖的人	74
诚实是做人的基本品性	75
诚实:人性中第一美德	77
忠诚:做人的最高境界	80
让诚实永远为你的声誉增值	82
说话要有所保留	83

第四章 做人要自强自立

天行健,君子以自强不息	88
强者源于永不放弃的信念	90
坚持不懈成就人生大事	91
要做自己命运的主宰	95
自立自强,永不服输	97
不要仰仗父母的保护伞	99
坚定执著让人终成大事	100
抛开人生的拐杖	102
凭借自己的力量前进	104
选择坚持,放弃悲伤	105
敢于挑战现实才能创造未来	106

第五章 做人要利用好“面子”

做人不能为面子所限	110
换一种心气儿做人	112
得饶人处且饶人	114
一时之气要不得	118
切莫计较表面的风光	119
莫与强者争面子	121
善于保住他人的面子	122
切莫借污辱小人表清高	123
千万不要揭人短	125
不要逼别人认错	127
责怪是捅破别人“面子”的尖刺	128
勇于吃下“面子”亏	130

第六章 做人要低调

藏巧于拙,用晦而明	134
深藏不露,隐真示假	135
得福皆因藏后路,招祸只因强出头	136
人在屋檐下,一定要低头	139
不动声色,韬光养晦	140
学会难得糊涂	141
关键时刻莫糊涂	144
该糊涂时就糊涂	145
不要自作聪明	147
显露才华一定要适时、适当	148
识时务方可与时俱进	152
“柔道”的处世方法	153
给自己留一条后路	155

不作无谓的雌雄之争	157
随处可以做主人	159

第七章 做人要有高情商

情商决定一个人的命运	164
接受情绪,之后再表达	168
学会调动自己的积极情绪	170
丢掉心中的负面情绪	171
控制自己的情绪化行为	174
及时摆脱坏心情的纠缠	176
做一个内心旁观者	178
烦恼时学会安慰自我	179
学会制怒	181
疏导而不是压抑	183
忍耐一下,怒气会自然消退	185
学会忘记过去的不快	186

第八章 做人要学会忍让

忍是做人的良方	190
善忍者事顺,善屈者福长	195
一忍可以制百辱	197
对待“忍”一定要慎重	198
克制自己的私欲	202
把握住忍让的限度	205
天道忌盈,谦虚为上	208
凡事不可太较真	210
能忍就忍的做人艺术	213

第九章 做人要通“人情定律”

人情大才会路子宽	220
----------------	-----

将心比心,最基本的人情大道理	222
学会适时、适当地做人情和还人情	223
做人情一定要把握分寸	224
善用人情话平衡人情	227
及时做出恰到好处的回报	229
送人情一定要恰到好处	231
设法储存些人情	233
冷庙也要常烧香	234
适时在邻里之间做点人情	236
珍惜同学关系,处好同学情	238
老乡之情也需“礼尚往来”	239
记住别人的名字	242

第十章 做人要有迷人的个性

做人必须要注意外表	246
整理表情比整理仪容更重要	247
留给他人深刻的第一印象	249
求教于人要虚心	251
性情豪爽要把握好尺度	253
时刻让自己充满热情	254
宽容别人,解脱自己	256
做一个有内涵、有修养的人	258
在交往中表现自己的风度美	259

第一章

做人最重要的是心态



沙漠里也能找到星星

著名成功学家拿破仑·希尔说：“人与人之间只有很小的差异，但这种很小的差异却往往造成巨大的差异，很小的差异就是所具备的心态是积极的还是消极的，巨大的差异就是成功与失败。”

在推销界，广泛流传着一个这样的故事：两个欧洲人到非洲去推销皮鞋。由于炎热，非洲人向来都是打赤脚。第一个推销员看到非洲人都打赤脚，立刻失望起来：“这些人都打赤脚，怎么会要我的鞋呢？”于是放弃努力，失望沮丧而回；另一个推销员看到非洲人都打赤脚，惊喜万分：“这些人没有皮鞋穿，这皮鞋市场大得很呢。”于是想方设法，引导非洲人购买皮鞋，最后发大财而回。

这就是一念之差导致的天壤之别。同样是非洲市场，同样面对打赤脚的非洲人，由于一念之差，一个人灰心失望，不战而退；而另一个人满怀信心，大获全胜。

塞尔玛陪伴丈夫驻扎在一个沙漠的陆军基地里。丈夫奉命到沙漠里去演习，她一个人留在陆军的小铁皮房子里，天气热得令人受不了。她没有人可谈天——身边只有墨西哥人和印第安人，而他们不会说英语。她非常难过，于是就写信给父母，说要丢开一切回家去。她父亲的回信只有两行字，这两行字却永远留在她心中，完全改变了她的生活：

两个人从牢中的铁窗望出去，一个看到泥土，一个却看到了星星。

塞尔玛一再读这封信，觉得非常惭愧。她决定要在沙漠中找到星星。

塞尔玛开始和当地人交朋友，他们的反应使她非常惊奇，她对他们的纺织品、陶器表示兴趣，他们就把最喜欢但舍不得卖给观光客人的纺织品和陶器送给了她。塞尔玛研究那些引人入胜的仙人掌和各种沙漠植物、动物，又学习有关土拨鼠的知识。她观看沙漠日落，还寻找海螺壳，这些海螺壳是几万年前在沙漠还是海洋时留下来的。原来难以忍受的环境变成了令人兴奋、流连忘返的奇景。

是什么使这位女士内心发生了这么大的转变呢？

沙漠没有改变，印第安人也没有改变，但是这位女士的念头改变了，心态改变了。一念之差，使她把原先认为恶劣的情况变为一生中最有意义的冒险。她为发

现新世界而兴奋不已,并为此写了一本书,以《快乐的城堡》为书名出版了。她从我造的牢房里看出去,终于看到了星星。

同样,一个人能否成功,关键在于他的心态。成功人士与失败人士的差别在于成功人士有积极的心态。所谓心态,即心理态度的简称,包括诸种心理品质的修养和能力。换句话说,心态表现在人的意识、观念、动机、情感、气质、兴趣等心理状态的活动中,它是人的心理对各种信息刺激做出反应的趋向。人的这种心理反应趋向不论是认识性的、感情性的,还是行为性的、评价性的,都对人的思维、选择、言谈和行为具有导向和支配的作用。所以,我们有充分的理由相信:人生的成败,人生的快乐和幸福源于许多因素的影响,但起决定作用的却是心态。

生活中,很少有一帆风顺的旅程,总难免会有一些小挫折或小意外发生,如果心态不好,幸福和快乐不免就会大打折扣。任何时候,美好的风景都需要好心情才能欣赏。生活就像是一面镜子,你对它哭它就哭,你对它笑它就笑;你对它抱消极的心态,它便暗淡、减少你的快乐和幸福;你对它抱积极的态度,它便帮助你乐观地对待竞争、压力,轻松地前进、成功。

不管在什么样的生活环境下,只有当我们的心态积极健康的时候,才能正确地看待得失、成败;正确地处理竞争、压力;正确地对待他人、自己……由此可见,心态对我们的生活影响巨大。心态的影响力到底有多大呢?

曾有人组织过这样一个试验:组织者一共找来了九个人参与自己的试验,然后对他们说:“你们九个人听我的指挥,走过这个曲曲弯弯的小桥,千万别掉下去,不过掉下去也没关系,底下就是一点儿水。”九个人听明白之后,哗啦哗啦都走过去了。走过去后,组织者打开了旁边的一盏黄灯。透过黄灯,九个人吃惊地看到,桥底下不仅仅是一点儿水,而且还有几条因为饥饿正在蠕动的鳄鱼。九个人都吓了一跳,暗自庆幸刚才自己没掉下去。正当这时,组织者问:“现在你们谁敢走回来?”他一连问了几声,竟没人敢走了。组织者说:“你们只要勇敢一些,照样可以安全地走回去。不妨采用心理暗示的方法,想象自己就是走在坚固的铁桥上……”他鼓励、诱导了半天,终于有三个稍微勇敢一点的人站起来,表示愿意尝试一下。第一个人颤颤巍巍地走回去了,但比来的时间多花了一倍;第二个人心理恐惧,哆哆嗦嗦地走了一半再也坚持不住了,吓得趴在了桥上;第三个人才走了三步就吓趴下了。组织者这时打开了所有的灯光,大家这才发现,在桥和鳄鱼之间还有一层保护网,由于网是黄色的,所以

刚才在黄灯下看不清楚。大家现在都不怕了,纷纷说要知道下面有网我们早就过去了,几个人哗啦哗啦就又走过去了。只有一个人不敢走,组织者问他:“你怎么回事?”这个人说:“我担心网不结实。”

这个试验很好地证明了一个原理:心态对一个人具有巨大的影响力。

狄更斯说:“一个健全的心态,比一百种智慧更有力量。”由于心态能左右一个人的一切,所以,无论情况好坏,都要抱着积极的心态,莫让沮丧取代希望。生命可以价值更高,也可以一无是处,关键是看一个人的心态如何。一个人有什么样的心态,便有什么样的人生。请看这样一个故事:

大概是80年前,福建某贫穷的乡村里,住着兄弟两人。他们不想在这个穷困的环境中潦倒一生,便决定离开家乡,到海外去谋发展。大哥好像幸运些,被奴隶般地卖到了富庶的旧金山,弟弟则被卖到比中国更穷困的菲律宾。

40年后,兄弟俩又幸运地聚在了一起。但今日的他们,已今非昔比了。做哥哥的,当了旧金山的侨领,拥有两个餐馆、两个洗衣店和一间杂货铺,而且子孙满堂。子孙中有些承继衣钵,又有些成为杰出的工程师或电脑工程师等科技专业人才。弟弟呢?居然成了一位享誉世界的银行家,拥有东南亚相当分量的山林、橡胶园和银行。经过几十年的努力,他们都成功了。但为什么兄弟两人在事业上的成就,却有如此的差别呢?

兄弟俩聚在一起,不免谈起分别以后的遭遇。哥哥说,咱们中国人初到白人的社会,既然没有什么特别的才干,唯有用一双手给白人煮饭,为他们洗衣服。总之,白人不肯做的工作,咱们华人统统顶上了,生活是没有问题的,但事业却不敢奢望了。例如我的子孙,虽然读了不少书,却不敢存有任何妄想,只是安安分分地去担当一些中层的技术性工作来谋生,至于要进入上层社会,恐怕很难办到。

了解到弟弟这般成功,做哥哥的不免羡慕起弟弟的幸运。弟弟却说,幸运是没有的。自己初来菲律宾的时候,也无一例外地从事一些所谓低贱的工作,但由于自己一向做事用心,不久便发现当地有些人缺乏进取精神,便着手他们放弃的事业,慢慢地收购和扩张,生意便逐渐做大了。

这是一个真实的故事,它反映了海外华人的奋斗历史,也告诉我们:影响我们人生的绝不仅仅是环境,心态控制了个人的行动和思想,同时,心态也决定了自己的视野、事业和成就。

一个人生活在社会中,总要扮演一个或多个社会角色,每个人的角色不同,那么,他或她就会有自己的特殊心态,也就必然会怀着这种心态对待生活、事业、爱情。心态能影响一个人的方方面面,进而影响到家庭、团队、组织,最后影响到社会。人的心理态度是决定人生命运的舵手。一位哲人说:“你的心态就是你真正的主人。”一位伟人说:“要么你去驾驭生命,要么是生命驾驭你。你的心态决定谁是坐骑,谁是骑师。”佛家常说:“物随心转,境由心造,烦恼皆由心生。”说的是一人有什么样的精神状态,就会产生什么样的生活现实。歌德也曾经说过:“人之幸福在于心之幸福。”

人的生活并非只是一种无奈,它是可以由自身主观努力去把握和调控的。人生的方向是由“态度”来决定的,其好坏足以明确我们构筑的人生的优劣。心态的不同必然导致人格和作为的不同,而且会有天壤之别:不良的心态是形成不良性格与不良人生的罪恶根源,而好的心态却能带领我们走向人生的辉煌。

心态是我们命运的控制塔,事实上,它是我们唯一能够完全掌握的东西。只有我们建立起正确、积极的人生观、价值观,以积极、健康、乐观的心态对待生活、工作,才能获得健全又高品质的生活。

积极心态:做人最基本的要素

人的心理状态一面装饰着“积极的心态”五个字,另一面装饰着“消极的心态”五个字,积极的心态具有吸引真善美的力量,而消极的心态则完全排斥它们。正是消极的心态剥夺了一切使你的生活有价值的东西。

不要由于没有成功就责备这个世界的不够完美与缺憾,这是可笑与可鄙的。你要像所有成功者那样发展自己火热的、谋求成功的愿望。怎样发展?把你的心放在所想要的东西上,使你的心远离你所不想要的东西。

对于那些具有积极心态的人来说,每一种逆境都含有等量的或更大利益的种子。有时,那些似乎是逆境的东西,其实是上升的好机会。你愿意花费时间去思考以便决定你怎样才能把逆境化为等量或更大的利益吗?请这样回答说:我当然愿意!

绝不能低估消极心态的排斥力量,如不重视,你未必是它的对手。它能阻止人

生的幸运,不让你受益。

不要让自己老是觉得委屈,顾影自怜。成功是由那些具有积极心态的人所取得的,并由那些以积极的心态努力不懈的人所保持的。

积极向上的心态是成功者最基本的要素。

记住:你认识到你自己的积极心态的那一天,也就是你遇到最重要的人的那一天;而这个世界最重要的人就是你!你的这种思想、这种精神、这种心理就是你的法宝、你的力量。

积极的心态必须是正确的心态。正确的心态总是具有“正性”的特点,例如:忠诚、仁爱、正直、希望、乐观、勇敢、创造、慷慨、容忍、机智、亲切和高度的通情达理。具有积极心态的人,总是怀着较高的目标,并不断奋斗,以达到自己的目标。

消极的心态则具有与积极的心态相反的特点。如果说,积极是人类最大的法宝;那么,消极就是人类致命的弱点。如果不能克服这一致命的弱点,你将失去希望之所在,并失去希望之所由,悲伤、寂寞、烦躁、颓废、痛苦,世界将因此毁灭。

不!我们不要这样。我们虽有很多弱点,但我们不是弱者。积极心态的树立,将使我们很快地摆脱消极心理的阴影,成为一个快乐的强者!

变成世界上最重要的人,那个人就是“你”。你的成功、健康、幸福与财富依靠你如何应用你那看不见的法宝。你将怎样应用它呢?这由你自己选择。

良好的心态是无价的

良好的心态是无价的,如果你能拥有一个良好的心态,你就能获得你想要的一切。因为,良好的心态能让你树立起必胜的信念,而信念会使你充满前进的动力。它可以改变你险恶的现状,带来令你难以相信的圆满结果。只有一个人的心里存有一团火,才能释放出光和热,如果内心里存放的是一块冰,就是化了也还是零度。只有当自己内心充满热情时,你才能释放热情,才能感化他人,赢得快乐和幸福。

奇迹是心态积极的人创造出来的。一个人如果是个积极思考者,喜欢接受挑战和应付麻烦事,那么障碍或挫折在他眼里,就不值一提。

有这样一个故事:

有两位年届 70 岁的老太太,一位认为自己到了这个年纪已经到了人生的

尽头,于是便开始料理后事,等待死亡的降临。另一位却认为,一个人能做什么事不在于年龄的大小,而在于怎么想,于是,她在70岁高龄之际开始学习登山,其中几座还是世界上比较有名的;在95岁那一年,她登上了日本的富士山,打破了征服此山年龄最高的纪录。她就是著名的胡达·克鲁斯老太太。

这就是积极心态的力量。同一件事由具有两种不同心态的人去做,其结果则必然相反,心态决定人的命运。不要因为我们的心态而使我们自己成为一个失败者。要知道,成功永远属于那些抱有积极心态并付诸行动的人。如果我们想改变自己的世界,首先就应该改变自己的心态。心态是正确的,我们的世界也会是正确的。当我们抱着积极心态生活时,遇到的一些困难与挫折便会在我们面前低头。

一个人能否成功,就看他的心态了!成功人士与失败者之间的差别是:失败者的人生是受过去的种种失败与疑虑引导支配的;成功人士则刚好相反,他们始终用最积极的思考、最乐观的精神和最辉煌的经验支配和控制自己的人生。成功者都有一个好心态。

其实,人与人之间并没有多大的区别。但为什么会有差别,心理学专家认为这个秘密就是人的“心态”。

也许你不相信自己的心态能价值百万,但你要知道,如果你能拥有一个良好的心态,你的世界就会完全改观。你看:桑叶能变成丝绸;粘土能变成堡垒;柏树能变成殿堂……如果桑叶、粘土、柏树经过人的创造,可以成百上千倍地提高自身的价值,那么,你为什么不能使自己身价倍增呢?

怎样才能做到这一点呢?首先,你要建立一个好心态,不要害怕人生会遭遇挫折。摔倒了,再爬起来,不要灰心,因为每个人在抵达目标前都会受到挫折。只有小爬虫不必担心摔倒。你不是小爬虫,你是一个人,你一定可以拥有成就事业的良好心态。

一位心理学家曾这样来论述人生与心态的关系:人生是好是坏,并不由命运来决定,而是由你的信念和处世的心态来决定;生命像一条溪流,在岁月的原野上不断地流动着,如果你不主动地、有计划地掌稳自己的航向,它就会随波逐流,消逝在连自己也不可知的远方;如果你不在自己心理和生理的土壤中,播下期望的种子,那么荒草便会蔓生;如果我们不主动把自己的心态导向积极的一面,消极灰暗的心境就会像一只不祥之鸟,在我们人生的岁月里嗷嗷鸣叫。

拥有积极、良好心态的人的身上永远洋溢着自信,他们会用自己的行动来告诉