

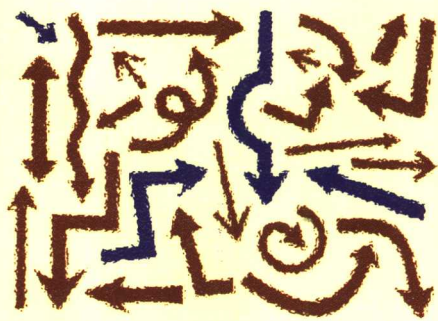
巧妙应对工作和生活中的各种压力
让所有职场人变得轻松的智慧故事

Are
you
today
WEARY?



你今天累吗

陈沈唯◎著



机械工业出版社
CHINA MACHINE PRESS

B 842

42-C2

陈沈唯◎著

你今天累吗

一套缓解压力的神奇方法
控制情绪



机械工业出版社
CHINA MACHINE PRESS

根据世界卫生组织的统计数据,压力已经成为了人类健康的第一大杀手。竞争环境的恶劣,生活上烦心的琐事,都让现代人感到压力无处不在,情绪恶化,身体情况也随之变得糟糕,反过来影响到正常的工作和生活,因而形成恶性循环。本书通过故事的形式来讲解如何释放心理压力,学习控制情绪的技巧,根据科学的心理治疗方法,一步步帮助读者缓解压力,轻松度过心理阴暗期。

图书在版编目(CIP)数据

你今天累吗:一套缓解压力、控制情绪的神奇方法/陈沈唯 著.
—北京:机械工业出版社,2006.11
ISBN 7-111-20291-0

I. 你... II. 陈... III. ①压抑(心理学)—通俗读物 ②情绪—自我控制—通俗读物 IV. B842.6—49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 130379 号

机械工业出版社(北京市百万庄大街 22 号 邮政编码 100037)

责任编辑:徐 井

责任印制:洪汉军

三河市宏达印刷有限公司印刷

2007 年 1 月第 1 版·第 1 次印刷

140mm×210mm·7.125 印张·1 插页·100 千字

0001—5000 册

定价:20.00 元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社发行部调换
本社购书热线电话(010)68326294

编辑热线(010)88379001

封面无防伪标均为盗版

前言



现代人的日子忙忙碌碌，每天在车龙人流间穿梭，而后去面对一成不变的办公室、堆积成山的工作，是一种什么样的心情啊！“压力”于是成为了现代人的口头禅。

曾经有过这样一个关于“压力”的故事：一个人拿起一杯水轻而易举。可如果这个人拿着这杯水两个小时手就会酸，如果要坚持一天将无法忍受，如果时间更长恐怕要叫救护车了。于是人们知道了无论压力大小一定要懂得放下，然后才能承受新的更重的压力。否则日复一日的背负，人终会垮掉。

但如果完全放下压力，将会是什么样子的呢？让我们来看一个试验吧：在一个漆黑的仓库里，放入两只老鼠，其中一只老鼠的压力基因被破坏掉了。没有



压力的老鼠很活跃，它在一天的时间里就逛遍了仓库的各个角落。而另一只老鼠却小心翼翼地试探着每一条路是否安全，最后用了三天的时间才熟悉了仓库的环境。没有压力的老鼠快活而兴奋地在仓库中间安装的假山上玩耍，因为没有压力、不知道害怕终于在过一根独木桥的时候，掉下来摔死了。而另一只老鼠则顶着压力最终活了下来。人也一样，除非你是一个没有大脑波动的人，否则，要想一点压力也没有，就像去创造“永动机”般的不现实。就算你真的做到了完全没有压力，那么你的结果也很可能像那只没有压力的老鼠一般。

其实，如果压力只是你自己个人的问题，那还比较好解决，可是问题的关键就在于处于压力之下的人们，往往会在不经意间将自己的压力传染给周边的人，甚至迁怒别人。例如，一个男人上班挨了上司的训，心里很委屈，下班又堵车，心情坏到了极点。回到家，妻子高兴地建议庆祝结婚纪念日，男人心情不好，说了声“不去”，就把自己关进了书房里。妻子见状很委屈。这时，孩子跑过来要妈妈讲故事，妻子说：“去，一边自己玩去。”孩子也很委屈，而不识趣的小狗摇着尾巴在小主人脚边蹭来蹭去，孩子一脚踢得小狗汪汪叫，小狗也很委屈。看完这个故事，你



是不是觉得这一幕有些眼熟？是的，在我们的生活中，压力无处不在，而承受着压力的我们很容易将压力带给自己的不快迁怒给身边的人，于是，这样你迁怒我、我迁怒你，长期下来，我们和身边的人都会生活在压抑中。我们的压力不仅得不到缓解，甚至会加重。

因此，正如本书中所阐述的：压力在本质上是人与环境系统的机能障碍问题。它有积极的一面，也有消极的一面，必须进行有效的管理，才能创设有利的压力情景，提高个体和组织的绩效。我们需要跳出压力，我们需要改善自己的生活软环境。本书的主人公杰弗逊作为一个大型公司的项目主管，身上所承受的工作压力自然是不言而喻，同时他还承受着家庭带给他的压力，而他的压力又传染给了他身边的员工们和家人。后来杰弗逊在老朋友心理专家皮特的指导下一步一步慢慢走出了压力的困境，最终解决了这个困扰他很长时间的难题。

亲爱的朋友们，你们是不是也有着挥之不去的烦恼，承受着几乎要让自己喘不过气的压力而想要尽力跳出呢？那么，你不妨找个空闲的时间，翻一翻我们的小册子，也许你会有惊喜的发现。

目 录



前言

纽约的夏天,周三;烦闷中的杰弗逊 1

咖啡馆的偶遇 13

杰弗逊的压力来源表 25

按下“暂停”键 35

开始了解“暂停” 49

“暂停”的成果 65

降低过高的要求 77

唤起积极的情绪 103

记忆深处的宁静

——杰弗逊的反思 113

一杯水的压力 123

戴上“心灵耳塞” 133



帮鲁尼分析“梦疾” 145

初涉“纷扰真空” 159

珍妮的办法 173

雨伞和草帽 181

活着的滋味 191

办公室里的讨论 201

最后的总结 211

后记 217

纽约的夏天，
周二·
烦闷中的杰弗逊



一个难得的凉爽日子，早上五点，最佳的睡眠时间，杰弗逊却异常清醒。他把手臂枕在脑后，懒懒地睁开双眼，看着外面渐渐变白的天空。在这半年里，杰弗逊基本上就没有享受过安逸的睡眠——他通常是晚上翻来覆去地睡不着，早上五点就自动醒来，而且很难再睡着。即使睡着，也是噩梦不断。失眠，就像一条冷冰冰的蛇，不断缩紧它长长的身子，缠得杰弗逊几乎透不过气来。

“唉，又是烦闷的一天。”杰弗逊叹息道。他习惯性地揉揉额头——不知道是不是失眠的原因，偏头痛最近时常造访他。

妻子珍妮在杰弗逊身旁沉沉地睡着，偶尔还嘟囔两句梦话。杰弗逊带着一丝丝嫉妒的情绪看着珍妮。



他坐起身，打个哈欠，决定起来去外面走走。

走出房门，杰弗逊走向楼梯。经过儿子米勒的房间时，杰弗逊发现儿子的房间已经亮着灯了。“这个小子，又在上网吧。”杰弗逊不止一次地发现儿子通宵不睡地上网，也不知道他在干什么。邻居家的孩子约翰是样样出色，对人也很有礼貌，每次杰弗逊遇见他，约翰都会很有礼貌地跟杰弗逊打招呼。可是自己家的孩子呢？一天到晚玩游戏，见到自己便是一副吊儿郎当的样子，好好的衣服也给他剪得到处都是洞，脖子上挂着一堆不知道是什么的乱七八糟的东西，头发也是东剪一下西剪一下，就像被狗啃过似的。最让杰弗逊受不了的是他竟然连鼻子上都套着两个环。才15岁的孩子，正处在身体和心智成长的重要时期，再这么发展下去，真不知道米勒会成什么样子。

杰弗逊越想越生气，想直接打开米勒的房门进去，却发现门是反锁的。杰弗逊更生气了，开始用力地“砰砰”敲门。

米勒迅速拉开门，堵在门口，一脸不驯地看着杰弗逊：“你干吗？”

杰弗逊一脸愤怒地看着米勒：“没事锁什么门，又不是见不得人。”说罢推开米勒进入他的房间。

果然，电脑开着，亮亮的屏幕让杰弗逊更加恼



怒。他直接质问米勒：“是不是一晚没睡在上网？你每天在网上到底干些什么？也不见你学习！”说到这里，杰弗逊想起昨天米勒的老师朱丽给他打的电话，又是不停地强调儿子成绩下降严重、经常穿着奇装异服的事情。杰弗逊更是怒从心起。“你说说你，成绩这么差，一天到晚不是上网就是惹是生非，还穿得这么奇奇怪怪，你到底有没有做过一件好事？”

“老爸，”米勒一脸的满不在乎，指了指自己满是窟窿的裤子，“这叫时尚，你快赶不上时代了。”说罢还拨弄拨弄自己的一头乱发。

“你……”杰弗逊指着米勒，气得说不出话来。

珍妮被父子俩的大嗓门惊醒了，也推门走了进来。见到这情形，珍妮赶紧冲到父子中间，一把把米勒推出去，说道：“去，出去跑跑步，锻炼一下身体，顺便把报纸拿进来。”

杰弗逊没有说话，他仍然处在极端的愤怒当中。

珍妮转过身来，对杰弗逊说：“怎么又这么早起来，还是失眠吗，不然还是去看看医生吧。”

杰弗逊边走出米勒的房间边说：“你又不是不知道，我哪有时间去医院！医院是最麻烦的地方，而且失眠这东西哪那么容易治好。还不就是让我好好调养，去了也没用。”



珍妮随着他走出来，回答道：“你还是可以去看偏头痛，再说你也可以再去测测血压。我跟一个医生朋友说过你的状况，他说你最好还是自己去一趟，请假去医院一趟吧。”

“不去不去，你怎么就弄不明白呢？公司烦人的事情一大堆，就算去了，那些医生也都是强调要静养要静养，可我哪有那个时间！”杰弗逊有点不耐烦了，这样的对话好像每天都要进行一遍。可是，身为 ABV 石油公司的项目主管，杰弗逊每天都忙得团团转，真是没有时间。

“可是……”珍妮还是不放弃。

“行了！”杰弗逊打断她：“我已经够烦的了，你让我安静一下行吗。有时间还是管管米勒吧，越来越不像样了。我们家什么时候出过像他这样不长进的孩子！”

杰弗逊走进浴室，关上门，把珍妮隔在外面。他觉得珍妮也实在是太啰唆了，一天到晚就知道念叨这念叨那，让他烦上加烦。

杰弗逊打开莲蓬头，让水直接冲刷自己的脸。“唉，先别管米勒了，公司的事已经够我烦的了。”杰弗逊想道。

身为 ABV 石油公司的项目主管，杰弗逊整天真



是忙得团团转。手机铃声不停地响，办公室也无时无刻不充满了人。每天身处一片嘈杂中，却还要解决部门里那帮不听话的下属们的问题，想起这些，杰弗逊真是烦透了。

每天早上，即使他的心情还不错，可是只要想起那挤满了人的办公室，那一个一个封闭的小房间，他的大脑便不由自主想“停摆”。一种习惯性的抗拒感让他的心情总是带着些压抑。尤其是再想到那个什么事都做不好的助理马丁，随便一件小事就容易紧张，经常丢三落四。要不是看在他做事还比较认真、对上司的话也比较服从的份上，杰弗逊早就请他回家了。还有杰克，经常不听指挥，让他往东他偏偏往西，又时不时地请假，老是在需要人手的时候见不到他，有时候真怀疑他是不是敌对公司派过来专门跟他作对的，可他又偏偏是老总的亲戚，动他不得。想起他，杰弗逊便觉得胃有些隐隐作痛。

最后，杰弗逊叹口气，走出浴室，下楼吃早饭。逃避不是办法，虽然他很想干脆什么都不管，可是他几十年来养成的责任感又让他放不下这一切。工作和家庭，是人一生中最重要的东西，他不能放弃其中任何一样。

郁闷中的杰弗逊来到了公司。看着那些三三两两



聚在一起嘻嘻哈哈的员工们，杰弗逊叹了口气，拎着包从员工办公室前走过，准备走进自己的办公室。这时，杰克走了进来。带着他惯有的、杰弗逊最讨厌的满不在乎的表情，杰克轻松地与大家打招呼，大声地说道：“今天真是倒霉啊，一到公车站发现公车刚好开走，我还跟在车屁股后面追了半天，吃了一肚子废气。为了让自己和大家带着美好的心情迎接郁闷的周一，我给大家讲一个笑话吧。”

“好啊……”其他的员工们都开始起哄。

“话说有一次包子和面条大打出手，但是包子因为太肉，被面条打得落花流水，于是在离去时，对面条撂下一句：‘有胆别走，我去叫伙伴来教训你’。包子就去约了煎包、馒头、面包等，准备去找面条理论理论，就在路上遇到了泡面，包子等人于是围住了泡面一阵毒打。泡面被他们不论青红皂白打了一顿后，问包子为何打他？包子回答：面条，别以为烫了头发，我就不认得你！”

笑话说完，只听见办公室中哈哈声此起彼伏。杰弗逊皱起眉头，心想：这也太不成体统了。于是他走进了员工办公室。大家的哈哈声立刻小了不少。

杰克一转头，看见了杰弗逊，他挑了挑眉毛，弯起嘴角，用食指和中指在额头上故作潇洒地轻轻一



碰，大声说道：“头，早上好！祝你今天一天也有好心情。”杰弗逊黑着脸点点头，走进自己的办公室坐下，心想：有你在，我要是能有好心情才怪了。这个老总的亲戚，经常一副嬉皮笑脸的样子，而杰弗逊最讨厌的就是这种人。摆出一副满不在乎的样子，仿佛做什么事都心不在焉，偏偏又能说会道，每当这种人能办好一件事时，还往往会受到大家的追捧，在杰弗逊眼中，他简直就是哗众取宠。“一开始还干了几件好事，”杰弗逊皱着眉头自言自语道，“后来还不是不行了。看看现在，大事不能做，小事不愿做，还不能动他，简直是养着一只大米虫。”正说话间，杰弗逊又透过窗户看到了哈哈大笑的杰克，杰弗逊感觉气就不打一处来，真想冲出去让他闭嘴。不给他点颜色瞧瞧，他还真不知道天高地厚了！

杰弗逊走出办公室，直接对着杰克走过去。大家意识到情况不妙，纷纷停下说话，只有杰克一个人还是在哈哈大笑。

“杰克，”杰弗逊下定决心要让他好看，“你现在这个项目怎么回事，还没完成？现在还有心情在这说笑！”杰克笑笑，用夸张的动作慢慢抬起左胳膊，看了看表，回答道，“报告经理，现在是纽约时间8点58分，也就是说，还有两分钟才到上班时间。”