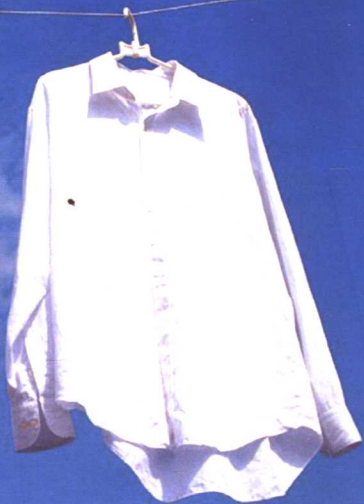


傅佩荣 *EgO* 丛书



抗压有方法

KANGYA YOU FANGFA

“压力”是现代人不挥之不去的梦魇，无形中伴随而来的常常是焦虑失眠，生活痛苦指数也不断攀升，严重者甚至会引发忧郁症。傅佩荣教授对于“抗压”有他独到的方法与技巧，教大家如何“化解逆境”、“轻松抗压”，并配有切实可行的方法，轻松自在快乐生活的窍门尽在其中。

49

傅佩荣 著



江西教育出版社
JIANGXI EDUCATION PUBLISHING HOUSE

傅佩荣 *EgO* 丛书

抗压有方法

KANGYA YOU FANGFA

傅佩荣 著



江西教育出版社
JIANGXI EDUCATION PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

抗压有方法/傅佩荣著. —南昌: 江西教育出版社, 2007. 3

ISBN 978 - 7 - 5392 - 4726 - 7

I. 抗... II. 傅... 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 (2007) 第 033045 号

书 名: 抗压有方法

著 者: 傅佩荣

责任编辑: 熊 侃

特约编辑: 程忆南 高进宁

装帧设计: 海云书装

出版发行: 江西教育出版社

社址 南昌市抚河北路 61 号

邮政编码 330008

印 刷: 北京佳信达艺术印刷有限公司

版 次: 2007 年 3 月第 1 版

印 次: 2007 年 3 月第 1 次印刷

规 格: 32 开 (880mm × 1230mm)

6 印张 95 千字

定 价: 20.00 元

抗压有方法

越来越多的人在问：“要如何帮助患了忧郁症的朋友？”听到这样的问题，你无论提出什么秘方，所得到的反应都是：“已经试过了，但是没有效。”

于是，我们不得不退一步思考：所谓“帮助”，所谓“有效”，究竟是以什么作为标准？答案显然是“正常的生活”。但是，请问“正常”二字是由谁在规定的？或者，请问这个世界上有谁是完全正常的？

人有自由，因此人生是不断选择的过程。有选择，就有变化的可能性，其中充满了刺激、挑战、预期、张力，以及希望与失望。依我浅见，不论处在何种变化万千的情境中，只要没到绝望与自杀的地步，都可以算是“正常”。以此为底线，人生的一切压力都可以成为召唤黎明的黑夜，只要撑得过去，并且一定要撑过去，必将品尝生命的美妙滋味。

那么，如何确保可以守住这条底线呢？或者，我们所谓“抗压”的方法是什么？答案很简单，就是“一念之转”。只要一个念头想对了，一切就将豁然开朗。于是，所有问题的关键集中于一个焦点上，就是：我们今天需要什么样的观念？在思索这个难题

时，我认为意义治疗学派的弗朗克（V. Frankl, 1905—1997）的观点，最足以凝聚大家的共识，也具有高度的说服力与可行性。

依弗朗克所说，人生是有意义的，因为以下三点：一，有工作可以做；二，有人可以关怀；三，有痛苦可以受。这三点分别针对人的“身、心、灵”而言，因而形成一套完整的观念。首先，人借着工作而融入社会，工作的范围极广，从上学、上班、管家、志工，到老人家照顾一盆花、一只猫，都可以让人肯定自己有用，并且愿意活下去。其次，如果失业或讨厌工作，怎么办呢？此时要问：我在关怀谁？或者，谁在关怀我？世间只要有一个人与我相互关怀，即使只是淡淡的情感，也将孕生可喜的效应。庄子说：“虚室生白。”引申而言，在空无一物的房间中，一根小蜡烛就会显得明亮无比。反之，房间塞满杂物时，再多的灯光也难免于阴影遍布。换句话说，去除世间的功利杂念，才能珍惜可贵的情意。

然后，“有痛苦可以受”的状况，才是一决胜负的时刻。在此，理解的关键在于：人在痛苦中将会“改变”自己。最大的改变就是“觉悟”：觉悟自己有这么大的能耐可以承受痛苦，觉悟自己生命的内涵以及终极关怀，并且觉悟自己在痛苦的考验中，有如浴火凤凰，经由身与心的淬炼，展现出灵性的体悟。

人的身体与心智终究是会消逝的，那么它们存在的目的不是为了灵性的启蒙与发展吗？由这种观点接上宗教信仰的领域，毋宁是十分自然的。

以上这些观念真的有效吗？以我自己为例，我有时反省自己“没有患忧郁症”的原因是什么，而答案居然正是上述三点的综合搭配。我的工作量很大，并且充满挑战性，要求丰富的创意，因此是乐中有苦，苦中带乐的。我与人交往，互相关怀，总是真诚而善意，现在到了中年，感觉乐多而苦少。至于痛苦，则是在年轻时有过不少遭遇，像少年时代的口吃以及后来在美国苦读的过程，都会让我不堪回首，而现在呢？身体方面的毛病逐渐浮现，学术志业的压力也日益明显。不过，我已经掌握了正确的观念，所以可以甘之如饴了。

我庆幸自己在学习方面稍的心得，并且乐意借着各种渠道与人分享。在写作的过程中，我必须不断地阅读、沉思、实践、领悟。因此，我所写的，都是我理解、相信，并且努力去做到的。对我有益的，或许对许多朋友也有参考价值。人生不可能没有压力，因此与其排斥或逃避压力，不如正面迎向它，以正确的观念迎向它。抗压有方法，这是需要我们一起来验证的信念。

傅佩荣

写于二〇〇五年五月

目 录

抗压有方法	001
-------------	-----

抗压 Part I

认识逆境，突破逆境	001
逆境智商第一招	003
从局外人看问题	007
一切复归于平淡	011
除旧布新谈座右铭	015
不用白白受苦	019
罪恶造成困境	023
面对死亡威胁	027
浩劫重生	031
面对人生，需要四种勇气	035

自杀不是人生的选项	040
-----------------	-----

抗压 Part II

化理论为行动	047
勉强与修养	049
在惜福中努力	053
凡事预先准备	057
真诚是第一准则	061
值得追求的理想	065
父母的忧虑	070
一起来为青少年担心	074
放开对“结果”的执着	079
活力来自观念	084
生命意义由何而来	088
保持流畅的思想	093
欣赏老子的智慧	100
效率与压力之间	104

抗压 Part III

培养积极价值观	109
交友的考量	111
消极与积极	115
心灵成长的契机	119

欲望的牵引	123
求生的价值观	127
为“钱”伤脑筋	131
不必沉湎于过去	136
无为的妙用	141

抗压 Part IV

转换心境，轻松生活	145
调节自己的性格	147
面对命运的态度	151
如何可以“换个角度”？	155
练习转换心情	160
认真过日子	164
生活需要调节	168
保持心情轻松	172
增强心智力量	176
不要幻想一夕致富	180

EQ Part I

认识逆境，突破逆境

逆境智商第一招

让自己喘一口气，先肯定事情还好没有变得更坏，然后整顿自己所拥有的资源。

几年前我去荷兰教书一年，发现荷兰人的处世态度有些特色。譬如，他们喜欢发表意见，目的主要是疏导情绪，至于自己的看法能否被采纳或者形成共识，则不太在乎。大家各说各话，不必压抑情绪，生活将会比较轻松。

相形之下，我们的社会比较严肃，一旦开口表示自己的想法，如果受到质疑或批评，好像就下不了台，没有面子似的，然后恼羞成怒，制造许多不必要的纠纷。意见没有受到尊重，显然是最常见与最基本的“逆境”。这正是自我训练的第一步。

后来我才知道，原来荷兰人有一句口头禅，译成中文的意思是：“还好事情没有变得更坏。”不论发生

任何事情，首先要想：情况也有可能更糟。譬如，张三发生车祸，车子毁了，就要想：还好人没有受伤。万一受伤断了一腿，就要想：还好只断一条腿。如此依序去思考，重要的是人还活着，还有机会去“想”。

这种办法绝不是阿 Q 精神，也不是鸵鸟作风，而是面对现实，整顿身心，准备重新出发。台湾有一位小朋友，只活了短短的十年，就因为癌症而去世了。他名叫周大观，在治疗期间切除一只脚。但是，他写了一首诗，题目是：“我还有一只脚”。这种想法无异于让自己喘一口气。事情既然已经发生了，抱怨有什么用呢？

“早知如此，何必当初？”在说这句话时，我们希望时光倒流，可以让自己重新作一次比较聪明的选择。但是，人生的历程是环环相扣的，由福生祸与因祸得福的例子不胜枚举。并且，在追究原因时，一定可以找到许多借口，让自己减少责任的压力。换言之，发生在我身上的事，并不仅仅是我造成的；依此类推，发生在别人身上的事，也不应该全部怪他；然后，社会上的一切事件，都与每一个人有或远或近与或深或浅的关系。

人的社会形成一个大的因果网，正如宗教所谓的“共业”。在共同命运的笼罩之下，个人应该如何自处？孔子的回应是：知其不可而为之。这句话提醒我

们要依自己的理想去活。既然人生充满逆境，我们何不接受这样的考验？重要的不只是“幸好我还活着”，而是：既然活着难免会有逆境，那么我何不按照自己的理想去活？因为这时遇到困难，会有心甘情愿的感受。好像“求仁而得仁，又何怨？”

换言之，如果人生注定无法免除痛苦，那么值得省思的不是如何解除痛苦，而是要接受何种痛苦？这时思考的焦点就变成：我要为了什么理由而接受何种痛苦？以孔子为例，他希望造福百姓，在周游列国时屡次遭遇困境，但是奇怪的是：他经常处于快乐的心境。他描述自己时，说了这样的话：“发愤忘食，乐以忘忧，不知老之将至云尔。”意思是，他可以“忘食，忘忧，忘老”。他的“三忘”并非由于健忘症，而是因为把握住自己的理想，生活中充满快乐。

暂时抛开大人物的大理想，只就平凡人的生活来看，我们将会发现：许多逆境来自于“心想而事不成”。譬如，学生毕业时正好遇到经济不景气，于是陷于失业的困境。这时怎么办？与其怨天尤人，不如研究自己还有什么潜能可以训练、培养及发挥，或者社会上还有什么工作可以让自己先脚踏实地做了再说？每次看到国内外新闻各种灾难的报导，我都会觉得自己算是很幸运的人，可以在台湾生活，从事自己有兴趣的教育工作。

让自己喘一口气，先肯定事情还好没有变得更坏，然后整顿自己所拥有的（或者所剩余的）资源，准备继续往前迈进。逆境是个挑战，将会使人越挫越勇，谁知道明天会是什么情况？因此，年轻时遭遇困难，反而是将来成功的必要磨炼。我们没有理由排斥逆境。



BOX

突破逆境的好方法：

- ◆ 常思想：还好事情没有变得更坏。
- ◆ 按照自己的理想去活。
- ◆ 让自己先喘一口气，再重新出发。

从局外人看问题

逆境智商告诉我们如何面对逆境，没有礁石又怎能激起美丽的浪花？生命终究是要自己负责的。

我有一位同事，他的口头禅是：“我这个人最客观了！”这句话说久了，大家都觉得他有些主观。相反的，我常认为自己很主观，所以在表达意见时，总要先声明这是个人浅见，请听到的人多指教。

话虽如此，真的碰上切身利害的状况，依然摆脱不了一厢情愿的心态。我由此想到逆境智商的第三步，就是“从局外人看问题”。试问：逆境造成的后果是什么？是丧失自信，放弃斗志，而背后的杀手则是自怜的心态，觉得自己很不幸，应该获得别人的同情。事实上呢？别人未必有时间、有力气、有兴趣来看待你的苦难。

正如我们打开电视，看到新闻中一幕幕悲惨的消息时，会觉得难过吗？我曾分析自己的心理，发现在面对这一类讯息时，先是同情而不忍，久了之后觉得无奈而无力，最后竟沦于无所谓与无聊了。话说回来，如果新闻内容一再挑动我的同情心，可能我现在没有勇气再打开电视了。我并未因而丧失敏锐的感受力，而是必须加强灵性修养，让自己每日回归情感的原点，以便继续稳健地活下去。

我最近就有一次自我检验的机会。三月中旬，我们家人前往扫墓，我坐外甥驾的车。一切顺利，但是下车时我一不小心，竟然让右手食指夹在前后车门的门缝之间，一时痛彻心扉。送医诊治时，还缝了一针，然后包扎起来。由于我经常在上课及演讲，学生一眼望见，总会关心询问。我在接下来的一周，说明这件小意外共有四次之多。说到后来，自己都觉得有些滑稽。

为什么觉得滑稽？天下多少可怕的灾难，说发生了，哪里还有说明的机会？我这一点小伤，实在微不足道。但是，毕竟自己遭遇的事是切身的，并且周围的朋友与学生都是当面见到的，所以解释起来就“自以为”可以获得更直接的反应。伤口一周之后逐渐复元，我再检视自己一周以来的工作效率，发现有些落差。何以如此？正是因为我心中出现自怜的情绪，在向人诉说