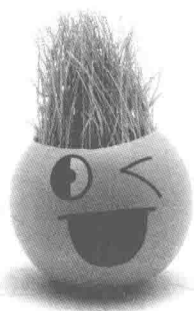


第一章

别让“压力”压倒我们的身心



有了压力，才有更大的动力

生活给你的压力越大，就越能够激发出你自身的潜能，铸就你的意志、品格、力量与决心，最终使你成为一个更为卓越的人。

俗话说：“井无压力不喷油。”每个人的生活中都有压力，这些压力来自于各个方面：工作上的、学业上的、感情上的……然而，为什么有的人能够在压力之下活得轻松自在，有的人却每天都是愁眉苦脸呢？难道那些活得轻松的人有什么异于常人的智慧？

其实，这样的人如你我一样，都是普普通通的老百姓。如果你问这些活得轻松的人有什么秘诀，那么他们一定会这样回答你：“很简单，你把压力变成动力不就好了吗？”可是，你依旧摸不到头脑：压力怎么可能变成动力，它们不是一对“敌人”吗？

这个问题看似复杂，实际上却很简单，只要你做到“放松心态”即可。如果你能反省自己过去的种种做法，学会放松心态，那么你就会发现，原来压力并没有你想象中的那么恐怖，反而，它还会成为一种激励，



别让心理疲劳误了你

让你鼓起勇气奋力前行。

美国独立企业联盟主席杰克·法里斯，他从13岁开始就在一家私人加油站工作。小法里斯刚开始想学修车，但是店老板只让他在前台接待顾客，打打杂。

店老板是个极为苛刻的人，从不让小法里斯闲着，每当有汽车开进来时，都会让他去检查汽车的油量、蓄电池、传动带和水箱等。随后，老板又会让他帮助顾客擦车身、挡风玻璃上的污渍。有一段时间，每周都有一位老太太开着她的车来清洗和打蜡。这个车的车内踏板凹得很深，很难打扫，而且这位老太极难说话。每次当法里斯给她把车清洗好后，她都要再仔细检查一遍，让法里斯重新打扫，直到清除掉车上每一缕棉绒和灰尘，她才会满意。

终于有一次，小法里斯忍无可忍，不愿意再侍候她了。店老板却在一旁厉声斥责他说：“你不愿干就赶快滚，这个月领不到任何报酬，你自己看着办吧！”小法里斯心中很是痛苦，回家后就將事情告诉了父亲，父亲却笑着告诉他：“好孩子，你要记住，这是你的工作责任，不管顾客与老板说什么，你都要尽力做好你的工作，这会成为你的一笔人生财富。”

在以后的日子中，小法里斯谨记父亲的话，不管老板与顾客如何刁难，他总会以微笑视之，并努力将事情做好。几年后，法里斯就凭借自己的各种基本洗车技术以及在顾客中的良好口碑，开起了自己的店面，并最终取得了成功。

有时候，压力有这样一个特性——它能够直接转化成为前进的动力。我们对待压力就该像小法里斯一样，越是被折磨，越是迎头赶上。被教训，那是让你吃一堑长一智；被讽刺，那么你早晚要证明自己；被挤压，你同样学

到了经验，得到了财富——没有压力就没有动力。

有关科学家曾经分析：当人处在极大的压力下时，人体的肾脏就会分泌肾上腺素，这种激素可以激发人的潜能，让人做到很多平日无法做出的事。从这个意义上来说，我们还要感谢压力，因为有了压力，我们才有了更大的动力，才能取得更多的成绩。

此外，机会和压力总是同时到来，越好的机会也预示着越多的压力，我们想要把握住机会就要顶住压力。换一个角度，当你遇到重重压力，又何尝不是遇到了改变生活的良机？如果你只是盯着痛苦的方面，压力只会变重，动力无法产生。与其如此，不如以行动来证明自己。

面对压力，生活中有的人会表现得极端痛苦，可愈抱怨，他就愈加悲观沮丧，不及时总结并加以开拓，反而会更加沦落下去。在这种人的眼里，压力是阻力，是一种负担和包袱，因此，得不到快乐也就理所当然了。

那么，我们怎么做才能做到放松心态，将压力转换为动力呢？

1. 更新观念

压力其实并不是我们的仇人，有时候它也是我们的恩人。因为人是有逆反心理的，这种逆反心理在人体内可以产生反抗的力量，进而促使人激发出无限潜能。如果你能带着这样的观念正视压力，那么，压力也就会成为你的动力，你就能激发出自己的工作积极性。

要知道，一个真正勇敢的人是会将压力看成铸就自身意志的机会的。时间越紧迫，压力越发能够激发你自身的潜能，铸就你的意志、品格、力量与决心，这可以使你成为所有人中最为卓越的人。

2. 正视压力，承认压力的存在

有些人或是出于对压力的恐惧和排斥，或是出于自负的心理，不愿意



别让心理疲劳误了你

承认压力的存在，更不愿意直面压力。当可能产生压力的事情发生时，他们往往采取消极回避的态度，殊不知，这样的态度只会加大他们心中的恐惧，使得压力不断加大。而只有正视压力、坦然承认压力的存在，才是正确处理和应对压力的第一步。

3. 积极采取行动

对于压力，很多人自觉或不自觉会会以拖延、回避的方式来面对它，而不愿意立即行动起来。事实上，压力的产生往往伴随着对任务“无法按期完成”的恐惧，而拖延和回避只会使得任务完成期被不断缩短，而压力也会随之加大。我们只有在一接到任务的时候就立即采取积极的行动，才有可能将压力保持在可控的范畴，并且以压力为动力来保持自己积极的行动。

4. 细化任务，树立自信

对于没有信心完成的庞大任务，我们可将其分化为具体的一个个小任务，每完成一个小任务，就对自己进行奖励。这种奖励可以是给自己一些休息时间、犒劳自己一顿美食，或是对自己进行表扬。在这样的过程中，我们不断获得自信，而原本压力巨大的任务也就在这个逐步完成的过程中成了我们自信心和成就感的来源。

5. 重新研究你的工作周期

时间紧迫、压力大，面对众多的工作任务，你可以根据你的工作周期来安排你的工作，将那些重要的、难度较大的工作安排在你最有精力的时候去完成，以保证较高的效率。

6. 正确评价自己

想要将压力变为动力，你还需要对自己有一个正确客观的评价，努力

缩小“理想我”与“现实我”之间的差距。在实现自身目标的过程中，既不好高骛远，又不妄自菲薄，脚踏实地，一步一个脚印地做起，有助于你早日取得成功。

7. 去充电，提高自己

在激烈的竞争中，我们因为害怕失败才会背负上精神压力。如果根据实际情况多给自己充充电，不时地提高自己，就会增加竞争成功的概率，压力自然也就消失了。再者，通过充电还可以增强自信心，有了自信，我们工作的热情也就自然提高了。

其实，人都是有潜能的，只是在平常的情况下发挥不出来而已。如果你能利用工作中的压力将自己的潜能激发出来，那么，压力就会成为你工作中的动力。

所以，当我们在生活或工作中因为压力而产生焦虑或痛苦的情绪时，一定要及时地更新观念，不要将压力仅仅看成我们的仇人，如果将之看成激发我们个人潜能的“恩人”，那么，压力就会迅速转化为挑战自我的动力，最终让我们以更为积极的心态去应对工作，最终做出惊人的壮举。

没有谁能为你的健康埋单

健康是人生最宝贵的财富，也是其他一切人生价值的基础。如果丧失了健康，那么其他一切都将失去意义。



别让心理疲劳误了你

高血压、糖尿病、神经衰弱、抑郁症，甚至是“过劳死”，这些二十年前鲜有耳闻的疾病，如今却频频出现在我们身边。

出现这些疾病的原因，一方面，是现代社会高压、快节奏、大强度的生活使得我们每个人都像一根弹簧被绷得紧紧的，身心疲惫不堪；另一方面，是现代化的生活方式让我们习惯坐车而绝少走路，习惯电梯而不肯走楼梯，习惯了简便的快餐和复杂加工的食物而很少愿意好好地为自己和家人做一顿营养均衡的晚餐。

一方面是疲倦和压力蚕食着我们的心灵，一方面是不健康的生活方式侵蚀着我们的身体。我们的健康就像是一座堤坝，在内外双重的侵蚀中变得摇摇欲坠。

如果人生是一串数字，那么地位、成就、学历、金钱都不过是后面的零，而只有健康才是最前面的“1”。如果没有了健康，其他的一切都将毫无意义。

对于一个只能躺在病床上，连出门都做不到的人来说，再豪华的跑车又有什么意义？对于失去了健康，每天只能够与药瓶子打交道的人来说，有再高的学历又有什么作用？对于病入膏肓，不知道还有没有明天的人来说，即使再显赫的声名也不过是虚空。

可是现在人们对于健康普遍太过忽视了。我们付出健康这个“1”的代价来拼命换取后面的那些“0”，直到丧失了健康，才知道这一切的追求都是竹篮打水。

当然，没有人不想要健康，可是当你试图和一个人去谈论健康时，往往得到的是这样的回答：“每天要应付工作、照顾家庭我已经力不从心

了，哪儿还有空来锻炼身体啊？”直到“过劳死”的新闻传来，他才倒吸一口冷气：自己的疏忽原来可能有这样的后果。

可是对于很多人来说，短暂的震惊之后，他们依然继续着之前不健康的生活，依然让自己的身体一天天地为自己选择的生活方式付出代价。

从前有一个流浪汉，他经常自言自语地说：“我真想发财呀！如果我发了财，我要让所有的流浪汉都有房子住，吃饱穿暖，我绝不作吝啬鬼……”

他就这样一遍遍地祈祷，终于有一天，一个神仙找到了他。神仙对他说道：“我听到你的祈祷了，你就要发财了，我这就给你一个有魔力的钱袋。这钱袋里永远有一枚金币，是拿不完的。但是，在你觉得够了的时候，就必须把钱袋扔掉，才可以开始使用那些金币。”说完，神仙就不见了。

这个流浪汉惊讶地揉了揉眼睛，以为自己是在做梦。不过，他发现自己的身边真的出现了一个钱袋，里面装着一枚金币！流浪汉把那枚金币拿出来，里面又有了一枚。于是，流浪汉不断地往外拿金币，他一直拿了整整一个晚上，金币已有一大堆了。看着这些金币，这个流浪汉想：“这些金币已经够我用一辈子了。”

第二天一早，他拿着这些金币，准备到街上买面包吃。但是，在他使用金币以前，必须扔掉那个钱袋。他舍不得扔掉那件宝贝，他又继续从钱袋里往外拿金币。每次当他想把钱袋扔掉的时候，他就总觉得金币还不够多。

就这样，日子一天天过去了，他的金币越来越多，多到可以买下一个国家。可是，他总是对自己说：“还是等金币再多一些才好。”于是，他不吃不喝拼命地拿金币，金币已经快堆成山了，但他却变得又瘦又弱，



别让心理疲劳误了你

脸色蜡黄。他虚弱地说：“我不能把钱袋扔掉，金币还在源源不断地出来啊！”

没过多久，因为水米未进的缘故，这个已经成了大富翁的人看起来却非常虚弱。即便如此，他还是在用颤抖的手往外掏金币。最后，由于又累又饿，他死在成堆的金币里。

听到这个故事的人都觉得流浪汉愚蠢，可是我们做的事情和他又有什么不同呢？我们总想着等我们积累了足够的财富、有了稳定的地位之后再关心我们的健康，结果我们就像这个不断从钱袋里取钱的流浪汉一样，不断地追求着更多的财富、更高的地位，直到我们的健康受到严重的损害，再也不能恢复时才悔恨地叹息。

在一些地方，每天傍晚都有大批人在沿街慢跑，这些人有年轻人，有老人，有男，有女。他们在发达而繁忙的都市里结束了一天的工作，但是他们选择以运动来作为放松和休息。运动对于他们来说，就像每天要吃饭、喝水一样，也是生活的必需而自然的组成部分。并不是因为他们比我们有更多的时间，而是因为他们懂得，没有人可以为你的健康埋单，除了你自己。

那么，在都市生活中，怎样的生活方式才可以改善我们的健康状况呢？我们需要从以下几个方面入手。

1. 规律作息

昼夜节奏的扰乱，会造成人生物钟的混乱，并引起一系列身体问题，如内分泌紊乱、免疫系统紊乱、高级神经系统疲劳等；而长期的昼夜颠倒，则血压容易过高、心功能储备降低，以及发生冠心病的概率更高。也许有些人觉得“我长期熬夜，但身体并没有出过什么毛病”。事实上，由

于我们如今过于依赖汽车、电梯等交通工具，我们测试自己身体机能的机会其实非常少。而在我们不知不觉中，我们的身体功能却因为不健康的作息一直下降着；当我们真的意识到问题的严重性时，改变恐怕已经来不及了。

规律作息是保持身体健康的基础，也是我们对自己的健康负责应该做到的第一步。

2. 健康饮食

高血压、糖尿病等疾病不知不觉已成为我们生活中的常见病，在城市里几乎每一个人身边都少不了几个“三高”患者朋友。而这种疾病的高发与我们日常的不良饮食习惯息息相关。

如今生活水平大大提高，但健康知识尚未完全普及，高热量、高脂肪、高胆固醇的食品成为很多人日常饮食的一部分。而运动的缺乏使得他们摄入的过多热量无法被消耗，于是积攒在身体中造成肥胖。肥胖又引起激素变化、内分泌失调，最终造成一系列的病症。

其实健康饮食并不难，并不需要我们花费额外的时间来做什么特殊的料理。只要在原本饮食的基础上，增加蔬菜、水果，减少红肉，用粗粮和杂粮替换精粮，并且减少油、盐、糖分的摄入。坚持一段时间，你就能看到自己身体的变化：不仅更加健康，而且身材也会变得苗条、纤细。

3. 坚持运动

网上有人开玩笑说：“如果人类会飞的话，我们也会把飞翔当成一种运动，然后依然坐车而宁死不飞。”宁死不做，这的确是如今很多都市人对于运动的态度。

他们能坐车绝不走路，能搭电梯绝不走楼梯……一方面抱怨着日渐粗壮的腰身，另一方面却不肯做出丝毫的改变。要知道，一点简单的运动就



别让心理疲劳误了你

能让你变得既苗条又健康，让你原本病恹恹的脸色重新焕发容光。

那么应该选择什么样的运动呢？首先你要了解自己的身体。对于身材偏臃肿的人来说，每周四次、每次四十分钟以上的有氧运动，如长跑、快走、游泳、瑜伽等可以很好地起到减脂的作用；对于身材瘦削的人来说，以力量训练为主的运动可以增加肌肉含量，减少脂肪，全面塑造身体线条的同时会使得身体更加健康。

健康是人生最宝贵的财富，也是其他一切人生价值的基础。如果丧失了健康，那么其他一切都将失去意义。因此，我们要从现在开始改变自己的生活方式，为自己的身体健康负起责任。

匆忙前行之中驻足片刻

生活的意义不仅仅是为了得到财富、得到地位。在保证物质生活的同时，我们更应该追求内心的快乐与满足，而不是在疲劳中度过一生。

唐朝诗人李涉题在鹤林寺壁上的诗有这样一句：“因过竹院逢僧话，偷得浮生半日闲。”意思是能在忙忙碌碌的浮生中偷得那么一段闲暇，做点儿自己想干的事情，真是人生一大幸事。

我们每个人也都在忙碌着：为了家庭，为了工作，为了追求事业的成功和更好的生活。然而很多时候我们都太忙了，忘记了在这匆忙的前行之

中驻足片刻，欣赏一下沿途的风景，感受一下“半日闲”。

我们的生活有阳光，也有遇到阴云密布的时候。所谓的阴云其实正是因为压力而感到的疲劳。倘若天空永远都是阴云密布，那么世界上的一切都会灭亡。如果我们匆匆几十年总被一个“累”字包围着，我们岂不活得太冤。何不让自己活得轻松点呢？为何不让生活的节奏放慢一点，让自己更洒脱一点呢？

一位英国经理人曾说过：“当我脱下外套的时候，我的全部重担也就一起卸下来了。”如果你发现自己总是被家人、朋友围绕着，耳边充斥着各种让人烦闷的噪声，整日忍受着繁忙的工作，被家庭琐事无穷地折磨着，每天的神经都绷得紧紧的，那么你真的应该规划一番自己的生活，去旅行，去玩乐，让自己彻底放松一下；否则，抑郁、焦虑、失眠都会纷至沓来。

桑德勒是加州的一个律师，工作非常认真，因此获得了应有的地位和财富。然而，当他的律师事务所越做越大时，他却发现了一个严重的问题：自己患上了失眠症。每天晚上，桑德勒都无法安然入睡，尽管他已经非常疲惫，可依旧无法入睡。

因为律师职业的缘故，桑德勒平常休息的时间不多，他很少和朋友们聚会，更没有和妻子一起旅行过，每天他都在大量的卷宗中疲于奔命。他的妻子劝他：“你别这么拼命了，你看你总是忙，晚上也不睡觉，饭都不怎么吃，比过去瘦了好几圈！”

看着镜子里的自己，桑德勒几乎认不出自己了。当年那个意气风发、朝气蓬勃的年轻人，如今看上去却像 50 多岁。桑德勒感到很忧虑，他不知道该怎么调整，于是每天只能靠工作麻痹自己，到了晚上也不停止。因



别让心理疲劳误了你

为无论怎样，他都感到有那么多压力：客户的指责、对方律师的刁难，这让他怎么能睡得着？

渐渐地，桑德勒的精神状况越来越差，就连律师事务所的其他同事也都劝他，让他好好放松一下。可是桑德勒认为，律师事务所是自己开的，要是不抓紧，那一定会出大问题。就这样，桑德勒每天都是工作、工作，一个星期下来，他睡觉的时间居然只有十个小时！

终于有一天，在法庭上，桑德勒昏了过去。后来医生告诉他，因为长期失眠的缘故，他的精神状况到了崩溃的边缘，甚至威胁到了生命。桑德勒吓坏了，赶紧放下工作，并和妻子到墨西哥旅游了一番，这才渐渐恢复了健康。

这次旅行，桑德勒收获了许多快乐，失眠症也不治而愈，生活和工作也重新走上了正轨。这让他明白：适度的休闲是保证生命质量的不可或缺的一环。

我们要明白，生活的意义不仅仅是为了得到财富、得到地位。在保证物质生活的同时，我们更应该追求内心的快乐与满足，而不是在疲劳中度过一生。所以在生活中，我们必须学会脱下乏味和疲劳的外套。即使我们只是个普通的小职员，也不必为了追求财富而让自己陷于疲劳之中。除了利用休假旅游，在平常的工作生活中，只要给自己几分钟的放松时间，我们就能改变自己内心的疲劳状态。哪怕只是每工作一个小时，就抬头看看窗外，也是对身心很好的放松。

怎样做可以既不影响我们的工作效率，又能收到良好的效果呢？我们可以试试以下几种放松训练方法。

1. 呼吸放松法

我们可以先锻炼清楚地觉察和意识到自己的呼吸状况。因为我们在躺着的时候采用的是腹式呼吸，所以我们可以躺下来体验。

首先要穿着宽松舒适的衣裤，保持舒适的躺姿，两脚向两边自然张开，一只手臂放在上腹，另一只手臂自然放在身体一侧。然后缓慢地通过鼻孔呼吸，感觉吸入的气体凉凉的，而呼出的气息有点暖。吸气和呼气的同时，感觉腹部的涨落运动。保持深而慢的呼吸，吸气和呼气的中间有一个短暂的停顿。

几分钟过后，坐直，把一只手放在小腹，把另一只手放在胸前，注意两手在吸气和呼气中的运动，判断哪一只手活动更明显。如果放在胸部的手的运动比另一只手更明显，这意味着我们采用的更多的是胸式呼吸而非腹式呼吸，我们就要多尝试腹式呼吸。

我们在练习腹式呼吸时，同时要提示自己身上哪些部位还紧张着，想象气体从这些部位流过，带走了紧张状态，达到放松的状态。

2. 肌肉放松法

国外有研究者把每一部分肌肉放松的训练过程总结为如下五个步骤：集中注意→肌肉紧张→保持紧张→解除紧张→肌肉松弛。

首先选择一个舒适的座椅和一种舒服的坐姿。拿掉一些束缚身体的东西，如手表、领带、眼镜等。之后将注意力集中在身体的每个肌肉群上：手臂、脸和颈部、胸、肩、背、腹部、腿和脚。有意识地将它们逐一放松，之后试着感觉哪些部位还比较紧张，再针对这个肌肉群进行放松。当放松手臂时，先握紧拳头，然后放松，接着向后弯曲手腕，使得手背和前臂紧张，接着放松。接下来放松肩膀，耸起一侧肩部向耳部靠拢。保持肩



别让心理疲劳误了你

部的紧张，随后让肩部放松。换另一侧肩膀做同样的练习。对于颈部，可以将头紧靠在椅背上。感觉颈部和后背的紧张，保持几秒钟，然后放松；接着头向前、向下伸，感觉颈前部肌肉的紧张，然后放松。胸部则采取深呼吸的方法，让空气充满整个胸膛，憋一会儿，然后恢复放松状态。背部放松时要将背向后弯曲至紧张状态，然后放松。用力伸直双腿，保持数秒，然后放松。最后将脚尖尽量朝上指，使你的小腿肌肉绷紧，然后放松。

在进行过一系列肌肉放松之后，如果你觉得哪个部分还处在紧张状态，那么就针对该部位再进行一次放松。

肌肉放松之后，再留一点时间感受放松状态，这个时候你可以给自己一些暗示。比如说：我现要数五个数字，数完之后当我开眼睛，周围一切都很合我心意。

3. 想象放松

首先选一个安静的房间，平躺在床上或坐在沙发上。闭上双眼，身体自然放松。

想象一个你熟悉的、令你感到高兴或是宁静的、具有快乐联想的景致，也可以是森林或是海边。

在头脑中仔细观察自己想象中的世界，寻找一些细微之处。比如想象在海边，就想象沙滩上贝壳的形状和颜色，一波波海浪的形状和声音，还有海风腥咸的气味，等等，尽量详细地描摹这个世界。

接下来在你幻想的世界中加入你自己：你躺在海边，周围风平浪静，波光熠熠，一望无际，使你心旷神怡，内心宁静、祥和。

随着景象越来越清晰，幻想自己越来越轻柔，飘飘悠悠离开躺着的地

方，融进环境之中，阳光、微风轻拂着你，你已成为景象的一部分，没有事要做，没有压力，只有宁静和轻松。

在这种状态下停留一会儿，然后想象自己慢慢地又躺回海边，景象渐渐离你而去。再躺一会儿，周围是蓝天白云、碧涛沙滩。然后做好准备，睁开眼睛，回到现实。

放松并不一定是要你花费大量的时间、金钱外出旅游、度假，或是请人做按摩。只要你掌握了正确的方法，那么在任何时候，都可以通过积极的调整让自己摆脱身心的疲倦，回到最佳状态中来。

让身心鲜活地“动”起来

给自己一个可以激发自己动力的目标，并且朝这个目标付出努力，让自己不再限于对生活、对未来都毫无热情的迷茫状态中。

我们心中的很多烦恼和倦怠感不是因为我们太忙了，而恰恰是因为我们不知道该做些什么，于是一天天得过且过，对于生活也好，学习也好，工作也好，都越来越感到厌倦，心也就越来越累了。而对于这样的情形，解决之道就是让自己忙起来。

也许你会觉得这样的话很不可思议：我明明已经很累了，为什么不让我休息，却要让我变得更忙呢？