

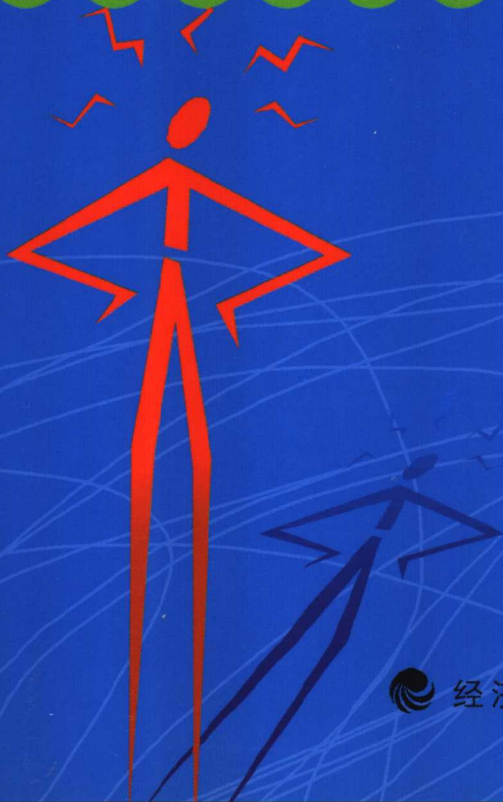


岩羊个人心理自助丛书

你为什么活得累

[高华·编著]

个人压力调节方案



经济科学出版社



岩羊个人心理自助丛书

你为什么 活得累

——一个人压力调解方案

高华 / 编著

经济科学出版社

责任编辑：马 兰

责任校对：董蔚挺

技术编辑：李长建

你为什么活得累
——个人压力调解方案

高华 编著

经济科学出版社出版、发行 新华书店经销

社址：北京海淀区阜成路甲 28 号 邮编：100036

总编室电话：88191217 发行部电话：88191540

网址：www.esp.com.cn

电子邮件：esp@esp.com.cn

天宇星印刷厂印刷

新路装订厂装订

850×1168 32 开 8.5 印张 200000 字

2003 年 7 月第一版 2003 年 7 月第一次印刷

ISBN 7-5058-3580-7/Z·011 定价：18.00 元

(图书出现印装问题，本社负责调换)

(版权所有 翻印必究)

责任编辑：马 兰



作者简介

高华，字茁栋，笔名岩羊。青年学者，从事个人成长战略分析与研究。北京金色人生科学研究所助理研究员，北京青春少年儿童教育咨询有限公司专家委员。

曾出版《为人》、《定位自己》、《你为什么没有钱》、《你为什么没有朋友》、《你为什么没有爱情》、《你为什么不是高薪族》、《靠什么有钱》、《靠什么成功》、《靠什么生存》等作品，一直深受年轻读者的欢迎。

封面设计：天福彩文&老 潘

- ◆ 有关压力本身
- ◆ 生存压力大盘点
- ◆ 压力全面解决方案
- ◆ 让压力走开
- ◆ 谁有压力谁不累
- ◆ 把握现在，随心所欲



图书在版编目 (CIP) 数据

你为什么活得累：个人压力调解方案/高华编著．

北京：经济科学出版社，2003.7

（岩羊个人心理自助丛书）

ISBN 7-5058-3580-7

I．你… II．高… 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（2003）第 039285 号

推荐序一

世界卫生组织有一个令人震惊的预言：21 世纪将是心理障碍的时代。

的确，日益加快的生活节奏，越来越大的工作压力，越来越淡的人际关系，越来越挤的生存环境等一切难以抗拒的外在因素。正在不同程度的威胁着我们的生活。所有这些辐射性刺激的过量，突发性刺激的增多，均会加大个人心理负荷，使人们往往处于紧张、矛盾、困惑、彷徨，甚至麻木不仁、备感茫然无助的状态。长此下去终会摧毁常人的心理防线，破坏完整的心理结构，动摇本来就脆弱的信念和意志，进而导致疲惫不堪、心灵扭曲、行为越轨，乃至精神崩溃……

然而，心理自助倒是现代人必不可少的、妙不可言的“心理按摩”。他能安抚受伤的心灵，慰藉被蹂躏的情怀，使冲动的人冷静下来，使失望的人振奋起来，使焦躁的人安稳下来，使悲观的人乐观起来……如此“心理按摩”之方法，我们应该重视它、运用它、推广它。

人的命运是什么？是先天后天的结合，是动静统一

的整体，是健康心理的标尺。难怪古人有句话：“祸从心头起，害从胆边生”。一切的成就，都始于一个健康的心态，健康才是最大财富。

实际上，强者与弱者的根本差别就在于心理素质的优劣。让个人心理自助走进家庭、走进工作、走进学习、走进生活，成为我们一个不可忽视的人生主题。

《岩羊个人心理自助丛书》很有特色。这个理念属实独具“西北岩羊”的风格与格调。小高是一个酷爱心理研究的年轻人，在我的“人生规划”课题组里从事个人成长战略分析，颇有悟性，已经先后出版诸多励志类青年读物。当小高把本套丛书捧给我看时，我很赞同“心理自助”这个提法，不论从压力的化解、心态的平衡、还是情绪的管理，其观点都很有建树。我看是一套非常实用的心理指导手册。

中国科学预测研究会秘书长
北京金色人生科学研究所所长

管彦仲

2003年5月18日于北京

推荐序二

青年学者高华对“个人成长战略”的研究，很有前瞻性，在国内同领域产生了一定的影响。他对管老师“人生规划”理论的“到处游说”，使我对他的执著态度顿生敬意。

的确，中国人一直总是在关注着政治风云、军事事件和经济的兴衰。很少有对“人的自身发展”提供系统的设计，尤其在青少年综合能力提高及心理素质训练等方面的经验严重匮乏。一些囫囵吞枣式的“挫折教育”、“吃苦教育”、“成果教育”都不能从根本上解决内心深处的心灵成长问题。

事实上，生活中有很多优秀的人才，由于缺乏正确的心理引导而极端抑郁甚至自杀。可见高华的作品一定会很有读者群。

高华勤于思考、工于笔耕；广收博采、乐此不疲。近来他对心灵的探讨深感兴趣，且把自己的心理体会融入书中。然后一字一句地集结成文，连同他的《走向成功丛书》、《领先一步丛书》一起大大开阔了读者的思想

2 你为什么活得累

空间……

谁来开释我们的心灵困顿？谁来构筑大多数失落的心灵塔楼？谁来抚平我们的心灵刻痕？谁来弥补我们大多数空虚的心灵空洞？希望大家静心读读这套《岩羊个人心理自助丛书》。

西方的世界里，人无比渺小，上帝的恩宠布满一切；

东方的思想里，人就是上帝，人靠自力而更生。

华夏名商（北京）决策研究所所长 **恒墨冉**

2003年5月27日于北京

前言

尼采说：“人生就是一场苦难。”所以，大多数人活得很累，但并不知道原因。

西方谚语：“同是一件事，想开了是天堂，想不开是地狱”。人的压力多半来自自己对自己的苛求、贪婪、攀比、自卑和没有明确的生活目标。

列夫·托尔斯泰说：“大多数人都想改变世界，但却极少想改变自己。”

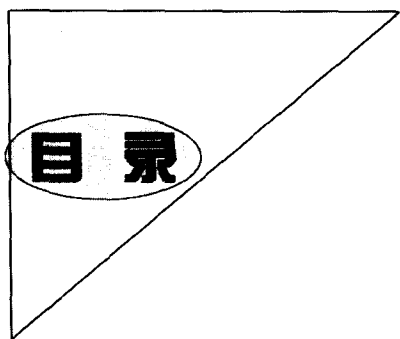
古人说：“境由心生”。一个人能不能快乐地生活，不在于他受到多么大的压力，而在于他怎样对待压力。

世界太大，生命太短，压力太多。我们走在一个具有太多欲望的人生路上，如何远离压力，追求幸福，也是我研究个人成长战略义不容辞的责任，同时写出本书也就成了我的压力。但我是为了每一个读到此书的人都能活得轻松。

因此，我很充实也很知足。

高 华

2003年6月于北京

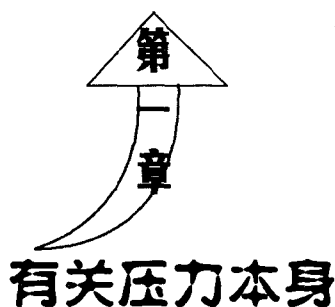


第一章 有关压力本身	(1)
1. 触摸压力	(1)
2. 压力的产生	(5)
3. 社会压力及后果	(10)
第二章 生存压力大盘点	(16)
1. 善于自我调整	(16)
2. 压力形成解析	(40)
3. 压力的控制	(46)
4. 降压必须先“净心”	(51)
第三章 压力全面解决方案	(56)
1. 压力的自测	(56)
2. 心理调解方案	(67)
3. 全方位减压方案	(91)

2 你为什么活得累

第四章 让压力走开	(101)
1. 接受工作, 放松自己	(101)
2. 写给男性职业者	(120)
3. 写给女性职业者	(124)
4. 放松自己有方法	(135)
第五章 谁有压力谁不累?	(158)
1. 在挫折面前	(158)
2. 有舍才有得	(159)
3. 不能自我膨胀	(161)
4. 走出期待的目光	(164)
5. 在夹缝中生存	(166)
6. 面对超负荷的工作	(169)
7. 孔方兄的“忽悠”	(172)
8. 绕开浮躁	(175)
9. 在鄙视的目光下	(179)
10. 身外物, 不奢恋	(181)
11. 功名莫贪	(183)
12. 忙里也要偷闲	(186)
13. 左右逢源, 游刃有余	(188)
14. 摆脱心中的失落	(191)
15. 不做环境的玩偶	(193)
16. 当好自己的角色	(197)
17. 莫抱凄楚空悲泣	(199)
18. 抬起你的泪眼	(201)

19. 忍耐一下没害处	(203)
20. 心病还得心药医	(205)
21. 学会忘却, 是为了记起	(207)
22. 白日梦不能做	(209)
23. 创造生活, 愉悦灵魂	(211)
24. 内在美重于外在美	(213)
25. 接受自己, 自知自爱	(216)
26. 美好的感伤	(218)
27. 生活不能永远是诗	(220)
28. 世上难有公平事	(223)
 第六章 把握现在, 随心所欲	(226)
1. 在压力面前反思自己	(226)
2. 学会给自己定位	(228)
3. 学会宽恕	(230)
4. 学会感激	(232)
5. 每个人都可以改变常规	(235)
6. 以正确的心态应对问题	(237)
7. 永远保持执著的信念	(238)
8. 学会过平静的生活	(240)
9. 拍拍自己的肩膀	(242)
10. 把握现在	(244)
11. 多想想快乐的事	(247)
12. 点燃生活的热情	(250)
 主要参考书目	(253)
后记	(254)



第一章 有关压力本身

1. 触摸压力

☞ 压力解析

“压力”是什么？翻找了许多书籍、医学报告、杂志与报纸上的论文，列举和压力有关的文献，几乎找不到对“压力”这一名词的比较严格的定义。而一般性的定义，则按照观点的不同，主要分为两种情况：第一种情况着重于生物体的适应力与其所承受的压力之间的关系；第二种情况则着重于压力刺激的反应或其本身的建立以及纾解。

班森（Herber Benson）博士在《放松反应》这本书中，曾经做了以下正式的强调，他将“压力”定义为“会使行为做连续性适应的一种状态”。

人们对“压力”的定义，多着眼于人类对于压力的反应与经验，马卡尼斯（Richard Mackamess）博士在他的大作《别全放

在心上》一书中比较明确的阐明了“压力”的定义，对于我们了解“压力”这个名词，这个定义给了我们很大的帮助。他说：“压力，以科学性的语言来说，乃是有机体（生物）在具有伤害能力的媒介（动因）中，维持本身正常的状态，其中接二连三地挣扎就称为‘压力’。”

☞ 压力无大小

在日常生活中，压力的发生并不一定都是很重、很痛苦的事件，例如亲人生病、移居或死亡、天灾地变、车祸受伤、考试失败等固然都是压力，不止如此，诸如恋爱、结婚、庆祝一个小宝宝的到来、度假等令人愉快的事件，甚至于约会遇到塞车、考试碰巧钢笔没水、失眠等小小的困扰，也同样会造成压力。

简单地说，任何生活上的变动，大至超越了个人能力所能处理的事情，小至扰乱了个人平衡状态的芝麻小事，都会是压力，这些可以预测以及不可预测的刺激事件，也都会给我们带来不同的压力。

心理学家理查·拉塞鲁（Richald Lazams）认为，当一个人遇到了某种内在或外在刺激后，是否会给自己带来压力，全依赖个人两个阶段的认识，第一阶段是初步的认识。也就是认识压力来源的严重性，他会问：“发生了什么事？”和“这件事对我有影响呢？还是无关紧要的呢？”

一旦他认识的结果是“有压力的，而且是重要的”，此时，“压力”便在无形中产生了，于是展开第二阶段的次级认识。在这个阶段里，他会去寻找一切可以解决问题或减轻问题严重性的办法。例如，为重考联考而上补习班，请兄姐代向父母求情宽恕所犯的过错等。假使第一个“反压力”的行动没有产生“解决压

力”的效应，他会另寻他法。不过，如果不断地失败而使压力一直存在，压力便会如同慢性病一样，变成心理上长期的障碍，进而对个人产生难以抹去的阴影，严重的，可以改变一个人的性格。

造成长期性不良影响的情况，自然是少见，但是这种情况的发生，也不是没有脉络可寻的。一般来说，个人若过于看重该压力的威胁层面，或是一味强调人的焦虑和紧张状态，就比较容易出现上述情况。一般来说，压力被想像得越重大，就越不容易解决——即使客观上他是有能力解决的。更有趣的是，假使个人事先认为某项压力不是他力所能及解决的，他便很有可能会真的失败，就像许多医生呼吁病人要对自己的病情好转有信心，因为病人的态度在很大程度上决定着病情的好坏。

当然，如果个人在第一个阶段的初级认识中，就认为此事无关紧要，则压力便不存在。由此可以发现，压力的形成，或者压力究竟会有多大，完全由个人因素所决定——个人根据其本身的能力以及周遭可利用的资源来加以认识，可以决定压力的形成以及威胁性。

⑤ 生活中的压力来源

生活中的压力是来自自然界或非自然界的变动，包括本身情况、周围环境的刺激所造成个人身体以及心理的不适应状态。在这里，我们来分析几个主要的压力源：

(1) 生活中的大变动 生活中突如其来的变动是造成压力的主要来源之一，这些变动是我们较难有效地加以处理的，所以有时候会造成我们身体上的不适甚至引起疾病。如突然中了500万元特等奖，但随之而来的诸如换一部新车、计划一次旅行等令人