

当今社会，激烈的竞争、文化的冲突和物质的诱惑无时无刻不在扰动着我们的心理，我们常常感到忧愁、焦躁、不安、愤怒。人们也尝试用物质的方式进行调整，但往往并不能奏效。于是有人提出，现代人要学习一种新的生存技能——学做自己的心理医生，帮助自己化解工作与生活中的各种心理压力。

做自己的心理医生

大全集

现代人的心理困惑与自我调适之道

赵广娜 郝羽 ◎编著

在生活节奏越来越快，工作压力越来越大的现代社会，每个人的心理承受能力都会遇到越来越多的挑战，在面对人生挫折、情绪波动、心理伤害的时候，人们要学会以正确的心态去认识它、对待它，提高自己的心理素质，学会自我心理调节，学会心理适应，学会自助，每个人都可以在心理疾患发展的某些阶段成为自己的“心理医生”。



現代人與中國傳統文化關係之探討

做自己的心理医生 大全集

——现代人的心理困惑与自我调适之道

第二卷

赵广娜 郝羽◎编著

中國華僑出版社

第二篇

情绪管理、压力应对



第一章 掌握情绪的转换器

随着社会的节奏明显加快、竞争日益激烈，很多人在盲目地追求灯红酒绿的生活时，都不经意地陷入了坏情绪的沼泽地，承受了坏情绪长期的折磨，以致痛苦不堪。我们要清扫坏情绪的垃圾，减轻自己精神的负担，这样才能从疲惫不堪中拯救自己，拥有健康和轻松的情绪，开心过好每一天。

第一节 平和让你浇灭心中的愤怒

生活中我们常会因为一些事情陷入愤怒之中，愤怒是人没有控制的冲动，具有很大的破坏力，同时对人的健康也有很强的杀伤力。人愤怒时，会失去正确的判断力，理解力也会降低，会容易做出一些无法挽回的错事。所以，赶快收敛你的愤怒，化戾气为祥和，这样，你才能让愤怒的火山在即将喷涌的那一刻熄灭，转化为一种平和的力量，在生命里盛开宁静的百合花。

“气”是杀人不见血的刀

世间万事，危害健康最甚者莫过于生气。

诸如：咆哮如雷的“怒气”，暗自忧伤的“闷气”，牢骚满腹的“怨气”，有口难辩的“冤枉气”等。“气”乃一生之主宰，与人体健康关系甚密。若“心不爽，气不顺”，必将破坏机体平衡，导致各部分器官功能紊乱，从而诱发各种疾病和灾难，所以《黄帝内经》就明确指出：“百病生于气”。

美国生理学家爱尔马为了研究心理状态对人体健康的影响，设计了一

个很简单的实验：把一支玻璃试管插在装有冰水混合物的容器里，然后收集人们在不同情绪状态下的“气水”。研究发现：当一个人心平气和时，他呼吸时水是澄清透明无杂的；悲痛时水中有白色沉淀；悔恨时有蛋白质沉淀；生气时有紫色沉淀。爱尔马把人在生气时呼出的“生气水”注射到大白鼠身上，12分钟后，大白鼠竟死了。由此爱尔马分析认为：“人生气时的生理反应十分强烈，分泌物比任何情绪时都复杂，都更具有毒性。因此动辄生气的人很难健康，更难长寿。”

震惊于实验结果的同时，我们更要清楚，我们每一个人，面对生活中的各种困惑、烦忧，都应该学会宽容、学会理解、学会忍让、避免生气，牢记“气大伤身”，用宁静的博爱的心态，对待世事是非，烦恼自会远离。哲人说：生气，就是拿别人的错来惩罚自己。

不错，何必为别人背沉重的包袱，何必为别人犯下的错误承担责任，其实，人只要肯换个想法，调整一下态度，或者移转一下视角，就能让自己有新的的心境。只要我们肯稍作改变，就能抛开坏心情，迎接新的处境。

我们需要记住：“生气，是一种毒药！”我们不能让自己的情绪只停留在问题的表面，我们必须学习“转念”、“少点怨，多点包容”、“多洒香水、少吐苦水”，让负面的思绪远离，而用乐观的正面思绪来迎接人生。

控制自己的愤怒的确是件非常不容易的事情，因为我们每个人的心中永远存在着理智与感情的斗争。如同所有的习惯一样，控制冲动也是一种必须经过训练才能得到的能力。要具备这种能力，有两个基本方法：第一，你必须不断地分析你的行动可能带来的长期后果；第二，你必须不屈不挠地按照符合你的最大利益的决定而行动。

在古老的西藏，有一名叫爱地巴的人，每次生气和人起争执的时候，就以很快的速度跑回家去，绕着自己的房子和土地跑三圈，然后坐在田地边喘气。

爱地巴工作非常勤劳努力，他的房子越来越大，土地也越来越广，但不管房、地有多大，只要与人争论生气，他还是会绕着房子和土地绕三圈。

爱地巴为何每次生气都绕着房子和土地绕三圈？

所有认识他的人，心里都起疑惑，但是不管怎么问他，爱地巴都不愿意说明。

直到有一天，爱地巴很老了，他的房、地也已经太广大，他生气，拄着拐杖艰难地绕着土地和房子，等他好不容易走完三圈，太阳都下山了，爱地巴独自坐在田边喘气。



他的孙子在身边恳求他：“阿公，您已经年纪大，这附近地区的人也没有谁的土地比你更大，您不能再像从前，一生气就绕着土地跑啊！您可不可以告诉我这个秘密，为什么您一生气就要绕着土地跑三圈？”

爱地巴禁不起孙子恳求，终于说出隐藏在心中多年的秘密。

他说：“年轻时，我一和人吵架，争论、生气，就绕着房地跑三圈，边跑边想，我的房子这么小，土地这么小，我哪有时间、哪有资格去跟人家生气，一想到这里，气就消了，于是就把所有时间用来努力工作。”孙子问道：“阿公，你年纪老，又变成最富有的人，为什么还要绕着房地跑？”

爱地巴笑着说：“我现在还是会生气，生气时绕着房地走三圈，边走边想，我的房子这么大，土地这么多，我又何必跟人计较？一想到这，气就消了。”

我们要学习爱地巴那种自我调整的方法，用平易温和的方式，使自己波动的情绪得到抚慰。因为我们都需要安抚，在我们闹情绪的时候，安抚自己的内心远比找其他的人发泄来得高明。

愤怒使你落入别人挖设的陷阱

人的情绪中有两大暴君，其中之一就是愤怒。它们与单枪匹马的理性抗衡，然而人的激情远胜于人的理性。不去生气的人是聪明的，一个人必须学会自我调控，否则就会落入别人挖设的陷阱。

1809年1月，拿破仑从西班牙战事中抽出身来匆忙赶回巴黎。他的间谍告诉他外交大臣塔里兰密谋造反。一抵达巴黎，他就立刻召集所有大臣开会。他便坐立不安，含沙射影地点明塔里兰的密谋，但塔里兰却没有丝毫反应，这时候，拿破仑无法控制自己的情绪，忽然逼近塔里兰说：“有些大臣希望我死掉！”但塔里兰依然不动声色，只是满脸疑惑地看着他，拿破仑终于忍无可忍了。

他对着塔里兰粗鲁喊道：“我赏赐你无数的财富，给你最高的荣誉，而你竟然如此伤害我，你这个忘恩负义的东西，你什么都不是，只不过是穿着丝袜的一只狗。”说完他转身离去了。其他大臣面面相觑，他们从来没有见过拿破仑如此失态。

塔里兰依然一副泰然自若的样子，他慢慢地站起来，转过身对其他大臣说：“真遗憾，各位绅士，如此伟大的人物竟然这样没礼貌。”

关于皇帝的失态和塔里兰的镇静自若的议论一样在人们中间传播开来，

拿破仑的威望降低了。

伟大的皇帝在压力下失去冷静，人们开始感觉到他已经走下坡路了，如同塔里兰事后预言：“这是结束的开端。”

塔里兰激起了拿破仑的怒气，让他的情绪失控，这正是他的目的。人人都知道拿破仑是一个容易发怒的人，他已经失去了作为一个领导的权威，这种负面效果影响了人民对他的支持。面对大臣企图发动阴谋这样的事，焦躁和不安只能起到相反的作用，这说明他已经失去了主宰大局的绝对权力。

其实，在这种情况下，拿破仑如果采用不同的做法，那结果便会大相径庭。他首先应该思考：他们为什么会反对自己？他也可以私下探听，从手下的兵身上了解自己的缺陷，更可以试着争取他们回心转意支持他，或者甚至干脆除掉他们，所有这些策略中，最不应该的就是激烈地攻击和孩子气地愤怒。

愤怒起不到威吓效果，也不会鼓励忠诚，只会引发疑虑和不安，权力也因此摇摇欲坠，暴露出自己的弱点，这种狂风暴雨式的爆发，往往是崩溃的先声。

一个人的弱点总是在发脾气过程中暴露出来的，它往往成为崩溃的前兆。谋略和战斗力也会在愤怒的情绪中消散，所以永远保持客观与冷静的态度至关重要。

拿破仑的教训告诉我们息怒的精髓在于：不要给对手准备的时间，先机是最重要的。谁抢得了先机，谁将最终取胜。应用这一策略采取的手段就是控制对手的情绪——虚荣、自尊、爱与恨成为影响他的因素。在愤怒的情况下，人很难控制自己的情绪。

愤怒容易让人失去理智，他们把一点小事看得像天一样的大，过于认真让他们夸张了自身受到的伤害。他们以为愤怒可以让自己在别人眼中更具有权力，其实不是这样的。他不仅不会被认为拥有权力，反而会被认为缺乏理智，难成大气。怒气会让你失去别人对你的敬意，他们会认为你缺乏自制力而更加轻视你。

抑制自己的愤怒并不能从根本上解决问题。你的能量会在这个过程中消耗殆尽，你的心理也会严重受挫。要想解决这一问题，最好的办法就是时刻保持冷静和宽容。面对别人的愤怒不要多想，可能他的愤怒并不是针对你，让自己的心情轻松一些。

公元前3世纪，在三国时期一场重要的战役期间，曹操的谋士发现有



几位将领通敌，于是建议把他们处决。但曹操什么也没做，他知道，在战争的关键时刻处决这些将领只能扰乱军心，对自己不利。与拿破仑相比，曹操更懂得保持镇静的重要性。

对待那些容易激动的人最有效的态度就是不理不问。面对别人的情绪圈套，你应该保持头脑冷静，才能够在权力的争夺过程中取得主动权。控制别人的方法关键在于如何把握。

如果愤怒的情绪已经产生，要做的不是控制和压抑，而是转变一个角度去思考，想想发怒的严重后果，这样你就能让自己冷静和宽容了。

不为小事愤怒

愤怒让人失去理智。做任何事情我们都需要思路的高度清晰，但总有一些不顺利的事情甚至让人无法接受的事情发生，这时候，愤怒会不期而至，而愤怒恰恰是冷静思考的天敌。

事实上，多数让我们产生急躁情绪进而发怒的事情只是一些不足挂齿的小事。

古时有一个妇人，特别喜欢为一些琐碎的小事生气。她也知道这样不好，便去求一位高僧为自己谈禅说道，开阔心胸。

高僧听了她的讲述，一言不发地把她领到一座禅房中，落锁而去。

妇人气得跺脚大骂。骂了许久，高僧也不理会。妇人又开始哀求，高僧仍置若罔闻。妇人终于沉默了。高僧来到门外，问她：“你还生气吗？”

妇人说：“我只为我自己生气，我怎么会到这地方来受这份罪。”

“连自己都不原谅的人怎么能心如止水？”高僧拂袖而去。过了一会儿，高僧又问她：“还生气吗？”

“不生气了。”妇人说。

“为什么？”

“气也没有办法呀。”

“你的气并未消逝，还压在心里，爆发后将会更加剧烈。”高僧又离开了。

高僧第三次来到门前，妇人告诉他：“我不生气了，因为不值得气。”

“还知道值不值得，可见心中还有衡量，还是有气根。”高僧笑道。

当高僧的身影迎着夕阳立在门外时，妇人问高僧：“大师，什么是气？”

高僧将手中的茶水倾洒于地。妇人视之良久，顿悟，叩谢而去。

何苦要气？气便是别人吐出而你却接到口里的那种东西，你吞下便会反胃，你不看它时，它便会消散了。

夕阳如金，皎月如银，人生的幸福和快乐尚且享受不尽，哪里还有时间去气呢？

让我们以平和的心境来对待生活中繁杂的事情吧！小心别伤害了自己，只有健康才是生活的本钱。有了无法避免的怒气，学着适度地释放它，不要自我封闭，要学会适度宣泄，宣泄是一种排解负面情绪的有效方法。找朋友倾诉或是干脆痛快地哭一场。男人也可以哭，流泪不丢人。我们应宽解自己，少发脾气，快乐地过好每一天。

人常说：“生气是拿别人的错误来惩罚自己。”在怒火中放纵，无异于燃烧自己有限的生命。人生苦短，值得我们用心去品尝的东西实在太多，耗费时间和精力去生气，可以算是真正的愚行。其实，人生多一点豁达，多一点宽容，多一点感悟，多一点理性，愤怒的情绪便会像高僧手中的那杯水，落地化为虚无。

怒气这样消解

“风平而后浪静，浪静而后水清，水清而后游鱼可数”，这就是怒气消解的至高境界。

制怒的智慧，首先来自于冷静。冷静提供了思考的空间，头脑一发热，思考的空间就少了，也就容易失去理智，意气用事，无端动怒，结果将人际关系带往不可追悔的地步。

在怒火中烧时，“逆向性思维”有助于我们冷静下来。一定要劝自己回头想想自己为什么与人发生冲突，是不是自己太冲动？这样，头脑就会较为冷静，较为理智，看问题就会比较乐观，从而避免做出过激的举动和后悔莫及的蠢事。

有个幽默故事，讲的是英国的约翰·哈尔丹教授与友人进行一场讨论，最后出现了可预见的转折。朋友叹口气说：“再讨论下去也没有用。我知道你接着要说什么，你接着要干的事我也知道。”这位著名的科学家一听，一屁股坐到地板上，向后翻了两个跟头，才又坐回到椅子上。“对啊，”他微笑着说，“那就证明了你并非总是对的！”

你下次面对一个怒气冲冲且情势变得越来越严重的局面时，不妨试用一下“温和的回答”这个方法。控制住你的情绪，然后再心平气和地寻找



解决问题的办法。这样做，你就能将你拥有的最重要的资源控制在你手里，而这资源便是你的心灵。通过练习，你就会发现，对于粗暴的言语温和地作出反应，其实是最好的防卫手段。

小兰和丁梅是一对形影不离的好朋友。她们几乎每天都会煲上半个小时的电话粥，一有时间就一起去逛街、看电影、溜冰、跳舞，可是这一切自从小兰交了男朋友以后似乎就变了。其实丁梅也理解小兰的生活变化，即使小兰有时答应和她一起出去却中途变卦，丁梅也并不以为然，毕竟自己已经不是她的生活重心了。可是，小兰一再不顾丁梅的感受，三番五次毫无诚意地许诺给丁梅各种各样的约会，最后却没有一次守约，事后还怪罪丁梅，说她不给她一点私人空间。丁梅当时非常愤怒，因为那些承诺并不是丁梅自己要求的，而是小兰主动提出的，那很可能是她在和男友吵架之后的一种宣泄，而一旦男友道歉，小兰又撒下丁梅，欢欢喜喜地去和男友约会。丁梅觉得自己被利用了，她很想发火。但冷静下来之后，她又觉得和小兰的友谊异常珍贵，发火只能导致裂痕。最后丁梅开诚布公地和小兰做了交谈，小兰向她道了歉，她们又和好如初了。

第二节 放松消融你的紧张

在某些事情上，紧张的情绪是有益的，这会使我们高度关注。但过于紧张就不好了，这会使简单的变成复杂，复杂的变得更加复杂。

的确，紧张伴随着新世纪成为一种流行的文明病。紧张过度，不仅会导致严重的精神疾病，还会使美好的人生走向阴暗。只有舒缓紧张情绪，放松自己的心灵之弦，才能在人生的道路上踏歌前进。

紧张情绪面面观

由于科学发展，交通工具日益发达，人们的生活水平也愈来愈高，人们也在平静的生活中过着超速的日子，许多忙碌的人因此不知不觉地损害了自己的身心健康，整个心灵都被日益繁重的学习或工作及生活撕碎！就一般人来说，整日坐于室内，活动量并不大，但是心灵却是分分秒秒高速地运转着，有些人甚至拖着疲惫的身体过着急速运转的生活。在此种情况下，一旦发生恶性疲乏，势将造成精神上的崩溃。因此我们必须降低走路

的速度，否则，紧张的结果就是心灵的超负荷运转，最后致使不幸发生。

然而，生活中，仍有许多受紧张情绪困扰的人，让我们从不同的视角去关注一下紧张人群的遭遇。

一名银行的支行干部这样讲述自己的感受。

“我现在处于极端苦恼中。我在进行竞聘演讲时，由于紧张，抽烟太多，因而演讲时嗓子干燥，不能说话。虽然竞聘成功，但我内心也因此留下了阴影，以后每逢人多场合就讲不出话来，心跳加速，一句话也讲不出，全身冒汗，紧张到了极点。事后，我在人们面前非常自卑，总认为他们在嘲笑我，加剧了我对社交的恐惧，而我的工作性质又要求我在众人面前多讲话，我实在苦恼极了。我想过辞职。帮帮我，我现在该怎么办？”

银行干部的紧张在一些学生的身上就以另外一种方式展现。

何雨是家里的独生子。由于历史的原因，父亲个人的理想成了泡影，便将全部的期望寄托在何雨的身上。他在父亲的灌输下形成的强烈的“出人头地”意识与其一般的智能和责任心形成了巨大的反差。

高考前，黑板上每天变化的高考日期倒计时和随时变化着的同学们的考试成绩一览表，加上父亲那企盼的目光，给何雨造成了巨大的心理压力。他出现食欲下降、恶心、心慌、心悸、惶惶不可终日的连锁反应。

当“黑色七月”如约而至的时候，何雨突然心中一阵慌乱，脑中一片空白。他压抑着紧张情绪，越压抑，心理越紧张，结果，他落榜了。面对这沉重的打击，他长时间不能从失望、痛苦、无助的情绪中解脱出来。

当他第二次面对高考时，他变得更紧张恐惧。由于紧张感达到了极点，他甚至想放弃第二次高考。在第一门考试时，考场出现了异常，在一时混乱的气氛中，何雨心中那巨大的紧张感突然消失了，第一门考试发挥了较好的水平，以下几门考试发挥得也还可以。他勉强考取了一所高等专科学校。

但事情远远没有终结。在他几年的大学学习和走向社会后，只要面对考试，紧张不安的情绪便会出现。

视角转换，我们来到运动健儿驰骋的“沙场”，这里仍不乏紧张的情绪。

美国全国高等院校篮球锦标赛某场比赛还有几秒钟就要结束时，丹尼尔·马歇尔走到罚球线前。对垒的两队这时打成平手，马歇尔只要两罚进一，他的队就可以获胜。

平常练习，马歇尔投罚球几乎是百发百中的。这天晚上，他在全场观



众注视下深吸了一口气，拍了几下球，然后定睛注视着篮圈——结果两罚俱失，他紧张得没有投中。延时续赛之后，马歇尔的队输了。

当时马歇尔由于过度紧张发生了运动术语中的所谓“怯场”，在紧张下失去了投篮的镇定。

形形色色的紧张，如影随形，有人说紧张是一种因某种强大压力所引起的、高度调动人体内部潜力以对付压力而出现的一种生理和心理上的应急变化。每个人在他的人生道路上都会遇到这种情况。一般来说，在重要的关键时刻，情绪的适度紧张不但不是坏事，而且还是必需的。

适度的紧张有益，但过度的紧张将会对人体产生抑制作用。

过度紧张，会使人动作失调，会使人行为紊乱，会降低效率。因为人们在过度的紧张情绪下，会使脑神经的兴奋和抑制过程失调，出现暂时性的不平衡。这时，人就会体验到一种难以自制的心慌、不安、激动和烦躁的情绪，从而出现一系列的行为紊乱、动作失调现象。

偶尔出现过度的紧张如能及时调整，不会对人造成大的危害，但持续的情绪紧张状态对人体特别有害。有人把持续的情绪紧张称之为体内的“定时炸弹”。因此，长期、高度的情绪紧张，对人体是十分有害的。

消除紧张，掌握人生的平衡

一块发条永远上得十足的表不会走得太久；一辆马力经常加到极限的车不会用得太久；一根绷得过紧的琴弦就易断；一个心情日夜紧张的人则易病。所以善用表的人永不把发条上得过足；善驾车的人永不把车开得过快；善操琴的人永不把琴弦绷得过紧；善养生的人永不使心情日夜紧张。

紧张是一种习惯，放松也是一种习惯。坏习惯可以改正，好习惯可以慢慢养成。

那么，你怎么放松自己呢？是从大脑开始，还是从神经开始？都不是，你应该从肌肉开始放松。为了说得具体一点，我们假定由眼睛开始，先把这一段文字读完，然后向后靠，闭上眼睛静静地对你的眼睛说：“放松，放松，不皱眉头，不皱眉头，放松，放松……”你不停地慢慢地重复约一分钟……

著名小说家薇姬·鲍姆有过这样的经历，小时候，她摔跤伤了膝部和腕部，有个老人把她扶起，这老人当过马戏班的小丑，一面帮她掸掉身上的灰土，一面说：“你之所以会受伤，是因为你不懂得怎样放松自己，你要

把自己当成一只旧袜子一样松弛。过来，我教你怎么做。”

老人教薇姬和其他小孩子怎么跌倒，怎么前翻滚、后翻滚。他不停地叮咛：“把自己想像成一只松垮垮的旧袜子，你就一定会松弛下来！”

人生需要消除紧张、就像一只松松的旧袜，有了些许的从容。下面介绍几种消除紧张情绪的妙计，希望对还在紧张的人们能够有所裨益。

(1) 畅所欲言。当有什么事烦扰你的时候，应该说出来，不要存在心里。把你的烦恼向值得你信赖的、头脑冷静的人倾诉：你的父亲或母亲、丈夫或妻子、挚友、老师、学校辅导员等。

(2) 暂时避开。当事情不顺利时，你暂时避开一下，去看看电影或一本书。或做做游戏，或去随便走走，改变环境，这一切能使你感到松弛。强迫自己“保持原来的情况，忍受下去”，无非是做自我惩罚。当你的情绪趋于平静，而且当你和其他相关的人均处于良好的状态可以解决问题时，你再回来着手解决你的问题。

(3) 每天自省四五次，并且自问：“我做事有没有讲求效率？有没有让肌肉做不必要的操劳？”这样会使你养成一种自我放松的习惯。

(4) 每天晚上再做一次总的反省。想想看：“我感觉有多累？如果我觉得累，那不是因为劳心的缘故，而是我工作的方法不对？”丹尼尔·乔塞林说过：“我不以自己疲累的程度去衡量工作绩效，而用不累的程度去衡量。”他说，“一到晚上觉得特别累或容易发脾气，我就知道当天工作的质量不佳。”如果全世界的商人都懂得这个道理，那么，因过度紧张所引起的高血压死亡率就会在一夜之间下降，我们的精神病院和疗养院也不会人满为患了。

(5) 改掉乱发脾气的习惯。当你感到想要骂某个人时，你应该尽量克制一会儿，把它拖到明天，同时用抑制下来的精力去做一些有意义的事情。例如做一些诸如园艺、清洁、木工等工作，或者是打一场球或散步，以平息自己的怒气。

(6) 谦让。如果你觉得自己经常与人争吵，就要考虑自己是否过分主观或固执。要知道，这类争吵将对周围的亲人，特别对孩子的行为会带来不良的影响。你可以坚持自己正确的东西，静静地去做，给自己留有余地，因为你也可能是错误的。即使你是绝对正确的，你也可按照自己的方式稍做谦让。你这样做了以后通常会发觉别人也会这样做的。

(7) 随时保持轻松，让身体像只旧袜子一样松弛。如果找不到袜子，猫也可以。你见过睡在阳光底下的猫吗？它全身软绵绵的，就像泡湿的报



纸。懂得一点瑜伽术的人也说过，要想精通“松弛术”，就要学学懒猫。你肯定从未见过疲倦的猫，或精神崩溃，因无法入眠、忧虑、胃溃疡而大受折磨的猫。

(8) 尽量在舒适的情况下工作。记住，身体的紧张会导致肩痛和精神疲劳。

学会放松

200年前，欧洲有一首民谣：“我们背井离乡，为的是那小小的财富。”而现在，西方流行的观念是“过普通人的生活”。的确，拼命地工作挣钱，却没有时间和精力来享受安闲、舒适的生活，确是一件悲哀的事情。

在竞争越来越激烈、节奏越来越快、压力越来越大的现代社会中，要想生活得轻松自在一些，你应该放松生命的弦，减轻自己的压力，让金钱、地位、成就等追求让位于“普通人的生活”。

弗兰克是位生意人，赚了几百万美元，而且也存了相当多的钱。他在事业上虽然十分成功，但却一直未学会如何放松自己。他是位神经紧张的生意人，并且把他职业上的紧张气氛从办公室里带回了家里。

弗兰克下班回到家里在餐桌前坐下来，但心情十分烦躁不安，他心不在焉地敲敲桌面，差点被椅子绊倒。

这时候弗兰克的妻子走了进来，在餐桌前坐下。他打声招呼，一面用手敲桌面，直到一名仆人把晚餐端上来为止。他很快地把东西吞下，他的两只手就像两把铲子，不断把眼前的晚餐一一铲进嘴中。

吃完晚餐后，弗兰克立刻起身走进起居室去。起居室装饰得十分美丽，有一张长而漂亮的沙发，华丽的真皮椅子，地板铺着高级地毯，墙上挂着名画。他把自己投进一张椅子中，几乎在同一时刻中拿起一份报纸。他匆忙地翻了几页，急急瞄了一眼大字标题，然后，把报纸丢到地上，拿起一根雪茄，引燃后吸了两口，便把它放到烟灰缸里。

弗兰克不知道自己该怎么办。他突然跳了起来，走到电视机前，扭开电视机。等到影像出现时，又很不耐烦地把它关掉。他大步走到客厅的衣架前，抓起他的帽子和外衣，走到屋外散步去了。

弗兰克这样子已有好几百次了。他没有经济上的问题，他的家是室内装潢师的梦想，他拥有两部汽车。事事都有仆人服侍他——但他就是无法放松心情。不仅如此，他甚至忘掉了自己是谁。他为了争取成功与地位，

已经付出他的全部时间，然而可悲的是，在赚钱的过程中，他迷失了自己。

我们从故事中可以看出弗兰克先生所有的症结就在于他的紧张情绪，他之所以烦乱地生活是因为他没有掌握放松自己的秘诀。

第二次世界大战时，丘吉尔有一次和蒙哥马利闲谈，蒙哥马利说：“我不喝酒，不抽烟，到晚上10点钟准时睡觉，所以我现在还是百分之百的健康。”丘吉尔却说：“我刚巧与你相反，我既抽烟，又喝酒，而且从来都没准时睡过觉，但我现在却是百分之二百的健康。”蒙哥马利感到很吃惊，像丘吉尔这样工作繁忙紧张的政治家，生活如果这样没有规律，哪里会有百分之二百的健康呢？

其实，这其中的秘密就在于丘吉尔能坚持经常放松自己，让心情轻松。即使在战事紧张的周末他还是照样去游泳，在选举战白热化的时候他还照样去垂钓，他刚一下台就去画画，工作再忙，他也不忘在那微皱起的嘴边叼一支雪茄放松心情。

富兰克林·费尔德说过：“成功与失败的分水岭可以用这么5个字来表达——我没有时间。”当你面对着沉重的工作任务感到精神与心情特别紧张和压抑的时候，不妨抽一点时间出去散心、休息，直至感到心情已经比较轻松后，再回到工作面前来，这时你会发现自己的工作效率特别高。

只要你能在这个动乱的世界中做到松弛神经，过得轻松愉快，你就是一个幸运者——你将会幸福无比。学会放松，也会让你拥有一个无悔的人生。

第三节 拒绝抱怨，化解不满

生活中有很多人喜欢抱怨，他们抱怨家人、抱怨朋友、抱怨上司、抱怨同事，仿佛只要与他有接触的事或人都无一例外地抱怨。他们因为这些抱怨每天都在灰暗的心情下度过，其实这些抱怨不仅带给他们自身伤害，还会伤害他人。这样，在抱怨的天空下，每个人都不再轻松，所以，我们要把不满的情绪、抱怨的语言在心中化解，我们要明白生活不仅有苦难、残缺，还有幸福和美好。

不要让抱怨成为一种习惯

“不满”和“抱怨”是最流行的一种情绪，也是最容易被善于寻找借口