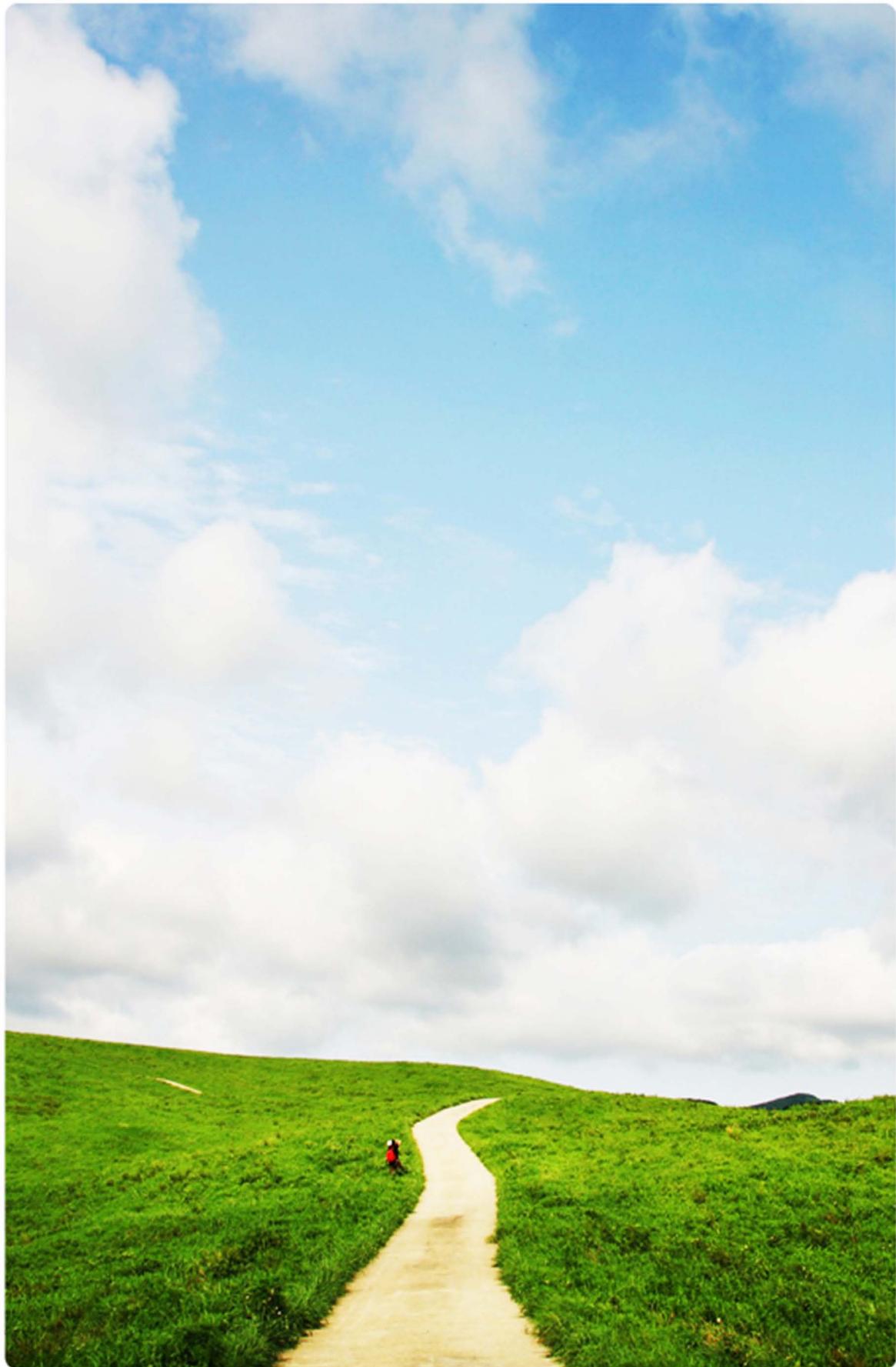


瞬息万变的时代，如席卷的风暴，考验着我们



能够抵挡这场风暴袭击的人才是强者

对负面情绪说NO

石地 著



中国出版集团公司
China Publishing Group Corp.



中版集团数字传媒有限公司
China Publishing Group Digital Media Co.,Ltd.

书名：对负面情绪说“NO”

目 录

第一章 不要被负面情绪左右

1. 逆境锻造坚毅
2. 摆脱烦恼与困惑
3. 从内心的怯懦中走出来
4. 重拾快乐的人生
5. 左右逢源，游刃有余
6. 摆脱心中的失落
7. 改变自己，不做环境的玩偶
8. 快乐是心的天堂
9. 主动做乐观的奴隶
10. 当好自己的角色
11. 减压方法之六

第二章 建设家的美好乐园

1. 莫抱凄楚空悲泣
2. 抬起你的泪眼
3. 忍耐一下没害处
4. 还是少吹枕边风
5. 我想有个家
6. 花钱岂能如此疯狂
7. 强扭的瓜不甜
8. 永难割舍的空间
9. 谁也推卸不掉的责任
10. 报复是把双刃剑
11. 减压方法之七

第三章 生活是健康人的乐园

1. 挑战厄运，顽强拼搏
2. 疏泄怒气，适度释放
3. 心病还得心药医
4. 学会忘却，是为了记起
5. 在苦难中磨炼意志
6. 化解压力，保持身心健康
7. 白日梦不能做
8. 创造生活，愉悦灵魂
9. 内在美重于外在美
10. 接受自己，自知自爱

11. 减压方法之八

第四章 为自己升起太阳

1. 化拙为巧，化险为夷
2. 投之以桃，报之以李
3. 坚定自信，克服恐惧
4. 训练有素，泰然处之
5. 我们的未来不是梦
6. 紧张的生活无暇温柔
7. 时尚会让你更有风度
8. 孤独是一种悲壮的美
9. 尴尬并非一无是处
10. 培养社交风度
11. 减压方法之九

第五章 如泣如诉总是歌

1. 适可而止
2. 要有一颗富人心
3. 智慧撑起理想的征帆
4. 债台高筑庆婚宴
5. 美好的感伤
6. 走出失落的误区
7. 渴望一场骤雨
8. 生活不可能永远是诗
9. 世上难有公平事
10. 减压方法之十

正文

第一章 不要被负面情绪左右

环境是一个大花园，我们被栽植在这个花园中。

瞬息万变的时代，如同席卷而来的风暴，考验着我们每一个人。能够抵挡住这场风暴袭击的人，是强者，否则，是弱者。

生活于这个环境中，各个不同层面的人都会遇到工作、学习、人事、交往等诸多方面的问题。由于处理不当，会受到一系列的烦恼、沮丧、怯懦、自卑、恐惧、焦虑、不满……等负面情绪的困扰，给一些人的精神及身心健康造成危害，同时也产生了很大压力。针对存在的这些社会现象和实际问题，本章从各个不同角度，作了详细的阐述，意在为你解难答疑。但愿于你有益。

1、逆境锻造坚毅

引用一句名人的话：“失去翅膀的天使与一个普通人无异。”那么，我们也会寻找一对生命的翅膀，等待着一次翱翔，向着朝阳！

一位名牌大学毕业的大学生，被分配到一个经济效益不好的企业工作，后来又下岗，他悲观失望，丧失了自信，感到自己没有前途，什么都不行，最后连与人谈话的勇气都丧失殆尽。后来，他与心理医生通了信，心理医生在信中对他的能力作了充分的肯定，并从正面进行诱导鼓励，指出如何重新在社会上找工作，如何勇敢地去表现自己，培养自信心，施展自己的才华。这个青年的自信被唤起，精神状态发生了根本的变化，并决意去报考研究生。

自我怀疑和对自己的能力失去信心是常见的。任何人，无论表现得多么自信，也难免对他面临的挑战缺乏自信心。长期自信心丧失，情绪不免低落，会影响对自己能力的认识，压力就产生了。

现实生活当中，有许多类似于大学生这样的情况发生，你是否也有那位求职不爽，而后又失业的大学生所处的境地呢？你是否也在焦虑和沮丧呢？看来，我们得先想想办法了。

许多心理健康专家认为，焦虑沮丧等神经失常是因为自我形象和别人对你的看法有矛盾而造成的。

因此，如果无法克服焦虑或沮丧，应去找专家帮助，治疗的首要目标就是改变自我认识。一旦找回了自我价值，压力就会减少，症状也就消失了。

照照镜子，你是无忧无虑，身心轻松，还是焦虑不安，心情紧张？

积极的自我形象是自信心的表现。如果认真思考一下，你就会发现自己生活中积极的方面。

下列的措施旨在提高你的自信心，改善生活：

- (1)列出你性格中的积极方面，可更好地了解自己。
- (2)对自己的成功给予积极评价。
- (3)选择生活中的某一方面，努力改变。
- (4)制定可以完成的目标。
- (5)不要过快地改变生活中的太多方面。
- (6)找出一个合适的典范，而不是一个不现实的偶像加以学习。
- (7)不要对过去的失败和错误的判断耿耿于怀。
- (8)不要用酒精刺激自信心。自我评价记下你的优点和成功，可着眼于积极的生活，增

强自信。

其实，我们无论身处何种境地，都不要失去信心，不要妄自菲薄，一蹶不振。

美国青年阿伯特在韦城开了家杂货店，由于经营不善，两年来负债累累，他好像一只打败了的公鸡，没有信心和斗志。他想到堪萨斯城去找工作，突然间，有个没有双腿的残疾人从街的另一头走来，两只手用木棒撑着向前，微微提起小木棒准备登上路边人行道。就在那几秒钟，他们的视线相遇了，只见他坦然一笑，很有精神地向他打招呼“早安，先生！今天天气真好啊！”阿伯特望着残疾人，体会到自己是何等富有，我有双腿可以行走，为什么自怜？一个缺了双腿的残疾人依然能够如此快乐自信，我这个四肢健全的人还有什么不能！于是他挺了挺胸膛回来了。结果小店不但还清了债，而且还盈利了。

阿伯特，由于受残疾人充满自信的启示，毅然重新回来经营自己的杂货店，终于扭亏为盈，使店铺重现生机。

可见，自信是克服困难的强大动力。

在成长的路上，总会遇到挫折、失败。

当你身处逆境时，要有坚定的自信才对。

大凡有所创见的人都有强烈的自信，是自信促使他们成功。法国文学大师巴尔扎克是个充满自信的人，如果没有自信，我们很难相信巴尔扎克能有那么多的著作问世，成为一名世界伟人。

人本主义心理学家马斯洛鼓励人们要有自信心，把奋斗的目标定得很高。他常常问他的研究生们，“准备完成什么样的伟大著作或伟大任务？”要求他的学生们：“假如你打算做个心理学家，那么是作个积极进取的呢？还是作个消极被动的……假如你不渴望写出伟大的新的第一流的作品来，那么谁来写呢？假如你故意偷懒，少花点力气，那么我警告你，你今后的一生都将不幸。”

找回你的自信了吗？那好！

让我们在社会这所大学里，在人生前进的风浪中不断经受磨炼和提高，随时准备着迎接境遇的挑战吧！

失败了，再爬起来，在逆境中锻造我们的坚毅。

“路漫漫其修远兮，吾将上下而求索。”

让我站在你求索的路口，从姹紫嫣红的百花园中，采一枝红硕的花朵，点燃你希望的日子，照亮你奋飞的天空，让坚定的信念和开拓精神化为实际行动。

听世纪的号角响彻云霄，凭你的勤劳和智慧，在希望的田野上高歌猛进，何惧万里征程。

2、摆脱烦恼与困惑

江本来是一个很普通的人，一张彩票改变了他的命运。获了大奖的消息传开后，他的生活彻底被搅乱了。许多朋友都来找他借钱。他本来有很多朋友，但现在因为借钱的事，已经和好几个朋友闹翻了，只好闭门不出，即便这样，是非还是会找上门来。

他现在很矛盾，既想恢复以前的生活，又舍不得这些钱。他有时甚至想，干脆把这些钱捐献出去算了。他真不知道该怎么办才好了。

江由于中彩获奖，由一个普通人变成了有钱人。发了财的江，由于借钱的事，伤了一些朋友的感情，内心非常不安和困惑，无法摆脱的烦恼终日围困着他，致使整日闭门不出。

实际，现实生活中每个人都有每个人的生活圈子，每个人都有为人处事的一个环境范围。一些事情处理不当，当然就会有很多烦恼找上门来。那种痛苦和困惑的压力，给每个人的精神和心理及生活都会造成不可小视的影响。

那么，如何对待和摆脱既已经构成烦恼与困惑的事实呢？你惟一的选择就是学会接纳现

实，理性地对待自己。

如果你能撇开负面的思想，问问自己，这类紧张情况对你一天或一周的真正影响是什么？想想这些状况是你的问题还是他人的问题？那么你能做的也很有限——与其陷在自怨自艾的境地，不如想想从错误中你学到了什么？并为将来算一下。

解除自己的武装，把他人的指责或令他人难堪等不愉悦的心理都抛到脑后。

平静一段时间，用特殊的私有时间来平衡家庭、社会与工作等方面的需求。个人嗜好是抚平日常压力的特效药。

睡前可来一段平静的漫步，洗个热水澡，看看日落或听听柔美的音乐。

与朋友聊聊天，交换一下内心的感受与想法，都能自然而有效地消除环境给生活造成压力。

你若再遇上同江类似的事，就不会再有苦恼和困惑了。

中彩发财让江的身份发生了变化，周围的人对他的态度当然也会有变化了。看得出来，他喜欢周围的人还是以从前的态度对待他，但要知道，目前大部分人都还是很看重钱的。当然有些人是看中钱本身，有些人则看中你是不是舍得为他花钱。

每个人都有弱点，不可能要求你的每个朋友都是君子，都视富贵如浮云。贫穷是友情的试金石，富有也是。

假如你遇到与江同类的事情，如果有人仅仅因为你不肯借钱给他，就要和你断绝关系的话，你就需要考虑一下这样的人是不是真正的朋友。你可以静观其变。一段时间后，真的朋友还是会回到你身边的。而对于那些因为你自由支配了本来就属于你的钱而暴跳如雷，和你断绝关系的人，和他们在一起又有什么意思呢？

至于江捐献的做法，当然是很有社会公德的行为，可即使他这样做了，还是会有说闲话的：“宁可把钱给陌生人，也不肯帮助自己人，没良心！”

无论怎么做，都会招致烦恼，不如像我前面所说的那样，学会接纳现实，理性地对待自己。这样才能更好地摆脱烦恼与困惑。

春天有百花盛开的旖旎，也有解冻后的泥泞。你愿意因为害怕脚底沾泥就放弃大好时光吗？要知道，好多人梦寐以求的就是你这样的烦恼！

摆脱烦恼与困惑，平和地对待所处环境中周围的人和事，生活才会有无限的乐趣。

3、从内心的怯懦中走出来

喜欢对亲人发脾气的人，一般来说都是从小被溺爱和娇惯惯了的人。

在娇惯和溺爱的环境中成长起来的人，大都缺乏责任感。他们稍遇不顺就爱翻旧账，好像自己一切的不幸都是父母造成的。

新和全家一起外出旅游。为了一件小事，新竟然克制不住，冲着父亲大发脾气。父亲伤心地看着她，半天没有说一句话。之后，在整个旅游过程中，全家人都显得闷闷不乐。她感觉自己近来情绪非常不稳。尤其是对家人特别苛刻，总是抱怨他们。稍微有点不如意，就忍不住要指责家人。其实，她也不想这样做，可就是常常忍不住。

抱怨似乎已经成了她的家常便饭。这些天，她老是反省自己，自己为什么会这样呢？很想找人帮助分析一下，这到底是一种什么心态。

像新这类人，往往有两副反差极大的面孔。许多从小在家被惯坏了的人，往往既缺乏对自我价值的认定，又不知如何处世和做人。所以在外面他们常常委屈自己，压抑自己，甚至对别人阿谀奉承。等回到家里，由于“假面具”戴得太压抑了，他们就表现出另一个极端，喜怒无常，毫无顾忌地乱发脾气。这样，不光自己有压力，也把压力带给了周围的人。

我曾认识一个与新情况相似的人，动辄就对父母发脾气，埋怨父母这也不是，那也不是。

比如今天领导批评了他一句，他回家就会埋怨父母当年给他报错了学校，所以才让他分到了这个“差”单位，遇上这个“鬼领导”。

这类人，由于内心的怯弱，他不想也不敢在领导，同事面前表达出自己内心的不满，于是只好回到家，拿家人当出气筒。这种人通常因为很小的一件事就借题发挥，将自己在外面淤积的不良情绪放肆地发泄一通。

经常这么闹脾气，家人就会尽力哄他，最后经过家人的一番抚慰，他的情绪才得以平静。久而久之，他们这种宣泄内心不满的方式就会演变成为一种习惯而沿袭至成年。

从小被娇惯的人常常带有“自我中心”和“任性”两大不良个性，因而在他们以自己为“中心”的小圈子里，总是惟自己的意志是从，并竭力抵制一切改变自己的中心地位的趋势。

比如家人让做某件事，认为听从了就是一种“屈从”，是一种“软弱”，一种“缺乏自主性”的表现，所以就故意用拒绝来表示独立、强硬和自主。但这并不是出自本意和真心。

新之所以反省自己，就是在抱怨父亲之后又后悔不已。其实，新的一概拒绝是一种简单的逆反心理，这种现象常常出现在少年儿童身上，因此，从这个角度来看，新的个性是不成熟的。

希望上述分析能对新及个性类似于新的情况者有所帮助。

该如何改变这种个性呢？请记住，要从与你最亲近的人，也是你最容易忽视的家人处好关系开始。

若想赶快从怯懦的内心里走出来，应主动与领导和同事建立好融洽的合作关系，锻炼自己改变个性，不要太压制自己。

只有从内心的怯懦中走出来，才能真正走进生活，变内在的压力为动力，开创一个别开生面的新生活。这样，内心才不会再有阴影，才不会再给亲人造成无端的莫名其妙的伤害和不愉快。

岁月迈出的步履，染绿了春，煞红了秋，生命里却像一个个没有情节的故事，等待着热情去涂写。

4、重拾快乐的人生

电影《美国心玫瑰情》中有一幕戏，描述一位从事房地产中介生意的女强人，上了许多自我激励课程，她每天出门工作前，开车上路途中，都不断自我暗示：“这会是美好的一天！”“我今天绝对可以成交！”

她终于到了当天要中介的房子里；认真积极地扫地，一边做事，还一边激励自己。的确，一天之内，她没有独守空闺，有几个客户来看过房子。

面对这些东挑西拣的客户，她针对他们的疑点一一详细解说，以委婉的方式反驳，并且巧妙地掩饰她在广告中夸大其词的说法（这可能是她最大的败笔）。认真的女人最美丽，没错！但这位外表打扮得非常美丽的女人，当天并没有顺利把房子卖出去。

夕阳西下，疲劳的她，感到相当绝望，悲伤得不能自抑，蹲在地上痛哭失声。

从她凄厉的哭声里，才真实地看见她真正的美丽，那是放下所有职场的武装，卸下志在必得的压力之后，真实纯净的自我，流露人性中最柔软、最真实的一面。

无论作任何一件事情，如果你尽了一切努力，结果仍不如人意，你应该有不快乐的权利。也许，努力的过程中，方法不对，技巧有待改进，没关系，痛哭一场之后可以重新开始！

允许自己不快乐，是释放压力的方法之一。当然，你要让自己长期处于不快乐的状态，那就不健康了。若是逼自己永远表现很快乐的样子，同样有害身心健康。

暂时的不快乐，是人生中常有的过度期。毕竟，我们都在过日子，没有人是天天过年的。情绪的潮起潮落，时高时低，都是很自然的事。

不快乐的原因，也许和你的体力有关，也许和你的工作进度有关，或是你在感情生活中受挫折，或来自人际关系的危机。总之，不快乐一定有不快乐的原因，但你必须先发现不快乐，才能进一步找出可以对症下药的解决方式。

有时候，你会发现：没什么特别的负面因素导致不快乐，那很可能只是因为长期疲劳的关系。至少，你因此而知道必须安排假期出去走走了。能够感觉自己不快乐，是很聪明的自我察觉，比起那些终日麻木不仁，搞不清楚自己的心情状态的人，要好得多。

有另一种人，明明知道自己不快乐，却强装快乐。偏偏不快乐是一种气味，年迈的人都会闻得出来。除非那个人迟钝到近乎鼻塞。

适度强颜欢笑，固然是一种礼貌。为了不影响别人的情绪，我们的确不必声张：“我现在不快乐。”但若是一年三百六十天，一天二十四小时，都不停止笑容的人，脸上的线条必定很僵硬。反而给人“皮笑肉不笑”的错觉，造成人际关系的疏远。

你有不快乐的权利。接受自己不快乐的事实，才能避免把自己的不快乐当作攻击别人的武器。

发现自己不快乐的时候，不妨休息一下，允许自己发个呆，少做一点事，等情绪调整过来，重新出发。如果有特殊情况，必须暂时隐藏不快乐的情绪，希望不用撑得太久。甚至，你可以告诉值得信任的人，此刻的你并不快乐，请他帮忙分担一下可能必须应付的场面。

我也见过长年都处于不快乐状态的人。他们怨天怨地，没一件事看得顺眼。想帮他的忙时，他又说：“其实我很好！这不关你的事。”或“你怎么做都没用，我就是开心不起来。”

有一位男同学，他自从失恋后，已经一年多不曾好好睡过觉，终日郁郁寡欢，心情总是开朗不起来，体力也渐渐衰弱。同学们很想帮帮他，但又不知该怎么做，才能帮他走出失恋的阴影，重拾快乐的人生。

我的答复是：“建议这位同学去看医生！”这绝非风凉话，也不是开玩笑，而是很严肃的建议。我认为，一个人的不快乐，多半是自己造成的。有一句话说：“世界上能让你不快乐的人，只有你自己。”说得非常有道理。往另一个方向思考也一样。“世界上能让你重拾快乐的，也唯有你自己。”

如果你已尽了一切努力，但发现自己已经失去快乐的能力，就该去看医生，接受专业的医疗协助，从心理及药物着手，双管齐下。

请你一定要记得：你有不快乐的权利；也有让自己重拾快乐的义务。

无论是在职场，还是在任何工作环境中，都不免有各种各样的压力，造成情绪上的不稳定，甚至永远都快乐不起来。那么，应该针对自己，认真地从自己主观上找一找原因，“要想重拾人生的快乐，唯有你自己。”

打起精神来，生活总是美好的，从不快乐中重拾人生的快乐吧。

清晨与黄昏的界线如此清晰，从不同的起点，都跨越共同空间的永恒，让我们感受造物主杰作的英明。草地上，继而出现三三两两看风景的人们，他们在用心真实地生活着，你听，那笑声如彩蝶般在空中漫舞，让整个世界颤动。

5、左右逢源，游刃有余

在如今快节奏的现代生活中，社会交往日益增多。社会交往的成败往往直接影响着人们的升学就业、职位升降、事业发展、恋爱婚姻、名誉地位，因而使人承受着巨大的心理压力，由此产生焦虑情绪，造成心神不宁，焦躁不安。

李小姐业务能力极强，走到哪里都得到上司的赏识。她工作6年，均在合资公司，但竟然换过8家公司。为什么频繁跳槽？其实既不是她不适应业务，也不是老板炒她鱿鱼，都是她自己自动离职。

原因只有一个，她困惑地对心理医生说：“我不知道如何与同事相处，为什么总有人造谣诬蔑我？有人排挤我？有人向老板告我的黑状？我也没有做错什么，为什么不能容忍我的存在？我只好逃避……”

李小姐一味的逃避，主要是因为与同事关系不知如何相处，受到了一些人的排挤、诽谤和诬告，于是产生焦虑情绪，致使在哪家公司也呆不长久。

类似于李小姐这种情况的人有很多，那么怎样才能融洽地处好工作环境中的人际关系，能够左右逢源，游刃有余呢？

在当今这个智商和情商共存的社会中，具有较高智商固然重要，但如果缺乏情商，一个人也很难在社会交往中处理好各种复杂的人际关系。要衡量一个人的情商，其中一个最主要的因素就是看他在社会中怎样进行人际交往。

往往有些人受自卑心理的影响，产生许许多多的焦虑情绪，致使在社交中手足无措，心存焦虑与恐惧。另外，还有诸如亲友焦虑、校友焦虑、餐桌焦虑等等。形形色色的焦虑情绪不胜枚举，它们像病菌一样侵蚀着人们的精神和机体，不仅妨碍一个人畅通无阻地进入人际交往，还直接影响人们的身心健康。

沉默寡言，矜持稳重，执着己见，曾一度被认为是成熟的标志。而个性灵活，处世豁达，行事取巧则是开放性的另一标志。

现代社会是一个越来越具有开放性的社会，对各种主流文化和非主流文化的接纳度，往往是社会开放性的标志。

研究东方文化，你会发现在儒家思想的影响下，自尊心和面子束缚着人们的精神，使他们缺乏豁达、明快和灵活的自我态度。在外国人看来，东方所谓的“大度和隐忍”，实际上代表了一种深层的自卑情结。

那么，我们就要从主观上先消除自卑，不要总是自我评价过低，忽视自己的优势和独特性。要坚定起自信，打破自我疆界，与不同观念和平共处。这样，你才不会再感觉着压抑。优化了自己的心境和情绪，你才得以在人际交往中做到左右逢源，游刃有余。

另外，创造性想象，更能让你改善自己在生活中的境况。

让你自己置身在一个舒适的位置中，或是坐着，或是躺着。在一个你不会受到打扰的安静的地方，使你的身体完全放松，从你的脚趾开始，一直到你的头顶，想着一步步地放松你身体中的每一块肌肉，让所有的紧张从你的身体中流出。用你的腹部又深又长地呼吸，慢慢地从10数到1、每数一下都觉得你自己是更深地放松了。

当你感到自己深深地放松了，开始想象那与你愿望中一模一样的事物。如果那是一个物件，就想象着你自己拥有那一物件，在使用它，赞美它，享受它，并把它显示给朋友看。如果那是一个情景或事件，就想象着你正在其中，每一件事都像你希望的那样发生。

你也许会要一段相对地短的时间或几分钟来想象这一切——无论是什么，只要是你感到最好的一切，只要能在其中找到乐趣。那应该是一种十分悦人的经验，就像一个孩子梦想着他到底要什么生日礼物似的。

现在把这个念头或形象保持在你的头脑里，在内心对你自己作一些十分积极的、肯定的陈述(出声或不出声，随你喜欢)。例如：

“我正在群山中度着一个美好的周末。多么美好的假期呵！”

或“我现在与他有着美好、幸福的关系，我们在真正学习相互理解。”

这些肯定性的话，是创造性十分重要的部分。

在结束你的想象时，总对你自己说一段坚定的话。

“这，是更好的事物。

在令人满意与和谐的方式中。

现在正向我显现。

为了所有有关的人的最高利益。”

这就为一些与你原先想象不同的、甚至更好的事物的产生留有了余地，同时也提醒你自己，这一过程只是为了大家共同的利益在起着作用。

如果有怀疑或相反的思想浮起，不要去抵抗它们，就让它们流过你的意识，然后回到你肯定性的陈述和形象上去。

只要你觉得这一过程欢快有趣，就做下去，可以是五分钟，也可以是半小时。每天都反复做，或尽你所能地经常去做。

这样，你就会很快从焦虑不安中摆脱出来，在人际交往中才会避免一些不佳情绪困扰，更自信地去面对周围的人和事，真正的做到自如潇洒，左右逢源，游刃有余。

6、摆脱心中的失落

人的一生，谁都难免会有失误，谁身上都难免会有缺陷，谁都难免会遇上尴尬的处境。有的人喜欢遮遮掩掩，有的人喜欢辩解。其实越是遮掩，心理越是失衡；越是辩解，却会越辩越丑，越描越黑。

这样，周围的众说纷纭和评头论足，无形中给自己造成了许多烦恼和不快，还很容易产生自卑，于是不可避免地产生种种压力。

那么，如何化解这诸多的压力呢？

托尔斯泰寓言里有个非常有趣的狐狸，它用尽了各种方法，拼命地想得到墙上的葡萄，可是最后还是失败了。于是只好转身，一边走一边安慰自己：“那串葡萄一定是酸的。”

这只聪明的狐狸因为得不到那串葡萄，所以心里不免有些失望和不满，但它却用“那串葡萄一定是酸的”来解嘲，使失望和不满化解，使失衡的心理得到平衡。

美国著名演说家罗伯特，头秃得很厉害，在他头顶上很难找到几根头发。在他过 60 岁生日那天，有许多朋友来给他庆贺生日，妻子悄悄地劝他戴顶帽子。罗伯特却大声说：“我的夫人劝我今天戴顶帽子，可是你们不知道光着秃头有多好，我是第一个知道下雨的人！”这句嘲笑自己的话，一下子使聚会的气氛变得轻松起来。

自嘲是造物主赏给人类的一种心理平衡法。

人有了自卑感，心理很容易失衡。但是我们从不少人身上发现，人有了自卑感，同时也会产生出一种不断地弥补自己弱点的本领。往往自卑感越强的人，这种补偿作用也会越强。美国第 16 任总统林肯从小就有自卑感，他就是通过自嘲来克服自卑，培养自己的自信心的。

林肯长相丑陋，可他不但不忌讳这一点，相反，他常常诙谐地拿自己开玩笑。在竞选总统时，他的对手攻击他两面三刀，搞阴谋诡计。林肯听了指着自己的脸说：“让公众来评判吧，如果我还有另一张脸的话，我会用现在这一张吗？”还有一次，一个反对林肯的议员，走到林肯跟前挖苦地问：“听说总统您是一位成功的自我设计者？”“不错，先生。”

林肯点点头说：“不过我不明白，一个成功的自我设计者，怎么会把自己设计成这副模样？”

我们从林肯身上发现，一个人生理缺陷愈大，他的自卑感愈强，于是成就大业的“本钱”也就愈多。林肯身上的自卑感，变成了他成功的“涡轮增压”，而自嘲正是他自我嘲笑、自我超越的燃油。

某国一位领导人最爱讲一个有关他本人的笑话：

“有一位总统拥有 100 个情妇，其中一个染有爱滋病，但很不幸，他分不出是哪一个。另一位总统有 100 个保镖，其中一个是恐怖分子，但很不幸，他不知是哪一个。”接着他嘲笑自己在经济上所作的努力，“而我有 100 个经济专家，其中有一个是很聪明的，但很不幸，我却不知道是哪一个。”这位领导人趁着别人还来不及说长道短，评东论西时，在谈笑调侃

中将自己经济改革中的失误轻轻松松地说出来，帮助自己摆脱了尴尬难堪的局面。

记得我在小学当教师的时候，一个从外校转过来不久的学生抹着眼泪来找我“告状”，他边哭边说：“同学们欺负我，不叫我的名字，都喊我大头。”我说：“头大是聪明的象征，你应该对自己有信心。”我还把林肯不忌讳自己丑陋长相的故事讲给他听，他听后笑了。从这以后，他再没有因为头大和同学们发生过矛盾。

有一天我从教室窗前经过，听见有个学生大声喊：“大头，大头像皮球，光秃秃，圆溜溜。”又有人接着喊：“大头，大头，下雨不愁，你有帽子，我有大头。”我透过窗户往里一看，喊的正是大头自己。这位小学生也用自嘲来保护自己，我当时真为他高兴。

自嘲是一种特殊的人生态度，它带有强烈的人性色彩。自嘲作为生活的一种艺术，它具有干预生活和调整自己的功能。它不但能给人增添快乐，减少烦恼，还能帮助人更清楚地认识真实的自己，战胜自卑的心态，应付周围众说纷纭和评头论足带来的压力，摆脱心中种种失落和不平衡，获得精神上的满足和成功。

你摆脱心中的失落了吗？好好读一读文中的内容。

7、改变自己，不做环境的玩偶

如果你坚持认为和肯定你是一个无足轻重的人物，是“一个尘世上的可怜虫”，不如其他人，那么，一段时间以后，你就会真的相信这一切。然后，一种根深蒂固的认可就会“登记注册”在你的潜意识中，然后你的“思想机械”就开始复制这种“无足轻重的小人物”图案。如果你流露出自己有不足和有欠缺的思想，如果你流露出自己无能的思想，那么，这种图案就会理所当然地被编织进你的生活中，然后，你就会在你的生活中表现出你的弱点、失败和贫困。

但是，如果你相反地坚定地认为你是宇宙中一切好事的继承者；如果你坚定地认为这些好事都将归你，都将落到你头上，就好像是你生来就有的权利；如果你坚定地宣布自己完全有能力实现你决意实现的伟大、崇高的人生目标；如果你坚定地宣称你拥有力量和健康，你与疾病、弱点、混乱无丝毫瓜葛，那么，这种充分自信的心态，就使得你的思想积极主动，极富创造力；这种心态就会有助于而不是不利于所渴望的事情，就会促进而不是阻碍、上面所述，很清楚地告诉你，该如何给自己定位。

现实生活当中，每个人都会遇到许多意想不到的事情，每个人都有不走运的时候，都有作出糊涂决定的时候。在出纰漏之时，往往或多或少都会有些气馁和沮丧，心理也就失去了平衡，恐惧和焦虑就会盘踞在心头，思想越消极，就会感觉越沉重，于是压力也就越大。

不过，在这个时候谁都愿意竭尽全力地使自己处境舒服一点，也愿意使自己获得一种确定感和彻底驱除盘踞在我们心头的恐惧和焦虑。那么该如何对待自己呢？

建设性思想意味着健康和事业成功，我们的能力则会开花结果。消极的思想意味着悲惨、疾病和各种各样的痛苦。建设性的思想是人类的保护者，它能使人类免于各种混乱、贫困和疾病。失败之人多是些思想消极的人，而成功之士则是些思想积极且极富建设性的人。积极主动、朝气蓬勃的心态可能是一种最佳的自我保护。

事情砸锅是因为我们在思想消极时却说了“是”，而如果我们的思想是积极的、正常的话，我们则会在这些事情上说“不”。我们往往是在思想消极时做了亏本生意。

同样，我们思想消极时往往也会做出投资失策及各种各样的蠢事来。因为我们这时的判断是不完善的，往往是漏洞百出。人在思想消极时是不宜迈开重大步伐的，也是不宜作出重大决定的。

当我们拥有积极的、建设性的思想时，当我们正在创造业绩时，消极的、沮丧的、不健康的和无计划的思想就无法作用于我们。恰恰是我们无所事事的时刻，思想的消极方面诸如

恐惧、担忧、焦虑、仇恨和嫉妒等就开始大行其道。

由于积极的思想力量忙于业绩的创造，因此，我们就不会为消极的、极具破坏性的思想所困。思想消极的人往往都是忧郁和心绪极度沮丧的牺牲品。

消极被动的人总是等待事情的发生。他们觉得某些事情无论如何也会发生。他们对此无能为力，不可能改变这些事情发生的局面。

世界上最有成就的人，世界上成就伟大事业的人，其心态总是积极的。是创造力、进取精神和鼓舞激励人心的力量在支撑和构造着所有成就。一个强健、充满活力的人总是创造条件使心中的愿望实现，他总是主动地推动事情的发生、发展。

许多积极主动的人因为自信心的毁灭而变得消极被动起来。他们逐渐地对自己失去了信心。也许这开始于其他人暗示他们的无能，也许这开始于他们认为自己不能取得成就的想法，或者这也许开始于他们认为自己不能胜任他们的本职工作的想法。

很快，由于这种微妙的心理暗示作用，他们的创新精神就遭到极大削弱，他们就再也不像以前那样满腔热忱、劲头十足地去从事任何事情了。他们就逐渐失去了大刀阔斧、雷厉风行地果断处理一切事情的能力。他们很快就会对一些重大事情变得畏首畏尾，不敢作出决定。他们的思想很快就会变得动摇起来。因而，他们就不会像以前那样成为领导者，而成为追随者。

我们对完成全身心投入的事情的期待和决心，给我们提供了一副应该努力在现实生活中将它再现出来的图案或一个工作模型。这是人们心中的图案，这种图案将被富于创造力的人们当做他们的创造模型。

怀有伟大的期待和决意达到他的目标的人，是绝不会在意他成功路上的障碍的，因为凭着他的决心，总能除掉他成功路上的许多“敌人”。

任何事情都不会无缘无故地光临我们头上，我们事业成败与否的关键原因在于我们的思想。我们的心态创造我们成功或失败的条件。我们的工作效果是与我们思想的性质，与我们惯常的心态相一致的。为了有所成就，思想必须保持在一个积极的、富有创造性的状态中。混乱、担忧、沮丧和绝望的心态迅速使人变得消极起来，并会给我们制造许多心理和思想上的敌人，而这些心理与思想上的敌人将严重阻碍我们走向成功和幸福。

我们的思想宛如我们的仆人。我们对它们有什么希冀和要求，它们就会满足我们的希冀和要求。

一个人并非生来就注定要成为环境的玩偶和奴隶，你生来就应创造你的环境，改变你的环境。

若想不做环境的玩偶，首先要给你的思想有个准确的定位，然后再针对你本人所处的环境，给你自己一个准确的定位。这样才不致于被环境所摆布。只有改变了自己，你的环境才能够得以改变。

为人有道，只有拓宽你的心境，才能壮美你的人生。

8、快乐是心的天堂

当我们平时看到那些平和、快乐的人时，总会心生羡慕。时不时的还会在心里划些疑问，难道人家就没有不顺心的事？人家怎么能天天这样快乐呢？

其实，快乐的人，不是时时都快乐，他们也有情绪低落的时候，只不过这些乐天派们对待情绪低落的做法不同。这不能说他们没有压力。

自从潘多拉的魔匣打开以后，烦恼、疾病、痛苦……一古脑儿地降临人间。我们那一个人也不是生活在“世外桃源”，于是每个人都会受制于他所处的环境，乐天派也好，忧愁者也罢，哪个能逃脱得了所遇到的幸与不幸呢？

我有位女友，爱跟自己较劲，遇上一点事，就胡思乱想，给自己制造烦恼。每月工资花销不到月底心里烦恼；儿子没有来信，心里烦恼；舞场上男同志没有邀她去跳舞心里烦恼；年终没评上先进心里烦恼；碰上某个领导没有向她打招呼，她也烦恼……她的烦恼一来，好几日精神不安。当她察觉到烦恼给自己带来高血压、心脏病时，后悔不已。她想克制自己，但烦恼一来，又无法克制。后来我建议她每天写 20 分钟日记，把消极的情绪忠实地写在日记里。我还告诉她，这个日记是写给自己的，既要写出正面，也要写出反面。这样就可以把消极情绪从心里驱走，留在日记里。

我这位女友，打这以后坚持记日记，通过日记来克服自己的烦恼，遇上自己爱猜忌的事，便在日记里说服自己。

她曾在一篇日记里写道：“今天我在楼梯上向局长打招呼，可局长阴着脸，皱着眉头，理也没理我一声。我想他态度冷漠不是冲着我来的，八成是家里出了什么事，要不然就是挨了上级的批评。”她在日记里这么一写，心里的疑团一下子烟消云散了。她还在另一篇日记里提醒自己：“我翻阅上月的日记，发觉那时的烦恼，现在完全消失了，这说明时间可以解决许多问题，也包括烦恼在内。如果以后我遇上新的烦恼，就要不断地提醒自己，现在何须为它烦心？我何不采取一个月后的忘却状态来面对眼下的烦恼？”

她坚持写了 8 年日记，心理抗病功能增强了。

后经医生检查证明，血压正常了，心脏病也好了。

人类虽然进入新世纪，虽然征服自己生理疾病的能力大大提高了，但是征服心理疾病的能力还是很不尽如人意。不少人面对烦恼、忧虑、生气、抑郁、紧张等消极情绪束手无策。

有关专家认为，影响人类健康的“魔鬼三角”（心脑血管病、癌症、意外死亡三者占死因比例的 30%）均与心理疾病有关。

英国诗人威廉·布克在他的诗中写道：

我对朋友感到愤怒，
我尽情地发泄着，它消失了，
我对敌人感到愤怒，
我埋在心头，它滋长了。

这段诗形象而生动地说明，一个人有了烦恼或者感到愤慨时，就尽情地发泄出来。发泄出来，疾病会远离你；千万不要埋在心里。埋在心里，就是拿自己来惩罚自己。

我的女友由于找到了排解烦恼的方式方法——写日记，所以她才得以把自己从烦恼和疾病中解脱出来。

实际，平日总是乐观的人，他们就很会利用巧妙的方式方法排解自己的负面情绪，从而给人一种总是乐观的感觉。

另一些人，在情绪低潮时，往往卷起袖子就开始工作，他们把低潮看得很严重，他们很想逼自己尽快走出低潮状态，结果不但解决不了问题，反而使问题更加复杂。

当我们观察平和、轻松的人时，我们会发现他们了解正负情绪的来来去去。总有一些时候，他们过得不怎么快乐，对于他们来说，这是可以的，因为事情本来就是如此，他们接受不可避免的感觉更迭，所以，当他们感到沮丧、生气或紧张时，他们也用同样的开阔心态和智慧对待这些事情。他们不但没有因为感觉不好就对抗这些情绪，他们反而自在地接纳了这些情绪，知道这些也会过去。

他们不但没有跌跌撞撞地对抗这些情绪，反而从容地接纳了他们。这个做法让他们可以温和而优雅地离开负面情绪，进入心灵的正面状态。

有这样一位乐观的人，也时常陷入情绪低潮。差别似乎在于，他已经习惯他的低潮情绪，他似乎真的不在乎这些了，因为他知道，过些时候，他就会再度快乐起来。对他来说，这没什么大不了的。

当我们感到难过时，不要抗拒它，试着放松，看看除了恐慌，我们是否能够保持从容与镇定。不要对抗自己的负面情绪，只要我们很从容，他们就会像落日一样消失在夜幕中。

应当以适当的角度，来面对自己当前的苦恼，并明白世界总在不断地变好。只有一条路可以通往快乐，那就是停止担心超乎我们意志力之外的事。一般自己所忧虑的事情，99%压根儿就不曾发生过。

人活着，如果整天担心这个，忧虑那个，岂不是活得太痛苦了吗？

这种人无异是身悬一块招牌：“此处专卖忧伤”。这样，身体怎么会健康呢？大好时光，不要让忧愁占据了，当晨曦来临，就应当脱下睡衣，迅速起来，然后告诉自己：“这是快乐的一天，我要好好地干。”接着精神抖擞地出门，出去后，无论遇到长辈还是晚辈，有地位的或是没地位的，很高兴地向他们打招呼，说声“早上好！”

要好好工作，只要是该做的事，不论大小，是轻是重，都要全力以赴。即使我们所做的工作不能尽如人意，也无所谓，只要尽了力，也就够了。

处在工作环境中，乐观着的、忧愁着的人们，该知道如何让自己真正的快乐了吧！真正的快乐，才是心的天堂。

9、主动做乐观的奴隶

乐观对我们有益，这是毫无疑问的。但是，仅仅是乐观并不能阻止忧郁症，乐观并非是万灵丹，也有它的缺点与局限。

乐观在某种情况下效果较好，在某些氛围中效果不好。它有时会使我们看不清外界的真实性，甚至于使有些人去逃避自己失败的责任。但是这些缺点仅是缺点而已，它不会抹煞乐观的好处，反而使它的地位更明确。

我们有两种方法来看待世界的事物，一个是乐观的态度，另一个是悲观的态度。

假如你是个悲观的人，选择了悲观的态度，那么你将时时忍受忧郁、痛苦的折磨。你的工作、你的健康因此要为它付出代价，你的心田常常是阴暗、多雨的。付出了这个代价，你所换来的是对外面真实世界的认识以及强烈的责任感。

假如你真正学会了乐观，你随时可以因需要而选用它。你可以在你认为用了乐观会使你不再沮丧、有更高成就或更加健康时，选择快乐。

你也可以在你需要清晰的判断力时，选择谨慎和悲观。

那么，天生就乐观的人又怎么样呢？这些乐观的人一直都是乐观的奴隶，就好像悲观的人一直都受悲观的控制一样。

他们乐于助人，身体比较好，成就比较高：他们一般担当着社会公职，为民服务。于是他们主动担当起社会的责任，从而也有压力。

瑞典杰出歌唱家詹妮·林德，有一次，当他正和一个朋友散步时，她看见了一个老妇人摇摇晃晃地走进了一间救济院的大门。于是，她的同情心突然之间被激发了。然后，她也走进这扇大门，假装是要在那儿休息一会儿，她希望借此机会送给这个穷妇人一些有用的东西。

然而，让她吃惊的是，这个老妇人随即开始和她谈起了她所仰慕的“詹妮·林德”。那老妇人说：

“我已经在世上活了很长很长时间了，在我死之前，我没有别的想法，我特别想听听詹尼·林德的歌声。”

“那会让你感到快乐吗？”詹妮问道。

“是啊。但像我这样的穷人是没办法去音乐厅的，所以也许我永远听不到她的歌声了。”

“请别那么肯定”詹妮说，“请坐，我的朋友，听我唱一首吧！”

她开始歌唱，并且带有一种真诚的喜悦，唱了她最拿手的一支歌曲。

老妇人非常高兴，接着又觉得有一点困惑，因为那年轻的女子竟然对她说：“现在，你已听过詹妮·林德的歌声了。”

是否有过这样一个人，他非常无私，慷慨仁慈，交际很广，并且亲切善良，有着优雅的灵魂，常常为他人着想，并且为周围的人所爱戴？是的，有这样一个人，毋庸置疑，他是乐观的人，是光明的使者。这位瑞典杰出歌唱家詹妮·林德，可算做是这样的人。

有些人生来就是快乐的。无论他们身处的环境怎么样，他们总是高高兴兴的，对任何事情都很满意，在他们的眼中，他们的视力所及，处处都是愉悦和美丽的。

当我们遇见他们时，他们给我们的印象好像是刚刚遇见了什么幸运的事情，或者是好像有什么喜讯要告诉我们一样。

如同蜜蜂从每朵盛开的花朵中采集蜂蜜那样，他们也拥有一种提炼快乐的炼金术，甚至可以让布满阴霾的天空充满灿烂的阳光。

在病房里，对病人来说，他们常常比医生更有用，比药物更有效。所有的大门都向这些人敞开，他们处处受人们的欢迎。

最迷人的人总是那种拥有最吸引人的品格的人，而不是外表最美丽的人。

我们不必要对如何去感受他的伟大来作介绍，如果在一个寒冷的日子，你在大街上遇见这样一个开心的人，你就会觉得似乎温度又上升了几度。

这样的人，往往在最恰当的时候为他人服务，一路之上他努力着，尽其所能，他给自己带来了灵魂的满足，给他人带来了心灵的快乐。这样的人大都是非常快乐的，他们保持着自己所特有的弹性乐观，而不是盲目乐观，并甘心情愿的做乐观的奴隶，尽善尽美的为他人服务。这样的人必然会将整个世界带上通往天堂的道路。

你乐观吗？你是盲目的乐观呢，还是弹性乐观？

其实，乐观主义的好处并非无限量的，悲观主义对社会和对我们自己的生活也同样扮演着一个重要的角色。当情境需要悲观时，我们必须要有勇气去承受它。我们必须能够在必要时应用悲观，以获得对外界真实性的敏锐感受力，但是我们不必生活在它的阴影里。

天生就乐观的人，是性格使然。乐于做乐观的奴隶，是人生的美德。可必须做到，乐观而不失去理性，乐观而不盲从。这样，才能够随时当好乐观的奴隶，才不会为他人服务时感觉到累，感觉着有压力。

只有乐于助人的人，不施恩图报的人才能称得上是合格的乐观的奴隶。否则，不然。

10、当好自己的角色

报上曾经登过一篇关于名歌星蓝沁湄的报道，在蓝沁湄前后十几年的演艺生涯中，每一年都为了构思新造型费尽心思，她感叹地说道：“说起来真的很累，因为再怎么变，总有一天会走进死胡同，而每一个人都眼巴巴地注意你下一步怎么变，好像你就应该这样不停地变下去……”

事实上，生活里的蓝沁湄，并不如舞台上那么花哨，总是穿得很朴素，不怎么特别注意打扮或者搭配衣服。然而，虽然她很想回复自己的本貌，不要再“怪”下去，别人却要求她应该更“炫”一点，造成她心理上莫大的压力。

其实，在我们每个人的求存环境中，不是都同蓝沁湄一样，有着同样的体验和压力吗？

我们求存于各个不同的工作环境中。许多人都在做着自己并不十分情愿的做的工作，那么，在人生的舞台上，该怎样当好自己的角色呢？

真的，我们常常忘了“自己”的存在，因为我们总是满足别人的期待，忽略了还有自己。正因为有那么多别人的期待，所以才有了我们自认为不可推卸的责任。

责任是一条无形的鞭子。少年时，也许我们在父母保护下，不曾觉察到它的存在，但到我们有了自立的能力，踏入社会之后，责任就一圈一圈地裹缠在我们身上。

身为人子时，我们只要念好书，考好学校，父母、老师就认为很满意。身为人夫时，妻子仰望我们，生活逼使我们去开创一个幸福的小家庭，我们不能不去努力赚钱，求得物质上的自尊和舒适。

当然，除了为人子，为人夫外，我们对亲友和社会，也有血浓于水的责任。亲友在生活上有困难，社会中有人孤老困苦，甚至遭逢大难，我们不能袖手旁观，见死不救。

职责是每一个人应尽的义务，任何不愿意败坏自己的声誉，不愿意破产的人都必须履行自己的职责。职责是一项不可推却的义务或者叫“债务”——每一个人都应终其一生，通过自觉的努力和决然的行动来履行自己的义务，或者说免除自己的“债务”。

职责伴随着每一个人生命的始终。从我们来到人世间一直到我们离开这个世界，我们每时每刻都要履行自己的职责和义务——对上司的职责和义务，对下级的职责和义务以及对亲属、同事的职责和义务。凡是有人生存的地方，都有我们人类应尽的职责，职责和义务与人们的生活是分不开的。我们每个人，不论尊卑贵贱，男女老少，都只是一名普通的服务员，为了我们自己，也为了他人的幸福。

“在人生的舞台上，我经常扮演别人，也扮演自己。”这是多年前出现在电视上的一句广告词，很多人都能琅琅上口。

的确，人生有很多角色，但这些角色究竟是别人要你演的，还是你自己决定要演的？或者说倒过来说，你演的是别人，还是自己？

其实，我们从小到大，尽管很多人对我们说过：“只要你喜欢的，想做的就去做。”可是要真的做到，那么实在很难。

大多数的时候，很多声音随时左右着你，“你应该用功读书”、“你应该去当医生”、“你应该结婚”、“你不应该辞职”、“你不应该置别人于不顾”，即使你隐约知道自己想做什么，这些外来的杂音却与你心中的想法“打架”，频频的和你的内在意愿作梗。

仔细回想起来，走到今天这一步，你发现你做的许多决定似乎都太仓促，时不时的还会产生些自责。

于是，内心的压力依然无法释解，即使是你在某个方面已经做得非常有效，甚至是成功，也依然觉着有压力。

当你仍然被这种压抑所左右时，你就应该细细一想一想，你做的事情或工作是否非常地适合于你，若是非常地适合你，你就信心百倍地做下去。如果是别人期待的，也是自己非常乐于做的，那么就应该“乐此不彼”，压力也就不存在了。如果你的所做非常不适合你，那么，你应该主动地不背任何包袱地把他放弃。这样你就会轻松多了。

不要被周围的纷纷议论和指责声所左右，认真想好自己认定要做的事，“做而不悔”，认真地做一回“自己”。完成自己的角色定位后，努力争取当好自己的角色。这样，生命才会放出异彩，生活才会更有意义。

11、减压方法之六

心情不快时的对策

人们都愿意自己经常并永久处于欢乐和幸福之中。然而，生活是错综复杂、千变万化的，并且经常发生祸不单行的事。频繁而持久地处于扫兴、生气、苦闷和悲哀之中的人，必然会有健康问题。那么，遇到心情不快时，应采取什么对策呢？

1. 转移思路

当扫兴、生气、苦闷和悲哀的事情临时时，可暂时回避一下，努力把不快的思路转移到

高兴的思路上去。例如，换一个房间、换一个聊天对象、有意去干一桩活、去串门、会一个朋友或有意上街去看热闹等。“难得糊涂”是改善心情再恰当不过的好办法。

2. 向人倾诉

心情不快却闷着不说会闷出病来，有了苦闷应学会向人倾诉。首先可以向朋友倾诉，这就需要先学会广交朋友。如果经常防范着别人的“侵害”而不交朋友，也就无愉快可谈。没有朋友的话，不仅遇到难事无人相助，也无法找到可一吐为快的对象。若能把心中的苦处和盘倒给知心人，你不仅能得到安慰，也会觉得心胸豁然开朗。即使面对不很知心的人，学会把心中的委屈不软不硬地倾诉给他，也常能得到心境转晴之效。

3. 亲近宠物

有意饲养猫、狗、鸟、鱼等小动物及有意栽植花、草、果、菜等，有时能起到排遣烦恼的作用。遇到不如意的事时，主动与小动物亲近，小动物凭与主人感情的基础，会逗主人欢乐，与小动物交流几句更可使不平静的心很快平静。摘摘枯黄的花叶，浇浇蔬菜或坐在葡萄架下品尝水果都可有效调整不良情绪。

4. 爱好执着

人无爱好，生活单调，而且与那些有着一、两种令人羡慕的爱好的人相比，心中往往平添几分嫉妒与焦躁。除少数执着追求自己本职事业者外，许多人能培养自己的业余爱好。集邮、打球、钓鱼、玩牌、跳舞等都能使业余生活丰富多采。每遇到心情不快时，可全身心地一头扎到自己的爱好之中。

5. 多舍少求

俗话说，“知足者常乐”，老是抱怨自己吃亏的人，的确很难愉快起来。多奉献少索取的人，总是心胸坦荡，笑口常开。整天与别人计较工资、奖金、提成、隐性收入的人心理怎么会平衡？只有听之任之，给多少也不在意的人心情才比较稳定。至于对别人能广施仁慈之心，包括当素不相识的路人遭遇困难时也能慷慨解囊、毫不吝啬的那些人也许很少出现烦心事。

6. 医学干预

对于长期心情不畅、无法自拔者，可进行心理治疗和药物治疗。长期心情不快可能由隐匿性抑郁症所引起，或由其他较轻微的障碍所引起，其共同特征是体内一种叫做血清素(5羟色胺)的神经递质减少，引起情绪低落，通过服用一些能升高体内血清素水平的抗抑郁药可改善低落的心境。

减缓压抑感必须要从他们的内心加以引导和调节，从改变他们对于压力的看法开始，最终改变他们对于工作的看法，从而增强他们对工作的承受力。当然，压力并不会像人们希望的那样消失，而只能通过某种积极的方式加以控制。

自我减压十二招

在竞争日趋激烈的现代社会，人们时时刻刻感到来自生活、工作、社会等方面的压力，这些压力会对我们的精神、生理、情绪等方面带来巨大的影响。大部分人对这些压力是水来土掩、兵来将挡，但也有的人在压力下却变得脾气暴躁、精神紧张、神经衰弱，问题的关键不在于压力本身，而在于人们是否有经受压力的能力，以及拥有对付压力的武器。

压力主要有两个基本来源，即生理活动的压力和心理活动的压力。有趣的是，情绪紧张造成压力比体力劳动和体育锻炼造成压力更易导致疾病。事实上，体育锻炼可以使人精神放松，有助于对付精神压力。

压力对人体的作用因人而异，重要的是如何减轻压力。以下是专家对此提出的一些建议，希望对你也有所帮助。

1. 经常参加锻炼

每周至少需要参加四次有氧锻炼。跑步、游泳、散步或是在学校参加锻炼课程均可。锻炼有助于培养生理上的抗御压力的能力，有利于心理压力的缓解。