

Ⅱ 工作篇

宽松心境（忙里偷闲）减压法

品味孤独，有益身心健康

Ⅱ 心理篇

战胜自卑，积极乐观面对一切

如何用乐观态度面对失败

Ⅱ 生活篇

平平淡淡地生活，体验真切幸福

调整生活节奏，简简单单生活



〔主编：刘新华 李虎润〕

我要变轻松 缓压 新主张

1

工作篇

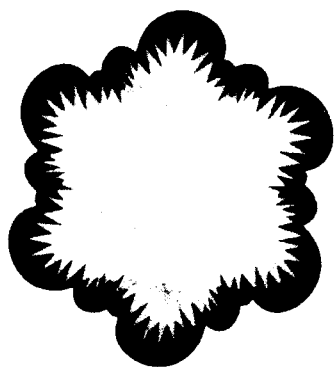
2

心理篇

3

生活篇

世界图书出版公司



.....
我要变轻松
.....
缓压新主张



世界图书出版公司

西安 北京 广州 上海

图书在版编目(CIP)数据

我要变轻松:缓压新主张/刘新华 李虎润主编.—西安:世界图书出版西安公司,2004.12

ISBN 7-5062-6989-9

I.我... II.汪... 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(2004)第 129170 号

我要变轻松——缓压新主张

策 划 凤宝莲 齐 琼
总 主 编 凤宝莲
本册主编 刘新华 李虎润
责任编辑 齐 琼
视觉设计 范晓荣

出版发行 世界图书出版西安公司
地 址 西安市南大街 17 号 邮 编 710001
电 话 029-87279676 87233647(发行部)
传 真 029-87279675
E-mail wmcxian@public.xa.sn.cn
经 销 各地新华书店
印 刷 西安东江印务有限公司
开 本 880mm×1230mm 1/32
印 张 7.5
字 数 160 千字

版 次 2005 年 2 月第 1 版 2005 年 2 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 7-5062-6989-9/Z·115
定 价 17.80 元

☆ 如有印装错误,请与承印厂联系调换 ☆

前言

一个气球高高飘荡于空中，倘若遇到外界压力会发生什么样的情况呢？爆裂？泄气？变形？亦或避开压力？总之，只有后一种情况气球依旧飘在空中。如果不是气球，而是现实生活中的我们，遇到压力该如何面对呢？

生活中有许多事情看起来很平凡，但往往会因为个人的主观认识、身体易感性、既往的经历和应对方式的不同而带来多种不利影响。例如，接听电话非常普通，但如果面临三部电话机同时响起，你该如何处置？一天上班 8 小时，电话一直不停地需要接听，干扰日常安排好的工作，你能应对吗？或许一天、一周可以坚持，但一个月、一年下来，你又会怎样呢？心理学家研究发现，长期超负荷、难以预测和控制的工作会对人的健康造成危害。生活中，高血压、心脏病、睡眠障碍、偏头痛等疾病患病率居高不下，很大程度上与现代都市生活的竞争与压力有关。因此，学会调节自我的身心平衡，以良好的心态、稳定的人格特征和融洽的人际适应，合理面对社会生活中的压力与挫折，抓住机遇，迎接挑战，充分发挥自身的潜能将是 21 世纪人类生活中的一门必修课。

我们所处的时代是一个充满压力的时代，个人生活中的重大事件如丧偶、意外事故、学业或事业遭受挫折、工作紧张、人际关系不和谐等都会给身心带来影响。心理学家认为社会愈发达，科技愈进步，竞争愈激烈，各种压力就愈大。

打开每日的报纸，常见虐儿、跳楼、纵火、自杀等案件。很多作案者都是因精神受困扰，饱受压力。的确，生活在如今这个快节奏的社会，每个人都面对不同程度的压力，例如男人们常记挂着要事业有成，要赚钱，好向家人有个交待。女人们一面要外出工作，一面要照顾家人，时间分配总有不妥！学生背负老师、父母的期望，要努力读书，奈何资

质有限，成绩差强人意……，压力是无形的，但却会感觉到它的存在，有人安慰你说：“做事时有点压力才会有动力，否则拖拖拉拉永无完结的一天，有个时限，工作才会完成。”适量的压力，可使人产生动力，可是，压力如果愈来愈大，愈来愈多，直至你不能承受时，人便会崩溃，多可惜啊！压力可以变为动力，或是戮力，我们只有正确认识它，才是现代人养生之道。

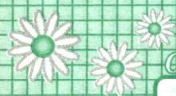
逃避压力是不可取的，也是不健康的。因为压力是生活的重要组成部分，如能坦然面对压力，它也会变成一种动力，从而改善成绩，提高效率，保持灵敏，避免危机。

心态决定命运。播下一种心态，收获一种思想；播下一种思想，收获一种行为；播下一种行为，收获一种习惯；播下一种习惯，收获一种性格；播下一种性格，收获一种命运。生活是活给自己的，是在自己的世界里做一些自己的事情，而人生也就是不断战胜压力，战胜自己的过程。所以我们只能自己帮助自己，用积极的心态面对生活，战胜压力，才能享受美好人生。

人生不可能一帆风顺，总会遇到各种生活中的压力与挫折，正视压力，相信自己，依靠朋友和家人的支持，不断完善自我和提高适应能力，才会坦然面对任何挑战并承受挫折，最终充分展示和发挥自我才华与潜能。

编者

2004年国庆于西安



CONTENTS

目 录

工作篇

宽松心境(忙里偷闲)减压法	002
坚信胜利在最后5分钟	006
正视过失,走出困境	010
拒绝借口,把握现在	014
抓住机遇,迎接挑战	018
改变陋习,发扬冒险精神	022
善待他人,真心付出	026
直面自身缺憾,积极投入工作	030
培养兴趣,热爱工作	034
学会放弃,走向成熟	038
客观看待自己,切莫孤芳自赏	042
视压力为机会,变压力为动力	046
视工作为享受,才能获得成功的喜悦	050
团结协作,共渡难关	054
发扬本色,快乐一生	058

心理篇

战胜自卑,积极乐观面对一切	064
告别抑郁,重见彩虹	072
满怀信心,战胜自我	078
如何用乐观态度面对失败	082
减少心欲,知足常乐	086
化解嫉妒,自得其乐	092
巧用补偿心理,建立自信	096
淡化不幸,焕发生命的光彩	100
以正确的心态应对问题	104
面对挫折,不妨来点自我解嘲	110
放松精神,缓解焦虑	114

生活篇

自我激励，走出人生的低谷	120
自我暗示，恢复自信	124
发现自身优势，扬长避短	128
品味孤独，有益身心健康	134
克服怕羞心理	138
消除烦恼，坦然生活	150
战胜逆境，顽强生存	156
平平淡淡地生活，体验真切的幸福	162
用好“仆人”，快乐生活	166
学会宽恕，淡化怨恨	170
树立远大的目标，相信“滴水穿石”	176
难得糊涂，享受幸福	182
残缺也是一种美	186
重视错误，继续做出决定	188
珍视亲情，塑造美好人生	192
学会忍耐，自会海阔天空	196
控制情绪，快乐生活	202
面对嘲笑，自强不息	206
笑看谗言，终有一天会水落石出	210
学会吃亏，方可占得大便宜	214
调整生活节奏，简简单单生活	218
果断舍弃，人生将变得非常轻松	222
真心付出，收获喜悦	226
远离消极，积极进取	230

工 作 篇

gongzuo pian



工 作 篇

人们愿意牺牲休假,牺牲睡眠,牺牲与家人在一起的时间而忘我地工作——为了抓住每一个赚钱的机会。尤其是年轻的白领,他们甚至不愿意错过任何一次老板的表扬,哪怕只是口头的表扬。

只要有工作,压力就会存在,这是你工作中无法回避的问题。压力大与小,能不能承受与舒解,关键在于面对压力时你自己的心态与应对的方法。由于个性、经历的不同,每个人的解压方式也有所不同,关键是要用一种积极的态度去解决问题。

没有人能在不断的压力之下发挥最好的状态。我们除了节假日和每天的固定休息外,完成了一项任务接手另一项任务之间也需要一些短暂的时间喘口气,欣赏一下周围的环境;做一个“白日梦”转换心情;在投入紧张工作之前调整一下自己的思维。倘若没有属于自己的、可以静下心来思考工作及工作方式的时间,我们会觉得自己掉入深渊,不能自拔。



缓压金言

有这样一个科学实验:科学家把跳蚤放在桌子上,跳蚤迅即跳起,跳的高度均在其身高的100倍以上,堪称世界上相对跳得最高的动物!然后在跳蚤头上罩一个玻璃罩再让它跳,这一次碰到了玻璃罩。连续多次后跳蚤改变了起跳高度以适应环境,每次跳跃总保持在罩顶以下高度。接下来逐渐改变玻璃罩的高度,跳蚤都在碰壁后主动改变自己的高度,最后玻璃罩接近桌面,这时跳蚤已无法再跳了。于



是科学家把玻璃罩打开，再拍桌子，跳蚤仍然不会跳，变成“爬蚤”了。跳蚤变成“爬蚤”，并非它自己丧失了跳跃的能力，而是由于一次次的受挫学乖了，习惯了，麻木了。最可悲的是实际上玻璃罩已经不存在了，它却连



再试一次的勇气都没有。在潜意识里玻璃罩罩在了心灵上，行动的欲望和潜能已经被自己扼杀，这是多么可怕的事呀！

我们常听说有关工作狂的故事，他们除了工作外，没有一丝休闲的时间。有些人就因为热爱

工作，几乎达到废寝忘食的地步。因为工作给他成就感，工作让他兴奋，工作使他活得充实。他们对工作的看法，犹如我们对游戏一样执著，他们认为工作是扩展自我、获取新知、探求新境界的方式。但是，遇事要“拿得起，放得下”，对任何事都不可一天24小时地寝于斯，食于斯，否则不仅于身有害，且于事无补。

现实生活当中，由于工作中的种种原因，一些人往往被自己的心境所困，终日愁眉不展，造成情绪异常激动或具有攻击性；对个人仪表或从前感兴趣的活动丧失兴趣；注意力不集中，记忆力下降，无法做出决断；容易悲哀、内疚、疲乏、冷漠并产生强烈的不快和失落感；对自己丧失信心，缺乏自我认同等。

核对一下，你是否也有以上几方面的不良情绪，如果是这样，你可要注意了。

相对来讲，现实生



活中，我们每个人都会有环境不好的时候，比如说由于时间紧迫、任务重、工作强度过大等，紧张的工作环境也会给每个人在心理上造成很大的压力和影响。

第二次世界大战时，丘吉尔到北非蒙哥马利行辕去闲谈时，蒙哥马利说：“我不喝酒，不抽烟，到晚上10点钟准睡觉，所以我现在是百分之百的健康。”丘吉尔却说：“我刚好跟你相反，既抽烟又喝酒，而且从不准时睡

觉，但我现在却百分之二百的健康。”很多人都引以为怪，丘吉尔这样一位身负两次大战重任，工作紧张的政治家，生活如此没



贴士

有三种方法可能帮你摆脱苦闷：转移、排遣与升华。所谓转移，就是努力培养新的兴趣，用新的兴趣中心取代原来的那份烦闷；所谓排遣，就是把心中的烦闷一古脑儿地倾吐出来，绝不

憋在心里；所谓升华，就是清醒地认定苦闷无用，与其苦恼，不如奋斗崛起。排解掉紧张工作中无谓的烦恼和苦闷，给自己一个宽松的心境，你会觉得工作起来更有劲头。

曾有人把人生比做一次旅行，把辛苦劳累当做是不能不花费的旅费。而在这一趟旅程中，我们可以得到各种各样五彩缤纷

有规律，何以寿登大耋，而且还百分之二百的健康呢？

其实只要稍加留意，就可以知道，他健康的关键全在于有恒的锻炼，悠闲的心情，既抽烟又喝酒，且不准时睡觉则不足为训。正因为他在战事最紧张的周末依然能去游泳，在选举战白热化的时候依然能去垂钓，刚一下台依然能去画画，还有以示悠闲心境的斜叼在嘴角的那只雪茄。

所以，在竞争十分激烈的现

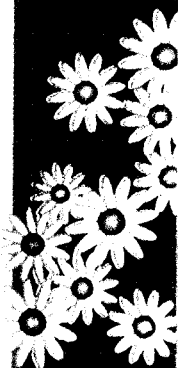
实生活中，当我们全力以赴面对各种各样的挑战的同时，精力充沛的工作和生活并非易事，首要的是要保持一个宽松的心境。其实，生活中没有固定的模式可以保证免受压力。另外，还有许多方法也可以减轻压力。虽然事情的发展不一定都能控制，但你对它们的反应应该是可以控制的。

学会培养一种宽松自在的心境，遇到不顺心的事也没关系，因为它并没能危及生命。

的体验。当我们痛苦地进修的时候，可以当做那是我们在旅途中的跋山涉水，走狭路，过险滩；而当我们快乐的时候，那是我们到达了风光明媚的处所，卸下行装，洗去风尘并流连欣赏。学会欣赏，不仅要在漫漫人生旅途中欣赏那些欢歌鸣叫的鸟儿，粲然怒放的花儿，欣赏无语凝重的远山，来去匆促的河流，更要懂得欣赏体会攀登峭壁时的怦然心跳，走

入无人区时的空旷与落寞。

当你学会欣赏的时候，才能确信生活里的诗情画意，确认人生风景的旖旎绚丽，确定现实的真实，明了这真切的时空里有自己一个珍贵的位置，那么心境也就悠然宽松了。给自己营造一个宽松的心境，才会生活得自如潇洒。忙里若能偷点儿闲，生活自然更浪漫。





缓压金言

从一定意义上说，每个人都经历过不同程度的失败，品尝过苦涩的失败之果。虽然没有人统计过失败与成功的比例关系，但可以肯定地说，失败一定不少于成功和胜利。你也许会把失败看成是匆匆往来的过客，任其自然的发生着，或者把失败看成是一种耻辱，认为只要败了一切都完了。那么，那些经历过失败而最终走向成功的人们又是怎么做的呢？

李·艾柯卡是美国传奇式的人物。在1983年的“最佳企业主管”的民意测验中，他获得的票数遥遥领先，以至于许多社会名流和数以万计的美国公民给他写信，呼吁他竞选美国总统。

就是这个艾柯卡，1946年7月获得普林斯顿研究生院的工程硕士学位。他结束学生生涯后，经过一次次的失败，勉强成为福特汽车公司的低级推销员。

然而，推销工作也并非一帆风顺，刚出校门的艾柯卡书生气十足，非常腼腆，做事呆板，甚至给客户打电话都有些紧张。一次福特公司为宣传汽车安全性能，推广一种功效奇特的防撞软垫，这种软垫即使从高处扔下的鸡蛋落在上面也不会撞碎。艾柯卡别出心裁地决定不事先录好的影片，而是当着1000多名观众当场表演。艾柯卡从高处投下的鸡蛋并没有出现像宣传一样的效果，而是一撞即碎。艾柯卡当众出丑，非常尴尬，推销活动失败了。他负责的地区成为全公司销售最差的地区，因此也被降了级。

艾柯卡经历了这一次失败后，决心改变这种难堪的局面。他决定打破以往的销售常规。他通过认真计算，并对顾客心理状况和经济条件进行了调查，决定推出新的推销方案——“50计划”：买1956年新福特汽车的顾客，可以分期付款，第一期只付车价20%，余款分3年付清。这次艾柯卡一炮打响，这一方法刚一实施就取得了出人意料的成功，艾柯卡主管的地区从全公司销售最差一跃成为各区之首，一下子轰动了福特公司总部。

“在哪里跌倒就在哪里爬起来”是不逃避失败，败中取胜的一种态度。介于成功与失败之间的是气馁，气馁常会使你在快要达到目标时放弃。如果此时能多坚持一下，多努力一下，结果可能完全不同！

莎莉·拉斐尔很早就立志于播音事业。但因为美国的许多无线电台都觉得女性不能吸引听众，不适合做播音主持，因此没有雇用她。后来，她在纽约的一家电台找到工作，但不久就被辞退了。

一天，她向一家广播公司的职员谈起她的节目构想。那人说：“我相信公司会有兴趣。”但此人不久就离开了这家广播公司。后来，她碰到该电台的另一位职员，便再度提出她的构想。此人也夸奖是个好主意，但是不久此人也失去踪影。最后她说服第三位职员雇用她，这个人虽然答应了，但提出要她在政治台主持节目。

“我对政治所知不多，恐怕难以成功。”她对丈夫说，丈夫热情鼓励她尝试一下。第二年夏天她的节目终于开播。由于对广播早已驾轻就熟了，她便利用平易近人的风格，大谈她对7月4日美国国庆的

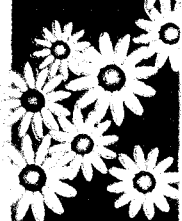
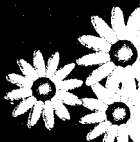
感受，又请听众打电话谈他们的感受。听众立刻对这个节目发生兴趣，一时间，她主持的节目成了最受欢迎的一档节目。莎莉·拉斐尔终于通过自己的勤奋，战胜了挫折带给她的压力而一举成名。

如今，莎莉·拉斐尔已成为著名的自办电视节目主持人，曾经两度获得大奖，在美国、加拿大和英国，每天都有800万观众收看她的节目。“我遭人辞退18次，本来大有可能被这些遭遇所吓退，做不成我想做的事情，结果相反，我让它们鞭策我勇往直前。”拉斐尔这样自豪地说。

积极的心态的确能使人转弱为强。转弱为强的最有效的方法是在人生中建立积极的信仰，这种事例不胜枚举。明朝学者崔后渠曾有句名言：“得意淡然，失意泰然。”意思是说，在人生得意或者某件事情得以圆满解决的时候，不要那么兴致勃勃，而要努力保持谨慎、冷静的态度；而在失意、落魄的时候，决不伤心气馁，乱了方寸。

记住，在压力面前坚持到最后，一定能将其转化为动力，最终取得胜利！

许多人生怕“失败”，



然而生活中常常就是有许多不从人愿的时候,我们不应该把这种情况称做失败,而应该称其为结果。这个字眼是成功者所相信的,在他们的眼里,没有失败,只有结果,失败是动摇不了他们的。

德国天文学家开普勒从童年开始便多灾多难,在母腹中只呆了7个月就早早来到了人间,天花使他变成麻子,猩红热又弄坏了他的眼睛。但他凭着顽强、坚毅的品德发愤读书,学习成绩遥遥领先于他的同伴。后来因父亲欠债使他失去了读书的机会,他就边自学边研究

天文学。在以后的生活中,他又经历了身体多病、良师去世、妻子去世等一连串的打击,但他仍未停止对天文学的研究,终于在59岁时发现了天体运行的三大定律。他把一切不幸都化作了推动自己前进的动力,以惊人的毅力,摘取了科学的桂冠,成为“天空的立法者”。

生命的航船难免遇到险滩恶浪,如何驾驭生命的小舟,让它迎风破浪,驶向成功的彼岸,这需要你我的勇气,不管风吹浪打,胜似闲庭信步,以百折不挠的意志去面对困难,以一种平常心去面对挫



贴士

人在遭遇挫折失败时,往往会感到缺乏安全感,难以安下心来,工作和生活都会受到影响。那么,遭受挫折的时候,又应如何进行调整呢?

❖ 遇到挫折时应进行冷静分析,从客观、主观、目标、环境、条件

等方面,找出受挫的原因,采取有效的补救措施。

❖ 向他人(朋友们)倾诉你遭受的挫折,心中不快和今后打算,改变内心的压抑状态,以求身心的轻松,从而让目光面向未来。

❖ 学会自我宽慰能容忍挫折,要心怀坦荡,情绪乐观,发奋图强,满怀信心去争取成功。

❖ 补偿 原先预期的目标受挫,可以改行别的途径达到目标,

折，自信天生我材必有用，相信你会从“山穷水尽疑无路”峰回路转至“柳暗花明又一村”的境地，迎接你的必将是山颠的无限风光。人生难免有起伏，没有经历过失败的人生不是完整的人生。没有河床的冲刷，便没有钻石的璀璨；没有地壳的底蕴，便没有金子的辉煌；没有挫折的考验，也便没有不屈的人格。正因为有挫折，才有勇士与懦夫之分，愿我我都能做不屈的斗士。记住“天将降大任于斯人也，必先苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤，空乏其身，行拂乱其所为，所以动

心忍性，曾益其所不能。”这便是磨难、逆境塑造人！人的一生，需要奋斗，惟有奋斗，才有成功！幸运的花环，只属于那些做好了特殊准备的人，在奋斗中寻找乐趣，其乐无穷。当你播洒的汗水结出丰硕的果实，你必然会体会到成功的欣喜，从而树立自信，更加坚定地奋斗不息。



或者改换新的目标，获得新的胜利，即“失之东隅，收之桑榆”。这是人的一种心理防卫机制。

◆ 升华 人在落难受挫之后奋发向上，将自己的情感和精力转移到有益的活动中去，使之升华到有益于社会的高度，这也是人的一种心理防卫机制。

◆ 应善于化压力为动力 遇到挫折和失败或即将遇到挫折和失败，会面临很大的心理压力，在

这个时候，你是气馁当逃兵，还是奋起继续勇敢地追寻？这是一个很大的考验。很多名人、伟人在挫折和失败面前，从不低头、气馁，而是善于化压力为动力，坚持从逆境中奋起。他们成功的经历值得我们大家去深思，去学习。

如果把生命比做一把披荆斩棘的“刀”，挫折就是一块不可缺少的“磨刀石”。为了使青春的“刀”更锋利，勇敢地面对挫折的磨砺吧！



缓压金言

“人非圣贤，孰能无过。”人活一世，免不了犯错误，甚至是很严重的那种。人们常为此心情焦虑，睡不安稳，心绪不宁，更谈不上为做错的事做挽回的努力了。苏格拉底说过：“否认过失一次，就是重犯一次。”能迈开双脚重新走到另一个正确的方向上，才是当下该做的事。

著名散文大家刘墉在一篇名为《庸医与华佗》的文章里，给我们讲述了这样一则足以让人心灵震撼的故事。内容大致是这样的：一个行医数十年的妇科名医在出诊时出现了错误，他误把一个孕妇子宫里的胎儿当成了肿瘤，并要求病人马上动手术，以防扩散。病人十分害怕，也十分感激这个名医及早地发现了隐藏在身上的这枚“炸弹”。手术很快就安排就绪了，对于这位经验丰富的医生而言，只须切开一个小小的口，就可以取出病人腹中

的瘤体，使病人永绝后患。但是故事并没有像我们事先预想的这样顺利。

医生打开病人的腰部，对子宫深入观察，准备下刀，他有把握将肿瘤一次切除，使病人永绝后患。但是他突然全身一震，刀子停在半空中，豆大的汗珠冒上额头。

他看到了令他难以置信的事，一件在他行医数十年之间不曾遭遇的事——子宫里长的不是肿瘤，是个胎儿！

他矛盾了，陷入挣扎。如果下刀，硬把胎儿拿掉，然后告诉病人，摘除的是肿瘤。病人一定会感激得愿同再造，而且可以确定，那个所谓的“瘤”一定不会复发，说不定还能得个“华佗再世”的金匾！相反地，他也可以把肚子缝上，告诉病人，看了几十年的病，他居然看走眼了。这不过几秒钟的挣扎，已经使他浑身湿透。他小心地缝合之后，回到办公室，静待病人苏醒。

医生走到病人床前，他严肃的神情使病人和四周的亲属，都手脚冰冷。