

如何利用压力巧妙取胜



# 面对压力

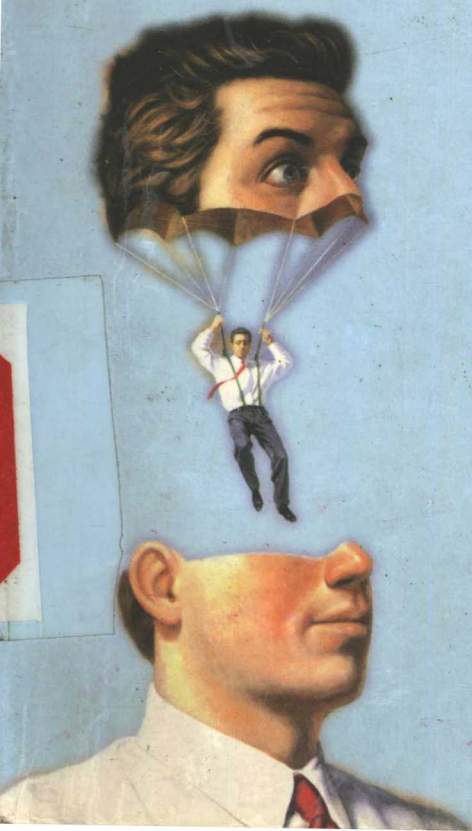
如何使你  
生活中的压力成为动力

张浩 / 编著

在压力面前  
保持执着的信念

做个有心人和压力共处  
面对压力 挑战自我  
认识压力就是认识自己  
在失败面前笑到最后才是胜者

中国盲文出版社



# 面对压力

——如何使你生活中的压力成为动力

张 浩 编著

中国盲文出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

面对压力/张 浩编著. - 北京:  
中国盲文出版社, 1999. 9  
ISBN 7-5002-1327-1

I. 面… II. 张… III. 个人-修养-普及读物  
IV. B825

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 44169 号

### 面对压力

---

编 著:张 浩

---

出版发行:中国盲文出版社  
社 址:北京市丰台区卢沟桥城内街 39 号  
邮政编码:100072  
电 话:(010)83895214 83895215

---

印 刷:北京北航印刷厂  
经 销:新华书店

---

开 本:850×1168 1/32  
字 数:270千字  
印 张:12  
印 数:1-5,000册  
版 次:1999年9月第1版 1999年9月第1次印刷

---

书 号:ISBN 7-5002-1327-1/C·5  
定 价:19.80元

---

此书盲文版同时出版  
盲人读者可免费借阅

版权所有 侵权必究  
印装错误可随时退换

# 前 言

活得累是现代人的通病，这就是生活、工作中的压力造成的。生活中的好多事都不是随心所欲的，我们要懂得压力是无所不在，如影相随的。只要你对生活有要求，你就有压力；除非你无欲无求，那么你的一生也就是平淡如水的一生。所以，压力就如我们做菜的调料，是我们不可缺少的！

这一点，我是深有感触的。在平时生活中，如果没有任何压力，好像无所事事，时间就这样悄然流逝；如果压力很大非做不可时，自己有时也很惊讶自己的能力，好像一下子爆发出来，事后反倒感激当时的压力了。所以我说生活需要有人给你加压，这是给你的动力！

我们要正视无处不在的压力现实，接受生命的真相，学会驾驭压力，和压力共处，不做压力的奴隶，面对压力，走过去，逆境就会顺转！

没有压力就是寂寞与孤独，让我们善待压力吧！

本书论述了压力的来源和化压力为动力的经验，希望给你以启迪！

编著者

1999年9月

# 目 录

## 第一章 何谓压力 人生香料

- ☞ 压力无处不在 学会驾驭 不可放纵 …… (3)
- ☞ 控制情绪最重要的一点是纠正心理错觉 …… (9)
- ☞ 压力是生活的一部分 …… (13)
- ☞ 压力的几大类型 …… (14)
- ☞ 压力过度的生理和心理后果 …… (16)

## 第二章 感受压力 无处不在

- ☞ 压力之源 …… (22)
- ☞ 无处不在的压力现实 …… (25)
- ☞ 隐藏的压力 …… (33)

- ☞ 不安稳的感觉与孤独 ..... (39)
- ☞ 摆脱压力的困扰 ..... (42)

### 第三章 需要压力 创造奇迹

- ☞ 需要压力 开发潜力 ..... (51)
- ☞ 对压力犹豫不决——你犯了一个大错误 ..... (63)
- ☞ 失败是我们的学习经验 ..... (68)
- ☞ 做个有心人和压力共处 ..... (81)
- ☞ 在压力面前保持执着的信念 ..... (89)

### 第四章 面对压力 挑战自我

- ☞ 不做压力的心理奴隶 ..... (92)
- ☞ 直面压力战无不胜 ..... (96)
- ☞ 对付与压力相伴的生活 ..... (114)
- ☞ 敢于面对苦难不要逃避 ..... (126)
- ☞ 战胜多次失败的艾柯卡 ..... (132)
- ☞ 充满必胜信心的李嘉诚 ..... (140)

## 第五章 认识压力 把握自己

- ☞认识压力就是认识自己 ..... (146)
- ☞通过自我分析给自己一个正确的评价 ..... (151)
- ☞面对无法摆脱的压力把心事转向其他事情 .....  
..... (153)
- ☞冥想可缓解压力程序 ..... (158)
- ☞冥想的练习方法 ..... (160)
- ☞冥想可帮你控制一切 ..... (162)
- ☞解开过度压力的阀门 ..... (164)
- ☞接受生命的真相 做成功的人 ..... (179)
- ☞解除压力 放松自己 ..... (182)
- ☞认识压力准备最佳心理状态 ..... (193)

## 第六章 过度压力 紧张失常

- ☞造成过度压力的综合因素 ..... (201)
- ☞过度压力的具体表现 ..... (207)
- ☞如何对待过度压力 ..... (218)
- ☞处理过度压力的方法 ..... (227)
- ☞失败不可怕 ..... (234)
- ☞找出失败的原因 ..... (235)

- ☞在失败中寻找机遇 ..... (237)
- ☞工作有挫折跳槽也要慎重 ..... (243)
- ☞在失败面前笑到最后者才是胜者 ..... (248)

## 第七章 规避压力 前途黯然

- ☞逃避压力是懦弱的表现 ..... (257)
- ☞面对压力克服人性的弱点 ..... (263)
- ☞懒惰使你失去很多机会 ..... (265)
- ☞懂得放弃会让你的人生充满智慧之光 ..... (267)
- ☞人生要学会化危机为转机 ..... (268)
- ☞规避压力 前途黯然 ..... (271)
- ☞人生失败的三十一一种原因 ..... (286)
- ☞没有压力就是寂寞与孤独 ..... (291)

## 第八章 化解压力 转为助力

- ☞走过去 逆境转顺 ..... (306)
- ☞化压力为动力的几种方法 ..... (314)



## 目 录

---

- ☞发挥你的想像力 ..... (330)
- ☞善于构思是你智慧的宝库 ..... (333)
- ☞触决压力 应付冲突 ..... (335)

## 第九章 战胜压力 完善人生

- ☞如何利用压力巧妙取胜 ..... (339)
- ☞战胜压力的几种方法 ..... (349)
- ☞敬业才有机会成功 ..... (359)
- ☞健康的身体是成功的基础 ..... (360)
- ☞战胜自我 成功保证 ..... (366)

## 第一章

# 何谓压力 人生香料

什么是压力？怎么驾驭压力控制自己的情绪？这是值得深思的问题。现实生活中，压力无处不在，如影相随，伴你左右。我们在一本书上看到这样一个小故事。此故事最早是一位禅师讲给弟子听的。故事描写了一个男人被一只老虎追赶而掉下悬崖，庆幸的是在跌落过程中他抓住了一棵生长在悬崖边的小灌木。于是他就这样吊在那里，千钧一发，生死攸关。头顶上，一只老虎虎视眈眈；

低头一看，悬崖底下还有一只老虎，即使能躲过粉身碎骨的厄运，也会成为老虎腹中美食。这时，他看见两只老鼠正忙着啃咬悬着他生命的灌木的根。突然，他发现附近有些野草莓，伸手可及。于是，他拽下草莓，塞进嘴里，自忖道：“多甜啊！”

也许这个可怜的人过早夭折，没有机会将他的秘密与别人分享。虽然他无法告诉我们如何在此时此刻还能处之泰然，他却是临危不乱的典型范例。就在他被老虎追赶、就在他即将粉身碎骨之际，居然有时间去享受野草莓的滋味儿！它给我们讲述一个道理。无论外界因素是多么紧张、多么不愉快，都不是我们是否感受压力的主要原因，真正的决定性因素是我们自己，是我们自己有没有这种承受力和自制力。

自制力，是一种善于控制自己的情感，约束自己的言行的品质。对盲目冲动和消极情绪的高度克制，善于排除身体内外的干扰，坚决采取理智的行动，是这种品质的集中表现。

## ☆压力无处不在 学会驾驭 不可放纵

### 1. 决定压力的因素在自己，而不在于外部环境

保持良好的自我状态是成功心理的要素之一。因为情感和情绪的变化对人的心态与行为有着直接而巨大的影响。良好的情感就像发电机一样能够正常“供电”，振奋精神，促进和保持生活的正常运行，甚至有可能酿成灾祸，烧毁一切。如果我们每当遇到不良刺激或遇到不如意的事情，就听任自己堆积烦恼，积存忧虑，再去污染别人的情绪，那就是在破坏自己的人生，损害自己的处境。这种破坏和损害往往是严重的，多方面的，并带有连锁反应，首先是损害自己的身心健康。压力并不在于外界因素，而在于自己，就看你如何驾驭它。

### 2. 在你情绪不良时，最好不要做出重要选择

情感与情绪大体是一回事，就意义来讲是近义词。不过，情感是较为内在的心理反应，情绪是心理活动的外在表

现。情感与情绪作为人们对外界各种精神刺激因素的反应，其本身就是心理状态的表现，因此说，情感和情绪不良会损害人的心理健康，或者说，情感和情绪的不良正是心理不正常的正常表现。

俗话说：人非草木，孰能无情。在我们生活的大千世界中，每个人都要面对许多人事的变化，都要受到各种各样的刺激和压力。情绪反应不仅要通过心理状态而且要通过生理状态的广泛波动实现的。祖国医学把人的情绪归纳为七情：喜、怒、忧、思、悲、恐、惊。但是当这些精神刺激因素超过人的承受限度，或长期反复刺激，便会引起中枢神经系统的失调，波及内脏功能紊乱，因而发生疾病。

人的心态，尤其是情感和情绪是生命的指挥仪和导向仪。在一切对人不利的影响中，最使人颓丧、患病和短命夭亡的就是不良情绪和恶劣心境。相反，心理平衡，笑对人生，特别有利于身心健康。所以有人说：“自信而愉快是大半个生命；自卑和烦恼是大半个死亡。”愉快的情感会使身体健康不容易患病，使患病者乃至重病患者得到康复，创造奇迹。

在我们的人生道路上，不如意的事十有八九，使我们的情绪陷入低潮，情感受到损失和折磨。不良的情绪必然会损害人际关系，使我们失去一些机遇。

我们知道，世界上的人和事是复杂的，都有多重性。可为什么在为人处事的时候，却会出现“要么极好，要么极坏”的极端呢？这是因为人们常常被潜伏在心中的偏激情绪所左右。情绪往往是人们待人处世的一副有色眼镜，使人难以实事求是，恰当看待。

在处理压力时，若经常戴着有色眼镜，被自己的一时情绪所支配，就很容易失掉一个又一个锻炼自己的机会。我们不能被偏激的情绪所支配而决定取舍，本来是一件应该去做的好事，却因一时对它看不惯而放弃了它；而对本来不该参与的坏事，却因一时的好感和冲动盲目地投身其中，其结果也就可想而知了。

情绪不良，心理灰暗，你就没有与人交往的欲望和兴趣，很容易自我封闭，性情孤僻。但实际上，你不可能不与别人接触和相处，那么不良情绪会使你的言谈、神态、举止不对头，有意无意地给别人以不良的信息刺激。怎么不影响你的事业成功呢？

如果你是一个对别人怀着敌意而时常烦恼，容易发脾气的人，那么为了你自己，也为了改善人际关系，你的当务之急就是应当平静地消除你的恼怒心情。一个人的敌意来自他那灰暗的心理和对别人的不信任，一个心理灰暗的人即使他并不清楚别人在想什么，他也会在那里怀疑别人怀着不良动机。这一连串恼怒、怀疑和报复的连锁心理反应，很容易使人昏头胀脑、失控发疯、说蠢话、办蠢事。

俗话说，人倒霉了喝口凉水都塞牙。这就是说，一个人情绪糟糕，往往会觉得一切都糟糕，即使遇到了好事和良机的预兆，没有压力也感到有压力而使自己躲避起来，或者拒之门外，一脚踢开。所以，不良情绪又一种危害，就是容易把事情弄颠倒，失去难得的机遇。一般来说，人们在情绪不稳定时其判断力是靠不住的。这种情况下，最好不要做出重要的选择。

不良情绪还会破坏人生效率。人们常说，祸不单行，福

无双至，这主要也是不良情绪在作祟。各种不如意的事情，如丢失财物、亲友别离、环境变化、工作挫折、家庭不和等等“负性事件”，都会打破当事人原先的心理平衡，使人处于悲观、消沉、烦恼、紊乱的心理状态。人在这种不良心态下生活与工作，便会心不在焉，注意力分散，引发又一次“负性事件”。显然，祸不单行，并非是命运和你作对，主要是你情绪不良，心理失衡造成的。我们每个人总是生活在矛盾的世界中，心理平衡时常有被打破的可能，一旦打破，就有可能连续出错，这样一来，怎么能正常有效地生活、工作呢？请记住，在你情绪不良时，最好不要做出重大决定，以免铸成不可挽回的错误。

### 3. 驾驭自己情感的主人，战胜自我的勇士

几乎所有的困难、挫折和不幸都会给人带来心理上的压力和情绪上的痛苦，都会使人面临着前进与后退，奋起与消沉的困惑。关键在于你是否能控制这种情感，驾驭你心理上的压力。

《国榷》的作者谈迁，在他那积 27 年的心血完成的宏篇巨著一夜之间被人偷去之时，他曾大哭一场，悲痛不已；贝多芬因耳聋的不幸曾写下“海利根遗嘱”，张海迪由于高位截瘫，在极度悲痛中也曾产生过自杀的念头……问题是，这些强者能把种种消极情绪、人生压力控制在一定的限度之内，不使它们淹没自己的理智，不让它们摧毁自己的信念，

不叫它们动摇自己的人生目标。

确切地说，那些被称为强者的人，不是因为他们不会有任何消极情绪和动机；而是因为他们能以巨大的自制力将其战胜而后才成为强者的。罗曼·罗兰在《约翰·克里斯朵夫》里说：“人生是一场无尽无休，而且是无情的战斗，凡是要做个够得上称为人的人，都在时时刻刻向无形的压力作战。本能中那些致人死命的力量，敌人心意的欲望，暧昧的念头，使你堕落，使你自行毁灭的念头，都是这一类的顽敌。”这分明指出了生活的“第二战场”。

如果说生活的“第一战场”上，人们面对的是挫折、失败、灾难、不幸等等有形的、公开的敌人；那么在“第二战场”上，人们面对的却是自己心理上的无形的敌人——压力。

控制自己固有的情绪，克服自己习惯了的行动方式，征服自己萌生了的意念和动机……总之，当压力要和自己作对，要同自身搏斗时，与其说被客观上的压力所击倒，不如说是被自己内心的敌人所征服。而强者之所以为强，恰恰由于他们首先都是驾驭自己情感的主人，战胜自我的勇士。

在压力和挫折面前，放纵自己不良情绪的发泄，容忍自己消极的欲望和意念任其发展，一般要比约束自己、控制自己、战胜自己来得容易，因为这无须任何意志的努力。也许正是由于这样，才有人把“趋乐避苦”看作人的天性。但是如果你想成为一名强者，你想拥有成功的人生，就需要你学会自我觉察，学会控制自我的情感。需要压力、面对压力、认识压力、化解压力、利用压力，最终将压力化为动力，战胜它，这才是真正完美的一生。



情绪是人对客观现实的对象和现象是否适应自己的需要和欲望的心理反应。它同知觉和思维一样，都是人脑对客观事物和外部刺激的一种反映形式。它在反映客观事物和外界刺激的同时，还会对客观世界和外界刺激持有一定的态度，并在内心产生一种体验。所以说人不仅是逻辑之人，而且还是感情之人。

我们征服压力，战胜不幸，主宰人生，改善人生，很需要培养一种崭新的开放的思想观念，需要提高自我觉察能力，认清压力的来源和性质。这可能是一件相当困难的事，因为社会生活中有许多传统习俗的东西使人形成了一种墨守成规的思维定式。你也许从小到大都认为，自己的情感是无法选择和控制的，因为总有许多事情让你自然而然地产生气愤、忧愁、恐惧、爱慕、喜悦、兴奋等各种各样的情感。使人高兴的事当然谁都欢迎，可诸如“落榜”、“失恋”、“意见分歧”之类的事一旦压在你的身上，个人对它无能为力，不能改变它，只能接受。

这样的看法不对。虽然外界事物怎么样，这由不得你去选择和控制，但作出什么样的心理反应，这可以由你自己做主。你如果心态积极，独立自主，面对这些压力，你就不会做出自我挫败性的心理反应。一旦你学会按照自己的选择来控制自己的情感，战胜压力和失败经验，你就踏上了自由来往，四通八达的立交桥，而不会钻进非此即彼的单行道和走投无路的死胡同。我们要确信，情感本来是一种可以选择的因素，而不是生活中的必然因素。如果你每时每刻都能作出思想感情上的选择，那么这正是你的个性自由和人格魅力。这个魅力就在于你是驾驭自己情感的主人，战胜自我的勇士！